

INSPIRATION FÜR DIE ZWISCHENZEIT

Widme deine tägliche Meditation, deine Achtsamkeitspraxis, dein ethisches Bemühen einem größeren Anliegen. Sei dir bewusst, dass du für die Welt, für die Erde, für die Menschheit, für alle Lebewesen praktizierst. Stell dich und deine Praxis mitten in dieses größere Anliegen hinein.

Finde Worte am Anfang des Tages/der Meditation und/oder am Ende des Tages, die dein Herzensanliegen ausdrücken.

Nimm wahr, was das mit dir macht. Sei liebevoll. Geduldig. Lass zu, dass sich die Worte verändern. Spüre auch die Energie die entsteht.

Bringe zum nächsten Treffen deine gefundene Widmung mit.