

## 5. Yoga macht einfach zufrieden

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

### **Wir nehmen uns die Zeit:**

Meditieren bedeutet nicht, von dem Leben davonzulaufen, sondern sich die Zeit zu nehmen, tief in sich selbst oder in eine Situation zu schauen, um zu sehen, was wirklich geschieht. Meditation ist eine Gelegenheit sich um den eigenen Körper und Geist zu kümmern; das ist sehr wichtig. Wir nehmen uns die Zeit unser Denken zu beruhigen, zu sitzen und zu atmen — nichts zu tun und nur zu uns selbst und dem, was um uns herum geschieht zurückzukehren. Wir lassen uns Zeit um die Spannungen in unserem Körper und in unserem Geist aufzulösen. Wenn wir friedlich und ruhig sind, können wir die Schönheit dieses Augenblicks wahrnehmen.

### **Innehalten und tiefes Schauen:**

Meditation ist nicht dazu da, Probleme zu vermeiden oder vor Schwierigkeiten davonzulaufen. Wir praktizieren, um stark genug zu sein, unsere Probleme effektiv anzugehen. Deshalb sollten wir uns in der Kunst des Innehaltens üben. Wenn wir lernen innezuhalten, werden wir ruhiger, und unser Geist wird klarer. Es ist gut, wenn wir sitzen und unserer Atmung folgen, und sei es auch nur für ein paar Minuten. Innehalten bringt Körper und Geist zusammen, zurück ins Hier und Jetzt. Wenn wir in unserem Tun innehalten, beruhigen wir unser unruhiges Denken. So werden wir auf ganz natürliche Weise gefestigter und konzentrierter und können alles klarer sehen.

**Wenn du dir immer wieder Zeit nimmst, um innezuhalten und tief zu schauen, wirst du auf natürliche Weise gefestigter und siehst alles klarer, 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*