

Ein tugendreiches Leben ermuntert dazu:

- ◆ Ethisch zu handeln
- ◆ Sensibilität zu entwickeln
- ◆ Im Augenblick zu sein
- ◆ Mäßigkeit zu leben
- ◆ Freude zu verschenken
- ◆ Sein Umfeld mit seiner Unbeschwertheit anzustecken
- ◆ Natürlichkeit und Besinnung vorzuleben
- ◆ Authentisch zu sein
- ◆ Sich ohne Verzicht und Einschränkung auf das Wesentliche zu reduzieren
- ◆ Mitgeschöpfen mit Wertschätzung gegenüberzutreten
- ◆ Echte Freundlichkeit zu verschwenden

- ◆ Grundbedürfnisse anstatt Leidenschaften und Sehnsüchte zu leben
- ◆ Dinge ohne Absicht und Ziel zu tun
- ◆ Nichts für sich besitzen zu wollen
- ◆ Keine Bindungen und Abhängigkeiten zu entwickeln
- ◆ Frei von Belehrungen, Tadel, Urteilen und Wertungen durch das Leben zu gehen
- ◆ Keine Worte auszusprechen, die verletzend sein könnten
- ◆ Reine Gedanken zu hegen

23 Tugenden,
die für ein
harmonisches
Leben sorgen

1. Achtsamkeit

Die ***Unachtsamkeit*** ist es, die das Leben jeden Moment in neue Bahnen lenkt, die wir dann als Panne oder Schicksal bezeichnen. Auch herkömmliche *Konzentration* ist etwas Unnatürliches und wirkt wie ein Störfeld, wenn sie ohne Achtsamkeit stattfindet und nur aus dem Kopf heraus geschieht.

Achtsam zu sein bedeutet auch, behutsam, wachsam, schonend, fürsorglich, sachte, gelehrig, liebenswürdig, feinfühlig, gesammelt, besonnen, hellhörig, sorgsam, bei der Sache, sorgfältig, bedächtig, liebevoll, fürsorglich andächtig, zugetan, menschlich, engagiert und umsichtig zu sein.

»Achtsamkeit ist ein
aufmerksames Beobachten, ein
Gewahrsein, das völlig frei von
Motiven oder Wünschen ist, ein
Beobachten ohne jegliche
Interpretation oder Verzerrung.«

Krishnamurti, Das Licht in dir