

Das Manifest

„Seien“ Sie einfach einen Moment lang – richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was in Ihrem Körper, in Ihrem Geist und in der Welt um Sie herum geschieht. Begegnen Sie Ihrem Erleben mit Neugier und erlauben Sie sich, so langsam zu werden, dass Sie es wahrnehmen können.

Nehmen Sie sich täglich etwas Zeit, um Achtsamkeit auf den Atem zu praktizieren und sich so der beeindruckenden Erfahrung des Lebendigseins voll und ganz bewusst zu werden.

Praktizieren Sie Achtsamkeit auf den Körper. Indem wir Geist und Körper wieder miteinander verbinden, können wir die Ganzheit des Seins erleben und körperlichen Krankheiten vorbeugen oder sie heilen.

Nehmen Sie Ihren Geist wahr und nähren Sie ihn. Indem wir uns unseres Geistes bewusst sind, können wir uns darin üben, zufriedener zu leben, und uns vor Störungen wie Depression und Angstzuständen schützen.

Arbeiten Sie achtsam mit Ihren Emotionen und beginnen Sie, sich von den Fesseln der Sucht zu befreien. Je mehr wir uns unserer Gefühle bewusst sind, desto mehr können wir uns für das Wunder des gegenwärtigen Augenblicks öffnen.

Öffnen Sie die Augen und erweitern Sie Ihr Bewusstsein – bringen Sie Achtsamkeit in Ihr Leben, um jeder Situation klüger begegnen und zu einer achtsameren Welt beitragen zu können.