

Liebe

Übungen für zu Hause



Wahre Liebe ist der Wunsch, dass alle Lebewesen glücklich sein mögen

Wenn wir erkennen, dass jedes Lebewesen gleichermaßen glücklich sein will, dann wird Liebe zu etwas Universellem.

Oft verwechseln wir Liebe mit „Anhaften“. Wir machen uns abhängig, von Dingen oder Menschen und sehen nur in ihnen die Grundlage für unser Lebensglück. Dieses Anhaften entsteht aus innerem Mangel, echte Liebe erwächst jedoch aus innerem Reichtum. Wenn wir erkennen, dass wir nur ein Teil von allem sind, mit allen Lebewesen in Verbindung stehen und dies auch wertschätzen, dann entsteht das Gefühl der echten Liebe ganz von selbst.

1

LIEBE DICH SELBST

such keine kurzfristigen Sinnesfreuden sondern langfristiges Glück

2

LIEBE DAS LEBEN

hänge Dein Herz an die Erfahrungen, nicht die Dinge

3

LIEBE ALLE LEBEWESEN

fühle die Verbundenheit



Gymnastik nach dem Aufstehen

starte mit einigen Dehnungsübungen in den Tag



Meditation für einen klaren Geist

wahrnehmen und wertfrei akzeptieren



Deine Wochenaufgabe

durch Verhaltensänderung zur Änderung der inneren Haltung

Liebe ist die Quelle für alles, was im Leben gelingt.

Liebe ist die einzige Konstante im Leben. Sie verbindet uns mit uns selbst, dem Leben und der Welt. Wahre Liebe schließt ein und nicht aus, sie lässt Freiraum, verzeiht und führt dazu, dass wir geben wollen, was wir geben können (auch wenn es manchmal für uns unbequem ist), damit wir und andere Lebewesen glücklich sein können.

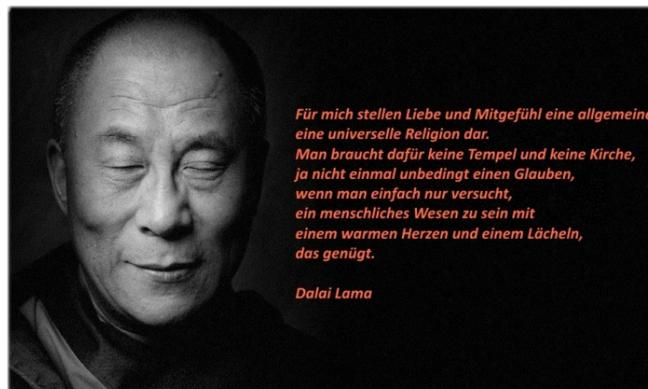
Liebe erwartet keine Gegenleistung, sie ist selbst schon die größte Quelle des Glücks.

Um wahre Liebe zu empfinden, müssen wir uns mit allen Menschen und Lebewesen verbunden fühlen. Wir müssen verstehen lernen, wie sehr unser eigenes Leben mit dem Leben aller anderer Wesen verbunden ist. Jeder ist nur ein Teil von allem, und unser eigenes Wohlbefinden ist mit dem Wohle aller verbunden.

Empfinden wir Liebe für andere, dann bewirkt das ganz automatisch, dass wir uns entspannen.

Wir können andere Menschen so akzeptieren, wie sie sind, wenn wir ihr Leid und Streben nach Glück erkennen. Denn darin unterscheiden sie sich nicht von uns selbst. Wir erkennen uns in den anderen - und verspüren Liebe.

„Liebe das Leben, und das Leben liebt Dich.“



Universelle Liebe kultivieren:

1. Entdecke die Lust am Leben: Geh in die Natur und nimm die Schönheit der Welt in Dich auf. Sei aktiv und erfreue Dich an Deinem aktiven Körper und fühle, wie Dich das Leben durchströmt.
2. Statt Materiellem verschenke zukünftig Erlebnisse mit Dir. Das Leben ist eine Aneinanderreihung von Erfahrungen, nicht von Dingen.
3. Verbinde Dich mit anderen Menschen. Ruf sie an, statt zu schreiben, besser noch: triff Dich mit ihnen. Genieße die gemeinsame Zeit.
4. Trenne Dich von Deiner Verbundenheit zu Dingen. Sie belasten Dich nur und rauben Dir Deine Freiheit. Wende Dich statt dessen den Lebewesen zu - sie werden Dich bereichern!

DEINE WOCHENAUFGABE

Versuche diese Woche einmal Folgendes: Suche in jedem Menschen, der Dir diese Woche begegnet, den Teil, der Euch verbindet. Versuche zu entdecken, dass auch dieser Mensch einfach nur glücklich sein möchte und sein Päckchen an Leid durch die Welt trägt, genauso wie Du. Vielleicht gelingt es Dir auch bei anderen Lebewesen, wie z.B. Vögel, Katzen, Hunde oder auch Insekten. Betrachte einmal alle Wesen, die Dir begegnen, mit dieser Intention und sei gespannt, was passiert. Du wirst überrascht sein, was diese Änderung Deiner Haltung bewirken wird. Viel Spaß dabei!

