



*Denkimpulse und
Lebenshilfe*

Back & Bild: Christof Sandt ©



*Achtsamkeit, Reflexion
& kluge Vorausschau*

(2020)

M. Sa



*Der Wert von **Achtsamkeit** für unser tägliches Leben
kann gar nicht hoch genug geschätzt werden.*

*Was in einer allgemeinen Begeisterung oder einer flüchtigen
Beschäftigung damit jedoch meist vergessen wird,
ist diese wenigstens für Anfänger oder "Kopfmenschen"
durch (tägliche) **Reflexionen**
und so (nachhaltige?) Bewusstmachungen **zu ergänzen.***

Und so gilt auch:

*Liebe "in der Gegenwart verweilende"
Achtsamkeits-Päpste:*

*Woher stammen eigentlich (all) Ihre
lebensförderlichen (ins Bewusstsein gedrungenen
+ aufgeschriebenen) Erkenntnisse, wenn Sie nicht
doch Reflektieren, also sehr regelmäßig in die
Vergangenheit blicken?*

*Und: Sind nicht auch für andere Menschen eigene
Erkenntnisse die Wertvollsten?*

Auch: Was ist mit klugem Vorausdenken?

Foto: Burkhard Wagner



*Und wem es leichter fällt, die Bedeutung von
"Achtsamkeit" von einem Europäer anzunehmen:*

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

– Johann-Wolfgang von Goethe



*Achtsamkeit, Reflexion &
kluge Vorausschau sind
Kinder der selben Familie.*

Die Familie heißt "Zum Glück...".