

WIND DER GEFÜHLE

Sitze ruhig,
wie ein klarer See
am frühen Morgen,
sitze fest,
wie die Berge,
die sich im unbewegten Wasser
spiegeln.
Wenn ein kühler Wind aufkommt
und das Spiegelbild in Wellen vergeht,
dann wende dich deinem Gefühl zu.
Vielleicht ist dir kalt,
vielleicht fühlst du dich gestört:
Unangenehm, unangenehm.
Erkenne, dass du das Gefühl nicht magst,
du willst sie wieder,
die Ruhe und Klarheit.
Strebe nicht danach,
sondern schau auf dein Gefühl,
umarme es, vertiefe dich in das Gefühl.
Bleibe bei dem Gefühl und
erkenne,
wie es zum ruhigen See wird,
in dem sich die Berge spiegeln.
Gefühle und Reaktionen
sind vergänglich.
Lass den Wind wehen
und sei frei.

Waldhaus 2012