



32. AUSGESORGT.

„Der Augenblick ist selten unerträglich“
sagst du und schaust mich an.
Und plötzlich - wie vom Blitz getroffen,
lässt mich die düst're Sorge los.
Fall' augenblicklich raus aus Zukunftsängsten.
Kann das was war, sofort dort lassen, wo es hingehört.
Von Augenblick zu Augenblick.
Ich sitze da und staune.
Ich seh' den Himmel, die Schönheit blendet mich.
Dort ziehen Wolken durch das Tal.
Du schweigst.
Was blendet ist der Augenblick, der so erträglich ist.

Mach dir keine Sorgen: Die Existenz sorgt für dich.
Sorgen haben noch niemand geholfen. Sie nähren nur deine
Ängste, denn sie entstammen der gleichen Familie:
Sorgen sind Ängste.
Und damit verschwenden wir unsere Energie.
Du bist Teil dieser ganzen Existenz und es gibt keinen Grund,
dich zu ängstigen oder dich abzusondern.
Vertraue darauf, dass du dem Leben angehörst.
Du bist ein wesentlicher Bestandteil davon.
Ein sehr liebenswerter Bestandteil.
Also: Kein Grund zur Sorge.
Ausgesorgt.