

Jänner 2021



Doppelklicken auf:

https://youtu.be/3__wtREoj_E

Das Leben zelebrieren! So wirst du ein Genießer auf allen Ebenen

WAS braucht man, was brauchst du, um das Leben zelebrieren zu können und in Fülle zu leben?

Du gibst dir selbst bewusst oder unbewusst DEINE Antwort!

Wir waren auf vielen **Reisen** in vielen Ländern und haben erlebt, mit welchen bescheidenen, einfachen, für uns **ärmlichen** Lebensumständen Menschen sehr, sehr zufrieden und glücklich sein können. Sie zelebrieren das Leben und genießen das Leben mit 10% von dem, was wir haben. Viele kennen auch bei uns Menschen, die ein **schweres Schicksal** erlitten haben – bis zum Rollstuhl – und die sehr wohl ihr Leben zelebrieren und das Leben genießen. Ausgenommen ist **extreme Armut**. Wer kein Dach über dem Kopf und sich und die Kinder nicht ernähren kann, für den gilt das hier Gesagte nicht.

Jede und jeder, der dieses Video anschaut, kann grundsätzlich das Leben zelebrieren und genießen. Es hängt ja **weniger** von **äußeren Faktoren ab, als viel mehr von zwei Bereichen:**

- 1) Es sind einige **Grund-Entscheidungen** notwendig und
- 2) Es ist eine **Grund-Fähigkeit** notwendig

Überleg, ob du diese Gedanken teilen willst und ob du bzw. wie du diese beiden Bereiche weiter stärken möchtest.

Zuerst einige **Detailfragen**.

- o Siehst du immer das **was fehlt**, was noch besser sein könnte, was unbedingt **anders sein müsste** oder siehst du; was alles „passt“?
- o **Schaust du** mit dem Blick des **Mangels** oder mit dem Blick der **Fülle** auf das Leben?
- o **Vergleichst du** dich viel/oft/ständig mit anderen?
- o Denkst du sehr oft: das ist **in Ordnung** oder das ist **nicht in Ordnung**, das ist **richtig oder falsch**, ist **gut** oder **böse**, schwarz oder weiß oder denke ich oft in: **sowohl – als auch**?
- o Musst du immer alles **verstehen**, muss es immer eine **Erklärung** geben, muss es eine **Ursache**, einen Schuldigen geben?
- o Hältst du **Unsicherheiten** aus oder brauchst du immer eine Lösung, eine Gewissheit?
- o Siehst du und erlebst du viele Kleinigkeiten als **Geschenke des Lebens**?

- o Willst du deinen **inneren Frieden** „**unter allen Umständen**“ erhalten? – dem Partner gegenüber, den Kindern, in der Firma, der Welt gegenüber... **oder willst du** dich durchsetzen, willst du Recht haben, bestehst du auf deiner Meinung, auf deiner Überzeugung?

Die Antworten auf diese Fragen sind entweder „zufällig“ mit deiner Lebensgeschichte entstanden. oder du hast **irgendwann bewusst Grund-Entscheidungen getroffen und dadurch sind in dir Grund-Haltungen dem Leben gegenüber entstanden.**

Die Grund-Entscheidungen für Lebensfreude, für Fülle und Genuss sind: Die bewussten Entscheidungen **für Dankbarkeit, für Vertrauen, für Zufriedenheit, für inneren Frieden.**

Wer diese Entscheidungen getroffen hat, wer diese Haltungen lebt, **der entdeckt und erlebt täglich Vieles**, wofür er dankbar und zufrieden sein kann, was zu zelebrieren und zu genießen ist.

Die Entscheidungen bewirken das Entdecken!

Hast du für DICH diese wichtigen Entscheidungen schon getroffen? **Deine Entscheidung** für Dankbarkeit, für Vertrauen, für Zufriedenheit, für inneren Frieden **ist der EINE wesentliche Bereich** des Zelebrierens und Genießens.

Der zweite Bereich des Genießens und Zelebrierens: Die **Grund-Fähigkeit der Achtsamkeit**. Ich wiederhole meinen Lieblingspruch aus dem Zen-Buddhismus: *Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.*

Die Achtsamkeit ist die wichtigste Fähigkeit für ein erfülltes und reiches Leben.

Tust du recht bewusst Vieles im Alltag **mit Bedacht und Achtsamkeit!**

Wenn ja, dann „**produzierst**“ du **Genuss und Fülle**

- o Ein Schluck **Kaffee**.... Und du nimmst dir Zeit zum: Herrlich!
- o Ein **Bissen** von einer Frucht... und du schmeckst: Köstlich!
- o Ein **Blick** aus dem Fenster.... Und du schaust 5 Sek: Schön!,
- o Das **Lächeln** eines Passanten, eines Kindes...und du bemerkst: Herzerwärmend!
- o Das **Wort** eines Freundes... du hörst aufmerksam zu: Wohltuend!

Ob du in diesen recht gewöhnlichen, recht alltäglichen Kleinigkeiten etwas Genussvolles erlebst, das hat mit deiner Achtsamkeit zu tun. Wer in der Hektik, im Getriebe (im Getrieben-Sein) gefangen ist, der lebt am Genießen und Zelebrieren vorbei!

Die **Aufforderung** heißt: **Sei achtsam! Suche aktiv und finde „täglich“ Anlässe** zum Zelebrieren und Genießen.

Selbsteinschätzung:

1. Hast du bewusst die Grund-Entscheidungen getroffen und du zelebrierst das Leben immer wieder voll Dankbarkeit und Freude?
2. Nimmst du dir Zeit, achtsam viele Momente zu genießen?
3. Bezeichnest du dich selbst bzw. wirst du von anderen als „Genießer“ bezeichnet?

Schlusssatz: Überlege, ob du den zentrierenden Gedanken übernehmen willst?

- Ich erneuere immer wieder die Grundentscheidungen für Dankbarkeit, Vertrauen, Zufriedenheit, und inneren Frieden.
- Ich entdecke immer wieder die Schönheit und die Fülle des Lebens; ich danke dafür und genieße diese Schönheit und diese Fülle jeden Tag.
- Ich genieße (das Leben) und freue mich, wenn andere anerkennend mich als „Genießer“ bezeichnen.