

7 Wochen 8sam

VERBINDET MIT DER WELT

LIEBES PAAR,

Durch die Impulse der vorangegangenen Briefe haben Sie womöglich auch entdeckt, dass eine achtsame Haltung nicht nur unsere Partnerschaft verändert, sondern auch unseren Blick auf die Welt.

Denn Achtsamkeit als Haltung weist fast zwangsläufig über mich selbst und meinen Partner hinaus. Wenn wir aufmerksam wahrnehmen, was um uns herum ist und geschieht, wird das Leben bunter und reicher.

Achtsamkeit führt zu Anteilnahme und verantwortlichem Handeln. Es überwindet Gleichgültigkeit und lässt uns eine tiefe Verbundenheit spüren mit der Welt und unseren Mitmenschen.

Der Wald ist dann nicht mehr nur willkommene autofreie Kulisse für morgendliches Jogging oder den Sonntagsspaziergang, sondern eine lebensstolle Welt voller Farben, Gerüche, Geräusche und Bewegung, ein Schatz, den wir bewahren wollen.

Vielleicht entdecken wir unter unseren Nachbarn die einsame Witwe, die gestresste Mutter oder die interessante Gesprächspartnerin.

Die Nachricht bei Twitter, facebook oder in der Zeitung ist dann nicht mehr nur eine einfache Meldung, sondern sie lässt uns erspüren, was dahinter steht und wir tauschen uns darüber aus.

Achtsamkeit ermöglicht neue Verbindungen zur Schöpfung und zu unseren Mitmenschen. Indem wir Be-Achtung schenken, erweisen wir der Schöpfung Respekt und Wertschätzung.

Wenn wir uns so berühren lassen von der Welt, hat das Auswirkungen auf unsere Partnerschaft. Achtsamkeit schenkt Vielfalt, Lebensfülle, Verbundenheit mit der Welt.

Georg Kalkum

AUS DEM BUCH DER WEISHEIT 11, 22-26

Die ganze Welt ist ja vor dir wie ein Stäubchen auf der Waage, wie ein Tautropfen, der am Morgen zur Erde fällt.

Du hast mit allen Erbarmen, weil du alles vermagst, und siehst über die Sünden der Menschen hinweg, damit sie sich bekehren.

Du liebst alles, was ist, und verabscheust nichts von allem, was du gemacht hast; denn hättest du etwas gehasst, so hättest du es nicht geschaffen.

Wie könnte etwas ohne deinen Willen Bestand haben, oder wie könnte etwas erhalten bleiben, das nicht von dir ins Dasein gerufen wäre?

Du schonst alles, weil es dein Eigentum ist, Herr, du Freund des Lebens.



Schön

ist eigentlich alles,
was man mit Liebe betrachtet.
Je mehr jemand die Welt liebt,
desto schöner wird er sie finden.

Christian Morgenstern

IMPULSE

- | Nehmen Sie Ihre Mahlzeit bewusst wahr. Welche Zutaten sind enthalten, welche Gewürze schmecken Sie heraus? Kauen Sie langsam: wie fühlt es sich an, welche Geschmacksrichtungen erkennen Sie? Sind es saisonale oder regionale Zutaten? Wer hat es gekocht?
- | „Gökatta“ kommt aus dem Schwedischen und bedeutet etwa „dem Ruf des Kuckucks lauschen“ oder auch „Kuckuck im Morgengrauen“. Es bezeichnet auch Menschen, die als Frühaufsteher den Ruf des Kuckucks und den Sonnenaufgang genießen. Seien Sie doch einmal gemeinsam Gökatta.

- | Kaufen Sie achtsam ein: wo und unter welchen Bedingungen wurde das Kleidungsstück hergestellt, aus welchem Material besteht es (Modal besteht z.B. zu 100% aus Zellstoff, der aus Buchenholz gewonnen wird), benötige ich das neue Kleidungsstück wirklich? – Laden Sie sich die App CodeCheck auf Ihr Smartphone und stellen Sie fest, in welchem Ihrer Produkte z.B. Mikroplastik enthalten ist.

- | Sprechen Sie miteinander darüber, wie Sie im Blick auf Ihre Umwelt verantwortlich leben.

ein Kooperationsprojekt von

 ERZBISTUM KÖLN

 Bistum Limburg


Erzdiözese
Freiburg


Diözese
ROTTENBURG-
STUTTGART