

## 9. Yoga macht einfach zufrieden

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

### **Sorge tragen für unsere Umwelt:**

Meist unterscheiden wir zwischen Menschen und Nicht-Menschen und denken, wir seien wichtiger als andere Arten. Wir Menschen bestehen ausschliesslich aus nicht menschlichen Elementen, wie Pflanzen, Mineralien, Erde, Wolken und Sonnenschein. Deshalb ist unsere Praxis nur dann tief und wahrhaft, wenn wir das Ökosystem miteinander beiziehen. Wird die Umwelt zerstört, zerstört das auch uns Menschen. Der beste Weg, sich gut um uns Menschen zu kümmern, damit wir wirklich zufrieden leben können, ist der Schutz der Umwelt. Der Schutz des menschlichen Lebens ist nicht möglich, ohne auch das Leben von Tieren, Pflanzen und Mineralien zu schützen — die Felsen, den Boden, die Flüsse und Ozeane.

### **Wahrhaftig sehen:**

Die Praxis des tiefen Schauens hilft uns und den Menschen um uns herum, zu der Tatsache zu erwachen, dass wir einen wunderschönen Planeten haben, der unseres Schutzes bedarf. Deshalb ist Erleuchtung, Erwachen, sehr wichtig. Wenn wir in unserem täglichen Leben achtsam leben, achtsam gehen, voller Liebe und Fürsorge sind, dann schaffen wir ein Wunder und verwandeln die Welt in einen wunderbaren Ort. Jeder und jede von uns hat den Samen des Erwachens in sich, deshalb sind wir hoffnungsvoll. Alles was wir tun, sollte darauf ausgerichtet sein, ein kollektives Erwachen zu bewirken.

*Quellenangabe: Buch »Einfach zufrieden« von Thich Nhat Hanh*

**Möge jeder einzeln der Umwelt Sorge tragen und wahrhaftig sehen. Mögest auch du durch achtsames Leben zum kollektiven Erwachen deinen wertvollen Teil beitragen. Das wird dich zufrieden machen und die Welt heilen.**

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

Ich bin dankbar, dass ich dich durch diesen Yogaleicht-Zyklus zum Thema »Yoga macht einfach zufrieden« begleiten durfte. Nun wünsche ich dir von Herzen ein wunderbares Fest der Liebe und einen zufriedenen Jahreswechsel.

Namasté, Corinne