

## **Achtsamkeit**

...diesmal rettete ich die lästige Wespe in meiner Küche und bugsierte sie mit der Zeitung sorgsam aus dem Fenster. Normalerweise zertrete ich die Viecher einfach. Aber das mache ich jetzt nicht mehr, denn ich las ein Buch über Achtsamkeit. Da fiel mir auf, wie egoistisch und gedankenlos ich und die Welt geworden waren. Ich fühlte mich sofort unwohl, weil ich achtlos immer wieder Essen wegschmeiße, einfach so... Als ich also diese Wespe am Leben ließ, habe ich theoretisch die Welt gerettet. Ich habe nicht aus Bequemlichkeit ein Gottgewolltes Leben ausgelöscht. Obwohl dies eine "unbeteutende" Kleinigkeit sein mag, fühlte ich mich spontan besser. Edler und anständig. Ich habe dem Leben und der Schöpfung meinen Respekt erwiesen. Und diese Kleinigkeiten sind es, die soviel zählen. Natürlich auch große Sachen, aber es gibt so viele kleine Gelegenheiten für jeden von uns, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Sei es eine nette Geste, ein offenes Ohr oder ein Lächeln das uns durch den Tag trägt. Auf unserem digitalen Ego-Trip blühen schon lange keine Rosen mehr... Der eigene Vorteil um jeden Preis, jede Schwäche ausnützend boxen wir uns nach oben. Für was? Für wen? Nimm auch die Anderen wahr....

© Hannes Lapesh

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)