

13 Grundsätze des guten Lebens -Buen Vivir



1. Suma Manquaña: Gesund und bewusst essen und auch die Natur ernähren.
2. Suma Umaña: Bewusst trinken und alles wie einen Fluss fließen lassen.
3. Suma Thokoña: Tanyen und sich im Einklang mit dem Universum bewegen.
4. Suma Ikiña: Schlaf ist die beste Medizin.
5. Suma Irnakaña: Freunde an deiner Arbeit haben.
6. Suma Lupiña: Meditieren, um die eigene Stille mit der Stille der Umgebung zu verbinden.
7. Suma Amuyaña: Bewusst denken und Geist und Herz harmonisieren.
8. Suma Munaña: Liebe, Harmonie und Respekt für alles, was existiert aufbringen.
9. Suma Ist Aña: Nicht nur mit den Ohren, sondern mit dem ganzen Körper zuhören.
10. Suma Aruskipaña: Bewusst sprechen. Worte sollen kreieren, nicht zerstören.
11. Suma Samkasia: Träumen. Hiermit beginnen Projekte als Projektion des Lebens.
12. Suma Sarnaqaña: Weitergehen. Wir sind nicht alleine auf unserem Weg.
13. Suma Churaña: Bewusstes Geben und Empfangen von Dankbarkeit und Großzügigkeit.