

Mit wachem Sinn

Ich gehe mit wachen Sinnen durch die Welt. Ich nehme alle und alles mit großer Aufmerksamkeit wahr.

Ich schenke mir selbst Aufmerksamkeit: Ich spüre meinen Leib, meine Seele, meinen Geist, meine Wachheit und Müdigkeit, meine Reaktionen, meine ganze Befindlichkeit. Ich bin dabei auch kritisch und lasse Kritik zu.

Ich lasse alles wahr sein was in mir ist, die guten und die bösen Gefühle, die Kreativität und die Bequemlichkeit, die Verantwortlichkeit und die Machtgelüste...

Ich verdränge nichts, ich urteile nicht.

Meine besondere Aufmerksamkeit gehört der Gegenwart. Ich entscheide mich, ganz im Jetzt zu leben.

Ich will als glaubender Mensch dankbar anerkennen, dass Gott in meinem alltäglichen Leben zu mir spricht. Meine Aufgaben sprechen mich an und rufen nach meiner Verantwortung. Die Menschen erwarten Treue und Verlässlichkeit.