unter den hohen bäumen gehen

langsamen schrittes.

die fußsohlen rollen am boden ab

der unruhige blick schweift umher

findet halt

an baumrinden gräsern moosen

ich gebe mir zeit

alle zeit der welt

nehme wahr

w i e alles ist.

aus der erde

wachsen baumstämme empor

stehen dicht an dicht

bilden ein dach aus blättern.

ich fühle mich beschützt

von mächtigen freunden.

ich setze mich auf die erde

lehne mich an einen baumstamm an

lausche in den wald hinein.

wie mächtig ertönt

die stimme eines waldvogels

wie atemberaubend

das hören der stille.

frieden zieht in mein herz ein.

ich atme meine spannungen aus

atme den frieden ein.

mein rücken richtet sich auf

meine sinne öffnen sich.

ich gehe unter bäumen

meine schritte federn

auf weichem waldboden.

das atmen wird leichter.

ich spüre den frieden

unter den bäumen im wald.

ich bin der friede

ich bin.