



## Leuchtsternschnuppe Frühling 2020

Wenn ich einen grünen Zweig im Herzen trage, wird sich ein Singvogel darauf niederlassen.

(chinesisches Sprichwort)

Ich hoffe sehr, dass es Ihnen in dieser besonderen Zeit trotz allem gut geht, Sie gesund sind und die Schönheit dieses Frühlings geniessen können.

### Achtsamkeitsübungen

Persönlich spüre ich gerade in dieser Zeit einmal mehr, wie mich meine Achtsamkeitspraxis unterstützt: Immer wieder in den jetzigen Augenblick zurück kommen, mich mit mir verbinden, erden, ins Vertrauen gehen, mich nähren, weise mit schwierigen Gefühlen umgehen und liebevolle Wünsche an mich, meine Lieben, die ganze Welt senden.

Wir Achtsamkeitslehrenden der Schweiz haben in den letzten Wochen verschiedene Übungen für die Bevölkerung zusammengetragen – vielleicht gefallen sie auch Ihnen. Sie finden sie [hier](#).

### Dankbarkeits-ABC

Dankbarkeit ist eine der einfachsten Möglichkeiten, seinen Blickwinkel auf das Positive zu richten. Wie schon Francis Bacon sagte: «Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind, sondern die Dankbaren, die glücklich sind». Versuchen Sie es doch einmal mit einem Dankbarkeits-ABC: Für jeden Buchstaben schreiben Sie etwas auf, für das Sie dankbar sind – also zum Beispiel A = Augen, B = Bücher, C = Coiffeur etc.

Das Ausfüllen des Dankbarkeits-ABC kann auch gut in der Familie oder mit Freunden übers Telefon durchgeführt werden. Achten Sie sich darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie bei Z angekommen sind 😊.

## Gelassenheitstraining aus Wien

Heidi Smolka, meine Glückskollegin aus Wien, hat für diese Zeit ein online-Gelassenheitstraining konzipiert. Für 12 Euro bekommen Sie für einen Monat jeden Tag wertvolle Glücksimpulse. Bald startet die 2. Staffel. Informationen dazu finden Sie [hier](#).

## Öffentliche Termine

Die Termine sehen aus bekannten Gründen etwas anders aus als in der letzten Leuchtsternschnuppe erwähnt.

- \* **Kostenlose Online-Meditation jeden Montagmorgen über Zoom** montags 9.00 – 10.00h, solange Präsenzunterricht nicht möglich ist neue Teilnehmende willkommen
- \* **Meditation am Mittwochabend**, Zumikon bzw. zur Zeit online über Zoom  
Meditation, Input und Austausch. Geeignet für Personen mit und ohne Vorkenntnisse. 29.4. | 13.5. | 3.6. | 17.6. | 1.7. | 19.8. | 9.9. | 30.9.2020 jeweils 18.15 – 19.30h (online bis 19.15h). Die Termine können einzeln besucht werden.
- \* Mittwoch, 19. August 2020, 9.00h, Start **8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR»** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- \* Donnerstag, 3. September 2020, **Tagesseminar «Das glückliche Gehirn»**, Olten, im Auftrag des Forum Komplementärmedizin
- \* Donnerstag, 17. September 2020, **Tagesseminar «Das glückliche Gehirn»**, Thalwil, im Auftrag des Forum Komplementärmedizin
- \* Sonntag, 20. September 2020, **Achtsamkeitstag**, Zumikon
- \* Donnerstag, 24. September bis Sonntag, 27. September 2020, **Stressreduktionstage mit Verwöhn Pension**, Valbella
- \* Mittwoch, 21. Oktober 2020, 18.30h, Start **8-Wochenkurs «Stressreduktion durch Achtsamkeit MBSR»** nach Jon Kabat-Zinn» in Zumikon
- \* Freitag, 23. Oktober 2020, 17.00 – 22h, **Workshop «Soul Food – Slow Food»**, in Zusammenarbeit mit [8samgeniessen.ch](https://www.8samgeniessen.ch) in Wetzikon
- \* Freitag, 8. Januar 2021, Start **Jahrestraining «Lebensfreude – aus dem Herzen heraus leben»** in Zumikon Wetzikon

Detailliertere Angaben finden Sie [hier](#).

## Die Geschichte zum Schluss

Es war einmal ein König, der unter seinen wechselnden Stimmungen litt. Mal war er niedergeschlagen, dann wieder schlechter Laune, am nächsten Tag wieder froh und so befragte er die Weisen an seinem Hof und sagte zu ihnen: «Ich lasse mir einen wunderschönen Ring machen. Ich habe die wertvollsten Diamanten, die man bekommen kann. In diesem Ring möchte ich eine verborgene Botschaft haben, die mir in Zeiten völliger Verzweiflung helfen kann. Sie muss sehr kurz sein, damit sie unter dem Diamanten des Rings verborgen werden kann.»

Alle Weisen, alle Gelehrten seines Landes hätten lange Abhandlungen darüber schreiben können. Aber ihm eine Botschaft zu geben, die nur zwei oder drei Worte enthielt und ihm in Zeiten grösster Verzweiflung helfen würde – das war schwierig. Sie dachten nach, philosophierten, redeten, tauschten sich aus, sie suchten in ihren Büchern, aber sie konnten nichts finden.

Der König hatte einen alten Diener, der ihm fast wie ein Vater war. Er war schon der Diener seines Vaters gewesen. Die Mutter des Königs war früh gestorben, und dieser Diener hatte sich um ihn gekümmert. Deshalb wurde er nicht wie ein Diener behandelt, denn der König hatte grossen Respekt vor ihm und fragte ihn.

Der alte Mann sagte: «Ich bin kein Weiser, bin nicht gebildet und nicht gelehrt, aber ich kenne die Botschaft. Es gibt nämlich nur eine Botschaft. Diese Männer können sie dir nicht geben. Nur ein Mystiker, jemand, der sich selbst erkannt hat, kann sie dir geben. Während meines langen Lebens im Palast bin ich allen möglichen Menschen begegnet, darunter einmal einem Mystiker. Er war bei deinem Vater zu Gast, und ich wurde ihm als Diener zugeteilt. Als er abreiste, gab er mir als Geste des Dankes für meine Dienste diese Botschaft...» Er schrieb sie auf einen kleinen Zettel, faltete ihn zusammen und sagte zum König: «Lies sie nicht jetzt. Halte sie in deinem Ring verborgen, und öffne sie erst, wenn alles gescheitert ist, wenn es keinen Ausweg mehr gibt.»

Diese Zeit sollte bald kommen. Das Land wurde überfallen, und der König verlor sein Reich. Er musste auf seinem Pferd fliehen, um sein Leben zu retten, und die feindlichen Reiter verfolgten ihn. Er war allein; sie waren in der Überzahl. Er kam an einen Ort, wo er anhalten musste, weil der Weg zu Ende war – er stand an einer Klippe über einem tiefen Abgrund. Dort hinunterzufallen wäre das Ende gewesen. Er konnte nicht zurück,

weil dort die Feinde waren, und er hörte bereits die Hufe ihrer Pferde näherkommen.

In seiner Verzweiflung erinnerte er sich plötzlich an den Ring. Er öffnete ihn, nahm den Zettel heraus, und darauf stand eine kurze Botschaft: «Alles geht vorbei.» Er wurde ganz still und es ging vorüber.

Die Feinde hatten seine Fährte verloren und schlugen einen anderen Weg ein. Nach einer Weile konnte er die Hufe der Pferde nicht mehr hören. Der König war sehr dankbar über diese Worte, denn sie hatten wie ein Wunder gewirkt. Er faltete den Zettel wieder zusammen, steckte ihn zurück in den Ring. Er sammelte seine Truppen wieder um sich und eroberte sein Reich zurück. Als er siegreich zurückkehrte, wurde er in der ganzen Stadt mit Musik und Tanz gefeiert. Der König war sehr stolz über seinen Sieg.

Der alte Diener ging neben seinem Wagen her. Er sagte zum König: «Auch jetzt ist es wieder der richtige Moment. Schau die Botschaft nochmals an.»

Der König verstand das nicht. „Was meinst du damit? Ich habe gesiegt und werde gefeiert. Ich bin nicht verzweifelt und auch nicht in einer ausweglosen Situation.»

«Hör mir zu», sagte der alte Mann. «Das hat mir der Heilige damals gesagt: Diese Botschaft ist nicht nur für Zeiten der Verzweiflung – sie ist auch für Zeiten der Freude. Sie gilt nicht nur, wenn du Verlierer bist, sondern auch wenn du Sieger bist. Sie gilt, wenn du der Letzte bist und auch, wenn du Erster bist.»

Der König öffnete seinen Ring und las die Botschaft: «Alles geht vorbei.» Und wieder wurde er ganz still und friedlich. Er verstand die Botschaft. Er war ein weiser Mann.

Und dann sagte der alte Mann zum König: «Erinnerst du dich an alles, was dir passiert ist? Nichts und kein Gefühl ist von Dauer. So wie die Nacht den Tag verändert, so ersetzen sich Momente der Freude und der Verzweiflung gegenseitig. Nimm sie als die Natur der Dinge an, als Teil des Lebens».

Ich wünsche Ihnen eine gute Zeit, voller Gesundheit, Vertrauen und Zuversicht.

Ganz herzlich  
Susan Reinert Rupp

[Zurück](#)

SUSAN REINERT RUPP  
ALTE FORCHSTRASSE 23, CH-8126 ZUMIKON

TELEFON +41 44 500 21 44  
SUSAN.REINERT@LEUCHTSTERN.CH  
WWW.LEUCHTSTERN.CH