

Mein Atem – Mein Reisebegleiter

Du brauchst ihn nicht buchen,
du brauchst ihn nicht suchen,
er kommt dich auch nicht besuchen....

Er ist einfach da,
mit ihm kommst du dir nah,
er gibt dir Stabilität, Halt und Sicherheit immerdar.

Wänn du ihn lässt,
wird's Leben freier, leichter, - entläst.

Wänn du s'zulässt,
dann wird's Leben immer mehr zu einem Fest!

Wänn du ihn lässt fließen,
dann wirst du wahrhaft gedeihen und sprießen!

Auf der Wiese des Lebens,
SEI DU SELBST, lass dich atmen; DU BLUME des Lebens!!!

I mäch' mi auf'm Weg,
begib' mi auf a Reise.

I mecht' geh'n MEINEN WEG;
Gänz ICH auf einzigärt'ge Weise.

I geh´ dā auf´m Weg,
wo i auf dieser Reise,
immer wieder abkomm´ vo meinem Weg,
in mir is dā wās, dās auf , b´sond´re Art und Weise,
immer wieder auftaucht, vā gānz weit weg,
a guates G´fūhl steigt auf, wie a Vogerl wie a Meise.

Mānchmāl bin i dā, doch zu oft a gānz weit weg,
wās mäch´ i dā auf dieser Welt,
wohin geht meine Reise?
G´stolpert bin i so oft auf diesem Weg,
a „Hindernis“ dā, a Stein auf´m Weg dort,
am liebsten hätt´ ich´s eliminiert,
doch sie wollten ned fort.

An dem Tåg wo i ānfing „Hindernisse“ als Begleiter zu seh´n,
hāt si gānz tief wās verändert, s´is leichter word´n s´Geh´n.

A“Hindernis“ möcht´ mi bloß drān erinnern,
dass i meiner Intuition folgen darf,
die dahoam is, tief in mir drinnen.

A „Hindernis“ möcht´ mi bloß drān erinnern,
dass der Weg des Ziel is,
es wird immer heller dieses Schimmern.

S'wird leichter wann Emotionen dürfen sich bahnen an Weg,
dann wird's freier in mir, so still und leise, ...dann ist es MEIN
WEG.

Meinen Atem lass i fließen, lass eam finden seinen Weg,
Er nimmt mi an meiner Hand und begleitet mi treu und
so weise.

Wås in mir hát se g'fiacht vorm Atmen, weil er führt zu
meiner unerschöpflichen Quelle der Kraft,
mein Atem trägt mi dorthin, durch alle gespeicherten
Emotionen, gemeinsam mit ihm bin i durch alles
durchgängen , WIR hams immer wieder nu g'schafft.

DURCHGEHEN – DURCHATMEN – AUFSTEHEN –
WEITERGEHEN – ZUR QUELLE HIN

I hab' mi g'wunden und g'schunden,
doch mit meinem Atem gemeinsam heilten
vermeintlich unheilbare Wunden.

Er hát mi alles spüren lass'n,
auf eam – meinem Atemfluss – kann i mi verlass'n.
So hab' i mehr und mehr Vertrauen in ihm g'fund'n,
Er hát mir g'holfen, Vertrauen ins Leben zu fass'n,
s'Leben eina lass'n, - geheilt wurden tiefe Wunden.

Er hilft mir Emotionen auszudrücken und freien Lauf
zu lass'n, loslass'n, meinen Rhythmus finden,
meinen Atem fließen zu lass'n,
Mich auf's wahrhafte Leben einzulassen.
Mich von meinem Atem zu jeder Zeit begleiten zu lass'n,
auf meiner Reise vertrau'n , mich selbst SO SEIN zu lass'n.

Mittlerweile vertrau i meinem besten Freund
und Begleiter – er ist still und gånz leise,
er trägt mi so sånft, sicher und weise.

Mein Atem trägt mi durch ålles durch auf meinem Weg,
und zoagt mir auf liebevolle Weise,
dass er immer då bei mir is auf meiner Erdenbürgerreise.