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

---

Das Leben schätzen – so geht`s weiter

(Inspiriert durch das Buch mit dem fragwürdigen Titel „Buddhismus für Dummies“ von Jonathan Landaw und Stephan Bodian)

Fokus und Flow erfahren

Wir können Sammlung von Aufmerksamkeit erleben und unter Umständen die Leichtigkeit des Seins, wenn der Geist ruhiger geworden ist und



wir achtsam, nicht urteilend gegenwärtig sind.

Sich zentrierter, geerdeter, ausgeglichener fühlen

In dem Maß, in dem wir uns meditativ üben, schenken wir uns die Möglichkeit zur unmittelbaren Erfahrung zurückzukehren, über den Kontakt mit dem Atem oder verschiedenen Sinneserfahrungen. Wir haben die Chance uns nicht völlig in Gedanken, Planungen, Erinnerungen zu verlieren, sondern können immer wieder „nach Hause“ kommen.

Die Leistung bei der Arbeit und im Spiel verbessern

Wir werden uns bewusster über die Prioritäten in unserem Leben, von daher können wir unsere Ziele konsequenter verfolgen, und erleben intensiver, können besser genießen.

Wertschätzung, Dankbarkeit und Liebe steigern

Wir können zunehmend erkennen wie wertvoll dieses Leben ist, wir lernen in der Stille zu schätzen, was wir der Welt zu geben haben und was wir empfangen. Unser Herz kann sich öffnen und am Leben teilnehmen, wir werden dankbarer und wohlwollender. Wenn sich diese Regungen einstellen ist es eher eine Gnade, nichts was wir laut Lehrplan mit viel Bemühen erreichen können.

Ein tieferes Sinngefühl entwickeln

Vielleicht nähern wir uns dem Gefühl von Sinnhaftigkeit, Geistesruhe, Geistesgegenwart, Wohlwollen, Mitgefühl, Freude, Gleichmut entfalten sich und wir können unseren Platz im Universum erkennen.



Zu einer spirituellen Dimension des Seins

erwachen

Wir kontaktieren eine tiefere Ebene des Seins, setzen unser Hier-Sein in Zusammenhänge. Warum? Was tun wir hier? Was ist unser Weg? Welche spirituellen Praktiken helfen mir auf diesem Weg? Wir müssen nicht bei einigen Dingen stehen bleiben die das Leben angenehmer machen.....

Ich bin überzeugt davon, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein. … In unserem tiefsten Innern sehnen wir uns schlicht nach Zufriedenheit. Ich weiß nicht, ob das Universum mit seinen unzähligen Galaxien, Sternen und Planeten irgendeinen besonderen Zweck erfüllt, aber zumindest eines ist klar: Wir Menschen, die wir auf dieser Erde leben, sind vor die Aufgabe gestellt, auf glückliche Weise zu leben.

Dalai Lama