

## 6. Yoga macht einfach zufrieden

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

### **Die Samen identifizieren:**

Alle unsere potenziellen Geisteszustände existieren als Samen in unserem Unterbewusstsein (Speicherbewusstsein). Die Achtsamkeitspraxis hilft uns, alle Samen zu identifizieren und nur die zu gießen, die heilsam sind. Vielleicht empfinden wir ein spontanes Gefühl der Abneigung, wenn jemand auf uns zukommt. Zu einer anderen Person dagegen fühlen wir uns sofort hingezogen. In beiden ist etwas, das einen Samen in uns berührt. An unseren Reaktionen können wir die Samen erkennen, die in uns sind. Wenn wir uns der Samen in unserem Speicherbewusstsein bewusst werden, werden wir nicht länger von unserem eigenen Verhalten oder dem Verhalten anderer überrascht sein.

### **Alle Samen sind in uns:**

Wir alle haben die Fähigkeit, die heilsamen von den unheilsamen Samen zu unterscheiden, die in den Tiefen unseres Bewusstseins existieren. Jeder hat alle möglichen Samen in sich; sie enthalten alle Gefühle, Gedanken und Wahrnehmungen, die wir haben können. Wenn wir loyal sind, dann deshalb, weil wir den Samen der Loyalität in uns haben. Doch sollten wir nicht glauben, dass nicht auch der Samen des Verrats in uns steckt. Wenn wir in einer Umgebung leben, in der unser Samen der Loyalität ausreichend gewässert wird, werden wir eine loyale Person werden. Doch wenn unser Samen des Verrats regelmässig gegossen wird, werden wir vielleicht sogar diejenigen verraten, die wir lieben.

**Sei dir bewusst alle Samen sind in dir. Achte immer wieder darauf diese genau zu identifizieren. Bleibe achtsam, vor allem die heilsamen Samen in dir zu wässern, denn 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*