

Liebe in Form von Achtung

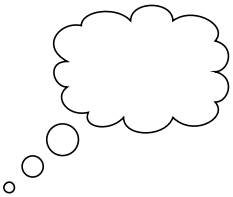
Achtung ist eine Form von Liebe. Sie bewirkt, dass wir mit dem, was uns umgibt und was uns begegnet achtsam umgehen, es schätzen und würdigen.

Diese Achtung drückt sich zum Beispiel durch folgende Sätze aus:

Nicht ich bin es, der den Apfel isst, sondern es ist der Apfel, der es mir erlaubt, ihn zu essen.

Nicht ich bin es, der meinen Partner küsst, sondern es ist mein Partner, der es mir erlaubt, ihn zu küssen.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- ◆ Vor welchen Menschen habe ich Achtung?
- ◆ Wer bringt mir Achtung entgegen?

- ◆ Mit wem oder was gehe ich achtsam um?

- ◆ Wie drücke ich meine Achtung aus?

Übung

Ein indischer Weiser sagte einmal: ‚Nicht ich bin es, der den Apfel isst, sondern es ist der Apfel, der mir die Erlaubnis gibt, ihn zu essen‘.



- ◆ Was passiert in deinem Körper, wenn du einen Apfel isst, ohne dir darüber Gedanken zu machen? Wie fühlt sich das an?
- ◆ Was passiert in deinem Körper, wenn du denkst, dass der Apfel dir die Erlaubnis gibt, ihn zu essen?
- ◆ Mit welchem Gedanken fühlst du dich wohler, fühlt sich dein Körper besser?

- ◆ Was verändert sich in deinem Leben, wenn du diese Erfahrung in dein Leben integrierst?
- ◆ Was verändert sich in deinem Leben, wenn du diese Erfahrung in andere Bereiche deines Lebens integrierst – deine Freunde, Familie, Beruf ...?

Meine Erfahrungen: