



Vorschläge für tägliche Übungen

Einladung: Entwickle ein „Weltbürgerbewusstsein“. Beginne ab sofort, dich als einen Teil der für Nachhaltigkeit, mit dem Geist der Gemeinschaft erfüllten Gruppe der Menschen zu sehen, deren Zeit jetzt gekommen ist. Das Spiel heißt: Engagiere dich. Kleine Schritte sind gut. Große Schritte sind gut. Mache daraus eine Übung, die dich mit Freude erfüllt und dich inspiriert. Übe bis dir diese Dinge in Fleisch und Blut übergehen.

Beziehung zu mir selbst

- Ich lege eine tägliche spirituelle Übung für mich fest - Meditation/Yoga/Gebet/Sonstiges
- Ich prüfe, inwieweit ich ein Teil eines Netzwerkes sein kann
- Ich beachte, dass Träume, Tagträume & Visionen mögliche Mitteilungen aus einer anderen Dimension der Realität sein können. Ich lasse die Weisheit der Erde durch mich sprechen
- Ich vertraue meinem eigenen kreativen Potential, durchführbare Lösungen zu schaffen
- Ich achte auf meine Sprache und meide negative Feststellungen wie z. B. "diese bösen Menschen" oder „es ist hoffnungslos, ich gebe auf“
- Ich bin mir gegenüber geduldig und vergebe mir, wenn ich nicht alles so tue, wie ich es sollte, genauso verhalte ich mich anderen gegenüber
- Ich lese jeden Morgen oder Abend eine Seite von etwas, das mich inspiriert
- Themen, in denen ich mich weiterentwickeln möchte: _____

Beziehung zu anderen und zur Gesellschaft

- Ich führe regelmäßig Gespräche über Nachhaltigkeit und soziale Gerechtigkeit auf diesem Planeten mit Freunden oder der Familie oder anderen Menschen
- Ich suche im Internet nach Organisationen / Initiativen, die mich beeindrucken & trete einer bei
- Ich bleibe mit den Teilnehmern des Symposiums in Kontakt
- Ich schreibe (z. B. eine E-Mail) an: _____

Beziehung zum neuen Traum

- Ich finde heraus, was „genug“ für mich bedeutet
- Ich kaufe eine gewisse Zeit lang nur das, was ich wirklich brauche
- Ich kaufe nur Dinge, deren Verpackung, Inhaltsstoffe, Herstellungsmethoden nachhaltig sind und das Leben unterstützen (Hinweis: hierzu können Recherchen notwendig sein)
- Ich esse weniger / mehr _____
- Ich werde ein Teil einer Fahrgemeinschaft / fahre Fahrrad / nutze öffentliche Verkehrsmittel und/oder gehe _____ mal in der Woche zu Fuß / fahre Rad, anstatt mein eigenes Fahrzeug alleine zu benutzen
- Ich fange an, mir Gedanken über neue Wege in Bereichen wie Verkehr, Haushalt und Arbeit zu machen und mache mir bewusst, wie häufig mich die Gesellschaft als Konsument behandelt
- Ich will weniger _____
- Ich lese, höre, beobachte bewusst Dinge und tue mich mit Menschen zusammen, die mich auf dem Weg, den alten Traum zu ändern, unterstützen

Beziehung zur Erde

- Ich verbringe (möglichst täglich) eine gewisse Zeit bewusst in der Natur
- Ich pflanze einen Baum / lege einen Garten an
- Ich säubere einen Weg, eine Straße oder einen anderen öffentlichen Platz
- Ich achte mehr auf die natürlichen Zyklen der Erde, des Mondes, der Sonne, der Sterne, der Pflanzen und/oder der Tiere
- Folgende Dinge, die ich tue, sind nicht nachhaltig, weshalb ich sie ändern möchte: _____

Denke daran, diese Übungen sind dazu da, dich neuen Gewohnheiten zu öffnen:

Wenn du merkst, dass du nachlässt, unterlasse jegliche Selbstverurteilung, wache erneut auf und setze deine Übungen fort. Dies sind Richtlinien, Leuchtfeuer, also kein Vorschlaghammer. Geduld beginnt Zuhause. Finde Leute, die deine Übungen unterstützen / teilen. Habe eine gute Zeit damit!

Noch ein paar Ideen...

Beziehung zu sich selbst

Tief ein- und ausatmen; kreativ sein; deinen Körper dehnen; deine Träume aufschreiben; ein Schläfchen halten; einem älteren Menschen zuhören; einen Baum umarmen; drei Dinge aufschreiben, deretwegen du dankbar bist; eine Minute nichts tun; sich ans Spielen erinnern; das Telefon läuten lassen; schamanisch reisen; tanzen; Fotos aufstellen, die deinen Traum, den du im Leben verwirklichen möchtest, darstellen; einen Aufsatz zum Thema „Was ist der Sinn meines Lebens“ schreiben; vor dem Einschlafen sich die Frage stellen „Was ist der Sinn meines Lebens“; Filme, Programme ansehen und Bücher lesen, die dich inspirieren; Räume für Rituale in deinem Leben schaffen, wie z. B. vor dem Essen ein Dankgebet sprechen; untertags öfter innehalten, einen Moment entspannen und tief atmen; einen Tag lang deine E-Mails nicht lesen; genießen, was du hast; ein Traumtagebuch führen; dich selbst im Spiegel anlächeln; darauf achten, was du tust und sagst; schalte deinen Fernseher für eine Woche aus; erschaffe Rituale zu Beginn einer Mahlzeit, Familienzeiten, Geburtstagsrituale; lächle, wenn du in deiner Straße unterwegs bist.

Beziehung zu anderen und zur Gesellschaft

Unterstütze eine Organisation, die etwas mit deinem Traum für deine Umgebung zu tun hat; Mitglieder einer religiösen oder spirituellen Gruppe treffen, die dir neu ist; nehme Kontakt mit einer örtlichen Grundschule auf und überlege, was du dort ehrenamtlich tun kannst (z. B. ein Lesewettbewerb ausrichten); unterstütze ein Kind in seiner geistigen Entwicklung; bilde eine Gruppe mit anderen Teilnehmern des „Awakening the Dreamer“ Symposiums, die sich monatlich trifft und spricht über eure täglichen Übungen oder unternimmt etwas zusammen; suche eine örtliche Kirche, oder andere Gemeinschaft, die deine spirituellen und ökologischen Visionen teilt und engagiere dich dort; führe einen regelmäßigen Spieleabend für deine Familie und / oder mit deinen Freunden ein; berufe eine Familienversammlung ein, in der deine Familie darüber spricht, ob das tägliche Zusammenleben den Traum, den ein jeder von euch hat, unterstützt oder was man dafür tun kann; trete einer schamanischen Gruppe bei oder bilde eine schamanische Gruppe, um alle Aspekte des erwachten Träumers zu unterstützen und um den Traum zu ändern; tue dich mit deinen Nachbarn zusammen und unternimmt 3 - 4 x jährlich etwas; organisiere ein Projekt in der Nachbarschaft, das deine Nachbarn zu einem gemeinsamen Ziel eint, wie z. B. Bäume in der Straße pflanzen, einen Spielplatz renovieren; träume mit Freunden.

Beziehung zum neuen Traum

Reduziere Abfall, gebrauchte Dinge wiederholt und recycle; unterstütze Organisationen, die dazu beitragen, dass ursprüngliche Völker und Kulturen geschützt werden; gehe zur Wahl; unterstütze umweltbewusste Organisationen; untersuche, welchen Beitrag du zur Umweltbelastung beiträgst und wie du diesen verringern kannst; untersuche die Rolle der Medien in deinem Leben; experimentiere, um ein neues Verhältnis zu deiner Ernährungsweise zu schaffen, z. B. faste einen Tag im Monat, lasse einmal in der Woche das Mittagessen aus, esse an einem Tag in der Woche nur dann, wenn du wirklich hungrig bist, esse einmal in der Woche kein Fleisch; lese Bücher über das Leben verschiedener Völker und Kulturen und überlege, was das für deine Kultur und dein Leben bedeuten kann; lese regelmäßig unterschiedliche bzw. alternative Nachrichtenquellen.

Beziehung zur Erde

Bewirtschafte einen umweltverträglichen Garten; suche dir eine Zimmerpflanze aus und lerne diese sorgfältig und mit Achtsamkeit zu hegen; gestalte die Außenanlagen deines Hauses so, dass sie deine Wertschätzung der Natur zum Ausdruck bringen; stelle Bilder oder Objekte aus der Natur auf, die dich inspirieren; plane eine Wanderung mit deinen Freunden, deiner Familie, deinen Nachbarn; kaufe eine nachfüllbare Wasserflasche; schlage der Redaktion deines Lieblingsmagazins vor, auf Recyclepapier zu drucken; fahre mit öffentlichen Verkehrsmitteln; empfehle lokale und Bio-Landwirte weiter; unterstütze Unternehmen, die auf die Umwelt achten; unterstütze fair gehandelte Waren; kaufe auf Bauernmärkten und bevorzuge in der Umgebung angebaute Bioprodukte; entferne toxische Putzmittel, Farben, Teppiche etc.; lese die Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln bzw. Haushaltsprodukten und kaufe umweltverträgliche Produkte; unterstütze Naturkostläden und Reformhäuser; reduziere den Verzehr von bearbeiteten Nahrungsmitteln; eliminiere Pestizide aus deinem Garten; informiere dich über alternative Energien; informiere dich über erneuerbare Baumaterialien und Energiequellen (Sonne, Wind, Wasser); kaufe nur Möbel, die nachhaltig produziert wurden; ziehe beim nächsten Kauf eines Autos ein Hybridfahrzeug in Erwägung.