

Moment mal



Foto: Ulrike Groß

Eine kleine Gruppe von Schneeglöckchen am Straßenrand hat mich verzaubert.
Jedes Mal, wenn ich das Haus verlasse, fällt mein Blick auf die kleine Gruppe von Schneeglöckchen.
Und, selbst wenn ich mit dem Fahrrad schwungvoll um die Ecke biege,
zaubern sie mir im Vorüberfahren ein Lächeln ins Gesicht.

Und das Besondere ist:
dieser Zauber begleitet mich ... manches Mal sogar eine lange Weile.
Und jedes Mal spüre ich:
diese Schneeglöckchen berühren mein Herz und machen mich froh.
Und selbst jetzt, beim Schreiben spüre ich das Lächeln im Gesicht und die stille Freude in mir.
Ja, diese Schneeglöckchen sind mir Seelenwärmer!
Sooo schön!

Durch diese Erfahrung wird mir wieder einmal bewusst, wie wertvoll es ist, achtsam zu sein.
Ja, ich möchte gerne achtsam sein und bleiben,
immer wieder für einen Moment mal innehalten,
meine Aufmerksamkeit auf das richten, was da gerade ist.

Oft genügt ein kleiner Moment an Achtsamkeit
und schon ist Beziehung möglich.
Ein kleiner achtsamer Moment
und schon kommt in mir etwas in Bewegung,
von außen nach innen.

Ich nehme wahr:
Diese kleine Erfahrung
hinterlässt Spuren.
Spuren in meinem Herzen
Spuren in meinem Gesicht
Spuren in meinem Alltag
An all das werde ich durch diese Begegnung so liebevoll erinnert.
Ja, diese Schneeglöckchen sind mir Seelenwärmer!
Sooo schön!
Danke!

Ulrike Groß
Februar 2024