

Overall Basel

26. Oktober 2016 im Ristorante Borromeo

Von der Kunst, achtsam und gesund zu leben

Elemente einer weltoffenen Spiritualität

Niklaus Brantschen

1. Achtsam/spirituell – und das meint auch gesund – leben heisst, im Leibe leben und eine Beziehung zu sich selber haben.
2. Achtsam/spirituell – und das meint auch gesund – leben heisst, ein Verhältnis haben zur Umwelt, zur Kultur, zu anderen Menschen in Solidarität.
3. Achtsam/spirituell – und das meint auch gesund – leben heisst, wissen, wie wir meditieren und beten können – falls wir dies wollen.
4. Achtsam/spirituell – und das meint auch gesund – leben heisst, in der Zeit zeitfrei leben und Humor haben – oder versuchen ihn zu haben.
5. Achtsam/spirituell – und das meint auch gesund – leben heisst, Gegensätze aushalten und lernen, glücklich zu sein, auch dann, wenn ich kein Glück habe.
6. Achtsam/spirituell – und das meint auch gesund – leben heisst, Disziplin, Konzentration, Geduld und die Überzeugung haben, dass Leben wichtig ist.