

Liebe - Leben - Leichtigkeit

Das Leben wird uns geschenkt – was wir daraus machen, liegt jedoch an uns. Sicher, nicht jeder hat die gleiche Ausgangslage, nicht jeder dieselben Mittel zur Verfügung. Jedoch kann jeder seinen eigenen Beitrag zu einem erfüllten Leben leisten. Unsere Gedanken erschaffen unsere Wirklichkeit – unsere Welt. Wenn wir achtsam und aufmerksam sind und in uns Gefühle wie Liebe, Wertschätzung und Mitgefühl aktivieren, dann werden wir dem Aussen anders begegnen und unser Leben kann sich lebendiger entfalten. Wir selber tragen viel zu unserer Lebensqualität bei. Die innere Haltung ist ein bestimmender Faktor, wie wir den Herausforderungen des Alltags begegnen. Wir haben immer die Wahl, wie wir über etwas denken und wie wir handeln wollen. In jedem Augenblick unseres Lebens können wir neu entscheiden, neu gestalten. Gelingt es uns, uns selbst am nächsten zu sein, nehmen wir deutlicher wahr, was UNS gut tut und was für UNS stimmig ist. Vielfach sind wir zu sehr nach aussen orientiert und ver-

uns in grossem Masse. Sie begegnet uns ganz vielseitig und begleitet uns durchs Leben. Liebe beschränkt sich nicht nur auf das beflügelnde Gefühl zwischen zwei Menschen, nein – Liebe können wir fühlen in allem was wir tun. Und wenn es uns gelingt, Kopf und Herz in Einklang zu bringen und uns nicht vorwiegend vom Verstand leiten zu lassen, dann finden wir zurück zu dieser

„Der Reichtum des Lebens ist in jedem Augenblick da. Es liegt an uns, diesen Überfluss zu spüren.“ (Françoise Egli)

„Auch aus Steinen, die uns in den Weg gelegt werden, können wir etwas Schönes bauen.“ (Erich Kästner)

lieren dadurch den Kontakt zu unserem innersten Kern – zu unserem Herzen. Wir „irren“ im Aussen umher und sind ständig auf der Suche nach uns selber – nur werden wir uns dort aber nicht finden... Bei uns selber angekommen, wird es ruhig und friedlich. Vieles wird klarer und daraus entstehen Zufriedenheit, Gelassenheit und Wohlbefinden. Von Zeit zu Zeit innezuhalten, zu reflektieren und eine „Standortbestimmung“ zu machen schafft Raum, sich neu zu orientieren und sein Leben aktiv mitzugestalten.

Was wäre unser Leben ohne die Liebe? Liebe ist wohl unsere grösste Energie- und Kraftquelle und bereichert

Liebe in uns und um uns, die uns mit so vielem verbindet. Liebevoll mit sich selbst umzugehen, ist ein grosses Geschenk an sich selber. Mit uns selbst genug Zeit zu verbringen, uns dabei besser kennenzulernen und uns selber mehr zu vertrauen, ermöglicht uns auch ein bewussteres Miteinander. Das ist es doch, was unser Dasein lebenswert macht. In aufrichtigen, achtsamen und frohen Begegnungen steckt Lebensfreude und daraus entsteht Leichtigkeit. Leichtigkeit in unseren Gedanken bringt Leichtigkeit in unser Leben. Wer lernt, dem Leben mit all seinen Facetten zuversichtlich zu begegnen und lernt, dem Leben zu vertrauen, der erkennt, dass in jeder Erfahrung eine Chance steckt, sich persönlich weiterzuentwickeln.

In diesem Sinnewünsche ich euch, dass ihr in eurem **Leben** immer wieder zu **Liebe** und **Leichtigkeit** findet.

Herzlichst

Rita Zumwald,
GONEGOTI Suisse Genossenschaft