



Kurt Spalinger-Røes

Dankbarkeit dem Leben gegenüber

Eine dankbare Reise in unseren Körper...

Kaum haben wir uns einigermaßen von der Pandemie, der Epidemie erholt, werden wir mit kriegerischen Nachrichten bombardiert. Als ob das nicht schon genug wäre, sind wir im Stress mit dem Beruf und/oder der Familie und lassen uns von den sozialen Medien in einen Schönheitswahn treiben. Ohne es bewusst wahrzunehmen, und das ist auch Absicht, werden wir vom Marketinggeschrei der Produktehersteller zum Kauf von meist sinnfreien Produkten genötigt. Für eine Berufung, eine Verwirklichung des Selbst bleibt uns kaum Zeit.

Sollten wir nicht unserem Körper, unserem Menschsein mehr Aufmerksamkeit schenken? Wir, als Biomasse Mensch, sind es, die befähigt sind, alles wahrzunehmen. Der Körper belohnt uns mit einem Wohlfühlpaket von Gesundheit und Erfahrungen. Mehr Dankbarkeit unserem Körper gegenüber wäre angebracht.

Mein Spruch könnte als ein Gute-Nacht-Gebet verstanden werden. Ich erweise damit aber religionsneutral dem Leben Respekt und drücke meine Dankbarkeit dem Leben gegenüber aus. Dem Tag sage ich danke, dass ich noch lebe, dass mir wieder neue Erfahrungen und Möglichkeiten geschenkt wurden.

Ich danke, weil ich gesund bin, weil ich noch lebe. Wir müssen im Sterbenden – was wir alle sind – das Lebende erkennen. Gesund sein bedeutet nicht ausschliesslich keine Wehwehchen zu haben. Gesundsein bedeutet wahrzunehmen, dass ich noch bin, dass ich auf die Signale (Symptome) des Körpers reagieren kann.

Mit dem Wunsch nach Gesundheit, Kraft, Ausdauer und Zuversicht drücke ich aus, dass es mir nicht egal ist wie es weiter geht. Ich bejahe das Leben, ich will am Leben teilhaben mit der bestmöglichen Gesundheit, Kraft und Zuversicht, die mir das Leben zugesteht. Loslassen ist kein

Zwang. Loslassen ist ein Prozess der Einsicht. Das Gestern kann ich nicht mehr beeinflussen, und das Morgen ist noch nicht da. Auch schwierige, unverständlich harte Zeiten kann ich nur liebevoll, sie haben mir viel Erfahrungen geschenkt, loslassen.

Vertrauen zu haben, zuzulassen, zu akzeptieren fällt nicht jedem leicht. Jemandem zu vertrauen, ist noch viel schwieriger. Vertrauen kann man weder erzwingen noch willentlich erzeugen.

Wenn du in etwas Vertrauen haben kannst, dann ist es das Leben. Wir verstehen es zwar nicht, aber wir haben aus Erfahrung gelernt, dass es sich in jeder Beziehung neutral verhält. Wenn ich dem Leben nicht mehr vertraue,

werde ich scheitern.

Ich bin, wenn ich mich nicht freiwillig in Gefahr begeben, in Sicherheit. Sicherheit kann uns niemand garantieren. Sicherheit ist relativ. Nirgends auf der Erde, im Universum kann man die Endlichkeit überlisten. Solange ich bin, geht es mir gut, und ich kann mir diese Sicherheit attestieren.

Wer seinen Körper nicht liebt schafft Probleme, die nichts mit den Naturgesetzen, dem Menschsein zu tun haben. Wir lassen uns von den sozialen Medien verführen. Wir glauben, es müsste so oder so sein. Doch niemand ist uns so nahe, wie wir uns selbst.

Eine Gedanken-Reise vor dem Einschlafen, ins Innere unseres Körpers, bewirkt Wunder!

Danke Herz, dass du immer für mich arbeitest, danke den Gefässen, der Leber, den Nieren, der Lunge, dem Verdauungstrakt, den Drüsen, all deinen Sinnen, den Keimen, Bakterien, Viren, die den Wirt (uns) am Leben erhalten und deinen Gliedern etc. Sie alle werden dich bei guter Behandlung nie im Stich lassen.

Eine dankbare Reise und eine ruhige Nacht wünsche ich dir! ZZZZZzz...!

**«Danke für den Tag
Danke ich bin gesund
Ich wünsche mir weiterhin, Gesundheit, Kraft
Ausdauer und Zuversicht
Liebevoll lasse ich meine Vergangenheit los
Ich vertraue dem Planspiel des Lebens
Ich bin in Sicherheit
Ich mag mich wie ich bin»**

Kurt Spalinger

Du erhältst dieses «Dänkmümpfeli», weil ich davon ausgehe, dass Du an meinen Arbeiten interessiert bist und weil Du als eine mir bekannte Persönlichkeit in meiner privaten Datenbank registriert bist. Solltest Du kein Interesse mehr haben, so bitte ich Dich, dieses Mail mit dem Vermerk «bitte abmelden» zurückzusenden.

Kurt Spalinger-Røes, Aeschstrasse 13, CH-5610 Wohlen, www.bulmo.ch, Unterstützung mit TWINT 079 661 74 70 «DM»

