



Fünf Tore zur Verbundenheit

Eine tägliche Erinnerung an deine Verbindung mit allem Leben.

Diese Übung begleitet dich durch den Tag oder einen stillen Moment am Morgen oder Abend. Jedes „Tor“ ist eine innere Haltung – eine Einladung, dich zu erinnern, dass du Teil eines lebendigen Ganzen bist.

1. Achtsamkeit – das wache Da-Sein

Frage: „Bin ich wirklich hier – mit allem, was ist?“

2. Mitgefühl – die Kunst des Mit-Fühlens

Frage: „Kann ich mein Herz öffnen – für mich selbst und für andere?“

3. Demut – die Anerkennung des Größeren

Frage: „Was wirkt in meinem Leben, das größer ist als mein Verstand?“

4. Dankbarkeit – der Schlüssel zur Fülle

Frage: „Wofür bin ich heute still dankbar – ohne Grund, ohne Vergleich?“

5. Verantwortung – das stille Mitwirken

Frage: „Was ist mein leiser Beitrag für das Gleichgewicht dieses Tages?“

Abschlussgedanke:

Nimm dir täglich ein paar Minuten. Sitze in Stille. Spüre in dich hinein.

Lass die Fragen nachklingen – nicht um zu antworten, sondern um dich zu erinnern.

Du bist nicht getrennt. Du bist Teil des großen Netzes des Lebens.