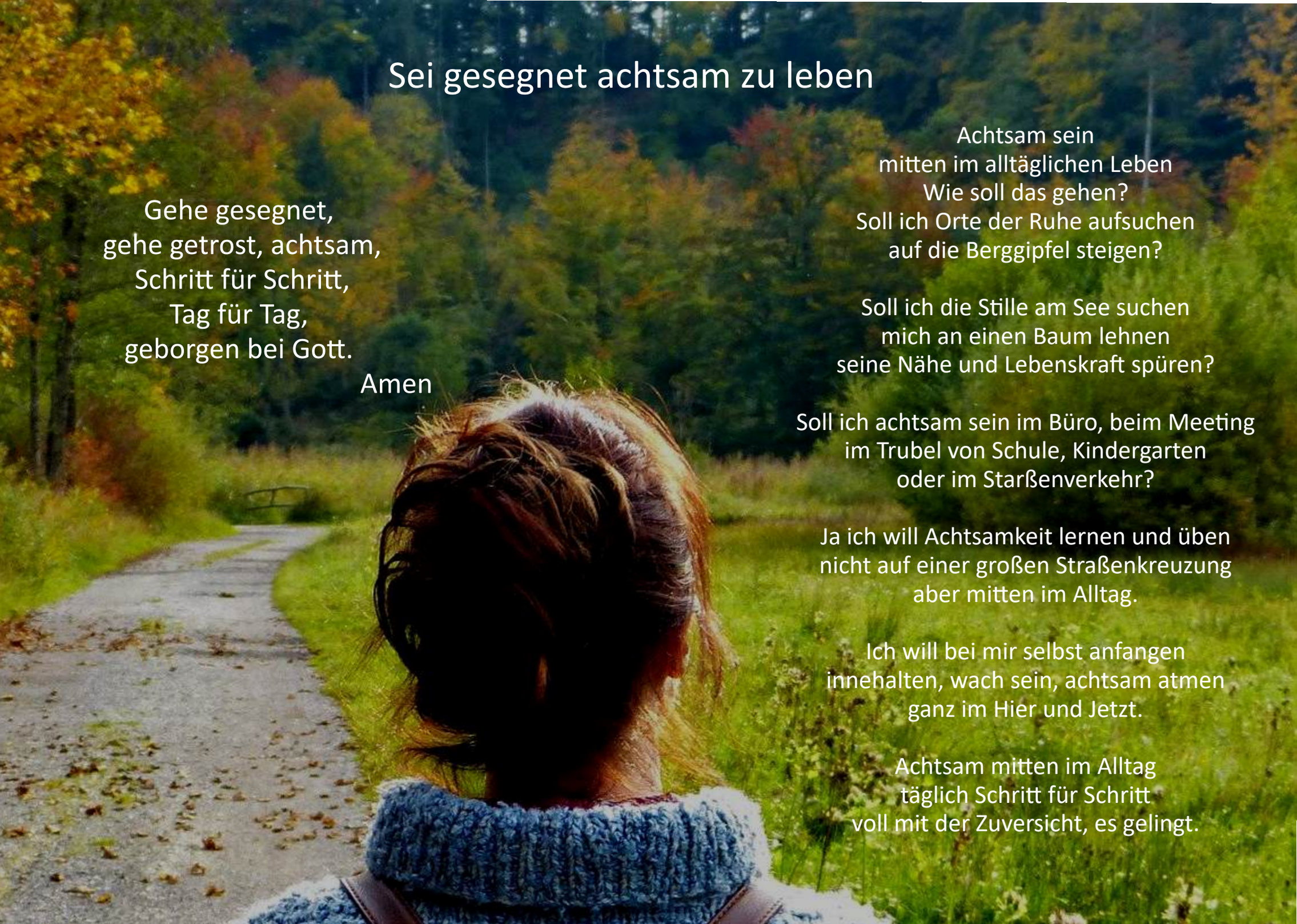


Sei gesegnet achtsam zu leben

Gehe gesegnet,
gehe getrost, achtsam,
Schritt für Schritt,
Tag für Tag,
geborgen bei Gott.
Amen

Achtsam sein
mitten im alltäglichen Leben
Wie soll das gehen?
Soll ich Orte der Ruhe aufsuchen
auf die Berggipfel steigen?

Soll ich die Stille am See suchen
mich an einen Baum lehnen
seine Nähe und Lebenskraft spüren?

Soll ich achtsam sein im Büro, beim Meeting
im Trubel von Schule, Kindergarten
oder im Starßenverkehr?

Ja ich will Achtsamkeit lernen und üben
nicht auf einer großen Straßenkreuzung
aber mitten im Alltag.

Ich will bei mir selbst anfangen
innehalten, wach sein, achtsam atmen
ganz im Hier und Jetzt.

Achtsam mitten im Alltag
täglich Schritt für Schritt
voll mit der Zuversicht, es gelingt.