

99 gute Gründe für Meditation

1. Du hast einen ewigen Begleiter – den Atem
2. Du beginnst dich zu lieben
3. Mehrmals am Tag fühlst du, dass sich dieser Moment zu leben lohnt
4. Du freust dich über Herausforderungen
5. Du genießt es, dich zu entspannen
6. Es entsteht körperliches Wohlbefinden
7. Du fühlst dich dankbar
8. Du lernst, loszulassen
9. Die kleinen Dinge im Leben sind ebenso wichtig, wie die großen
10. Freunde – das sind Menschen, Tiere und Pflanzen
11. Du lernst auf deine Bedürfnisse zu hören
12. Du liebst andere Menschen UND dich selbst
13. Du hörst auf mit dir selbst zu kämpfen
14. Du handelst spontan
15. Morgens aufzustehen ist ein Geschenk, ebenso wie abends ins Bett zu gehen
16. Du entwickelst einen eigenen Stil beim Kochen, Malen, Gehen, Schreiben
17. Der Körper balanciert sich aus, so auch das Leben
18. Du hast viel Energie für die wichtigen Dinge im Leben
19. Du feierst Krankheit wie Gesundheit
20. Du brauchst nur noch dir selbst zu gehorchen
21. Leere Zwischenräume werden interessant
22. Du liebst es zuzuhören
23. Die Kreativität bekommt Flügel. Sogar beim Putzen
24. Du regst dich nicht mehr über Menschen auf, die bei dir Knöpfe drücken
25. Du erblühst hingebungsvoll in deinem Wesen
26. Sicherheit findest du in dir und suchst sie nicht mehr im Außen
27. Du freust dich darüber, wenn du deine eigene Unbewusstheit wahrnimmst
28. Du fließt wie der Fluss ins Meer
29. Das Essen und der Tee schmecken köstlicher
30. Du erfährst, was es bedeutet zu sterben
31. Du nimmst Situationen wahr, die nicht mit Logik zu verstehen sind
32. Du lernst über dich und über andere gleichermaßen zu lachen
33. Der Geruch einer Rose verückt

34. Du bist Freunden und Fremden in gleicher Weise gesinnt
35. Du erfährst Schönheit, Wahrheit und Göttlichkeit
36. Farben nimmst du intensiver wahr
37. Du weißt, dass es etwas in dir gibt, was niemals stirbt
38. Die Urteile anderer werden zur Anregung, nicht zur Bedrohung
39. Du lernst dich hinzugeben, dem Leben, der Liebe und dem Tod
40. Du wirst unsichere Situation lieben, weil du daraus lernst
41. Das Leben vereinfacht sich
42. Entscheidungen zu treffen wird leicht
43. Du gehst ungestört deinen Weg
44. Glück ist, wenn du du bist
45. Veränderung wird zum Lebensstil
46. Wut, Eifersucht und Sorgen verlieren ihre Kraft
47. Du hörst auf zu hoffen
48. Du rennst vor körperlichen Schmerzen nicht mehr weg
49. Du lernst Schmerzen als Teil des Lebens wahrzunehmen
50. Katastrophen werden zur Gelegenheit für Bewusstwerdung
51. Du erkennst, dass das Leben aus vielen Sichtweisen besteht
52. Du hörst auf andere zu verurteilen oder Angst vor Menschen zu haben
53. Du lernst, NICHTS zu tun
54. Du vertraust dem Leben
55. Der Bauch entspannt sich
56. Schönheit ist nicht mehr eine Frage der Figur
57. Du lernst, dass es viele Wahrheiten gibt
58. Du freust dich über die Vielfalt im Leben
59. Oben und unten, besser und schlechter, richtig und falsch verlieren ihre Bedeutung
60. Du liebst Stille, selbst im größten Lärm wirst du sie finden
61. Zuhause ist innen
62. Sanfte, fröhliche, warme und gütige Momente sind Teil deines Alltags
63. Stressgedanken werden mit Abstand beobachtet
64. Du musst nicht mehr auf die Emotionen anderer reagieren, sondern hast eine Wahl
65. Du entdeckst völlig neue Seiten an dir
66. Du lernst still zu sitzen und einfach zu sein
67. Du genießt die Luft, die du atmest
68. Du bist alleine und hast doch viele Freunde

69. Sex wird zur Meditationserfahrung und mega gut
70. Du handelst intelligent, im Sinne von situationsgerecht
71. Du kannst ohne Grund lachen und weinen
72. Du lernst deine Denk- und Funktionsweisen kennen
73. Du beginnst den Körper und deine Bedürfnisse zu verstehen
74. Du entwickelst Liebe für Dunkelheit
75. Du lernst Gegensätze als sinnvolle Ergänzung zu verstehen
76. Du begegnest außergewöhnlichen Menschen
77. Du findest deinen eigenen Rhythmus
78. Du musst deinen Ärger nicht an anderen Menschen auslassen
79. Du hast den Mut, nicht zu sein
80. Lieben wird einfach
81. Du schaust Menschen zu, ohne sie zu bewerten
82. Du findest Gefallen an Langsamkeit und Zeitlosigkeit
83. Du lachst aus dem Bauch heraus
84. Du entwickelst Respekt – dir, dem Partner und allem Lebendigen gegenüber
85. Du lebst im Gefühl alle Zeit der Welt zu haben
86. Du bist empfänglich für deine Intuition
87. Du schaust lieber Menschen in die Augen als den Film im Kino
88. Dinge ordnen sich auf ganz überraschende Weise
89. Du lebst in der Welt, wie ein Schauspieler im Theaterstück
90. Das Unbekannte ist interessant und wird gesucht
91. Du kannst über Politiker lachen
92. Du denkst mit, du fühlst mit
93. Der Sohn, die Tochter, die Verwandten, werden zu Freunden über die du dich freust
94. Wertvolle Schmuckstücke verlieren ihren Wert
95. Du genießt es zu warten
96. Wer A sagt, muss nicht unbedingt auch B sagen – du wirst rebellisch
97. Das Leben wird lebendiger
98. Du lernst aus der Stille zu sprechen, zu hören, zu schauen und zu handeln
99. Du musst nichts vollenden – der Moment ist vollendet, das ist genug