

Cornelia Frick

be present

Die Schönheit des Augenblicks

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Prolog

Der Puls von Mutter Erde

1001 Nacht

Mut zum Träumen

Silbermine

Sanduhr

Zusammenspiel der Elemente

bittersüße Gratwanderung

the simple things

La danse en Paris

Die universelle Sprache des Tanzes

Camino del Norte

Sardinenschwarm

Tanznacht unter einem Sonnenschirm

«Bismillah...»

Wunschbrunnen

Eine Muschel zu Weihnachten

Facettenreich wie ein Diamant

Die Farbe des Meeres

Ein Atemzug

Sanftheit im trügerischen Gewand

Gemälde

Luftige Höhen

Vorwort

Das Leben ist hier um gelebt zu werden -
gebe dich ihm hin ...

Das Leben beschenkt uns immerzu mit kleinen, wertvollen Momenten. «be present» trage ich tief im Herzen, denn abgeleitet aus dem Englischen bedeutet «present» nicht nur das Präsens - die Gegenwart, das JETZT, sondern auch das Geschenk.

In deinen Händen liegt ein Buch, gefüllt mit Momentaufnahmen - in Kurzgeschichten erzählt. Die meisten stammen aus Reisen in ferne Länder. Geschichten, in denen ich die Magie des Augenblicks mit all meinen Sinnen erleben durfte. Kleine Momente, die für mich das Leben perfekt machen.

- Es kann sein, dass sie deine Neugier nach den «simple things» wecken oder dich in neue Welten zu entführen vermögen, fernab deines Alltags.
- Vielleicht aber auch, fühlst du dich schlichtweg verstanden: Durch eine geschilderte Situation, einen Gedankengang oder eine durchlebte Szenerie.
- Oder aber, vermag ich dir Mut zu schenken, deinen eigenen Weg zu gehen...

Dieses Buch ist meine Art, dem Universum etwas zurückzugeben. Ich hoffe, dass ich mit ihm die Achtsamkeit, Wertschätzung und das Bewusstsein gegenüber unserer Mutter Erde steigern kann. Sei es auch nur für einen Moment

Anmerkung: Ab und an findest du «*Gedankengänge*». Dies sind keine Kurzgeschichten wie der Rest des Buches – sie unterscheiden sich in ihrer Art. Ich bitte dich, diese besonders wertfrei und mit offenem Herzen zu lesen.

Prolog

Ein Appell an DICH, in Zeiten der Unsicherheit und Zweifel:

Welcher Weg der Richtige für DICH ist, kannst nur DU beurteilen. Es muss dich niemand verstehen wieso du eine gewisse Route einschlägst - denn was in dir vorgeht und wonach dein Herz schreit, kannst alleine du hören. Rechtfertige dich nicht, wenn du Abzweiger oder Umwege wählst. Welche Pfade du bis anhin beschritten hast und was sich in deinem Rucksack - den du auf deinen starken Schultern trägst - befindet, können deine Mitmenschen nicht erahnen. Deine Träume, deine Visionen und Wünsche wohnen in deinem Kopf und deinem Herzen, dort haben sie ihre Wurzeln, wachsen und nehmen Gestalt an. Sie zeigen sich nachts in deinen Träumen oder äussern sich durch ein unbeschreibliches Glücksgefühl, welches dich durchströmt, wenn du zu einer gewissen Zeit am richtigen Ort bist. Das Alles kann NIEMAND von aussen sehen oder beurteilen. Dies alles weisst nur DU!

VERTRAUE DIR - voll und ganz.

Und dann... **LAUF LOS...**

Der Puls von Mutter Erde

Nordsulawesi, Indonesien

Es ist 5 Uhr morgens und mein Wecker klingelt. Noch ganz beduselt durch die Abschiedsfete von letzter Nacht, schlage ich die Augen auf und realisiere allmählich wieso mein Alarm so früh losging: Heute darf ich zum letzten Mal mit aufs Boot und die Gäste zum Dawndive begleiten! Ich schwing meinen Körper aus dem Bett, wasch mir mein Gesicht, zwinkere mir im Spiegel zu und los geht's.

Meine nackten Füße bewegen sich über den sandigen Boden durch unser Resort. Es ist ganz ruhig, die Gäste liegen noch tief in den Federn. Dies gilt jedoch nicht für unsere Hunde, denn diese kommen zum Morgengruss angesaust und zaubern mir ein noch grösseres Lächeln auf die Lippen. Hinter einem Frangipanibaum sehe ich meinen Freund und Tauchguide sitzen, alleine in der Morgendämmerung, mit seiner immer glühenden Zigarette im Mund. Wie ich diese Augenblicke vermessen werde...

Als alle Taucher nach gelungener Rückwärtsrolle gemeinsam unter der Wasseroberfläche verschwinden, mache ich mich auf zum Deck des Buges.

Wow... die aufgehende Sonne, diese unendliche Ruhe. Es hallt ein einsamer Ruf eines Vogels durch die Morgenluft. Das Plätschern der sanften Wellen, welche den Bug streicheln, sowie die rauschende Brandung hinter mir, scheinen sich in dieser entzückenden Symphonie des Meeres abzuwechseln. Im Blickwinkel nehme ich wahr wie die Wellen über das Riff gleiten und am Strand zur Ruhe