



Zuhause	Leben	Arbeiten	Lernen	Beziehungen	Gesundheit	Spiritualität	Altern und mich einrichten
---------	-------	----------	--------	-------------	------------	---------------	----------------------------------



Gelingendes Altern
Altersbilder
Zahlen und Fakten
Abenteuer Altern
Involviert bleiben
Bilanzieren
Sterben und Tod
Reife Ganz werden

Bilanzieren

Im Älterwerden immer wieder einmal Bilanz zu ziehen ist eine Unternehmung, welche im Angesicht des Nahen des Todes wohl vielen nicht leicht fällt. Und doch rät weise Einsicht, zeitig (immer wieder) inne zu halten und das Bisherige Revue passieren zu lassen. Warum? Weil daraus zwei Dinge geschöpft werden können: Aufgaben, welche noch abzuschliessen sind, sog. unfinished business - unerledigte Geschäfte. Und zweitens: Ruhe und wohl auch eine gewisse Zufriedenheit.

Ein US-Rabbi mit europäischen Wurzeln, Zalman Schachter-Shalomi hat eine Bewegung gegründet, welche in den USA schon recht Wurzeln geschlagen hat.

Basis ist das Werk von Reb Zalman, wie man ihn liebevoll nennt, mit Namen "From Age-ing to Sage-ing" (E).

Dem mutigen Leser empfehle ich dieses Buch angelegentlich zur intensiven Lektüre und zur gewissenhaften Einübung der Praxis. Der Inhalt hat viel Bodenhaftung. Hier einige Musterchen:

- Theory of Spiritual Eldering
- Spiritual Eldering and Personal Transformation
- Spiritual Eldering and Social Transformation.

Und hier noch einige der vorgeschlagenen Praktiken, welche uns auf den Weg des Saging, des Weise-Werdens, begleiten können (E): >>

Home
Aktuell
Sitemap
Links
Archiv
Suchen
Über uns
Kontakt

Wieviel Leben haben Sie noch "zugute"?

Ab und zu wird einem gesagt: "Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens". Dies erweckt den Eindruck, es gebe für diesen "Rest" ein Mass, etwa durch den Jahrgang und die daraus abzuleitende statistische Lebenserwartung. Niemand weiss, wie lange sie oder er noch leben wird. Die Frage nach dem Lebens-Guthaben ist denn auch gar nicht quantitativ, sondern qualitativ gemeint. Mehr >>



www.romankoch.ch

Harvesting the Past gratefully

Br. David in www.gratefulness.org (E): "Welcome to this brief practice session. Its goal is to help you increase your gratefulness – one specific aspect of it: Gratefulness for the past. As we grow older, we come up against diminishment of various kinds: less energy, less mobility of the joints, less quick recall of names, less this and that.

But in one respect, we are constantly increasing: Day by day, we have more of a past. **Did you ever realize that the past is something to be grateful for?** It is indeed, because your past is like a thick photo album; every time you page through it, you can find something you have never carefully looked at before". Go to (E): [Harvesting the Past Gratefully](#)


