

## 0. Bewusstheit & Präsenz – „wach im Hier und Jetzt sein“

- Wachheit / Klarheit / Bewusstheit / Präsenz im Hier und Jetzt / Gegenwärtigkeit
- Achtsamkeit / Aufmerksamkeit
- Verbundensein mit sich, seinem Innersten / Innigkeit / Sinnhaftigkeit
- Bewusstheit für eigene Essenz
- das Wesen der Dinge in ihrer Ganzheit erkennen / Erfahrung von All-Einheit, Einssein
- meditatives Sein / ruhiger Geist

## 1. Mitgefühl & Selbstliebe – „den Drachen besingen statt bekämpfen“

- Ehrfurcht vor allem Leben / Anerkennung der Beseeltheit allen Seins
- Mitgefühl für sich selbst und andere / Verletzlichkeit anerkennen
- Einfühlungsvermögen / Wohlwollen / warmes, weites Herz
- Zuhören / Verständnis / im Kontakt sein, bleiben / Vertrauen
- Liebe leben / Selbstliebe / Selbstachtung
- Menschlichkeit / liebende Freundlichkeit / Warmherzigkeit / mir selbst und der Welt ein menschliches Gesicht schenken / Sanftmut
- Menschenwürde / Respekt / gesunder Menschenverstand

## 2. Verbundenheit & Gleichwertigkeit – „im Gegenüber den Bruder, die Schwester erkennen“

- Verbundenheit zu allen Wesen, zur All-Einheit / Eins-Sein
- Freundschaft / herzliche Zuneigung
- Gemeinschaft / gegenseitige Unterstützung / Hilfsbereitschaft / Bereitschaft zu teilen / Solidarität
- Hingabe / Selbstlosigkeit / Uneigennützigkeit (Altruismus) / im Dienst der Gesellschaft sein / Grosszügigkeit / Abschied vom Ego / über sich selbst lachen
- Gleichwertigkeit der Menschen anerkennen / Würde des Gegenübers achten / mich nicht überheben / eigene Fehlbarkeit anerkennen / Zugehörigkeit aller Menschen und aller andern beseelten Wesen zu unserer Erde respektieren / "Eine Welt"-Bewusstsein / einbeziehen statt ausgrenzen / Gerechtigkeit empfinden
- Trennung von Handlung und Mensch („Hasse die Sünde, liebe den Sünder.“) / bitten statt fordern / bedachtes Handeln / Vergebung / Versöhnung
- Demut / Bescheidenheit / akzeptieren und ehren von Begrenztheit und Verletzlichkeit

## 3. Offenheit & Kreativität – „mit neugierigem Herzen lauschen“

- weiter Blickwinkel / Neugier für Neues, Anderes - frei von Vorstellungen, Vorurteilen, Bewertungen & Besserwissen
- Freude an Vielfalt (innen & aussen) / Einzigartigkeit und Andersartigkeit wertschätzen / Akzeptanz / Toleranz
- Verbindung von Gegensätzen und Polaritäten (in sich und im Aussen) / Brücken bauen / ganz Werden
- Wandlung, Wachstum und Wunder zulassen / Krisen als Chance für Wachstum erkennen / aus Fehlern lernen
- Samen säen für eine nachhaltige Zukunft / Vertrauen in deren Wachstum
- Zuversicht / Hoffnung / Vision des Friedens
- Intuition / offene Wahrnehmung / Absichtslosigkeit
- Staunen / Magie des Alltags / kindliche Unschuld / Wunder und Paradoxes anerkennen
- Kreativität / schöpferischer Ausdruck / Wendigkeit

#### 4. Wahrhaftigkeit & Selbstverantwortung – „selber die Veränderung sein“

- Aufrichtigkeit / Ehrlichkeit / Echtheit / Authentizität / Natürlichkeit
- Integrität / guter "Innenkontakt" / Selbsterkenntnis / Hell und Dunkel in sich annehmen und versöhnen
- Kraft des guten Beispiels / Vorbild sein
- Dialogbereitschaft / gewaltfreie, herzverbundene Kommunikation - von sich reden / meine Bedürfnisse und Gefühle ausdrücken / Konflikte benennen / Vermutungen klarstellen / meine Werte offen legen
- Unterscheidungsvermögen / Vernunft / Gewissen / Gerechtigkeit
- Prioritäten setzen / sich mit der persönlichen Einzigartigkeit einbringen
- Selbstverantwortung für das eigene Handeln und Fühlen / destruktive Gefühle und Gedanken wandeln
- Übereinstimmung von Denken, Fühlen und Handeln / Kongruenz

#### 5. Mut & Engagement – „mutig dem Ruf des Herzens folgen“

- Selbstvertrauen / Mut / Direktheit / Unmittelbarkeit
- dem inneren Ruf (des Herzens) folgen
- Zivilcourage / Fähigkeit zu Betroffenheit und Empörung (ohne Schuldzuweisung)
- Dienst für das Ganze / lokal und global handelnd Verantwortung tragen
- sich handelnd für Gerechtigkeit und ‚Wahrheit‘ einsetzen
- "ziviler Ungehorsam" - "aktive Gewaltfreiheit"
- Entschlossenheit / Ausdauer / Dranbleiben / Beharrlichkeit / Beständigkeit / Vertrauen ins Gelingen

#### 6. Freude & Begeisterung – „ein Lachen schenken“

- Lebensfreude / Begeisterung / Liebe zum Leben / Leidenschaft / Kraft der Schönheit / Naturhaftigkeit
- Humor / Spiel / Narr / Kraft von Paradoxen
- Feiern / Kindlichkeit / Singen, Tanzen, Geschichten erzählen

#### 7. Fülle & Dankbarkeit – „das Leben als Geschenk sehen“

- Fülle erleben / Grosszügigkeit
- Wertschätzung / alle Wesen und die Welt mit liebenden Augen betrachten
- Geschenke des Lebens erkennen im „Hellen und Dunkeln“, d.h. auch durch Krisen und Herausforderungen
- Die eigene Einzigartigkeit leben als Geschenk für sich selber und die Welt

#### 8. Gelassenheit & innerer Frieden – „Dinge sinken lassen“

- Langsamkeit / Stille / Ruhe / Nichtstun
- Gelassenheit / Besonnenheit / Gleichmut / Ausgeglichenheit / Geduld
- Demut / Absichtslosigkeit / Schlichtheit / Leichtigkeit
- das Wirken von grösseren Zusammenhängen und Mächten einschliessen
- Loslassen vs. Festhalten / Akzeptieren von Vergänglichkeit und Tod
- Genügsamkeit / Bescheidenheit / Einfachheit / Natürlichkeit / Mass halten
- Eins-Sein mit Allem / Ganzheit
- Lebensintelligenz / Weisheit / Tiefblick
- Weite / Tiefe / Vertrauen / Freiheit
- Glück / innerer Frieden / Freiheit