

2. Yoga macht einfach zufrieden

Hier für dich die geistige Nahrung für mehr Zufriedenheit in deinem Leben von heute.

Zugang zur Wirklichkeit:

Innerhalb des Speicherbewusstseins haben wir einen direkten Zugang zur Wirklichkeit, zur Soheit, zu den Dingen, so wie sie sind. In jedem und jeder von uns befindet sich eine grundlegende Weisheit, die die Wirklichkeit selbst direkt berühren kann. Dennoch erleben wir oft Anhaftung und Abneigung, die auf früheren Erfahrungen beruhen. Wir klassifizieren das was wir bereits in unserem Speicherbewusstsein haben. Wir malen die neuen Informationen mit den alten Farben, die wir bereits in uns haben. Deshalb haben wir meistens keinen direkten Zugang zur Wirklichkeit, zu den Dingen, so wie sie sind.

Loslassen:

Unsere Art zu schauen, zuzuhören, zu reagieren und zu beurteilen, lässt uns und unsere Lieben leiden. Wir haben Vorstellungen von Glück und Leid, die wir nicht loslassen können, obwohl wir wissen, dass wir, wenn wir sie loslassen, glücklicher und friedlicher in Körper und Geist werden und die schmerzhaften Gefühle und Emotionen keine Grundlage mehr haben, um aufzutauchen. Je mehr wir loslassen, desto glücklicher werden wir. Loslassen bedeutet nicht, dass wir alles loslassen, Wir lassen nicht die Wirklichkeit los. Doch wir lassen unsere falschen Vorstellungen und Wahrnehmungen über die Wirklichkeit los.

Loslassen von konditionierten Vorstellungen und Wahrnehmungen, hilft dir deinen direkten Zugang zur Wirklichkeit, dieser grundlegenden Weisheit in dir, zu berühren, das macht dich glücklicher und einfach zufrieden.

So viel für den Moment. Wir lassen die geistige Nahrung sich jetzt etwas setzen und geniessen die Einstiegsentspannung.

Ich freue mich dich zum Thema »Yoga macht einfach zufrieden« weiter zu begleiten.
Namasté, Corinne

Quellenangabe: Buch »Einfach zufrieden« von Thich Nhat Hanh