

Carpe Vitam



Erlebe Dein Leben

Es gibt sie, die kleinen Wunder des Lebens,
zu jeder Zeit, an jedem Ort, bei Gesundheit, bei Krankheit,
und sogar im Sterbebett.

Mir müssen sie nur suchen, in der Stille hören,
achtsam beobachten, erlauschen,
das Denken einen Augenblick lassen.

Und dann sehen und erleben wir
die kleinen Wunder unsers Lebens:

Das Lächeln eines Menschen, ein staunendes Gesicht,
das Glück in den Augen, einen Taupfen auf einem Grashalm,
den Vogel auf dem Baum, den tanzenden Schmetterling,
das Schneeglückchen nach einem harten Winter,
den Regenbogen nach einem Gewitter.

Und dann hören wir die kleinen Wunder unseres Lebens:

Das Rauschen der Blätter, ein tröstendes Wort zur rechten Zeit,
deinen ruhigen Atem, ein leises Glucksen im Bauch
das Singen des Windes, das Richern eines Kindes,
das Miauen einer Katze, das Jubilieren eines Vogels,
das Klappern der Stricknadeln, vielleicht sogar das Gespräch
eines Baumes mit einer Blume.

Und dann riechen wir die kleinen Wunder unseres Lebens:

Den vertrauten Duft eines Lieben Menschen oder Tieres,
den Erdgeruch nach einem warmen Regen,



Gemeinsam gegen Krebs e.V.

www.ggkeb.de

den Duft einer Rose, des Waldes oder der Wiese,
das Aroma eines guten Weines oder einer Erdbeere.

Und dann schmecken wir die kleinen Wunder unseres Lebens:
Den süßen Geschmack einer Aprikose, das Säuerliche eines Apfels,
den Saft einer Birne, das kühle Wasser aus einem Brunnen bei Hitze, den heißen Tee bei klirrender Kälte,
den Kuss auf unseren Lippen.

Und dann spüren wir die kleinen Wunder unsers Lebens:
Ein wohliges Gefühl im Bauch, eine heilende Wärme in der Brust,
den wärmenden Sonnenstrahl und den kühlen Wind,
die Dankbarkeit und eine helfende Hand,
Ehrlichkeit und Liebe, Mut und Demut,
Verzeihung und Vergebung, Harmonie und Zufriedenheit,
Trosstun und Heiterkeit. Lob und Anerkennung,
vielleicht sogar unsere Seele und unser inneres Kind.

Und dann wundern wir uns:
In einer Schaufel Wald erde wohnen mehr Lebewesen wunderbar zusammen, als es Menschen auf der Erde gibt.
Und dann können wir erfahren, wie stark unsere Lebens- und Selbstheilungskraft in diesem Mikrokosmos sein kann.

Und dann erahnen wir:
Jeder Stein, jeder Berg, jeder See, jede Pflanze, jedes Lebewesen, jedes Geschöpf lebt sein eigenes Leben.

Und dann wissen wir:
Wir sind alle ein Wunder
wertvoll und wunderbar – immer und ewig.

(Ebo Ran 21.3.07 zum Frühlingsanfang)