

7. Yoga macht einfach zufrieden

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

Achtsamkeit schützt uns:

Wenn wir durch die Stadt fahren, konsumieren wir ständig Dinge, ob wir wollen oder nicht. Werbung dringt in unser Bewusstsein und das unserer Kinder, die noch weniger in der Lage sind, diese Quellen toxischen Konsums zu filtern. Wir sind vielen gewalttätigen oder aufregenden Bildern, Geräuschen, Filmen, Fernsehsendungen und Artikeln ausgesetzt, die entweder Angst und Verzweiflung wachrufen oder unser Verlangen anregen. Ohne Achtsamkeit haben wir keine Schutzhaut. Was wir sehen und hören greift uns direkt an und dringt in unser Bewusstsein ein. Achtsamkeit ist ein Mittel, mit dem wir uns schützen und gewahrt werden können, was wir mit unseren Sinnen konsumieren.

Immer tiefere Einsichten gewinnen:

Achtsamkeit führt zu Konzentration, die uns wiederum Erkenntnisse darüber vermittelt, wie wir sprechen und handeln sollten. Achtsamkeit und Konzentration helfen uns, die Natur der Wirklichkeit tiefer zu erforschen, was zu Einsichten in Nicht-Unterscheidung und Intersein führt. Das Beste, was wir der Welt bieten können, ist unsere Einsicht. Unser Leben in Achtsamkeit und Konzentration zu leben bedeutet, immer tiefer zu verstehen — für unsere eigene Befreiung, Heilung und unser Gedeihen und für die Befreiung, Heilung und das Gedeihen der Welt.

Achtsamkeit schützt dich und schenkt dir die Möglichkeit immer tiefere Einsichten zu gewinnen. Das bringt dir Befreiung und Heilung und 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