

TherMedius® Achtsamkeits-Ecke



Achte gut auf diesen Tag – ein Achtsamkeits-Gedicht

Autor: HPP Josef Bacher-Maurer

Liebe Leserinnen und Leser,

heute möchte Ihnen von einem der größten Lehrer und Mystiker ein Gedicht zur Achtsamkeit mit auf Ihren Weg geben. Beginnen Sie Ihre Meditation oder Ihren Tag einmal, in dem Sie sich dieses Gedicht vorlesen und beob-**ACHTEN** Sie die Wirkung dieser Worte.

Mit achtsamen Grüßen

Ihr Josef Bacher-Maurer

Achte gut auf diesen Tag

Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben -
das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit
und Wahrheit des Daseins.

Die Wonne des Wachsens - die Größe der Tat -
die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch - recht gelebt -
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Freude
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag.

Dschelal ed-Din Rumi
(1207-1273)