Achtsamkeitsübung „Das Potential der Menschheit“

Quelle: Piero Ferrucci, Werde was du bist, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 17. Auflage 2009

1) Erlauben Sie sich ein paar Augenblicke der Stille.

2) Nun denken Sie mit Hilfe Ihrer Vorstellung an das Leiden der Menschheit: denken Sie an den Schmerz, die Verwirrung, den Zorn, die Angst, die Einsamkeit, die Frustration, die Depression, die Unwissenheit, die Verzweiflung von Milliarden von Menschen jeden Alters und aus allen Ländern – Sie selber eingeschlossen.

3) Jetzt richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die unermesslichen Reichtümer und Quellen der Menschheit, die zum Teil bereits entwickelt sind, zum Teil noch im Verborgenen ruhen: Intelligenz und Vernunft, Liebe, der Wunsch nach Verbesserung, das Bedürfnis nach Gerechtigkeit, die Sehnsucht nach Frieden, der Drang, Unbekanntes zu erforschen, das Erstaunen beim Entdecken von Neuem, schöpferische Kreativität.

   Wir können dieses Potential vergleichen mit den enormen Energien im Kern eines jeden Atoms.

   Stellen Sie sich vor, dass diese Reichtümer in Milliarden Menschen, Sie eingeschlossen, vorhanden sind. Stellen Sie sich weiter vor, dass Sie die Schönheit und die Kraft von alldem Potential spüren. Denken Sie darüber nach, welche Segnungen diese Kräfte bereits hervorgerufen haben und, wenn sie sich weiter entfalten, unermessliche Freude und unzählige weitere segensreiche Wirkungen bewirken werden.

4) Wenn Sie an sich selber arbeiten, sind Sie bereits an der außergewöhnlichen, zeitlosen Arbeit der Erweckung des noch unentwickelten Potentials beteiligt.

   Nehmen Sie sich etwas Zeit, um zu erkennen, dass diese Arbeit nicht Ihre persönliche Angelegenheit ist, sondern Teil einer größeren Entfaltung, an der zahllose Menschen auf vielfältige Weise teilhaben: an der Evolution der Menschheit.

Wenn Sie Fragen zu der Übung haben, schreiben Sie mir eine E-Mail oder rufen Sie mich an.

Mit freundlichen Grüßen

Daniel Schwanekamp

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Wiesenweg 5, 48703 Stadtlohn

Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de

Haftungsausschluss:
Dieser Text ist ausschließlich zu Informationszwecken bestimmt. Er stellt keine Beratung des Nutzers bzw. der Nutzerin dar und gibt keine Behandlung vor.

Die Anwendung der angebotenen Übungen, Techniken und sonstiger Informationen erfolgt stets auf eigene Gefahr. Ich übernehme keine Gewähr für die Richtigkeit der gegebenen Informationen.

Die zur Verfügung gestellten Informationen bieten keinen Ersatz für professionelle Beratung, Diagnosen und Behandlung. Bei gesundheitlichen oder psychischen Beschwerden wenden Sie sich bitte immer an einen Arzt, Heilpraktiker, Psychologen oder Psychiater. Ich rate ausdrücklich davon ab, die zur Verfügung gestellten Informationen zum Zwecke der Selbstbehandlung anzuwenden.

Für Schäden oder andere ungewollte Folgen, die durch eine Anwendung der zur Verfügung gestellten Informationen entstehen, schließe ich eine Haftung aus.

Praxisadresse: Mensch trifft Gesundheit,
Schloßstraße 1, 48683 Ahaus
Postanschrift: Wiesenweg 5, 48703 Stadtlohn

Mobil: 0176 22638804
Mail: info@danielschwanekamp.de
www.danielschwanekamp.de