



Jetzt, in diesem Moment

Jetzt, in diesem Moment
sitze ich auf meiner Holzbank, spüre den letzten Sonnenstrahlen nach,
fühle die Winterwärme so kostbar auf meiner Haut,
höre den Wind.
Er bläst in Böen und jede Böe hat ihren eigenen Klang.

Jetzt, in diesem Moment
schmecke ich die Reste der Schokolade an meinem Gaumen,
rieche einen Hauch von nassem Tier.
Mein Hund nähert sich.

Jetzt, in diesem Moment
sehe ich Gewitterwolken,
die den Himmel verdüstern.

Bevor es ganz dunkel wird,
gehe ich mit allen Sinnen nach innen,
langsam, dorthin wo die Weisheit des Körpers sitzt.

Und plötzlich erklingt dort ein einzelner Satz:
Heute ist der perfekte Tag zu leben.