



Aus meiner Quelle

Bewegung

Bist du in Bewegung,
oder stehst du still?
Bist du in Bewegung
oder hältst du fest?
Bist du in Bewegung
oder weigerst dich, voranzugehen,
alten Schmerz loszulassen, alten Groll und alten Hass?
Merkst du nicht, wie schwer sie sind, wie sie dich behindern,
wie sie an dir hängen, Ketten gleich, die dich fesseln, dich beschweren?
Wie willst du da vorwärts schreiten?
Wie willst du dich entwickeln,
wenn du dich verwickeln lässt in Altem, längst Vergangenen?
Warum hältst du fest?
Vergangen ist vergangen, nicht mehr zu ändern, zu „verbessern“.
Es ist geschehen. Nimm es an und hadere nicht.
Du selbst hast zugestimmt, du selbst warst einverstanden,
sonst wär' es nicht geschehen.
Du selbst hast zugestimmt, Erfahrungen zu machen.
So nimm es an, und danke,
danke für all die Erfahrungen, für all die Erfühhnisse,
für alles, was dir hilft, frei zu werden, frei und leicht,
unabhängig, selbstbestimmt, und zwar bewusst.
Du weißt, dass du den freien Willen hast.
Doch nutzt du ihn?
Entscheide, Altes loszulassen, entscheide, jetzt voranzugehen,
entscheide dich und geh voran, es ist jetzt Zeit.
Sonst könntest du im Sumpf ertrinken, den du dir selber schaffst.
Willst du das? Willst du dich weiter quälen?
Nein?
Dann setz dich in Bewegung, bewege dich, bleib nicht mehr stehen.
Setz dich in Bewegung, Schritt für Schritt, ganz bewusst.
Bewege dich, doch bleib im Jetzt,
Geh nicht in die Vergangenheit, eil nicht in die Zukunft.
Bewege dich von Augenblick zu Augenblick
und sei mit dem, was ist.
Verleugne nichts, rede nichts schön, doch bausch es auch nicht auf.
Sei einfach mit dem, was ist,
nimm es einfach wahr,
während du gehst, vorwärts gehst, Schritt für Schritt im Jetzt.
In der Bewegung kommst du an im Jetzt,
im Hier und Jetzt
zu aller Zeit.
In der Bewegung kommst du an bei dir,
im Sein, aus dem Bewegung sich gebiert
im Jetzt, im Jetzt, im Jetzt.