

Tipps für sattes Grün in einem Heft

Was gibt es Schöneres als einen gepflegten Garten, in dem man herrlich relaxen kann! Dafür benötigt gerade der Rasen nach dem Winter eine Schönheitskur. Wie sie gelingt, verrät das aktuelle Sonderheft „Mein schöner Garten:



Der perfekte Rasen“ (4,50 €, im Handel) von Hubert Burda Media. Ob anlegen, pflegen oder mähen – mit

diesen Tipps werden Sie zum Experten für Rasenpflege. Wertvolle Anregungen bieten Rubriken wie z. B. „Welcher Mäher ist der richtige?“ oder „Zu schade für die Biotonne – Schnittreste kompostieren“. Ein praktischer Jahrespflegeplan zeigt Monat für Monat die wichtigsten Maßnahmen auf einen Blick.

Knackiges Salat-Besteck zeigt Bein

Dieses witzige Besteck aus Holz macht frischem Salat wie Frisée, Rucola & Co im wahrsten Sinne des Wortes ganz schön stramme Beine!



Denn mit dem lustigen Strapse-Design „Les Gambettes“ (ca. 17,50 €) der französischen Marke Pied de Poule springen die Designer auf den aktuellen Zug der Verführungswelle à la „Shades of Grey“ auf.

Auf alle Fälle ein stylischer Eyecatcher für jede noch so triste Küche! Frei nach dem Motto „Liebe geht eindeutig durch den Magen...“ Und original „Made in France“ sind diese heißen Beinchen oben drein. Mehr Informationen unter www.movimento-ecodesign.fr.

STAR-GURU LAMA MARUT

So reisen Sie mit mehr Leichtigkeit durchs Leben



◀ **SPIRITUELL**
Der buddhistische Mönch Lama Marut ist vieles in einem: Harley-Fan und Religionswissenschaftler

● **Hilfsbereit sein:** Wie oft wir nur an uns denken, merken Sie, wenn Sie 24 Stunden lang nicht „ich“ und „mein“ sagen. Werden Sie dafür mitfühlender für Ihre Mitmenschen. Und geben Sie einem Fremden spontan einen Kaffee aus – das erdet.

● **Mut zum Nobody:** Arbeiten Sie an sich und suchen Sie sich einen Menschen in Ihrem Umfeld aus, der für Sie zum „Guru“ wird, z. B. der Ehepartner oder eine Freundin. Alles, was diese Person künftig sagt, wird von Ihnen NICHT auf die Goldwaage gelegt. Denken Sie wie folgt: Mit Kritik möchte man Ihnen nur helfen. So nimmt man Kritisches viel leichter.

● **Persönlicher Aktionsplan:** Stolz auf Erreichtes zu sein

geht ohne falsche Bescheidenheit: Stellen Sie eine Liste mit Dingen zusammen, auf die Sie stolz sind: Ihre natürlichen Begabungen, Fertigkeiten oder Ihr Aussehen? Überlegen Sie, ob diese Eigenschaften dauerhaft und damit wirklich wichtig sind. Im zweiten

Einem Idealbild nachjagen ist für den Buddhisten der falsche Weg. Streifen Sie lieber alten Ballast ab

Werfen Sie Ihre alltäglichen Sorgen über Bord und halten Sie sich niemals für etwas Besonderes. Das rät Star-Buddhist Lama Marut (56, bürgerlich Brian K. Smith) in seinem Buch „Be Nobody“. Wie wir zu mehr Lebensqualität finden, dazu hat der selbstbewusste Australier die besten Tipps. Mit ihm begibt sich **neue woche** auf einen spirituellen Rundgang.

● **Keine Ablenkung, bitte:** Lernen Sie, sich in eine Aufgabe, wie z. B. die Planung einer lang

ersehten Bergtour, so zu vertiefen, dass nichts anderes eine Rolle spielt. Seien Sie davon überzeugt – und es gelingt.

● **Nie Schatten nachjagen:** Anderen nachzueifern und sich mit ihnen zu vergleichen – das haben Sie doch gar nicht nötig! Seien Sie lieber Sie selbst. Machen Sie sich einen Leitspruch wie den des indischen Philosophen Jiddu Krishnamurti (1895–1986) zu eigen: „Sobald wir jemand sein wollen, sind wir nicht mehr frei.“

▶ **RATGEBER**
Mit „Be Nobody“ (Scorpio, 18,99 €) zeigt uns Lama Marut, wie wir das Leben entspannter meistern



ten Schritt überprüfen Sie, ob Ihr Stolz darauf auch tatsächlich gerechtfertigt ist – das reinigt und macht selbstbewusst.

● **Der Weg zum Glück:** Feiern Sie viel öfter Ihre Talente! Sie machen Sie zu dem, was Sie sind. Dabei nicht vergessen: Eifersucht und Neid anderen gegenüber sind fehl am Platz. Diese bezeichnet der Buddhismus treffend als „Geistesgifte“. Hingegen sollten Mitgefühl und Selbstlosigkeit künftig die Säulen Ihres Glücks sein.