



Gabriele Wimpler, Mentaltrainerin.
Mehr Infos auf: www.gabi-wimpler.at

WER NIE INNE HÄLT, DEN STOPPT DAS LEBEN SELBST

Achtsamkeit im Alltag ermöglicht uns, den Geist zu entschleunigen und innere Stille zu erlangen. Dann eröffnet sich uns ein innerer Freiraum, in dem es uns gelingt, ganz im Moment – im Hier und Jetzt – zu sein.

autorin: Gabriele Wimpler

Sie sind erdrückend: Das schnelle Tempo, die Reue über das Vergangene und auch die Furcht um die Zukunft. Damit keines davon Macht über unser Leben gewinnen kann genügt es nicht, sich hie und da etwas Zeit für eine Meditation aus dem geschäftigen Alltag freizuschaukeln – obwohl das sicherlich wichtig ist. Es geht vielmehr darum, alle Elemente des Alltags als Gelegenheit zu erkennen, Achtsamkeit und Mitgefühl zu üben und zu lernen. Die wichtigsten Lehren finden wir nicht in Büchern. Wir hören sie auch nicht in den Unterweisungen verschiedener Lehren. Sie kommen aus unserem eigenen Leben. Wir finden sie in den alltäglichen Begebenheiten, in der Art, wie wir unser Leben gestalten und wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen bzw. wie wir ihnen begegnen.

Wenn wir viele Jahre mit schnellem Tempo durchs Leben gelaufen und immer nur „geschafft“ haben, hält uns das Leben irgendwann auf. Und fordert uns auf, langsamer und achtsamer zu werden – kleinere Schritte zu machen und öfter inne zu halten und bewusst zu werden. Auch das Unterhaltungsprogramm ist oftmals für viele ein Ablenkungs- und Schmerzbetäubungsprogramm. Indem wir unsere Aufmerksamkeit ständig nach Außen richten, verhindern wir den Kontakt zum Wichtigsten, zu unserem Innenleben.

Wir wollen so – oft unbewusst – vermeiden „uns selbst“, zu begegnen, weil wir Angst davor haben.

Jeder Tag ist ein Geschenk, denn er ist einzigartig und kommt nie wieder. Wie Sie sich heute Abend fühlen, entscheiden Sie JETZT, JETZT, in diesem Augenblick. Bei jeder Tätigkeit und bei jeder Begegnung mit einem Mitmenschen und jeder stattfindenden Beziehung und Begegnung mit Ihnen selbst. Üben Sie sich darin, die täglichen Dinge bewusst, achtsam und mit Liebe zu tun. Solange wir selbst nicht dabei präsent sind mit einem JA zu dem, was wir tun, funktionieren wir nur und verlieren unsere Freude und Lebensenergie.

Nutzen Sie die vermeintlich stillste Zeit im Jahr, um sich selbst dieses Geschenk der Stille zu machen und entschleunigen Sie Ihren Alltag. Denn Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben – so werden Sie automatisch „zum Geschenk“ für Ihr Umfeld und jede Begegnung mit Ihnen wird eine Bereicherung. Gönnen Sie sich deshalb regelmäßig „Zeit mit sich“ und genießen Sie diese bei einer schönen Tasse Tee, einem guten Glas Wein, mit wertvoller Literatur und/oder schöner Musik. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine stressfreie, besinnliche Vorweihnachtszeit mit vielen genussvollen Stunden und Zeit für „das Wesentliche“!