



Egyén és közösség egysége a sportban

EGÉSZ-SÉG: TEST-LÉLEK-SZELLEM

A sportban az egészségesség érdekében a sportosság dinamikus elemét ki kell egyensúlyozni a végesség elfogadásával. Életünk mely mozzanatai hívják fel figyelmünket végességünkre?

Kiindulásként nézz utána az interneten, hogy Buddha mivel szembesült ifjúkorában, a végesség mely tapasztalata indította el őt önálló szellemi útján!

A keresést kezdheted például ezeken az oldalakon:

Buddha.hu – [Buddha élete](#)

Vopus.org – [Buddha élete](#)

Ha megtalálod az emberi létezés végességének három legfőbb megnyilvánulását, keress továbbiakat saját tapasztalataidból! Gondolj például arra, hogy az idő, az időbeliség az egyik olyan keret, ami talán a leginkább figyelmeztet bennünket végességünkre. Az ember gyakran mondja, hogy nincs valamire ideje, másra pedig esetleg több időt szán, holott kevesebb is elegendő lenne. Van-e valami, amiről le kell mondanod, mert nem jut rá időd? Van-e olyan, aminek több időt kellene szentelned, mint amennyit jelenleg? Gondolj arra, hogy annyira fontos, annyira értékes neked valami, amennyi időt rászánsz. Ennek az a jelentősége, hogy az időbeosztás kirajzolja saját értékrendedet, az értékeknek azt a fontossági sorrendjét, ami életedben az idő végessége miatt kialakult. Egyezik ez azzal, amit te gondolsz fontosnak? Arra is gondolj azonban, hogy az idő végessége kompenzálható. A minőségi idő azt jelenti, hogy talán kevesebbet foglalkozunk valamivel, de azt intenzíven, teljes figyelemmel tesszük. Vizsgáld meg ezt is!

Javasolt feldolgozási idő: 15 perc


