



ICH BIN HIER UND
NICHT WOANDERS...

...UND
DU AUCH.

Setzen Sie sich vor
einen schönen Baum oder
eine inspirierende Pflanze.
Oder lassen Sie sich an einem
Baum mit Blick auf eine
Landschaft nieder; ob er
groß oder klein ist, spielt
keine Rolle. Oder - noch
einfacher - bleiben Sie
mit aufrechtem Rücken

an einem Ort Ihrer Wahl sitzen, die Augen halb geschlossen.
Tauchen Sie ein in diesen natürlichen Tempel einer Umgebung
aus Pflanzen und Gewächsen, wie auch immer er beschaffen
ist - selbst in der Stadt findet man Parks und Grünanlagen.
Beobachten Sie auch hier wieder, wie Ihre Gedanken aufkom-
men und wieder vergehen. Kehren Sie jedoch immer wieder zum
gegenwärtigen Moment zurück: Wo sind Sie hier und jetzt?
Hier und nicht woanders!

18

Diese Übungen des auf sich selbst und die Welt gerichteten achtsamen Gewahrseins können Sie leicht durchführen: Sie geben Ihnen von Grund auf Kraft.