

Die vier Elemente wahrer Liebe

Wir gehen gemeinsam weiter auf der Klangreise und lassen unsere Herzen klingen. Die Liebe ist der Wesenskern, der in uns allen inne wohnt. Du erfährst jetzt bei Yogaleicht mehr zu den Qualitäten deines Herzens.

Dein Wohlbefinden hängt eng mit deinem Herz-Zustand zusammen. Deshalb ist es wichtig, dass du dir bewusst bist, welche Fähigkeiten zur wahren Liebe es im eigenen Herzen immer wieder zu pflegen gibt.

Dabei ist dir der Yoga auf deinem Weg immer wieder ein wunderbares Hilfsmittel, um diese so wertvollen Qualitäten auf der Yogamatte und auch im Alltag mit deinen Mitmenschen zu praktizieren.

Den zweiten Herz-Impuls, welchen ich dir jetzt also bei Yogaleicht mitgebe, heisst:

Die vier Elemente wahrer Liebe

Wahre Liebe besteht aus vier Elementen: liebende Güte, Mitgefühl, Freude und Gleichmut. In Sanskrit heissen diese vier: maitri, karuna, mudita und upeksha.

Umfasst ihre Liebe diese vier Elemente, wird sie heilend und verwandelnd wirken. Sie hat dann etwas Heiliges.

Wahre Liebe vermag jede Situation zu heilen und zu verwandeln und unserem Leben einen tieferen Sinn zu geben.

Quellenangabe: Der Text «Die vier Elemente wahrer Liebe» ist von Thich Nhat Hanh aus dem Buch «Einfach Lieben».

Und so viel für den Moment, wir lassen jetzt diese vier Elemente der wahren Liebe noch etwas auf uns wirken.

Namasté Corinne