

~ Jeder Mensch ist Kunst ~

» **Mein Rezept fürs Leben**

Für meine liebe Freundin Corinna und alle anderen Küchenmeister/innen

Schwierigkeitsgrad: Da es mein ganz persönliches Rezept ist, kann ich nur aus eigener Erfahrung sagen, dass es ganz auf den inneren Haushalt ankommt.

Man nehme:

- *Liebe* suchen Sie so viel Liebe wie sie finden können. Es gilt: Viel hilft viel. Allerdings ist diese Zutat nirgends außerhalb von Ihnen selbst zu finden und in ihrer reinen Form so nicht erhältlich. Man muss sie selber in sich anpflanzen und dafür gilt es ihre Samen zu finden. Erfreulicherweise sind sie immer und zu jeder Zeit erhältlich: Jedes Mal, wenn Sie etwas Schönes entdecken, wenn sie sich von einem Menschen, vom Leben, von Musik, von Worten oder von der Natur berühren lassen und dieses leichte kribbelige Gefühl von Lebendigkeit in sich fühlen, nehmen Sie es mit ihrem ganzen Körper auf und pflanzen Sie so lauter Samen von Liebe in ihrem Garten!

Genügend Schlaf, Regeneration und Ruhe lässt diese Pflanze wunderbar wachsen. Ein bisschen Wildheit, Verrücktheit, Leidenschaft und Spaß sind der ideale Dünger! Und wenn Sie nun noch Hingabe ans Leben, Genuss und Bewunderung für sich selbst und alle kleinen und großen Dinge finden können, werden Sie in wenigen Wochen Ihr wahres Wunder mit dieser Pflanze erleben. Nun werden Sie sich fragen, ob es dieser Aufwand wert ist?

Ich kann Ihnen nur raten diese einzigartige Pflanze zu hegen und zu pflegen wie sich selbst. Übrigens erwähnte ich schon die hohe Reaktionsfähigkeit der Pflanze? Es gibt nichts auf dieser Welt, womit die Liebe keine Verbindung eingeht. Daher steht Sie auch in direkter Verbindung zu der Aufmerksamkeit, die sich selber schenken. Denn, Sie sind der Boden für diese Pflanze, Sie sind der Garten!

Kommen wir zu den nötigen Utensilien für die Pflanze:

- Schönheit, umgeben Sie sich mit Schönheit bzw. finden Sie die Schönheit in allem, was Sie umgibt und sei sie noch so klein oder versteckt.

- Schlaf, geben Sie ihrer Seele genügend Freiraum zu leben und zu reisen!
- Regeneration, geben Sie sich Zeit zu verdauen. Nicht nur all die wunderbaren Gaumengenüsse, sondern auch das Leben, das in jeder Sekunde auf sie einwirkt.
- Ruhe, erleben Sie die Stille, die mit ihrer Atmung die Wogen des Lebens ruhig werden lassen, so dass sie sich in ihrem Inneren spiegeln können, wie in einer glatten Oberfläche eines Sees.
- Wildheit, leben Sie ihre eigenen unbändigen Gefühle! Lassen Sie regelmäßig diese wilde Raubkatze aus ihren eigenen beschützenden vier Wänden. Sie wird immer wieder zu Ihnen zurückkehren, wenn Sie ihr genügend Ausgang gewähren!
- Verrücktheit, schieben Sie den Ernst bei Seite und tanzen Sie ein bisschen auf dem Kopf! Wahlweise können Sie dafür auch ihre Umgebung auf den Kopf stellen. Oder suchen Sie in ihrem Umfeld ambitionierte „auf-den-Kopf-Steller“, vielleicht hat Ihnen schon jemand die Mühe abgenommen und Sie brauchen die verkehrte Welt nur noch in vollen Atemzüge zu genießen! Obwohl ich Ihnen empfehlen kann, ab und zu dieses kleine Experiment auch selber einmal zu wagen. Hierbei gilt allerdings: Balance! Denn, wenn alles auf dem Kopf steht, geht der Witz verloren.
- Leidenschaft, Leiden schaffen? Nein. Passion, lassen Sie Ihr Herz den Motor für Ihr Leben werden!
- Spaß, die schwierigste Übung ist noch immer sich selber auf den Arm zu nehmen. Und die mit dem schönsten Erfolgserlebnis! Auch hier stellt sich manches Mal dieser gewisse Ernst in den Weg. Grüßen Sie freundlich (auch er hat seine Daseinsberechtigung) und schreiten Sie beherzt weiter.
- Hingabe, öffnen Sie ab und zu die Tür, die Sie in eine Welt außerhalb der Zeit bringt. Geben Sie sich selbst hin, geben Sie alles hin – es gibt nichts zu verlieren!
- Bewunderung, Wunder! Jede Sekunde dieses Lebens ist ein Wunder. Sie selbst sind ein ganz bezauberndes Wunder! So wie ein kleiner Wassertropfen die Welt enthält, birgt jede Sekunde das Wunder des Lebens. Und Sie dürfen es mit all ihren Sinnen genießen!
- Freiraum, the sky is not the limit! Kann es mehr Weite geben? Genügend Freiheit und Luft zum Atmen gibt es immer. Fliegen Sie einfach durchs Universum, denn bekanntlich „its your mind that creates the world“.

Roana Salome Falkenberg

Klaus-Groth-Straße 15
20535 Hamburg

Web: www.roana-salome.de

E-Mail: mail@roana-salome.de

Mobil: 0176-62702766

Werden auch Sie zum Samenträger der Liebe für andere Menschen! Sie können gleich anfangen. Und haben Sie heute schon einen anderen Samenträger der Liebe getroffen? Nein, dann wird es aber höchste Zeit. Vielleicht ist es sogar gerade ihr Nachbar, die Frau hinter der Kasse, der Bettler am Straßenrand oder der nette Politiker, der sie vom Plakat anlächelt.

*Wir sind **Vollkommen. Nackt. Pur. Lebendig.** «*