

## **Kind der Achtsamkeit**

**Berühre die Wiese.  
Spüre die Brise.  
Taste den Grund.  
Deine Zunge im Mund.**

**Schmeckt die Süße.  
Und deine Füße  
Begegnen dem Gras.  
Spürst du das? Nass!**

**Und die Augen sie sehen  
Gelb, blau rot und grün?  
Und die Ohren sie hören-  
Pssst...wir wollen sie nicht stören.**

**Und der Körper vibriert.  
Oh, wie er pulsiert.  
Atmend expandiert.  
Atmend sich zentriert.**

**Oh, wie sich das alles entfaltet  
In so vollkommener Ruh.  
In reiner Bewegung. Nichts, was ich dabei tu.  
Außer zu spüren, so tief und fein wies nur geht.  
Auf den Grund meines Herzens  
Wo alles vergeht und entsteht.**



*A. J. 22*