

Worte der

Achtsamkeit

Sprüche

Zitate

Aphorismen

zusammengestellt
von Doris Kirch

Liebe Leserin, lieber Leser,

manchmal enthält ein einziger Satz ein ganzes Universum – oder ein bestimmter Aphorismus vermag es, das ganze Spektrum unseres inneren Erlebens widerzuspiegeln. Das Lesen solcher Texte erschafft magische Momente, in denen Worte in uns aufgehen wie Blumen. Solche Worte sind wie ein leichter, warmer Sommerregen, der sanft die in uns angelegten Samen der Weisheit zum Leben erweckt.

In den siebenundzwanzig Jahren meiner Zen- und Achtsamkeitspraxis bin ich – manchmal erwartet, manchmal unerwartet – auf Texte gestoßen, die ein warmer Regen für meine eigenen Samen der Achtsamkeit, des Mitgefühls und der Liebe waren. Die schönsten Texte habe ich hier für Sie zusammengestellt. Sie werden feststellen, dass nicht nur Zen-Meister, antike Philosophen, Mystiker und spirituelle Lehrer zu Wort kommen sondern ebenso Künstler, Schriftsteller, Managementtrainer, Wissenschaftler und 'ganz gewöhnliche Alltagsmenschen'. Auf der letzten Seite finden Sie eine Auflistung der Autoren/Quellen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Verinnerlichen dieser Zitate, Sprüche und Aphorismen. Sie dürfen diese Pdf-Datei in unveränderter Form gerne an andere Menschen weitergeben.



Mögen alle Wesen Glück erlangen.

DORIS KIRCH



DFME - DEUTSCHES FACHZENTRUM
für Stressbewältigung, Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung

www.dfme.de • www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de • www.mbsr-ausbildung-dfme.de

Wenn du dein Leben so intensiv und vollständig leben möchtest, wie es geht, dann sei dort, wo es stattfindet: Im Hier und Jetzt!

Doris Kirch

Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt. Doch Meditation ist nicht das, was Sie denken.

Jon Kabat-Zinn

Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.
Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

Thich Nhat Hanh, Das Glück einen Baum zu umarmen

Achtsamkeit ist ein aufmerksames Beobachten, ein Gewahrsein, das völlig frei von Motiven oder Wünschen ist, ein Beobachten ohne jegliche Interpretation oder Verzerrung.

Jiddu Krishnamurti

Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Pearl S. Buck

"Das Glück ist ein Schmetterling", sagte der Meister. "Jag ihm nach und er entwischt dir. Setz dich hin und er lässt sich auf deiner Schulter nieder."
"Was soll ich also tun, um das Glück zu erlangen?", fragte der Schüler.

"Du könntest versuchen, dich ganz ruhig hinzusetzen - falls du es wagst!"

Anthony de Mello

Wenn für etwas Abhilfe geschaffen werden kann, weshalb sollte ich darüber unglücklich sein?
Und wenn für etwas keine Abhilfe geschaffen werden kann, wozu dient dann mein Unglücklichsein?

Ich war in der Hölle. Das Einzige das dort brennt, ist das, was ihr nicht loslassen wollt.

Meister Eckhart

Denn das ist eben die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit, dass sie im Augenblick das Nichts zu allem macht.

Johann Wolfgang von Goethe, in: Wilhelm Meisters Wanderjahre

Freude ist genau das, was jetzt geschieht - abzüglich unserer Meinung darüber.

Charlotte Joko Beck

Wenn du glücklich bist, teile es deinem Gesicht mit.

Was sollen wir tun?

Wir tun das Beste, was wir tun können.

Ich sterbe im nächsten Augenblick und im Augenblick danach und danach. Deshalb tue ich in jedem Augenblick mein Bestes. Wenn wir sagen, dass sich alles verändert, beinhaltet dies, dass in diesem Augenblick alles stirbt.

Wir müssen stets unser Bestmögliches tun, als wäre jeder Augenblick unser letzter - denn das ist er tatsächlich.

Bernhard "Bernie" Glassmann, Zen-Meister

Gewöhnlich leben wir mit einem auf das Minimum reduzierten Teil unseres Wesens, die meisten unserer Fähigkeiten wachen gar nicht auf, weil sie sich in dem Bewusstsein zur Ruhe begeben, dass die Gewohnheit schon weiß, was sie zu tun hat, und ihrer nicht bedarf.

Marcel Proust, Auf der Suche nach der verlorenen Zeit

Wenn du die Berührung mit der inneren Stille verlierst, verlierst du den Kontakt mit dir selbst.
Wenn du den Kontakt mit dir selbst verlierst, verlierst du dich in der Welt.

Eckhard Tolle

Ich habe mich mit mir getroffen ohne ein Wort mit mir zu sprechen meine Mitte wiegt sich in Harmonie die Erde dreht sich weiter.

die Natur geht ihren Weg
neues Leben erwacht
Vulkane brechen aus
Meere holen sich Städte

menschen versammeln sich zum krieg
andere beten für den frieden
lassen träume fliegen
und ich bin bei mir

Karin Holz

Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

Marc Aurel

Mit Andacht lies,
und dich wird jedes Buch erbauen;
mit Andacht schau,
und du wirst lauter Wunder schauen;
mit Andacht sprich nur,
und man hört dir zu andächtig;
mit Andacht bist du stark,
und ohn' Andacht ohnmächtig.

Friedrich Rückert, dt. Dichter, 1788-1866

Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern, besteht darin, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.

Thich Nhat Hanh, Frei sein, wo immer du bist

Ein glückliches Leben entsteht aus einem befreiten Geist, der sich jederzeit seiner selbst bewusst ist.

Doris Kirch

Ich bin überzeugt davon, dass der Sinn des Lebens darin besteht, glücklich zu sein. ... In unserem tiefsten Innern sehnen wir uns schlicht nach Zufriedenheit. Ich weiß nicht, ob das Universum mit seinen unzähligen Galaxien, Sternen und Planeten irgendeinen besonderen Zweck erfüllt, aber zumindest eines ist klar: Wir Menschen, die wir auf dieser Erde leben, sind vor die Aufgabe gestellt, auf glückliche Weise zu leben.

Tenzin Gyatso, Dalai Lama XIV, Der Sinn des Lebens

Bei der Praxis geht es nicht darum, Zeit für die Meditation zu "finden", sondern sie sich zu "nehmen".

Doris Kirch

Solange wir nach einem Ort suchen werden wir niemals ein Hier finden. Denn sobald wir ein Hier gefunden haben begeben wir uns wieder auf die Suche nach einem neuen Ort. Wir sind nicht auf der Suche nach etwas außerhalb, sondern auf der

Suche nach etwas in uns. Oder auf der Flucht vor einer inneren Leere. Oder wir haben uns verloren und suchen unseren Weg.

Im Augenblick stehe ich im Wald, finde ich die Wege vor lauter Bäumen nicht, verzettle mich und bräuchte eine Landkarte. Eine Karte von meinem Inneren aber kann ich nur selbst zeichnen. Ein wenig ziellos, ratlos...

Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.

Nicolas de Chamfort, französischer Schriftsteller, 1741-1794

Nur der Tag bricht an, für den wir wach sind.

Henry Thoreau

Ein Schüler fragt den Meister:

"Kann ich irgendetwas tun, um erleuchtet zu werden?"

"Genauso wenig, wie du dazu beitragen kannst, dass die Sonne aufgeht."

"Wozu dann geistige Übungen praktizieren?"

"Damit du wach bist, wenn die Sonne aufgeht."

Die inneren Spannungen des Menschen liegen den kollektiven psychischen Spannungen zugrunde und sind der Ausgangspunkt für unglückliches Familienleben, für Chaos und Unordnung im gesellschaftlichen Leben, für Aggression und Kriege zwischen den Nationen.

Religionen waren nicht in der Lage, den Menschen inneren Frieden zu bringen. Gesetze, Polizei, Armeen und Regierungen schafften es auch nicht, ein friedliches Zusammenleben unter den Menschen zu gewährleisten.

In allen yogischen Texten wird ganz klar gesagt, dass Frieden nur innen und nicht außen zu finden ist. Um eine friedliche Welt zu schaffen, müssen wir deshalb zuerst lernen, uns zu entspannen, Körper und Seele in Harmonie zu bringen.

Swami Satyananda, S.27, Yoga Nidra

Wenn eine glückselige Stimmung über mich kommt und ich barfuß über duftendes Gras gehe, vergessen wilde Vögel manchmal ihre Vorsicht und begleiten mich.

Wenn die Landschaft mein Herz erfreut und ich meinen Kragen öffne und still unter fallenden Blü-



ten sitze, versammeln sich langsam die weißen
Wolken über mir,
ohne ein Wort zu sagen.

(Huancho Daoren, Zum Anfang zurück)

Denke immer daran, dass es nur eine wichtige Zeit
gibt: Heute. Hier. Jetzt.

Leo Tolstoi

Hat dein Herz erst einmal Ruhe gefunden,
herrscht Ruhe überall.

Nicht was wir erleben, sondern wie wir empfinden,
was wir erleben, macht unser Schicksal aus.

Marie von Ebner-Eschenbach



STRESSTRAINER WERDEN

Fachausbildung Stressbewältigung und Achtsamkeit (DFME)



Werden Sie Seminar- und Kursleiter, Coach und Projektleiter für Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung auf den Grundlagen der buddhistisch basierten Achtsamkeitspraxis und der modernen Neurowissenschaften.



In dieser 770-stündigen berufsbegleitenden Ausbildung lernen Sie, achtsamkeitsbasierte Kurse, Seminare, Coachings und Projekte mit Menschen jeden Alters professionell zu planen und anzuleiten.



Ein besonderer Schwerpunkt der anderthalbjährigen Ausbildung liegt auf der Entwicklung einer eigenen stabilen Meditations- und Achtsamkeitspraxis, als Grundlage für die spätere Arbeit mit unterschiedlichen achtsamkeitsbasierten Interventionen.

DFME - www.fachausbildung-stressbewaeltigung-achtsamkeit.de

Der Weg zu allem Großen geht durch die Stille.

Friedrich Nietzsche

Es scheint ein Gesetz des Lebens zu sein, dass wir
uns dann am meisten bereichern, wenn wir uns
selbst geben, ganz und gar und aus freien Stücken.

David Dunn

Begegnet uns jemand, der uns Dank schuldig ist,
gleich fällt es uns ein.

Wie oft können wir jemand begegnen, dem wir
Dank schuldig sind, ohne daran zu denken

Johann Wolfgang von Goethe

Ein frei denkender Mensch bleibt nicht da stehen,
wo der Zufall ihn hinstößt.

Heinrich von Kleist

Wenn es ein Geheimnis des Erfolgs gibt, so ist es
das, den Standpunkt des anderen zu verstehen und
die Dinge mit seinen Augen zu sehen.“

Henry Ford

Die Beobachtungen im Rahmen von Selbsterfahrungs-
therapien machen deutlich, dass jeder psychotherapeutische
Ansatz, der sich auf verbalen Austausch beschränkt, von
begrenztem Wert ist und nicht wirklich zum Kern der
Probleme vordringen kann.

Stanislav Grof, Psychiater, in: Geburt, Tod und Transzendenz

Der wahre Wert eines Menschen ist in erster Linie
dadurch bestimmt, in welchem Grad und in welchem
Sinn er zur Befreiung vom Ich gelangt ist.

Albert Einstein, Mein Weltbild

Meditation bedeutet, bei allem, was man tut, völlig aufmerksam zu sein - beispielsweise darauf zu achten, wie man mit jemandem spricht, wie man geht, wie man denkt, was man denkt.

Jiddu Krishnamurti, in: Das Licht in dir

Denn der Raum des Geistes, dort wo er seine Flügel öffnen kann, das ist die Stille.

Antoine de Saint-Exupéry, in: Ein Lächeln ist das Wesentliche

Wenn so viele Weise sich um spirituelle Erleuchtung bemüht haben, hat das einen Grund: Es ist der größte Spaß, den man auf Erden haben kann.

Wenn du meinst, Spiritualität habe etwas mit Strenge und Askese zu tun, liegst du völlig falsch. Die meisten erleuchteten Meister, die ich kennengelernt habe, waren Frauen und Männer, die sehr viel gelacht haben.

Samuel Sagan, in: Tor zu inneren Welten

Die Nacht ist vorüber
und wir Kinder der Nacht müssen sterben,
wenn die Morgendämmerung anbricht
und über die Hügel steigt.
Und aus unserer Asche wird sich eine große Liebe erheben.
Sie wird der Sonne ins Gesicht lachen - und sie wird unsterblich sein.

Khalil Gibran

Das Gästehaus

Dieses menschliche Sein ist ein Gästehaus,
jeden Morgen ein neuer Ankömmling,
eine Freude, eine Depression, eine Gemeinheit;
manch augenblickliche Bewusstheit kommt
als unerwarteter Gast.

Empfange und unterhalte einen jeden von ihnen.
Und seien es eine Menge Sorgen,
die gewaltsam dein Haus durchfegen
und das Inventar ausräumen. Wer weiß,
vielleicht bereitet es dich vor auf neue Seligkeit.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Angst,
begegne ihnen lächelnd an der Tür,
und lade sie ein, herein zu kommen.
Ein jeder von ihnen ist gesandt
vom Jenseits - als Führung.

Dschalal ad-Din Muhammad Rumi (Rumi),

(persischer Mystiker, 1207-1273)

Wie zahlreich sind doch die Dinge, derer ich nicht bedarf.

Sokrates, 470-399 v. Chr.

Wenn du am Morgen aufstehst, dann sage Dank für das Morgenlicht, für dein Leben und für die Kraft, die du besitzt. Sage Dank für deine Nahrung und die Freude am Leben zu sein.

Wenn du keinen Grund siehst, danke zu sagen, liegt der Fehler bei dir.

Tecumseh (Führer des ind. Stammes Shawhee, 1768-1813)

Und sowie kein Regen in ein Haus mit starkem Dach eindringen kann, so können keine Begierden in einen Geist einbrechen, der gute Meditation praktiziert.

Dhammapada,14

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist – von da an konnte ich ruhig sein.

Heute weiß ich: das nennt man
`VERTRAUEN`.

Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnung für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben.

Heute weiß ich, das nennt man
`AUTHENTISCH-SEIN`.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war.

Heute weiß ich, das nennt man
`REIFE`.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte für die Zukunft zu entwerfen. Heute mache ich nur das, was mit Spaß und Freude bereitet, was ich liebe und mein Herz zum Lachen bringt, auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich, das nennt man

‘EHRlichkeit’.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich von allem befreit, was nicht gesund für mich war, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, was mich immer wieder hinunterzog, weg von mir selbst. Anfangs nannte ich das ‘gesunden Egoismus’, aber heute weiß ich, das ist ‘SELBSTLIEBE’.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen, so habe ich mich weniger geirrt. Heute habe ich erkannt, das nennt man ‘DEMUT’.

Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich mich geweigert, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um meine Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur mehr in diesem Augenblick, wo ALLES stattfindet. So lebe ich heute jeden Tag und nenne es ‘BEWUSSTHEIT’.

Als ich mich selbst zu lieben begann, da erkannte ich, dass mein Denken armselig und krank machen kann, als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte, bekam der Verstand einen wichtigen Partner. Diese Verbindung nenne ich heute ‘HERZENSWEISHEIT’.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen zu fürchten, denn sogar Sterne prallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich, **DAS IST DAS LEBEN!**
Charlie Chaplin

Man braucht zwei Jahre um sprechen zu lernen und fünfzig, um schweigen zu lernen.
Ernest Hemingway

Eine halbe Stunde Meditation ist absolut notwendig, außer, wenn man sehr beschäftigt ist, dann braucht man eine ganze Stunde.
Franz von Sales

Jede Persönlichkeitsentwicklung beginnt mit der Entdeckung neuer und der Veränderung alter Sichtweisen.

Suchen Sie sich eine Sache und tun Sie einfach mal so, als ob alle Menschen nur ihr Bestes geben und Ihnen in jeder Beziehung hilfreich zur Seite stehen. Beobachten Sie nach einigen Tagen, ob sich bei Ihnen, Ihrer Umgebung oder Ihren Mitmenschen etwas geändert hat.

Das größte Geschenk der Achtsamkeitspraxis besteht darin, dass sie mir in jedem Moment ermöglicht, mein Leben zu ändern, indem ich meine Geisteshaltung ändere.
Doris Kirch

Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist."
Jon Kabat-Zinn, in: 108 Momente der Achtsamkeit

Der Buddha sagte: «Wenn ein weiser Mensch leidet, so fragt er sich "Was habe ich bisher getan, um mich von meinem Leiden zu befreien? Was kann ich noch tun, um es zu überwinden?»
Wenn aber ein törichter Mensch leidet, so fragt er: »Wer hat mir das angetan?»
Thich Nhat Hanh, Das Herz von Buddhas Lehre

Maximum vivendi impedimentum est expectatio, quae pendet ex crastino, perdit hodiernum. (Das größte Hindernis im Leben ist das Warten, das am Morgen hängt, und dabei das Heute, das Gegenwärtige verliert.)
Lucius Annaeus Seneca, (4 v. Chr. - 65 n. Chr.)

Wieso glauben Sie, dass Arbeit und Meditation zwei verschiedene Dinge sind?

Nicht das, was andere tun, verletzt uns. Im fundamentalsten Sinn verletzen uns nur unsere selbstgewählten Reaktionen.
Stephen R. Covey

Ich verströme meine Liebe um mich herum
und sie spiegelt sich in anderen wider.

Anais Nin

Etwas loszulassen bedeutet nicht, es wegzuerfen,
sondern es sein zu lassen.

Doris Kirch

Beginnen wir damit, dass wir ein Verständnis für
die wahren Quellen des Glücks entwickeln, damit
diese hinfort als Fundament für die Prioritäten des
Lebens dienen können.

Tenzin Gyatso, XIV. Dalai Lama

Ganz gleich, wie beschwerlich das Gestern war,
stets kannst du Heute von neuem beginnen.

Die Weisheit des Lebens besteht im Ausschalten
der unwesentlichen Dinge.

Aus China

Die Herrschaft über den Augenblick ist die Herr-
schaft über das Leben.

Marie von Ebner-Eschenbach

Wahres Gebet und wahre Liebe werden in den
Zeiten und Augenblicken gelehrt, in denen Beten
unmöglich wird und sich das Herz in einen Stein
verwandelt.

Thomas Merchendale

Menschliche Größe erwächst aus den Bemühungen
um das Glück anderer Menschen. Man kann sich
nur dann als wahrhaft menschlich bezeichnen,
wenn man sich dem Glück von Freunden und Mit-
menschen widmet.

Daisaku Ikeda

Einsichten, die das Leben einfacher machen:

- Die Person, die dir begegnet ist die Richtige.
- Das was passiert, ist das Einzige was passieren konnte.
- Jeder Moment in dem etwas beginnt, ist der richtige Moment.
- Was zu Ende ist, ist zu Ende.

(Irgendwo im Internet)

Sobald wir erkennen, dass die Gedanken leer sind,
vermag uns der Geist nicht mehr zu täuschen.

Khyentse Rinpoche

Der Schlüssel zur Transformation ist:
Befreunde dich mit diesem Augenblick. Egal, wie er
wird. Sage Ja zu ihm. Lasse ihn zu. Lasse dich auf
ihn ein.

... Ach ja ... diese Lehre stammt nicht von mir, son-
dern von meinem Hund.

Das Glück stellt sich ein, wenn dein Werk und deine
Worte für dich und andere von Nutzen sind.

Im Glauben an ein Morgen wirst du von deinem
Geist zum Narren gehalten, und so verschwendst
du das Heute.

Ishin Yoshimoto

Reden ist Entweihung, Schweigen ist Irreführung.
Jenseits von Schweigen und Reden führt ein Weg
hinauf, doch mein Mund ist nicht groß genug, um
ihn euch zu weisen.

T'san

Ein spirituelles Leben zu führen bedeutet, eine
aufrechte Haltung zu bewahren,
selbst dann, wenn keiner zuschaut.

Kodo Sawaki

Lass deinen Geist still werden, wie einen Teich im
Wald. Er soll klar werden wie Wasser, das von den
Bergen fließt. Lass trübes Wasser zur Ruhe kom-
men, dann wird es klar werden, und lass deine
schweifenden Gedanken und Wünsche zur Ruhe
kommen.

Buddha

Atmen alleine bedeutet noch nicht, dass man lebt; es
zeigt nur, wer beerdigt werden darf und wer nicht.

Marlo Morgan, Autorin von "Traumfänger"

[...] Zum ersten Mal in meinem Leben spürte ich,
wie schön es ist, zu sein – und nichts weiter. Ich
fand mich in einem Zustand wieder jenseits der
Ruhe oder Hektik, jenseits der Form oder Formlo-
sigkeit. Ich bin seit Ewigkeiten.

Im Licht dieser Erkenntnis ("Erleuchtung") verstand ich, niemals gefallen oder gestiegen zu sein. Ja, mich niemals vom Fleck bewegt zu haben, weder zeitlich noch räumlich, noch spirituell. Und dass selbst das Erreichen von Erleuchtung ein Ziel ist, das zur Illusion gehört, da alles erleuchtet ist, jederzeit. ...[]

Hartmut Lohmanns: Die Geschichte eines Erwachens

In dem Maße, wie wir unseren Kopf von alten, längst durchlebten Geschichten leeren, können neue Räume entstehen und eine geheimnisvolle Freude dort hineinfließen. Unsere Intuition entwickelt sich, wir werden mutiger, riskieren mehr, tun, was uns in den Sinn kommt, ohne lange zu fragen, ob es richtig oder falsch ist.

Paulo Coelho

Wenn der Lehrer wirklich weise ist, fordert er Euch nicht auf, ins Haus seiner Weisheit einzutreten, sondern führt Euch an die Schwelle Eures eigenen Geistes.

Khalil Gibran

Was immer du verdrängst, geht schnurstracks in den Keller und trainiert Gewichtheben.

Emotionen, Vorstellungen und Gedanken werden erst dann mächtig, wenn Du ihnen anhaftest. Wenn Du achtsam gegenüber dem gegenwärtigen Moment bist, ist das der Punkt, an dem all jene anderen Dinge verschwinden. Deine Freiheit und Dein Glück werden sich an Deinen Fähigkeiten bemessen, zu vergeben und liebende Güte durch jede Tat und jeden Gedanken zum Ausdruck zu bringen. Dir selbst zu vergeben, ist vielleicht der erste Schritt. Sei gut zu Dir selbst.

Calvin Malone, in: Warum es sich lohnt, unter allen Umständen Buddhist zu sein

Anhalten

Dann und wann
das tempo verlangsamen,
anhalten,
in ruhe wahrnehmen,
was um uns ist, was uns schützt,
bedroht, erfreut,
fordert, fördert,

uns neu einstellen und ausrichten.

Dann und wann
das tempo verlangsamen,
anhalten,
sich hinsetzen und setzen lassen,
was sich in uns bewegt.
Unsere strukturen wahrnehmen,
sehen, was und wie wir sind.
Dann und wann
das tempo verlangsamen,
anhalten,
aus unserer tiefe bilder aufsteigen lassen,
dankbar sein und sehen,
was sie uns zeigen wollen,
wohin sie uns weisen.

Max Feigenwinter

Mich daran zu erinnern, dass ich bald tot sein werde, ist die wichtigste Entscheidungshilfe, dir mir je begegnet ist, wenn es darum geht, die großen Entscheidungen im Leben zu treffen. Denn fast alles - alle äußerlichen Erwartungen, aller Stolz, alle Angst vor Blamage oder Misserfolg - all diese Dinge fallen im Angesicht des Todes einfach weg, und lassen nur das übrig, was wirklich wichtig ist. Dich daran zu erinnern, dass du sterben wirst, ist der beste Weg, den ich kenne, um die Falle zu vermeiden, zu glauben, du hättest etwas zu verlieren. Du bist bereits nackt. Es gibt keinen Grund, nicht deinem Herzen zu folgen.

Steve Jobs, 1955 - 2011, Gründer von Apple Computer

Hast du die Geduld zu warten,
bis der Schlamm sich gesetzt hat
und das Wasser klar ist?
Kannst du unbewegt verweilen
bis die rechte Handlung von selbst auftaucht?

Lao-tzu, Tao-te ching

Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben -
das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit
und Wahrheit des Daseins.
Die Wonne des Wachsens, die Größe der Tat,
die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum

und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch - recht gelebt -
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Freude
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag.

Rumi

•

Kabir sagt: Schüler, sage mir, was ist Gott?

Es ist der Atem im Atem.

Kabir (ind. Mystiker, 1440-1518)

Ich habe mich für ein Leben
in Luxus entschieden.
Wann immer ich will,
lasse ich mich ganz einfach
vom Boden tragen
oder nehme ein Bad
in der Stille.

Hubert Feurstein

•

Geh nicht in den Blumengarten, oh Freund, gehe
nicht dorthin. In deinem Körper ist der Blumengar-
ten.

Nimm deinen Sitz auf den tausend Blütenblättern
des Lotos, und da bestaune die unendliche Schön-
heit.

Kabir, in: Im Garten der Gottesliebe

•

Jeder, der mit seinem Verstand identifiziert ist,
statt mit seiner wahren Stärke, dem tieferen, im
Sein verankerten Selbst, wird die Angst als ständi-
gen Begleiter haben.

Eckhart Tolle

•

Still sitzen
Und dem Gesang der Vögel lauschen
Im Hier und Jetzt
Einfach "Das"

Doris Kirch

•

Halte immer an der Gegenwart fest. Jeder Zustand,
ja jeder Augenblick ist von unendlichem Wert,
denn er ist der Repräsentant einer ganzen Ewigkeit.

Johann Wolfgang von Goethe

•

Abwaschen, um abzuwaschen

Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen,
das heißt, man sollte sich dabei völlig bewusst sein,
dass man abwäscht. Auf den ersten Blick mag das
ein wenig albern erscheinen. Warum sollte man
solches Gewicht auf eine so einfache Sache legen?
Aber das ist genau der Punkt: Die Tatsache, dass
ich hier stehe und diese Schalen abwasche, ist eine
wunderbare Wirklichkeit. Ich bin völlig ich selbst,
folge meinem Atem und bin mir meiner Gegen-
wart, meiner Gedanken und Handlungen bewusst.
Ich kann so unmöglich unbewusst umhergeschleu-
dert werden wie eine Flasche, die von den Wellen
hin und her geworfen wird. ...

Es gibt zwei Arten, Geschirr zu spülen. Einmal, da-
mit man hinterher sauberes Geschirr hat, und die
zweite Art besteht darin, abzuwaschen, um abzu-
waschen.

Thich Nhat Hanh

•

Wahres Glücklichein findet inmitten der äußeren
Umstände statt und ist gleichzeitig unabhängig von
ihnen. Dieser scheinbare Widerspruch kann nur in
der Meditation aufgelöst werden.

Ein archimedisches 'Heureka!'

Doris Kirch

•

Die Fülle des Lebens liegt in der Stille des Geistes.

•

Das Kennzeichen deiner Unwissenheit ist die Stärke
deines Glaubens an Ungerechtigkeit und Unglück
- und an Gerechtigkeit und Glück.

Richard Bach, in: Illusionen

•

Für uns gläubige Physiker hat die Scheidung von
Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft nur die
Bedeutung einer, wenn auch hartnäckigen, Illusion.

Albert Einstein

•

Es gibt überall Blumen für den, der sie sehen will.

Henri Matisse

•

Das beste Mittel, jeden Tag gut zu beginnen, ist:
beim Erwachen daran zu denken, ob man nicht
wenigstens einem Menschen an diesem Tage eine
Freude machen könne.

Friedrich Nietzsche



Eine schöne Möglichkeit, den Tag zu beenden ist, vor dem Einschlafen daran zu denken, wer einem an diesem Tag eine Freude gemacht hat.

Doris Kirch



Liebe, Mitgefühl und Friedfertigkeit sind keine Frage von Religion oder Weltanschauung. Es handelt sich dabei um Qualitäten, die jeder von uns in seinem Herzen und in seinem Geist in sich trägt.

Joseph Goldstein



Weisheit ist nichts als eine Bereitschaft der Seele, eine Fähigkeit, eine geheime Kunst, jeden Augenblick, mitten im Leben, den Gedanken der Einheit denken, die Einheit fühlen und einatmen zu können.

Hermann Hesse, Siddharta



Wenn ich ein Gebet hätte, dann wäre es dies: Gott bewahre mich vor dem Verlangen nach Liebe, Bestätigung und Anerkennung. Amen.

Byron Katie



Mit der Kraft der Gedanken bestimmen wir nicht nur über Gesundheit und Krankheit, sondern unsere Gedanken sind unser Schicksal. Das ist eine Gesetzmäßigkeit, der sich keiner entziehen kann; aber gleichzeitig eine wunderbare Chance.

William James



Nichts erwarten
nichts ablehnen
weder wünschen
noch hoffen
weder ergreifen
noch wegschieben
nur ruhen im Raum der Stille
und Geborgenheit.

Cliff Sanderson (Sanderson)

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart, der bedeutendste Mensch immer der, der dir gerade gegenübersteht,
und das notwendigste Werk ist immer die Liebe.

Meister Eckhart



Unsere Gedanken haben eine ungeheure Kraft. Es ist in unsere Entscheidung gelegt, diese Macht zu unserem Nutzen oder Schaden einzusetzen.



ACHTSAM LEBEN – GLÜCKLICH LEBEN

MBSR-Kurse und Seminare im DFME

Sie müssen nicht unbedingt Stress haben, um unsere Seminare und Kurse zu besuchen. Es reicht der tiefe Wunsch, das eigene Leben so erfüllt und glücklich leben zu wollen wie möglich.

Wir unterstützen Sie darin, Ihren ganz persönlichen Weg zu diesem Ziel zu finden.

Unsere Kurse und Seminare basieren auf MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Dieses Programm beinhaltet seit Jahrtausenden bewährte Erkenntnisse und Meditationstechniken; es ist umfassend wissenschaftlich evaluiert.

Tiefe Erkenntnisse über sich selbst und das Leben, ein klarer, ruhiger Geist und eine stabile Psyche ermöglichen Ihnen, auch angesichts von Herausforderungen ein Höchstmaß an Lebensqualität zu leben. Wir freuen uns auf Sie!

DFME - www.dfme.de



Das Geheimnis glücklicher Kontakte zu anderen besteht in einer Kommunikation, die die Faktoren Zeit, Aufmerksamkeit, Disziplin und Wohlwollen enthält.

Doris Kirch

Der Weise lebt still inmitten der Welt,
sein Herz ist ein offener Raum.

Lao-tzu, Tao Te King

Der Tempel der reinsten Gedanken ist die Stille.

Sarah Josepha Hale

Die Menschen bereuen ihre Sünden,
der Auserwählte bereut seine Unachtsamkeit.

Dhu'l-Nun Misri

Man müsste so still halten können, so vorsichtig
hinhören und so aufmerksam betrachten, dass sich
die ganze Welt auftut und man alles an ihr von
innen versteht, über alle Worte hinaus.

Ulrich Schaffer

Verbringe jeden Tag eine Zeit lang alleine.

Wenn Sie wirklich zuhören, dann geschieht dabei
ein Wunder. Das Wunder besteht darin, dass Sie
ganz bei dem sind, was gesagt wird, und gleichzei-
tig ihren eigenen Reaktionen lauschen.

Jiddu Krishnamurti

Wir bestreiten unseren Lebensunterhalt mit dem,
was wir bekommen,
und wir leben von dem, was wir geben.

Winston Churchill

Ich wurde nicht frei, als ich tat, was ich wollte, son-
dern als ich wurde, was ich bin.

Eva-Maria Zurhorst

Statt deine Energie in Dinge zu investieren, die du
ablehnst, investiere sie in die Dinge, die du wertvoll
findest. Das ist bewusste positive Veränderung.
Schau ins Licht, statt in die Dunkelheit.

Lebenskunst ist die Kunst des richtigen Weglassens.

Coco Chanel (Chanel)

Wer Bäume setzt, obwohl er weiß, dass er nie in
ihrem Schatten sitzen wird, hat zumindest ange-
fangen, den Sinn des Lebens zu begreifen.

Rabindranath Tagore

In Wahrheit nützt mir nicht, was mir allein nützt,
sondern was dem Menschen, der Gemeinschaft,
der Gesellschaft nützt.

Carl Friedrich von Weizsäcker

Die höchste Krone des Helden ist die Besonnenheit
mitten in den Stürmen der Gegenwart.

Jean Paul

Für mich stellen Liebe und Mitgefühl eine allge-
meine, eine universelle Religion dar. Man braucht
dafür keine Tempel und keine Kirche, ja nicht ein-
mal unbedingt einen Glauben, wenn man einfach
nur versucht, ein menschliches Wesen zu sein mit
einem warmen Herzen und einem Lächeln, das
genügt.

Tenzin Gyatso, Dalai Lama XIV

Wir verlangen, das Leben müsse einen Sinn haben -
aber es hat nur ganz genau so viel Sinn, als wir sel-
ber ihm zu geben imstande sind.

Hermann Hesse

Suche nicht die Anerkennung von anderen;
suche die Anerkennung durch dich selbst.

Doris Kirch

Wahre Intelligenz ist die Fähigkeit des Verstandes,
die Weisheit des Herzens zu achten.

Pat Rodegast, The Choice for Love

In einem Zeitalter vollkommener Tugend werden
gute Menschen nicht geschätzt; Fähigkeiten fallen
nicht auf. Herrscher sind nichts als Leuchttürme,
während das Volk so frei ist wie das Wild. Sie sind
rechtschaffen, ohne sich einer Pflicht gegen ihre
Nachbarn bewusst zu sein. Sie lieben einander,
ohne sich einer Wohltat bewusst zu sein. Sie sind
wahrhaft, ohne sich der Treue bewusst zu sein. Sie
sind ehrlich, ohne sich der Aufrichtigkeit bewusst
zu sein. Sie sind in ihrem Handeln ganz frei, ohne
sich der Verpflichtungen gegen irgendjemand be-
wusst zu sein. Daher lassen ihre Taten keine Spuren

zurück; ihre Geschichte ist der Nachwelt nicht überliefert.

Chuang-tzu, zitiert aus: Alan Watts, Der Lauf des Wassers

Alle spirituellen Methoden sind nur Mittel, um Gewahrsein, Herzenswärme und Mitgefühl auf dem Weg zu entwickeln. Das ist alles.

Jack Kornfield

Die Sonne der Liebe strahlt jenseits der Wolken des Wollens.

Andreas Tenzer

Ohne Mitgefühl sich selbst gegenüber kann es kein Mitgefühl für andere geben, denn aus einem leeren Brunnen kann man kein Wasser schöpfen. Um Mitgefühl zu entwickeln, müssen wir deshalb zunächst einmal lernen, uns selbst gegenüber liebenswürdig zu sein.

Doris Kirch

Nimm die Dinge wahr, wie sie sind, anstatt sie dir zurechtzulegen und dem Geschehen immer Schritt voraus zu sein.

Doris Kirch

Es ist nicht leicht, sich bewusst einer negativen Emotion wie der Enttäuschung zu stellen. Aber wenn man seine eigene Würde, seine Fähigkeiten und seine eigenen Werte im Auge behält ist es lohnenswert sie zu erleben.

Ralf Galke

- Lass Dich fallen, lerne Schlangen zu beobachten
- Pflanze unmögliche Gärten
- Lade jemanden Gefährlichen zum Tee ein
- Mache kleine Zeichen, die „Ja“ sagen und verteile sie überall in Deinem Haus.
- Werde ein Freund von Freiheit und Unsicherheit
- Weine bei Kinofilmen
- Schaukel so hoch du kannst mit einer Schaukel bei Mondlicht
- Pflege verschiedene Stimmungen
- Verweigere „verantwortlich“ zu sein - tue es aus Liebe
- Mache viele Nickerchen

- Gib Geld weiter, tue es jetzt, das Geld wird folgen
- Glaube an Zauberei
- Lache viel
- Bade im Mondlicht
- Träume wilde, fantasievolle Träume
- Zeichne auf die Wände
- Lies jeden Tag
- Stell Dir vor, Du wärst verzaubert
- Kichere mit Kindern
- Höre alten Leuten zu
- Öffne dich, tauche ein, sei frei
- Segne Dich selbst
- Lass die Angst fallen
- Spiele mit allem, unterhalte das Kind in dir
- Du bist unschuldig
- Baue eine Burg aus Decken
- Werde nass
- Umarme Bäume
- Schreibe Liebesbriefe

Joseph Beuys

Nur dann kann man dich einen Zen-Schüler nennen, wenn du klar siehst, bevor Zeichen sichtbar werden, bevor das Denken einsetzt und die Ideen sprießen.

Foyan

In der Fähigkeit zur Selbstreflexion liegt der Schlüssel zu unserer inneren Freiheit.

Doris Kirch

Der Körper ist der Strand vom Meer des Seins.

Sufi – Weisheit

Wie erringen wir wahres Gewahrsein? Indem wir dem Wissen entsagen.

Rumi

Zeichen für inneren Frieden:

- Eine Tendenz, spontan zu denken und zu handeln, statt aufgrund von Ängsten, die aus vergangenen Erfahrungen stammen.
- Die Fähigkeit, jeden Augenblick zu genießen.
- Kein Interesse mehr, andere Menschen zu verurteilen.
- Kein Interesse mehr, die Handlungen Anderer zu interpretieren.
- Kein Interesse mehr an Konflikten.
- Kein Interesse mehr daran, sich Sorgen zu machen.
- Häufige und überwältigende Momente der Wertschätzung.
- Zufriedene Gefühle der Verbundenheit mit anderen und der Natur.
- Häufige Lächel-Anfälle :o)
- Eine zunehmende Tendenz, Dinge geschehen zu lassen, statt sie kontrollieren zu wollen.
- Eine zunehmende Wahrnehmung der Liebe, die von anderen ausstrahlt, als auch der unbedingte Drang, sie zurückzulieben.

Man kann vieles erkennen, indem man einfach nur hinschaut.

Lawrence Peter „Yogi“ Berra

Wir haben erfahren, dass der Mensch seinen Intellekt bis zu erstaunlichen Leistungen kultivieren kann - ohne dadurch der eigenen Seele Herr zu werden.

Hermann Hesse

Wenn du deinen eigenen Geist nicht mit nach innen schauendem Weisheitswissen untersuchst, wirst du nie erfahren, was sich da drinnen befindet. Ohne Überprüfung wirst du, wie viel auch immer du über deinen Geist und deine Gefühle sprichst, nie wirklich verstehen, dass dein Grundgefühl ist, das eigene Ich in den Mittelpunkt zu stellen, und dass es das ist, was dich rastlos macht.

Lama Yeshe

From the point of view of the meditative traditions the entire society is suffering from Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

(Aus Sicht der meditativen Traditionen leidet unsere gesamte Gesellschaft am "ADHS-Syndrom".)

Jon Kabat-Zinn

Was ich gerade mache?

Einatmen. Ausatmen.

Und manchmal ändere ich spontan die Reihenfolge.

Eine Einsicht kann man gewinnen aber nicht kommunizieren.

Zen-Weisheit

Das Herz gleicht einem Garten. Es kann Mitgefühl oder Angst, Groll oder Liebe wachsen lassen. Was für Keimlinge willst Du darin anpflanzen?

Jack Kornfield

Liebe ist, was dich lächeln lässt, wenn du müde bist.

Terri (Terry), 4 Jahre

Das Wichtigste bei der Erziehung ist, dass die Kinder ein klares Bewusstsein für die Folgen ihres Denkens und Tuns entwickeln.

Dalai Lama

Es gibt eine Vollkommenheit tief inmitten allem Unzulänglichem.

Es gibt eine Stille tief inmitten aller Ratlosigkeit

Buddha

Achte auf das, was Herz und Sinn hat.

Meditation macht aus uns niemand anderen, sondern den, der wir immer gewesen sind.

Carl Friedrich von Weizsäcker

Ein Herz in Ruhe sieht in allem ein Fest.

(Indisches Sprichwort)

Drogen und Alkohol sind was für Anfänger.

Wer wirklich cool ist, zieht sich die Realität rein.

(Irgendwo auf Facebook)



MBSR-LEHRER-AUSBILDUNG

Achtsamkeit lehren

Lernen Sie, MBSR-Kurse zu geben und das MBSR-Programm in Gruppen- und Einzelarbeit fachgerecht durchzuführen.



Neben der Vermittlung von wissenschaftlichen, philosophischen, psychologischen und medizinischen Grundlagen wird vor allem die persönliche Achtsamkeitspraxis vertieft. Denn die damit verbundenen Qualitäten wie Mitgefühl und Geduld sind die Basis dafür, in den MBSR-Kursen eine Atmosphäre schaffen zu können, in der die Teilnehmer sich motiviert und unterstützt fühlen, sich auch den schwierigen und schmerzhaften Aspekten ihres Lebens zuzuwenden.



DFME - www.mbsr-ausbildung-dfme.de



Handbuch Stressbewältigung

von **Doris Kirch**

Die Trainer- und Personalberater-Fachzeitschrift *managerSeminare* hat Bücher über Stress und Stressbewältigung getestet: **Das Handbuch Stressbewältigung hat am besten abgeschnitten:**

"Eine Fundgrube an Tipps für alle, die Stress kennen und besser damit umgehen wollen. Auch Trainer, Coaches und Berater erhalten hier wertvollen Input. Sowohl für Einsteiger als auch erfahrenere Leser geeignet. Das Wissen, das die Autorin an ihre Leser weitergibt, beruht auf 20 Jahren Erfahrung mit Stressbewältigung – eine Expertise, die man dem Buch anmerkt. Absolut empfehlenswert!"
managerSeminare 146, 05/2010

Literaturverzeichnis

- Aurel, Marc.
Bach, Richard.
Berra, Lawrence Peter „Yogi“.
Beuys, Joseph.
Buck, Perl S.
Buddha.
Byron, Katie.
Chamfort, de, Nicolas.
Chanel, Coco.
Chaplin, Charlie.
Chuang-tzu.
Churchill, Winston.
Coelho, Paulo.
Covey, Stephen R.
Daoren, Huancho.
Dhammapada.
Dunn, David.
Ebner-Eschenbach, von, Marie.
Eckhart, Meister.
Einstein, Albert.
Feigenwinter, Max.
Feurstein, Hubert.
Ford, Henry.
Foyan.
Galke, Ralf.
Gibran, Khalil.
Goethe, von, Johann Wolfgang.
Goldstein, Joseph.
Grof, Stanislav.
Gyasto, Tenzin, IVX. Dalai Lama.
Hale, Sarah Josepha.
Hanh, Thich Nhat.
Hemingway, Ernest.
Hesse, Hermann.
Holz, Karin.
Ikeda, Daisaku.
James, William.
Jobs, Steve.
Kabat-Zinn, Jon.
Kabir.
Kirch, Doris.
Kleist, von, Heinrich.
Kornfield, Jack.
Krishnamurti, Jiddu.
Lao-tzu.
Lohmanns, Hartmut.
Malone, Calvin.
Matisse, Henri.
Mello, de, Anthony.
Merchendale, Thomas.
Misri, Dhu'l-Nun.
Morgan, Marlo.
Nietzsche, Friedrich.
Nin, Anais.
Paul, Jean.
Rinpoche, Khyentse.
Rodegast, Pat.
Rückert, Friedrich.
Rumi.
Sagan, Samuel.
Saint-Exupéry, de, Antoine.
Sales, von, Franz.
Sanderson, Cliff.
Satyananda, Swami.
Sawaki, Kodo.
Schaffer, Ulrich.
Seneca, Lucius Annaeus.
Sokrates.
Tagore, Rabindranath.
Tecumseh.
Tenzer, Andreas.
Terry, 4 Jahre.
Thoreau, Henry.
Tolle, Eckhart.
Tostoi, Leo.
T'san.
Weizsäcker, von Carl Friedrich.
Yeshe, Lama.
Yoshimoto, Ishin.
Zurhorst, Eva-Maria.