

# Leben ist ...

*Die Meditation "Leben ist" geht auf ein Manuskript aus dem Jahr 1989 zurück,  
wobei ich zunächst versucht habe, entsprechende Substantive zu finden.  
Ich wurde aufgefordert, zu verbalisieren, da dies mehr Bewegung brächte.*

## LEBEN IST:

keimen und aufbrechen  
wachsen und sich entwickeln  
sich entfalten und reifen  
geben und nehmen  
erwarten und verlangen  
froh und glücklich sein  
sich selbst annehmen

sich anderen öffnen  
auf einander zugehen  
sich einander zuwenden  
auf einander eingehen  
einander verstehen  
den anderen ohne  
Vorbehalte annehmen  
zu einander zärtlich sein  
mit einander empfinden  
sich beim anderen geborgen fühlen  
einander vertrauen können  
sich angenommen wissen  
sich bestätigt fühlen  
sich seiner sicher sein  
sich anerkannt fühlen  
lieben und geliebt werden  
offen für den anderen sein

sich gegenseitig achten  
mit einander sprechen  
einander zuhören  
sich selbst geben  
mit einander fühlen  
sich nahe sein  
sich eins wissen  
für den anderen da sein  
ineinander aufgehen  
füreinander einstehen  
für den anderen alles geben

sich auf andere einlassen  
sich in andere hineindenken  
mit ihnen fühlen  
sich einfügen, ohne sich anzupassen  
geduldig und ausdauernd sein  
führen und verantworten

suchen und finden  
sich freundschaftlich begegnen  
gesellig und fröhlich sein  
etwas gemeinsam unternehmen  
gemeinsam etwas gestalten  
für andere etwas schaffen  
Gemeinschaft erleben und pflegen

sich zu etwas berufen fühlen  
gern arbeiten gehen  
sich Aufgaben stellen  
Ideen entwickeln  
aufbauen und forschen  
sich wandeln und fortbewegen  
Schwierigkeiten bewältigen  
Probleme lösen

sich ausruhen und entspannen

Muße haben und sich besinnen  
sich selbst begegnen  
wahrnehmen und staunen  
sich selbst begreifen  
sich begeistern und froh gestimmt sein  
sich bewegend wohl fühlen  
etwas Atemberaubendes erleben  
sich von Schöner gefesselt fühlen  
sich an etwas berauschen können  
stürmisch vorwärtsdrängen  
innehalten und still sein  
danken und bitten  
jauchzen und frohlocken  
anbeten und lobpreisen

### **z u g l e i c h a b e r a u c h:**

täuschen und enttäuschen  
sich getäuscht sehen  
sich hintergangen fühlen  
sich plagen und abmühen

sich anderer bemächtigen  
andere von sich abhängig machen  
von anderen abhängig sein  
auf andere angewiesen sein  
sich anderen gegenüber ohnmächtig fühlen  
anderen wehrlos ausgeliefert sein  
von anderen eingeengt werden

auf andere eifersüchtig sein  
auf etwas begierlich sein  
anderen etwas neiden  
unglücklich und unzufrieden sein  
krank und gebrechlich sein  
sich abgeschrieben fühlen  
an sich und anderen leiden

sich über andere ärgern

sich von anderen falsch behandelt fühlen  
vor Kummer und Sorgen vergehen  
nicht immer helfen können  
über jemand trauern und Tränen vergießen  
nicht weinen können

sich verdrossen fühlen  
anderen das Leben schwer machen  
streiten und hassen  
sich bekriegen und verwüsten

sich verlassen und einsam fühlen  
auf andere warten müssen  
an sich und anderen zweifeln  
über sich selbst verzweifeln

hungern müssen und ausgezehrt sein  
vertrieben und obdachlos sein  
sich erschlagen fühlen  
befangen sein  
sich eingesperrt fühlen  
sich elend fühlen  
sich ausgenutzt wissen  
sich vor jemand grauen

mitunter quälend langweilig  
resignieren und gleichgültig werden  
sich an etwas gewöhnen  
lustlos und träge werden  
mit sich Raubbau betreiben  
sich für andere verschleifen  
von anderen verschlissen werden  
alt werden und müde sein  
sich aufgeben und gehen lassen  
sich selbst abschreiben  
hoffnungslos dahinvegetieren  
sterben und vergehen

**und d e n n o c h :**  
**ohne dies alles ist kein Leben**  
**und ohne Leben wäre dies alles nicht,**  
**gäbe es keinen Anbruch der EWIGKEIT !**

© Heinz Pangels, 8. August 1989