

## **Kontemplationen für beschäftigte Leute und achtsames Arbeiten**

*Diese Kontemplationen helfen uns, einen tiefen Blick in unser beschäftigtes Leben zu werfen. Wir können uns zwei oder drei Sätze herausgreifen und uns in der Stille mit ihnen verbinden.*

Möge ich mich auf meinen Atem konzentrieren und nicht jedem Gedankenimpuls folgen.

Möge ich zwischen zwei beliebigen Aktivitäten eine Atempause entstehen lassen.

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

Möge ich mich und andere weniger beurteilen.

Möge ich mich nicht in der Zukunft verlieren.

Möge ich die Pausen des Tages als Geschenke genießen.

Möge ich erkennen, wenn Ungeduld, Unzufriedenheit, Angst oder Gereiztheit in mir aufsteigen.

Möge ich Freude, Mitgefühl, Mitfreude, Gelassenheit und Geduld in mein Bewusstsein einladen.

Möge ich auch an vollen Tagen kurze Mußephasen einlegen, in denen es nichts zu tun gibt, in denen mein planender Geist zur Ruhe kommen kann.

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

Möge ich friedvoll im gegenwärtigen Augenblick verweilen.

Möge ich Aufgaben nachgehen, denen ich einen Sinn geben kann.

Möge ich mir immer wieder Zeit zu Sammlung und Konzentration nehmen.

Möge ich die unbewussten Antreiber in meinem Leben erkennen.

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

Möge ich beim Zuhören den inneren Parallelvortrag sanft zum Schweigen bringen.

Möge ich mein Smartphone auch einmal zu Hause lassen.

Möge ich meinen Unvollkommenheiten zulächeln.