

## Glück bedeutet auch die kleinen Dinge im Leben zu geniessen



### Mandeln des Glücks

Man erzählt sich die Geschichte von einer Weisen, die sehr alt wurde und tief glücklich lebte. Sie war eine grosse Geniesserin. So verliess sie nie das Haus, ohne sich eine Hand voll Mandeln einzustecken. Sie nahm sie nicht mit, um sie zu essen, sondern um die schönen Momente des Lebens bewusster wahrzunehmen und sie besser zählen zu können. Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erfreute, zum Beispiel einen fröhlichen Schwatz, ein köstliches Mahl, einen Moment der Stille, das Lächeln eines Menschen, das Zwitschern eines Vogels, liess sie eine Mandel von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Abends sass sie zu Hause und zählte die Mandeln der linken Jackentasche und führte sich die schönen Erlebnisse des Tages nochmals vor Augen. Sie freute sich ab noch so kleinen Dingen. Sogar an jenen Abenden, an denen sie nur eine einzige Mandel zählte, war ihr Tag gelungen. Es hatte sich gelohnt zu leben.