

FREUDE

In diesem Augenblick
spüre ich meinen Körper,
lebendig und voll Energie.
Dieser Körper
gehört mir nicht,
er gehört dem Fluss des Lebens,
der ständigen Bewegung
des Entstehens und Vergehens.
Jede Zelle dieses Körpers
freut sich, da zu sein,
freut sich zu leben,
freut sich, das Angenehme und Unangenehme
zu spüren.
Wenn ich still bin,
wenn ich mich den Wellen des Lebens
anvertraue -
mit Achtsamkeit -
kann ich sie spüren:
die Freude.
Mit jedem Atem
weht der Wind der Freude
und berührt den ganzen Körper.
Ich atme ein und atme aus
und sage Ja.

PK Bonn 2009