

es ist sehr ruhig in der heißen Stadt
mit gellendem Geschrei jagen die Schwalben durch die hallenden Gassen
weit entfernt ein knatterndes Gefährt
ich sitze im Schatten bei einem kühlen Glas Wasser und würzigem Duft in der Nase
die Sinneseindrücke sind überwältigend – und doch gleichbleibend ruhig
in mir breitet sich eine tief sitzende Freude aus
ich bin gerade im Augenblick angekommen
und habe mit meiner Seele Kontakt aufgenommen

natürlich kommen Gedanken, die beunruhigen können
sie dürfen auch wieder gehen
klar ist der Augenblick des Genießens
hier die körperliche Empfindung und die Gedanken
da die Seele in ruhigem Sein



der Stein spiegelt die Sonne wie tausend Sterne
allesamt Boten einer nahezu – Ewigkeit
dort ist die Seele zu Hause, war sie immer, wird sie immer sein
die Aneinanderreihung der Augenblicke zum Erlebnis – einst so nicht mehr
die Ruhe der Seele, die bleibt
schön dass es Zeiten gibt, beides zu erfahren, den Körper, die Seele
dazwischen wehen Gedanken
sie kommen und vergehen, keiner bleibt
doch hat jede Jahreszeit ihr Schönes
auch die Zeit des Lebens
in der ich mich grade befind'
ich möcht' sie nur zu pflücken wissen
meiner Seele zuliebe