

Kontemplationen für geschäftige Leute

Diese Kontemplationen helfen uns, einen tiefen Blick in unser mehr oder weniger beschäftigtes Leben zu werfen. Wir können uns zwei oder drei Sätze herausgreifen und uns in der Stille mit Ihnen verbinden. Arbeiten wir mit längeren Textpassagen wird empfohlen, zwischen den einzelnen Sätzen mindestens drei achtsame Atemzüge entstehen zu lassen.

Contemplations for busy people

These contemplations help us look deeply into our more or less busy lives. We can pick and choose two or three sentences and consciously connect to them in silence. When working with longer pieces of text, it is recommended to let at least three mindful breaths happen between the individual sentences.

Contemplations pour des gens actifs

Ces contemplations nous aident à regarder profondément dans nos vies plus ou moins agitées (occupées). Nous pouvons choisir deux ou trois phrases et nous pouvons nous connecter avec elles en silence. Si nous travaillons avec des passages de textes plus longs, il est recommandé de faire trois respirations conscientes entre chaque phrase.

1) Möge ich meine Reaktivität verringern und Impulsdistanz kultivieren.

1) May I reduce my reactivity and cultivate my distance to impulses.

1) Pourrais-je réduire ma réactivité et prendre de la distance avec mes pulsions.

2) Möge ich zwischen zwei beliebigen Aktivitäten eine kleine Lücke entstehen lassen, in der ich mich mit einem Lächeln vergewissere, dass ich frei und freudig leben und arbeiten möchte.

2) May I let a small gap emerge between any two activities in which I reassure myself, with a smile, that I wish to live and work in freedom and joy.

2) Pourrais-je laisser une pause entre deux activités pendant laquelle je me réaffirme, avec un sourire, que je souhaite vivre et travailler librement et avec joie.

3) Möge ich mit liebevollem Blick auf mich und meine Umgebung schauen.

3) May I look at myself and my surroundings with loving kindness.

3) Pourrais-je porter un regard de bienveillance sur moi et mon entourage.

4) Möge ich mich und andere weniger beurteilen.

4) May I reduce the amount of judgment unto myself and others.

4) Pourrais-je moins me juger moi-même et les autres.

5) Möge ich mich nicht in der Zukunft oder meinen Projekten verlieren und nicht Zuflucht im äußeren Erfolg suchen.

5) May I not get lost in the future or in my projects, and may I not seek refuge in success in the outside world.

5) Pourrais-je ne pas me perdre, ni dans le futur et ni dans mes projets, et ne pas non plus me réfugier dans les succès du monde extérieur.

6) Möge ich die natürlichen Pausen des Tages als Geschenke genießen und nicht mit Zusatzaktivitäten zupacken.

6) May I enjoy the natural breaks that occur during the day as true gifts, rather than jamming them with additional activities.

6) Pourrais-je me réjouir des pauses naturelles qui arrivent dans la journée comme des cadeaux plutôt que de les remplir avec des activités superflues.

7) Möge ich ein Bewusstsein dafür entwickeln, in welchem Geisteszustand ich mich gerade befinde und entsprechend handeln oder nicht handeln.

7) May I develop an awareness of the state of mind I am in at any moment, and may I act (or refrain from acting) accordingly.

7) Pourrais-je développer, à tout moment, la conscience de l'état de mon esprit et choisir d'agir (ou ne pas agir) en conséquence.

8) Möge ich erkennen, wenn Ungeduld, Unzufriedenheit, Angst oder Gereiztheit in mir aufsteigen und diesen Geisteszuständen nicht das Kommando über meine Worte, Taten und Gedanken überlassen.

8) May I recognise whenever impatience, dissatisfaction, fear or irritation arise in me, and may my words, deeds and thoughts not be ruled by these states of mind.

8) Pourrais-je reconnaître quand l'impatience, l'insatisfaction, la peur, l'irritation naissent en moi et pourrais-je m'abstenir de laisser ces états d'esprit m'entraîner.

9) Möge ich regelmäßig und bewusst, Geisteszustände wie Freude, Mitgefühl, Mitfreude, Gelassenheit oder Geduld in meinen Geist einladen und nicht darauf warten, dass sie mir „passieren“.

9) May I regularly and consciously invite states of mind such as joy, shared joy, compassion, serenity or patience, rather than waiting for them to "happen" to me.

9) Pourrais-je régulièrement et consciemment inviter un état d'esprit tel que la joie, la joie partagée, la compassion, la sérénité ou la patience plutôt que d'attendre qu'elles viennent à moi.

10) Möge ich auch an vollen Tagen kurze Mußephassen einlegen, Phasen, in denen es nichts zu tun gibt, in denen mein planender Geist zur Ruhe kommt und nicht einer Zielerreichungslogik folgen muss.

10) May I create brief periods of leisure even during busy days, phases in which there is nothing to do, in which my planning mind can come to a rest, free from having to follow the logic of achieving goals.

10) Pourrais-je créer de courts moments de détente pendant lesquels il n'y aurait rien à faire et pendant lesquels mon esprit planificateur pourrait se reposer et se libérer d'avoir à suivre une logique d'accomplissements de mes buts, et ceci même dans les jours très chargés.

11) Möge ich mir selbst nichts vormachen, meine Handlungen nicht rationalisieren und keine Geschäftigkeit vortäuschen.

11) May I not deceive myself, not rationalise my actions, and not pretend to be busy.

11) Pourrais-je ne pas me décevoir, ne pas rationaliser mes actions ni prétendre être occupé.

12) Möge ich das rechte Maß zwischen Arbeit und Nicht-Arbeit finden.

12) May I find the right measure between work and non-work.

12) Pourrais-je trouver une juste mesure entre le travail et le non-travail.

13) Möge ich es lernen, friedvoll im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen, mein einfaches Sein zu genießen und die tiefe Freude der Absichtslosigkeit zu berühren.

13) May I learn to stay in the present moment peacefully, to enjoy my simple being, and to touch the deep joy of the absence of intention.

13) Pourrais-je me réjouir simplement d'être et de goûter à la joie profonde de l'absence d'intention.

14) Möge ich regelmäßig in den Modus des Nicht-Kontakts zu Arbeit und Projekten eintreten und mir den Status der Nicht-Erreichbarkeit erlauben.

14) May I regularly enter into a mode of non-contact with work and projects, and may I grant myself the permission to be unavailable.

14) Pourrais-je régulièrement entrer en mode de non-contact avec le travail et les projets et me donner la permission de ne pas être joignable.

15) Möge ich Aufgaben nachgehen, an deren tieferen Sinn ich glaube und meine Lebenskraft nicht in den Dienst sinnloser Zwecke stellen.

15) May I be pursuing tasks whose deeper sense and meaning I believe in, and may I not use my life energy to serve meaningless purposes.

15) Pourrais-je poursuivre des tâches, dont le sens profond et la signification sont ce en quoi je crois. Pourrais-je ne pas utiliser mon énergie pour servir des causes qui n'ont pas de sens pour moi.

16) Möge ich die freudige Entspanntheit von Singletasking erfahren und unnötiges Multitasking beenden.

16) May I experience the joyful relaxedness of single-tasking and end unnecessary multi-tasking.

16) Pourrais-je expérimenter la joie de poursuivre une tâche à la fois dans la détente et pas nécessairement plusieurs tâches à la fois.

17) Möge ich mir immer wieder Zeit zu Sammlung und Konzentration nehmen und nicht im Autopilotmodus arbeiten, zuhören oder Entscheidungen treffen.

17) May I regularly take time to reach a state of mindfulness and concentration, rather than working, listening or making decisions in "autopilot" mode.

17) Pourrais-je régulièrement prendre du temps pour atteindre l'état de pleine conscience et de concentration plutôt que de travailler, écouter ou prendre des décisions en mode "pilote automatique".

18) Möge ich mir nicht alle Optionen offen lassen, sondern durch weise Wertentscheidungen die Anzahl meiner Möglichkeiten reduzieren und so zu einem sicheren Pfad für mein Leben gelangen.

18) May I not leave all options open to myself, but make wise, value-based decisions to reduce the number of options available to me, thus embarking on a safe path in my life.

18) Pourrais-je m'autoriser à ne pas laisser ouvertes toutes les options mais plutôt à réduire le nombre de possibilités en prenant de sages décisions basées sur mes valeurs afin de suivre un chemin sûr dans ma vie.

19) Möge ich weise Lehrer, Gleichgesinnte und Weggefährten finden, die mir auf meinem Weg helfen und mich leiten.

19) May I find wise teachers, like-minded people and companions who support me on my path and give guidance to me.

19) Pourrais-je trouver des enseignants ayant une certaine sagesse, des gens du même esprit et des compagnons qui me soutiennent et me guident sur mon chemin.

20) Möge ich die wahren Antreiber in meinem Leben erkennen und mich nicht mit Aktivität und Arbeit betäuben.

20) May I identify the true drivers in my life and not numb myself with activity and work.

20) Pourrais-je identifier la vraie volition dans ma vie et ne pas me perdre dans le travail et les activités.

21) Möge ich mich nicht von der Geschäftigkeit und Atemlosigkeit meines Umfeldes anstecken lassen.

21) May I not get "infected" by the busyness and breathlessness in my surroundings.

21) Pourrais-je ne pas me laisser entrainer par l'excitation ambiante et le manque de souffle de mon entourage.

22) Möge ich mehr Zeit und Energie in die Zähmung meines Geistes investieren.

22) May I invest more time and energy in taming my mind.

22) Pourrais-je investir plus de temps et d'énergie pour apprivoiser mon mental.

23) Möge ich mehr darauf achten, WIE ich die Dinge tue und ein Bewusstsein für die Qualität der vielen kleinen Schritte meines Lebens gewinnen.

23) May I be more mindful of HOW I do things and develop an awareness of the quality of the many small steps in my life.

23) Pourrais-je porter plus d'attention au COMMENT je fais les choses dans ma vie et développer une conscience de la qualité de tous les moindres pas.

24) Möge ich lernen, das Unscheinbare und scheinbar Normale wahrzunehmen, wertzuschätzen und zu genießen.

24) May I learn to truly perceive, appreciate and enjoy the inconspicuous and seemingly normal.

24) Pourrais-je apprendre à percevoir, à apprécier et à me réjouir de la beauté des choses communes.

25) Möge ich vor dem Unangenehmen nicht flüchten und es nicht vermeiden.

25) May I not avoid and flee from the uncomfortable.

25) Pourrais-je ne pas fuir ou éviter l'inconfortable des situations

26) Möge ich mich nicht in innere oder äußere Ablenkung flüchten, wenn ich allein bin.

26) May I not flee into inner or outer distraction when I am alone.

26) Pourrais-je ne pas m'évader vers d'autres distractions intérieures ou extérieures quand je suis seul.

27) Möge ich mich mit der Stille anfreunden.

27) May I be friend with silence.

27) Pourrais-je me lier d'amitié avec le silence.

28) Möge ich beim Zuhören, den inneren Parallelvortrag sanft zum Schweigen bringen indem ich mich auf meinen Atem konzentriere und nicht jedem Gedankenimpuls folge.

28) When listening, may I make my simultaneous inner stream of thoughts gently fade away by focusing on my breath and not following each and every impulse of my mind.

28) Lorsque j'écoute, pourrais-je simultanément baisser le son du courant de mes pensées intérieures en me concentrant sur ma respiration et ne pas suivre chaque pulsion de mon mental.

29) Möge ich die Kraft und den Willen finden, mein Smartphone auch einmal zu Hause zu lassen.

29) May I find the strength and determination to leave my smartphone at home, for a change.

29) Pourrais-je trouver la force et la volonté de laisser mon téléphone portable à la maison, de temps en temps.

30) Möge ich mich von eingeschränkten Bilder meiner Selbst und von Identifikationen befreien und mein wahres Selbst berühren, das mit allem mühelos und natürlich verbunden ist.

30) May I free myself from restricted images of my self and from identifications, and may I touch my true self, which is interconnected with everything naturally and effortlessly.

30) Pourrais-je me libérer de visions restreintes de moi-même et de mes identifications pour entrer en contact avec mon vrai moi qui se connecte à tout, sans effort, et de façon naturelle.

31) Möge ich verstehen, wie die Grundüberzeugungen der Gesellschaft und meiner Herkunftsfamilie meine Ideen von Arbeit und Geschäftigkeit durchdringen und meine Handlungen und Emotionen lenken.

31) May I understand how the basic principles and values of society and of my family of origin permeate my concepts of work and busyness and guide my actions and emotions.

31) Pourrais-je comprendre comment les valeurs et les principes de base de la société et de ma famille d'origine, imprègnent ma vision du travail et guident mes actions et mes émotions.

32) Möge ich es ertragen, auf Dritte sichtbar unbeschäftigt zu wirken.

32) May I endure to be perceived by others as visibly non-busy.

32) Pourrais-je supporter d'être clairement perçu comme inoccupé auprès d'autres personnes.

33) Möge ich jeden Tag aufs Neue über meine Unvollkommenheit lachen.

33) May I laugh at my imperfection, each day anew.

33) Pourrais-je sourire, jour après jour, à mes imperfections.

34) Mögen alle Wesen glücklich sein.

34) May all beings be happy.

34) Que tous les êtres soient heureux!