



Und da sitze ich nun. Und spüre wie es still wird in mir. Alles entspannt sich. Mit jedem Atemzug fällt etwas mehr von mir ab. Besorgnisse des heutigen Tags scheinen zu verschwinden. Bald ist nichts mehr da. Eine wohlige Erregtheit strömt durch den Körper – ein Kribbeln, der Atem wird tiefer. Frieden. Freude gesellt sich ungefragt dazu.

Es fühlt sich schwerelos an ...

Da ist nichts , kommt gerade als Gedanke.

Und als hätte ich damit ein Startsignal gegeben, kommen weitere Gedanken, die wie Flammen züngeln und um Aufmerksamkeit betteln. Die Tür ist geöffnet. Gedanken treten ein und wieder aus. Gerade kommt der Gedanke an eine vergangene Situation und es reflektiert in mir, ob eine andere Reaktion angemessener gewesen wäre und wie ich mich vielleicht zukünftig verhalten könnte.... Ich schaue den Gedanken an, muss ihn anlächeln. Er schwebt vor meinen Augen. Ein leichtes Lachen entsteht. Mein Herz zuckt freudig.

Stille? Ist sie wirklich noch da oder schon zerstört durch diese Gedanken? Wer weiß ...

Vielleicht sitze ich auch nur auf einem Stuhl und schaue eine Wand.

In Stille. Mit Gedanken. Schwebend. Das Herz lacht.

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