



## Übung Am Morgen aufwachen

Welches ist dein erster Gedanke, wenn Du am Morgen aufwachst? Studien zeigen, dass viele Leute als erstes denken, dass sie zu wenig Zeit haben. Welches ist dein erster Gedanke am Morgen nach dem Aufwachen?

Von Salvador Dali wird gesagt, dass er jeden Morgen aufwacht ist und gedacht hat, wie toll es sei Salvador Dali zu sein. Diese Ego-Perspektive kann Kraft geben und dem künstlerischen Prozess Schub verleihen. Ein Freund von mir ist Pfarrer und er hat mir kürzlich gesagt, dass er sich freut, vom ersten Moment am Morgen bis am Abend, wenn er ins Bett geht, Pfarrer zu sein. Er hat seine Aufgabe, seine Berufung gefunden!

Folgende Gedanken und Fragen können eine Orientierung sein:

- Für welchen neuen Anfang bin ich heute dankbar?
- Was ist mein Ruf? Meine Berufung?
- Was kann ich der Welt geben?
- Was haben mir wichtige Personen und Lehrer in meinem Leben gegeben?
- Welcher Ratschlag hat einen wichtigen Unterschied in meinem Leben gemacht?
- Wann bin ich in meiner inneren Mitte? In Balance?
- Wann kann ich frei und nicht mit irgendetwas verhängt, aus meiner Mitte heraus agieren?
- Wie macht mich dies verantwortungsvoller fürs Leben?

Dabei sind wir alle Suchende. Suchende in einem Prozess, der uns unterstützt mit eigenen Experimenten die Wahrheitssuche zu unterstützen, die Liebe zu den Menschen zu stärken und die Freiheit unseres Handelns zu vergrößern.

