

## 3. Yoga macht einfach zufrieden

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

### **Unsere Leiden verstehen:**

Wir sollten nicht versuchen, vor unserem Leiden davonzulaufen, sondern versuchen, es zu umarmen und genau und eingehend zu betrachten. Durch tiefes Schauen entstehen Verständnis und Mitgefühl. Wenn wir unseren eigenen Schmerz verstanden haben, wird es viel einfacher sein, den Schmerz eines anderen Menschen zu verstehen. Verstehen wir die Natur unseres Leidens, wird es viel einfacher sein, das Leiden um uns herum zu verstehen. In einer Kultur, in der wir uns so sehr auf Technologie und materiellen Reichtum konzentrieren, gibt es nur wenig Raum für Mitgefühl. Doch es sind Verständnis und Mitgefühl, die wahre Zufriedenheit möglich machen.

### **Frieden schaffen:**

Wenn wir auf jemanden wütend sind, dann nur, weil wir nicht in der Lage sind, die vielen Elemente zu sehen, aus denen diese Person besteht. Wir wissen nicht, dass sie aus einer Gewohnheitsenergie heraus handelt, die ihr von ihren Vorfahren übertragen wurde. Sobald wir das verstehen, können wir diese Menschen leichter akzeptieren. Das gilt auch für uns selbst. Wenn wir in uns all diese Elemente erkennen, die wir von unseren Eltern, Vorfahren und unserer Umwelt in uns tragen, werden wir unsere Selbstverurteilung loslassen und aufhören, andere zu kritisieren. Mit diesem Verständnis finden wir einen Weg, die Schwierigkeiten, die wir mit anderen haben, zu überwinden.

**Versuche immer wieder dein Leiden zu verstehen und schaffe Frieden. Das schenkt dir Verständnis und Mitgefühl für dich selbst und für andere und das macht 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*