



Gehen

Einfach gehen. Jeden Schritt spüren. Wie die Hüfte sich mit jedem Schritt bewegt, die Hüfte sich mit den Füßen verbindet, wie die Schritte weicher werden, ohne zutun.

Wie sich alles entspannt im Körper und du die Verbundenheit mit der Erde fühlst, die dich trägt.

Atmen,
tief,
durch die Lunge, den Bauch, die Nase, den Mund
alles wahrnehmen, was gespürt wird

mit jedem Atemzug fällt etwas ab,
nicht wissend, was gerade von dir geht,

Leichtigkeit
durchdringt Körper, Geist

Gedanken enden

Du bist einfach nur hier und gehst

und gehst

und gehst

es ist so banal

und einzigartig

die Sonne fällt auf dein Gesicht

es scheint sich alles zu lösen

Freude steigt auf, Tränen kommen

Es braucht nichts mehr

als hier zu sein

Es ist nur das, was ist

<http://www.seelisches-wachstum.de/blog>