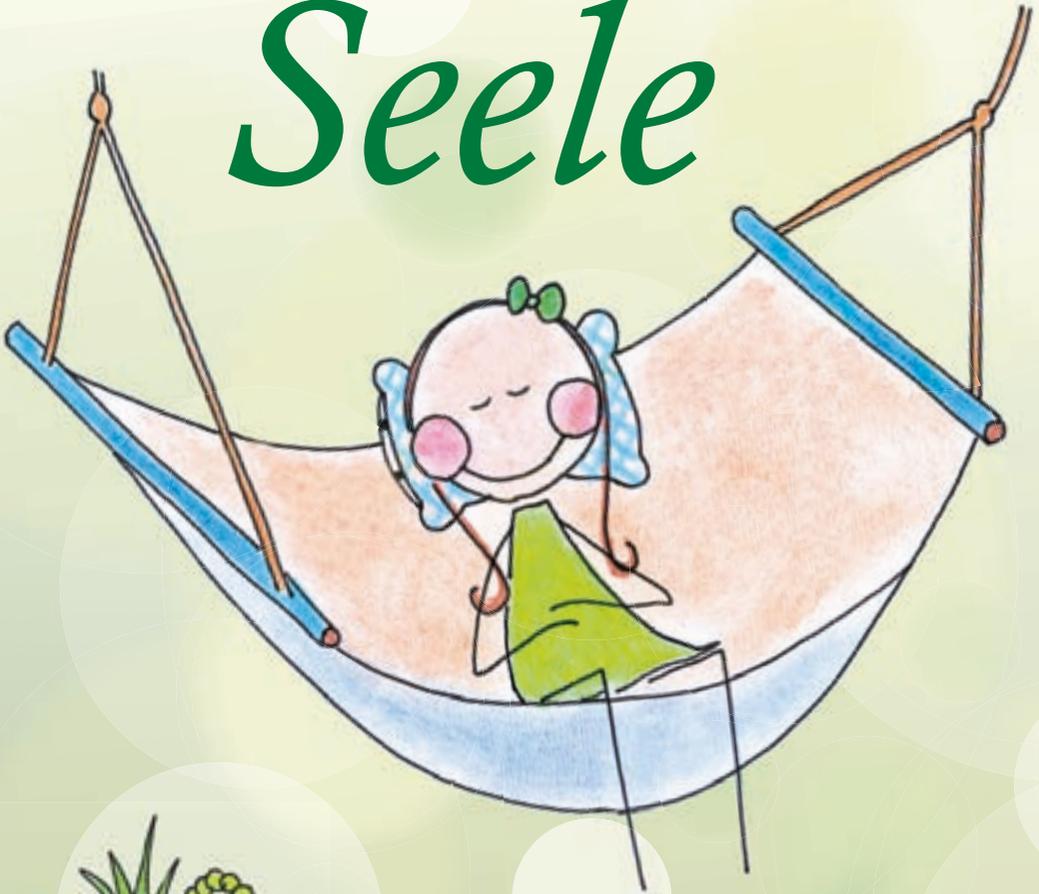




Brigitte Pregonzer



# Achte auf deine *Seele*



TYROLIA

Im Alltag kurz innehalten  
mit **Hildegard von Bingen**



Brigitte Pregonzer

# Achte auf deine *Seele*

Im Alltag kurz innehalten  
mit **Hildegard von Bingen**

Mit Zeichnungen  
von Sophia Pregonzer



Tyrolia-Verlag · Innsbruck–Wien

# *Die Seele*

spielt bei Hildegard von Bingen eine ganz wesentliche Rolle für ein erfülltes und freudvolles Leben. Hildegard weist immer wieder auf die Eigenverantwortung des Menschen hin und wie wichtig es ist, gut für sich selbst zu sorgen und auf das Wohl seiner Seele zu achten.

Einen Teil dieser Verantwortung übernehmen wir, indem wir unser Leben so gestalten, dass die seelischen Bedürfnisse genügend Raum und Zeit finden. In unserem modernen Alltag sind wir oft allzu sehr damit beschäftigt, sämtlichen Anforderungen von außen gerecht zu werden, und bemerken meist zu spät, dass die Seele zu kurz kommt. Wir realisieren es erst, wenn wir körperlich oder seelisch erkranken, wenn wir traurig, missmutig und unzufrieden werden.

Wir verschieben unsere Bedürfnisse, Wünsche und Sehnsüchte zu oft auf „später“. Wir glauben, dass wir diese nachholen können, wenn wir auf Urlaub sind, wenn die Kinder groß werden, wenn die Schulden abbezahlt sind oder wenn wir in den Ruhestand gehen. Das Leben lässt

sich aber nicht auf später verschieben, sondern will jeden Augenblick und genau jetzt gelebt werden. Auch unsere Seele möchte jeden Tag wahrgenommen werden und wir können auf ihre Bedürfnisse achten, indem wir täglich für einige Momente innehalten und ruhig werden.

Mit Originalzitaten aus Werken der Hildegard von Bingen, mit dazu passenden Anregungen und mit den fröhlichen Zeichnungen meiner Tochter Sophia möchte ich Sie einladen, Ihrer Seele täglich etwas Raum zu geben und Zeit einzuräumen.

*Brigitte Pregonzer*

Die *Seele*  
erblickt durch die Fenster  
der Augen das Licht.

Sie kennt das *Herz*  
und lässt viel davon in ihren  
*Werken* sichtbar werden.

---

*Hildegard von Bingen*



Ich betrachte mich heute ganz bewusst im Spiegel und schau mir in die Augen. Sie verraten mir alles über mein Seelenleben. Ich nehme meine Bedürfnisse ernst und lasse sie in mein Handeln einfließen.

Die *Sonne* sendet Stärke  
und die richtige Wärme von  
zuoberst bis zuunterst in den  
ganzen Leib des Menschen.

Sie kräftigt vor allem das  
*Gehirn*, damit es durch den  
Verstand lebhaft wirkt und  
alle *Kräfte* des Leibes  
zusammenhält.

---

*Hildegard von Bingen*



Ich genieße heute ganz bewusst die Sonnenstrahlen und lasse mich von ihnen innerlich und äußerlich wärmen.

Ich spüre die Kraft, die von der Sonne ausgeht, meinen Körper erfüllt und ihn gesund erhält.

Gott setzte den *Regenbogen*  
an das Firmament, um es  
zu stärken und den Wassern  
Einhalt zu gebieten.

Dieser Bogen flammt  
wie *Feuer* und hat die  
*Farben* der Gewässer.

---

*Hildegard von Bingen*



Ich betrachte den nächsten Regenbogen ganz bewusst, beobachte beim nächsten Gewitter das Ziehen der Wolken und das sich ergebende Naturschauspiel.

Ich freue mich über die kleinen Wunder der Natur und die Farben des Regenbogens.

Die vier *Elemente* halten die Welt  
zusammen und daher auch den  
menschlichen Körper.

Vom *Feuer* hat der Mensch die  
Wärme, von der *Luft* den Atem,  
vom *Wasser* das Blut  
und von der *Erde* das Fleisch.

Und so hat er vom Feuer die  
*Sehkraft*, von der Luft das *Gehör*,  
vom Wasser die *Beweglichkeit*  
und von der Erde seinen *Gang*.

---

*Hildegard von Bingen*



Ich kräftige mich heute mit den Elementen  
Erde, Luft, Feuer und Wasser und stärke dadurch  
meine Sinne.

Ich erde mich durch einen Spaziergang, sehe  
dem Treiben der Blätter im Wind zu, erfreue  
mich am Glanz einer Kerze und lasse den Tag  
mit einem Vollbad ausklingen.

Die Kräuter bieten  
einander den *Duft* ihrer Blüten,  
ein Stein strahlt seinen  
*Glanz* auf die anderen  
und jedes Geschöpf hat  
einen Urtrieb nach liebender  
*Umarmung*.

---

*Hildegard von Bingen*



Ich besuche heute einen Menschen, den ich gerne mag und schenke ihm einen Blumenstrauß und eine Umarmung.  
Ich lasse die Kraft und Faszination, die von Steinen ausgeht, auf mich wirken.

Die *Augenbrauen*  
sind ein Schutz für die Augen.  
Sie offenbaren die *Schönheit*  
des Antlitzes und sind wie die  
Flügel der Winde, die sich  
erheben und sie unterstützen.

---

*Hildegard von Bingen*



Ich betrachte heute mein Gesicht ganz bewusst und liebevoll und achte dabei auf die kleinen Eigenheiten.

Ich betrachte auch die Gesichtszüge meiner Familie und meiner Freunde und freue mich über die Vielfalt an Schönheit.

Die *Seele* steht  
im Dienst der *Gedanken*  
und die Gedanken  
sind für die Seele  
wie das Schreiftäfelchen,  
auf das geschrieben wird.

---

*Hildegard von Bingen*



Ich achte heute ganz besonders auf meine Gedanken, weil sie meine Stimmung beeinflussen und mein Handeln steuern.  
Ich versuche meine Gedanken in eine positive und konstruktive Richtung zu lenken.

Wer sich erlaubter Dinge  
zu sehr enthält, setzt sich der  
Gefahr aus, anderer *Tugenden*  
überdrüssig zu werden.

Denn durch zu viel  
Enthaltsamkeit nimmt  
die Begehrlichkeit zu und nicht ab.  
Das ist weder Gott gemäß  
noch *Gott* zuliebe.

---

*Hildegard von Bingen*



Ich stelle mir selbst Fragen: Was erlaube oder verwehre ich mir? Wo könnte ich großzügiger mit mir sein? Wo bin ich mir selbst im Weg? Dafür gönne ich mir eine Extrastunde Schlaf, einen Spaziergang, ein gutes Buch und erfülle mir selbst einen kleinen Wunsch. Anstatt streng mit mir zu sein, lasse ich die Dinge einfach geschehen.