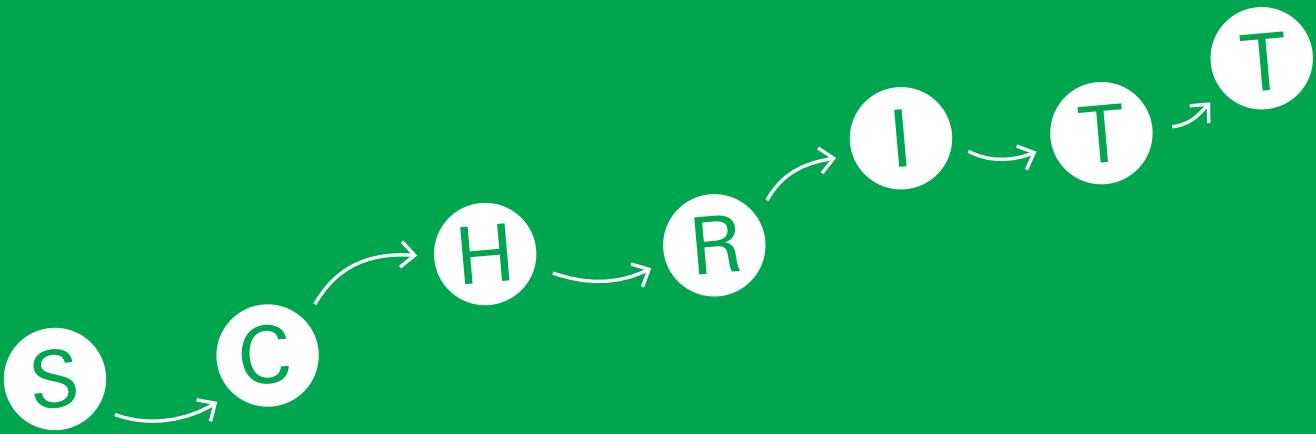


WEISE



SCHRITT WEISE

Jeder Schritt ist bedeutend.

Jeder Schritt hat seine eigene Qualität und strahlt aus.

Jeder Schritt wird in der Gegenwart gemacht – genau JETZT.

In der heutigen Gehmeditation stärken wir vier geistige Qualitäten unserer Schritte, die uns in unserem Gang durch die Corona-Zeit helfen werden. Sie schenken unserem Leben Tiefe, Einsicht und Vertrauen



Mögen wir alle glücklich sein!
www.achtsame-wirtschaft.de

Freudvolle Schritte Wir freuen uns an den Menschen und Dingen, die bereits in unserem Leben vorhanden sind. Am Einfachen. Wir legen ein Lächeln in unsere Schritte und freuen uns daran, als freie Menschen die Erde berühren zu können.

Friedvolle Schritte Es existiert kein Weg zum Frieden. Friede ist jeder Schritt. Wir geben all unsere Spannungen an die Erde ab. Unser Atem wird friedvoll. Mit jedem Schritt schenken wir uns und unserer Umgebung Wohlwollen und Gewaltlosigkeit.

Mitfühlende Schritte Wir gehen mit offenen Augen. Wir sind miteinander verbunden. Wir sehen das Leiden, das Menschen, Bevölkerungsgruppen, Tieren und Mutter Erde tagtäglich widerfährt. Wir werden Wege suchen und finden, auf denen wir das Leiden aller Wesen reduzieren können. Wir gehen nicht allein. Wir berühren mit jedem Schritt zärtlich die Erde und verbinden uns tief. In Brüderlichkeit und Schwesterlichkeit zu gehen, ist die Medizin, die unsere Wirtschaft und Gesellschaft braucht

Geduldige Schritte Wir eilen nicht und wir hetzen nicht. Wir wünschen uns nicht in eine bessere Zukunft. Jeder unserer Schritte ist ein Same, der heranwächst und seine Wirkung entfaltet. Indem wir genau jetzt auf die Qualität unserer Schritte achten, kümmern wir uns um unsere Zukunft. Wir gehen geduldig Schritt für Schritt.