

Achte auf die

# Lebens Freude

Brigitte Pregonzer



Mehr Leichtigkeit  
mit Hildegard  
von Bingen



TYROLIA

Brigitte Pregonzer



Achte auf die

# Lebens Freude



Mehr Leichtigkeit mit  
**Hildegard von Bingen**



Mit Zeichnungen  
von Sophia Pregonzer

Tyrolia-Verlag • Innsbruck-Wien

# Die Freude

*ist bei Hildegard von Bingen von großer Bedeutung, denn sie ist eine Kraftquelle, aus der wir jederzeit schöpfen können. Die Freude spendet Leichtigkeit und Energie und steht uns zur Verfügung, wenn wir auf die kleinen Geschenke des Lebens achten und wenn wir mit uns in Einklang sind.*

*Ein zufriedenes und geglücktes Leben besteht auch darin, die Lebensfreude wachzuhalten. Es ist die Kunst, sich an Kleinigkeiten zu erfreuen und nicht auf das Unerreichbare und Großartige zu warten. Es ist die Fähigkeit, für das dankbar zu sein, was bereits da ist und was sich gerade zeigt, und nicht darauf zu warten, was sich einmal ergeben könnte. Es ist das Geschick, den Moment zu genießen und daran zu glauben, dass uns Dinge geschehen, damit wir daran lernen und wachsen können.*

*Dieses Büchlein ist nicht das Nachfolgebuch von „Achte auf deine Seele“, sondern vielmehr ein sichtbarer Ausdruck der Freude am eigenen Tun und Sein, das in einer besonderen Zeitspanne entstanden ist.*

*Diese Zeit war geprägt von Harmonie und Verständnis, von Intuition und Inspiration und von gegenseitiger Wertschätzung und Liebe zwischen mir und meiner Tochter Sophia. Aus dieser Beziehung ist dieses ganz besondere kleine Buch entstanden.*

*Die Originalzitate der Hildegard von Bingen habe ich mit zeitgemäßen Impulsen ergänzt und dabei einige Anregungen für mehr Lebensfreude einfließen lassen, während Sophia die Texte durch liebevolle und ausdrucksstarke Zeichnungen ins Bild gesetzt und bereichert hat. Die Freude bei der gemeinsamen Arbeit an diesem Buch wird in Wort und Bild ersichtlich und so hoffe ich, dass mit diesen Texten und Bildern auch bei Ihnen die Freude geweckt wird und zu einer Kraftquelle gedeiht, die Ihr Leben bereichert.*

**Brigitte Pregonzer**

Für das Seelenheil eines Menschen  
ist es nützlicher, nicht zu wissen,  
was ihm bevorsteht,  
als es vorherzuwissen.

HILDEGARD VON BINGEN



*Ich vertraue auf das Leben und darauf, dass es das Beste für mich und meine Entwicklung bereithält. Anstatt allzu genaue Pläne für meine Zukunft zu machen, lass ich dem Leben seinen Lauf und lass mich von ihm überraschen.*

Die Sonne festigt das ganze  
Firmament und breitet ihren Glanz  
über die ganze Erde aus, wodurch  
sie das Grün und die Blüten  
hervorbringt.

HILDEGARD VON BINGEN



*Ich genieße die Sonnenstunden und bin dankbar für diesen wunderbaren Planeten, der alles zum Wachsen bringt.*

*Ich betrachte die Natur und das satte Grün als Geschenk.*

*Ich beobachte die Kräuter, Blumen und Blüten, die uns Kraft spenden und mit ihrer Buntheit Freude bereiten.*



Die Engel, die mit den Menschen  
beauftragt sind, offenbaren sich  
diesen durch etliche Zeichen, wenn  
es Gott gefallen hat.

HILDEGARD VON BINGEN



*Ich nehme die kleinen Zeichen im Alltag bewusst wahr, wenn ich meine Vorhaben ausführe und meine Wünsche verwirkliche. Sind diese Zeichen positiv, so sind es auch meine Vorhaben. Und ein sicheres Zeichen dafür, etwas „richtig“ zu machen, ist die Freude.*