





DIESES TAGEBUCH GEHÖRT

Fange jetzt an zu leben
und zähle jeden Tag
als ein Leben für sich.

Seneca



VON DER ACHTSAMKEIT



„Achtsamkeit ist eine Liebesbeziehung mit dem Leben“, sagt Jon Kabat-Zinn. Es ist die Konzentration auf den Augenblick, dem Jetzt. Weil wir immer schneller durchs Leben eilen, verpassen wir die Schönheit unseres Daseins. Denn in unserem Alltag sind wir oft abgelenkt. Wir funktionieren und kümmern uns wenig um unsere Bedürfnisse. Oft denken wir schon an den nächsten Schritt, den nächsten Tag, die nächste Woche. Das erfüllte Leben bleibt dabei auf der Strecke. Achtsamkeit ist eine Haltung, die uns wieder zur Ruhe bringen kann. Sie lehrt uns, den Augenblick wahrzunehmen und in den Moment hineinzuspüren. Ohne zu werten, ohne zu urteilen, nur wahrzunehmen. Das kann man beim Zähneputzen genauso wie beim Gemüseschneiden oder Warten in der Schlange eines Supermarktes.

Auch Stress, Ängsten und negativen Gefühlen lässt sich mit Achtsamkeit begegnen. Das bewies Jon Kabat-Zinn mit seinem achtwöchigen Programm zur Stressreduktion. Der Professor für Medizin an der University of Massachusetts gilt als der Begründer des Achtsamkeitstrainings. Er entdeckte in den 1960er Jahren die wohltuende Wirkung der östlichen Meditation und entwickel-

te sein therapeutisches Programm zur Mindfulness-Based Stress Reduction MBSR. „Achtsamkeit verwandelt alles“, weiß auch der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh (geb. 1926). Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es. Das Schöne ist, jeder kann lernen, achtsam zu leben. Wer bereit ist, seine Haltung zu verändern, schenkt seinem Leben mehr Lebensfreude und Lebensqualität.

Dieses Tagebuch möchte dazu einladen, dem Leben mit mehr Achtsamkeit zu begegnen. Jeden Augenblick spürbar wahrzunehmen – offen und mit allen Sinnen.

In wenigen Worten oder Sätzen schreibt man auf, wie man bestimmte Dinge oder Situationen an diesem Tag oder in dieser Woche erlebt hat. Eine Frage gibt dazu den nötigen Impuls: Was hat mir heute gutgetan? Welchen Duft mag ich ganz besonders? Wo habe ich heute Ungewöhnliches im Gewöhnlichen entdeckt? Wie sieht mein Tag aus der Vogelperspektive aus? Oft verändert ein Perspektivwechsel die Wahrnehmung und schenkt einen neuen Blick.

Begleitet von Gedichten, Gedanken und Geschichten, Inspirationen und Impulsen lässt dieses Buch jeden Moment bewusster wahrnehmen. Man kann es als Tagebuch nutzen, indem man zu ei-

nem beliebigen Zeitpunkt im Jahr startet. Wem das zu viel ist, der kann es auch wöchentlich verwenden: An einem Tag in der Woche, beispielsweise am Sonntagabend, notiert man die Dinge, die einen in der Rückschau bewegt haben. Das können große und kleine Erlebnisse, Gedanken oder Eindrücke sein. Die 52 Fragen schenken Hilfestellung und Anregung und begleiten behutsam durch das Jahr. Wer mag, kann den Tag oder die Woche mit einem Datum markieren.

Eine schriftstellerische Begabung ist nicht notwendig. Auch spielt es keine Rolle, ob man seine Eintragungen am liebsten als Stichworte, in kurzen Sätzen oder kleinen Texten verfasst. Jeder führt sein Tagebuch so, wie er es am liebsten möchte und schenkt sich damit ein kleines Ritual: auf dem Weg zu einem achtsamen, erfüllten und bereichernden Leben.





Das hat mir heute

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dotted lines.

gütgetam:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Einfach zu sitzen, das Einatmen und
Ausatmen genießen, das ist bereits Glück.
Ich atme ein und weiß: Ich lebe.

Diesen Duft liebe ich

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

über alles:



A series of 20 horizontal dotted lines for handwriting practice, arranged in ten pairs.

Mein Lieblingsessen:

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, spanning the width of the page.

Heute habe ich mir Zeit

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ein nach außen gerichteter Geist verspürt
immer Sehnsucht. Ein nach innen gerichteter
Geist findet Ruhe und Stille.

Deng Ming-Dao

genommen für...



A series of horizontal dotted lines for handwriting practice, consisting of 20 rows.

WAS IST ACHTSAMKEIT?

Achtsamkeit ist die Fähigkeit zu sehen, was im gegenwärtigen Augenblick geschieht. Wenn uns die Energie der Achtsamkeit zur Verfügung steht, dann sind wir wahrhaft gegenwärtig, vollkommen lebendig und empfinden jeden Moment unseres Lebens auf sehr tiefe Weise. Ob wir kochen, abwaschen oder putzen, sitzen oder essen, all dies sind Gelegenheiten, diese Energie zu erzeugen. Gleichzeitig hilft sie uns zu unterscheiden, was wir tun und was wir besser unterlassen sollten. Sie hilft uns, Schwierigkeiten und Fehler zu vermeiden; sie schützt uns und wirft Licht auf unser tägliches Handeln.

Thich Nhat Hanh



MIT ALLEN SINNEN

sehen
die Sinne durchdringen
dahinter schauen
tiefer blicken

hören
die Stille lauschen
auf die Zwischentöne horchen

riechen
den Duft des Lebens einatmen
die Schönheit der Welt einsaugen

schmecken
die Dinge von innen verkosten
den guten Geschmack entdecken

tasten
einander zärtlich berühren
die Nähe des anderen spüren
sich durch und durch lebendig fühlen

Petra Stadtfeld

