



Träumen Sie manchmal davon, mehr Zeit für sich selbst zu haben? Wünschen Sie sich kleine Unterbrechungen, die Ihnen neue Kraft schenken? Haben Sie Lust, öfter „Warum eigentlich nicht?“ zu sagen, statt „Das geht doch nicht?“

Dann sind Sie reif für eine kleine Seligkeit!



Leckere und gesunde Rezepte, Ideen für kleine Fluchten aus dem Alltag, bezaubernde Fotos und inspirierende Gedanken laden Sie ein, sich um sich selbst zu kümmern. Und um das, was Ihnen wirklich wichtig ist – nicht erst irgendwann, wenn Sie endlich Zeit dafür haben, sondern jetzt, immer wieder und immer öfter.

Zu sich kommen, das Wesentliche wieder sehen, lächeln – was für eine große Seligkeit!

A decorative teal leaf pattern, resembling a branch of a plant, is positioned in the upper right corner of the page. The leaves are stylized and arranged in a natural, flowing manner.

Wir alle kennen die Erfahrung, dass wir uns ausgelaugt und müde fühlen, nicht bei uns selber sind, wie wir es eigentlich gerne wären. Immer wieder sind wir auf der Suche nach den Quellen, die uns beleben, stärken und uns zu größerer Ganzheit führen. Das Leben selber lädt uns ein, zu entdecken, was uns wohltut und nährt. Alles, was wir zuinnerst brauchen, ist da. Machen wir uns auf den Weg der Achtsamkeit.

ANTJE SABINE NAEGELI







Was nützt mir

Was nützt mir die Welt
wenn die Sinne sich nicht öffnen
die Augen verklebt sind und
die Hand nicht loslässt
Neues zu fassen
wenn ich nicht entbrennen kann
in Liebe zu einem
einzigem Stein

EVELINE HASLER



*Die Übung der
Achtsamkeit ist
nichts anderes als
die Übung liebe-
voller Zuneigung.*








Die Freundin der Achtsamkeit

Die Gewohnheit ist nicht gerade eine Freundin der Achtsamkeit. Deshalb tut es gut, ab und zu die Dinge anders zu tun. Warum nicht einmal einen anderen Weg zur Arbeit oder zum Einkaufen wählen? Oder durch die eigene Stadt gehen wie eine Touristin? Tun Sie so, als sähen Sie Ihre Umgebung zum ersten Mal! Das kommt Ihnen vielleicht erst einmal komisch vor, aber Sie werden sehen, mit der Zeit macht es richtig Spaß, voller Staunen und Entdeckungslust durch Straßen zu gehen, die Ihnen nur scheinbar in- und auswendig bekannt waren. Die Neugier ist eine Freundin der Achtsamkeit!





Achtsamkeit lässt sich am besten erreichen, wenn man von vornherein vermeidet, unachtsam zu sein. Um Unachtsamkeit zu vermeiden, müssen wir uns klar machen, dass die Wahrheit jeder Information von ihrem Kontext abhängt. Wenn wir also etwas wahrnehmen, sollte uns bewusst sein, dass es sich nie um eine absolute Tatsache handelt. Um achtsam zu bleiben, müssen wir einen gesunden Respekt vor Unsicherheit kultivieren. Um einer Sache achtsam zu begegnen, sollten wir aktiv und bewusst nach Unterschieden suchen. Das tun wir nicht, sobald wir glauben, ein Ding, einen Ort oder einen Menschen bereits in- und auswendig zu kennen. Die Erwartung von etwas Neuem dagegen hält uns wachsam und achtsam.



Straßenmusikanten

Die Violinen sind verstimmt
vom Wind und von der Kälte.
Dennoch hörst du
den bekannten Klang Vivaldis:
Die vier Jahreszeiten.

Jung sind sie,
und offen liegt der Geigenkasten da
mit ein paar Münzen.

Geh nicht achtlos weiter.
Komm, steh still und hör dir an,
was mitten auf der Straße singt und klingt,
als wäre hier ein kleines Paradies
am Straßenrand entstanden.

Flinke Finger, offene Gesichter
voller Lust und Leidenschaft –
sie sammeln nicht, um reich zu werden,
und sie spielen,
dass es eine Freude ist
für sich, für dich und mich.