

Gedankenexperiment

Stell dir vor...

Stell dir vor, es ist die Zeit gekommen...

Stell dir vor, es ist die Zeit gekommen, um Abschied zu nehmen.

Du liegst auf dem Sterbebett...

Alles musst du zurück lassen. Nichts nimmst du mit – gar nichts.

Es wird dir bewusst: deine Lebenszeit ist begrenzt! Du hast nicht ewig Zeit – vielleicht sogar auch nur mehr ganz, ganz wenig – du weißt es nicht.

Du schaust zurück – gibst Rechenschaft, stehst gerade für deine Lebenszeit.

Wenn dein Zeitpunkt fürs Abschiednehmen jetzt wäre...

Bist du zufrieden, so wie du dein Leben gelebt hast? Bist du traurig über Dinge, die du nicht getan, die du immer wieder auf später verschoben hast, aus Bequemlichkeit oder weil du zu wenig mutig warst, ohne Vertrauen in deine Fähigkeiten und in deine Intuition?

Wem musst du verzeihen, wem „danke“ sagen?

Oder könntest du sagen: es war gut so wie es war:

ich habe geträumt, ich habe gelacht und aus Freude geweint;

ich war verrückt und ausgelassen;

ich habe gelebt und leidenschaftlich geliebt;

sanft war ich, behutsam, zart, weich und zärtlich;

ich habe die Sonne gespürt, den Wind und den Regen;

ich bin barfuss gelaufen durch taunasses Gras, bin singend am Lagerfeuer gesessen und habe in der Kälte der Nacht die wärmende Geborgenheit des lodernden Feuers gespürt;

ich bin durch hohen Schnee gestapft, durch Sumpf gewatet und habe die Sterne funkeln und glitzern gesehen;

ich habe im Moorsee gebadet, das Meer rauschen und den Gebirgsbach plätschern gehört;

ich habe mich betören lassen vom Duft des Maiglöckchens, der Schönheit der Rose und der Lebenslust der Blumenwiese;

ich bin mit dem Feuer des Sonnenuntergangs verschmolzen und ins Licht des Sonnenaufgangs getaucht;

bei Kerzenschein und einem Glas Rotwein habe ich nächtelang mit Freunden diskutiert, durfte auf Freunde zählen, die da waren, wenn ich sie brauchte;

ich habe mitgeföhlt mit Menschen, die verzweifelt und traurig waren, habe getröstet und Tränen getrocknet;

ich habe mich anstecken lassen vom Lachen der Kinder, habe gespielt und verrückte Sachen gemacht;

ich habe die Stille gehört und staunend den ganz, ganz kleinen Dingen achtsam meine Zeit geschenkt;

ganz echt, frisch und lebendig habe ich mich gespürt: meine Emotionen, meine Geföhle;

Menschen haben mich unterstützt und mir vertraut und ich war stets bereit, Zuversicht, Mut, Liebe und Vertrauen zu geben; leidenschaftlich und voller Enthusiasmus habe ich mich eingesetzt für meine Werte und meine Träume;

positiv war ich da;

dankbar und demütig bin ich gestanden vor den Wundern des Lebens, habe quellfrisches Wasser getrunken und reine Luft geatmet, habe im Wasserfall gebadet, Beeren gepflückt und im frischen Heu geschlafen.

Und dies alles hat nicht mehr gekostet als die Zeit, die ich mir dafür genommen habe.

Lass dich nicht leben – lebe!

- Das Dasein ist wunderbar und kostbar.
- Du musst es leben, solange du das Leben hast.
- Verschiebe es nicht auf später.
- Du bist frei, deine Entscheidungen zu treffen. S
- ei dir bewusst, dass ausschließlich du, nur du allein, die Verantwortung trägst für die Qualität deines Lebens.
- Öffne dich für dich selber und entdecke deine Würde.
- Sieh dein Potential: dein Wert als Mensch ist der einer Königin, eines Königs.
- Drück es aus in deiner Haltung, in deinen Gedanken, in deinem Tun.
- Entdecke, dass du zu sitzen vermagst wie ein König. Die Erhabenheit dieser Empfindung macht dir klar, wie viel Würde darin liegt, still und einfach zu sein, langsam und ruhig.
- Nur höchste Qualität ist deiner würdig.
- Nimm bescheiden nur ganz wenig, prüfe aber genau, was du kaufst und was du tust.

Die große Herausforderung für unsere Gesellschaft ist nicht, mehr zu geben, sondern weniger zu nehmen. Achtsam und mitfühlend sollen wir da zu sein, dankbar als unendlich „Beschenkte“.

Jede Frau und jeder Mann hat die Aufgabe, sich selber zu schenken, indem jede und jeder seine Talente und Fähigkeiten entdeckt und diese Authentizität leuchten und strahlen lässt, in einer Welt, die dadurch, bunt, spannend, hell und lebendig wird.