



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats November 2006: „Einsichten für ein glückliches Leben“ von Doris Kirch (Vorsitzende der Deutschen Gesellschaft für Meditationskultur e.V. in Oldenburg)

Ich habe in meinem Leben ein paar Dinge erkannt, die dazu beigetragen haben, dass ich heute sagen kann: Ich bin ein glücklicher Mensch.

Zwei wesentliche davon möchte ich heute mit Ihnen teilen.

1. Was würde Buddha tun?

Als Buddhistin bemühe ich mich seit zwei Jahrzehnten darum, ein besserer Mensch zu werden. Ich finde es oft sehr schwierig, ein guter Mensch zu sein und früher wusste ich nicht, wie ich es anstellen sollte, dieser Anforderung an mich selbst gerecht zu werden.

Irgendwann habe ich damit begonnen, mich in schwierigen Situationen zu fragen:

„Was würde Buddha tun?“ Das leitet mich auf meinem Weg. Die Antwort, die ich dann in mir finde ist immer besser, als die, die mir mein Ego einflüstern will.

2. Tausend kleine Wunder jeden Tag

*„Ich schaff mir täglich tausend kleine Wunder, um zu überleben.“
(Jeanine Fuhrmann)*

An manchen Tagen in unserem Leben fühlen wir uns wie eine Eintagsfliege, die an einem Regentag zur Welt gekommen ist. Nichts scheint zu klappen, alles hat sich gegen uns verschworen. Das sind die Tage für die tausend kleinen Wunder.

Und ein kleines Wunder ist es, in einer Alltäglichkeit das Besondere zu sehen.

Nehmen Sie die magischen Momente in Ihrem Leben wahr: Das vertraute morgendliche Ritual ihrer Kaffeezubereitung, das Lachen eines Kindes, das Strahlen in den Augen eines Passanten, ein Sonnenstrahl, der durch die dicke Wolkendecke fällt. Benutzen Sie Ihre Achtsamkeit, um offen zu werden, für all die kleinen Wunder, von denen wir im Alltag umgeben sind und Sie werden merken, wie schnell es Ihnen besser geht.

weiterführende Links zu Doris Kirch:

www.meditationskultur.de

www.karuna-praxis.de

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast Doris Kirch: doris.kirch@meditationskultur.de / Tel.: 0441 – 94 91 93 74