Copyright - Hinweis: Die Texte sind urheberrechtlich geschützt! © www.die-freiheit-entdecken.de - Wolfgang Presser / Ruth Kölling

---

Inspiration

Wie kann ich meinen geistigen Garten bearbeiten, pflegen, sodass die Samen die ständig gesät werden wachsen? Ich kann versuchen günstige Bedingungen zu kreieren, um Zugang zu Bildern, Poesie, Dharmabelehrungen, Musik oder was auch immer inspiriert, lebendig macht zu ermöglichen.

Reicht ein Cappuccino, um den Blick, den Geist zu energetisieren? Was ist das Geheimnis das mir Gedichte eröffnet, mich wirklich hören lässt, mich tatsächlich sehen lässt?
Wie kann ich gut für mich sorgen, damit ich empfänglich bin, damit ich „Treibstoff“ für mein Leben sammeln kann, Unterstützung auf dem Weg zu mehr Wohlwollen, Mitgefühl, Leichtigkeit, Gelassenheit, Geistesruhe!?
Diese Frage muß wohl jede/r für sich selbst beantworten.
Auch hier hilft Gewahrsein zu kultivieren für das was geschieht, welchen Einfluß es auf mich hat. Ist mehr immer besser? Ist die Glücksvorstellung in Form von ununterbrochenen Kicks tragfähig? Oder leben wir nur in den Momenten für die wir wirklich wach sind?
Tatkraft resultiert aus der Gewißheit, dass unser Leben einen Sinn hat.
Thich Nhat Hanh
Ermunterung und Inspiration sind sehr wichtig, und zwar nicht nur wenn sie von einem selbst stammen, sondern auch, wenn sie von anderen Menschen ausgehen. Sie können einem weiterhelfen und einen Anstoß geben, wenn man steckengeblieben ist.
Sayadaw U Pandita
Wie öffnen sich Herz und Geist? Das bleibt bis zu einem gewissen Grad ein Mysterium. Manche Tage braucht es viel, große Worte, Taten, an anderen Tagen springt uns ein Bild, ein Satz an, und es macht plötzlich alles auf wunderbare Weise Sinn.
Können wir uns in unserem Tagesablauf kleine Nischen gönnen, in denen sich das Wunderbare, Erstaunliche, Beeindruckende zeigen kann? Wie können wir uns dieses Geschenk machen?
Was bewegt mich, was weitet den Raum, was befriedet mich? Wofür sind das Hinweise, was ist mir wirklich wichtig in meinem Leben?
Wie viel Muße, wie viel Vita Activa, wie viel Vita Contemplativa brauche ich, bringe ich in meinen Tagen unter?

Wir bleiben am Ball, wenn die Flamme der Inspiration in unserem Herzen brennt.
Sylvia Wetzel
Es braucht mehr als Wodka, um Magie anzufeuern. Es braucht Risiken, Extreme.
Tom Robbins
Das Leben besteht aus vielen kleinen Momenten der Gnade.
Thomas Merton
Es kann nur einen Burn-out geben, wenn anderen geholfen wird, falls es nicht genügend Inspiration gibt.
Robert Aitken Roshi