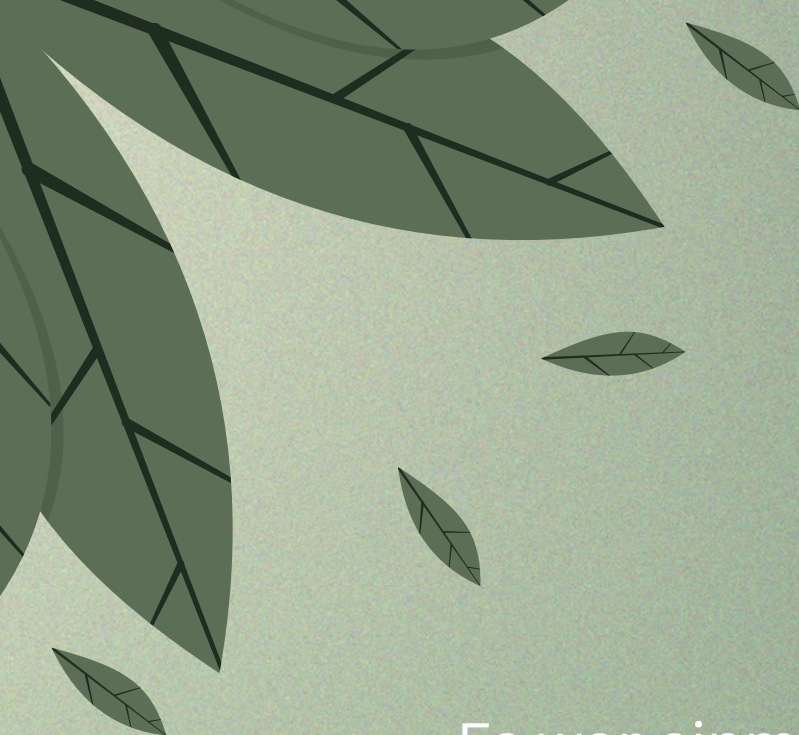


SKODI AUF DEN SPUREN DER ACHTSAMKEIT

Eine kleine Inspirierende Kurzgeschichte



PFOTENFIT



Es war einmal ein kleiner Hund namens Skodi. Sie hatte weiches, wuscheliges Fell, neugierige Augen und ein Herz, das für jedes Abenteuer schlug. Doch in letzter Zeit fühlte Skodi sich irgendwie...unruhig. Ihr Herz hüpfte von einem Gedanken zum nächsten, wie ein Schmetterling im Wind.





Eines Morgens, als die Sonne goldene Strahlen durch die Blätter schickte, traf Skodi im Wald einen alten Freund: den Panda Tao. Tao saß still unter einem Kirschbaum und beobachtete die fallenden Blütenblätter



“Warum sitzt du nur da?”, fragte Skodi. “Es gibt doch so viel zu tun ! So viel zu rennen, zu schnüffeln, zu bellen!”

Tao lächelte sanft. “Und trotzdem tue ich gerade das Wichtigste überhaupt.”

Skodi legte den Kopf schief. “Was kann denn wichtiger sein als Rennen und schnüffeln?”

“Ich atme” sagte Tao. “Ich bin einfach hier. Und weist du, das nennt man Achtsamkeit.”

“Achtsamkeit?”, bellte Skodi. “Ist das ein Schatz?”

“Ja”, nickte Tao. “Aber nicht einer, den du suchen musst. Es ist ein Schatz, den du nur entdecken kannst - in dir selbst.



PFOTENFIT

Skodi überlegte kurz. Dann setzte sie sich neben Tao. Sie versuchte, nicht zu denken. Einfach zu sein. Sie hörte den Wind, das Singen der Vögel und ihr kleines Herz, das ruhiger wurde.

“Ich glaube... ich spüre was”, flüsterte Skodi.
“Es ist ruhig. Und schön.”

“Das ist Achtsamkeit”, sagte Tao. “Wenn du achtsam bist, bist du ganz bei dir. Du siehst mehr, fühlst mehr - und bist nicht mehr verloren in Gedanken oder Sorgen.”

Skodi schloss die Augen und lächelte.

Von diesem Tag an suchte Skodi nicht mehr überall nach dem nächsten Abenteuer. Manchmal lag sie einfach nur da, spürte die Erde unter ihren Pfoten und atmete tief.

Denn sie hatte ihn gefunden -
den Schatz der Achtsamkeit.



PFOTENFIT