

Dienstag, 21. Juni 2005

Lebenskunst

"An uns selbst liegt es, dass wir glücklich werden. Ist leben also eine Kunst ? Anselm Grün sagt: Ja - und jeder kann diese Kunst lernen. Seine Einsicht: Es bringt nichts, sich unter Druck zu setzen. Wer überzogene Ansprüche hat, steht sich selbst im Weg. Wer gut zu sich ist, hat es im Leben leichter. Worauf es ankommt ? Erkennen, was wirklich wichtig ist, innehalten statt hetzen. Dinge reifen lassen und seinen eigenen Rhythmus suchen. Das rechte Maß in allem finden. Tun, was Leib und Seele gut tut. Sich selbst und andere mit nachsichtigen Augen betrachten. Darin besteht die Kunst: sich tief auf das Leben einzulassen - und offen bleiben für das Überraschende, das das Leben bereit hält - für jeden und für jede. jeden Tag." In: Anselm Grün: Buch der Lebenskunst Buch der Lebenskunst(Book)Anselm GrünReleased: Juli 2002

Geschrieben von Mag. Norbert Krennmair in Mentale Lebensvitamine um 15:53