

Vergangenheit

in Liebe bewahren

Gegenwart

bewußt leben

Zukunft

vertrauensvoll annehmen

Um der Ruhe willen
dem Tun absagen
verkehrt das Nichttun in Tun
und das Tun in Unruhe.

Seng Tsang

Hörst Du Worte,
die Dir unangenehm sind,
dann achte sie
gleich dem Schall eines Echos.

Wenn Dein Körper Schaden nimmt,
so erkenne darin
Deine frühen Taten.

(Juwelenkranz des Bodhisattva)

Welche Bedeutung hat für mich das Wort
“Dienen”
?

abhängigmachend, diskriminierend
und ausschließend
oder selbstbestimmt, sozial
und integrativ

.....

Diene ich mir selbst?

leid
sehnsUCHT
streben
beGIERde

hoffnung = WUNSCH
hoffnungslos = wunschlos
wunschlos = glücklich

Ich wünsche mir

die Kraft, zu verändern,
was der Veränderung bedarf...

die Gelassenheit, zu akzeptieren,
was nicht veränderbar ist... und

die Weisheit, beides zu unterscheiden.

KARMA bedeutet:

1. “Ich bin der Eigentümer meines Wirkens.”
2. “Ich bin geboren aus meinem Wirken.”
3. “Ich bin umgeben von meinem Wirken.”
4. “Ich bin getragen von meinem Wirken.”
5. “Wie immer mein Wirken sein wird, dessen Erbe werde ich sein.”

(Auszug aus den “fünf täglichen Betrachtungen”)

Ich halte inne und prüfe:

Welche Veränderung täte mir im Augenblick gut:

Ich gebe mir mehr Vertrauen.

Ich lege beide Hände auf die Brust und atme tief.

Ich handle langsamer (weicher).

Ich schließe kurz die Augen und gehe in meine Mitte.

Ich erlaube meinem Blick mehr Ferne.

Ich stehe auf und bewege meinen Körper.

Das ist Zukunft: Wir schauen uns
Erwartungsfilm an, ins Gehirn hineinprojiziert
und zusammengesetzt aus den Erinnerungsfotos
der Vergangenheit

Es ist völlig unmöglich, irgendetwas aus der
Vergangenheit oder Zukunft zu verpassen.

“Das einzige, was Du verpassen kannst,
ist der AUGENBLICK“

Zeitvertreib

Womit vertreibe (verjage) ich
meine Zeit?

Von welchem Ort verjage ich sie
und wohin?