

## **5 MINUTEN ACHTSAMKEIT FÜR DICH**

### **ÜBUNGEN ZUM WEITER-LEBEN**

#### **TIPP 6            FREUDE – GERADE JETZT!!!**

Was macht dir Freude? Auch jetzt, mit eingeschränkten Möglichkeiten? Vielleicht der Frühling, Bewegung, Musik, Gespräche, gemeinsames Lachen, leckeres Essen ..? Nimm bewusst wahr, was dich erheitert, belebt oder erhebt. Gönn dir die Zeit dafür! Genieße es in vollen Zügen. Lächle und lache. Spüre die Freude in deinem ganzen Körper. Die Freude darf auch von dir ausstrahlen, in alle Richtungen, in die Welt hinein. Lass es zu und entspanne dich in dieses Gefühl der ausstrahlenden Freude. Auch dies kann ein Lächeln in dein Gesicht zaubern.

Freude lässt sich weiter ausdehnen: Wünsche, dass alle Lebewesen solche Freude erleben mögen! Und noch weiter: Aus buddhistischer Sicht gilt das Erwachen als die höchste Freude – Erwachen, das spontan zum Wohle der Wesen wirkt. Buddhas werden ja oft mit einem Lächeln auf dem Gesicht abgebildet! Unsere alltägliche Freude hat eine Verbindung zur höchsten Freude des Erwachens. Beide kommen aus der gleichen Quelle. Deine Freude im Alltag lässt sich somit verbinden mit dem Wunsch: „Möge ich und alle Lebewesen die höchste Freude des Erwachens (= Buddha-Sein) erfahren und zum Wohle der Welt beitragen“.