Popandacht – Es ist okay

Es ist okay ganz für sich zu sein beim Beten,

es ist okay, sich zurückzuhalten oder Dinge im Inneren zu halten.

Oder zu weinen, zu schreien, sich freizulassen, um gesehen zu werden,

es ist in Ordnung etwas zu bemerken gerade im Moment, anzuhalten und zu starren, weil die Schönheit dich blind macht und dich genau dort festhält, wo Du gerade bist.

Es ist okay zuzuhören, ein Ohr am Boden, ein Ohr auf der Straße oder am Herzen.

Es ist okay, ein wenig vor sich hin zu kichern, weil der Geist gerade kitzelt.

Ihn zu niesen oder ihn zu singen.

Geistkitzeln im Nacken und in den Haaren – egal wie weich, wie rau, wie lebendig oder zart oder raus oder in welcher Tonart Du singen möchtest.

Solange du es meinst, solange du es wirklich meinst, gibst du anderen die Erlaubnis, es auch zu singen oder auch zu schweigen ... und alles in allem geht so tief, wie du es fühlst, je tiefer du es meinst, desto mehr Sterne kann man hören.

Je tiefer du es meinst, desto mehr Heilung kann geschehen, Wärme, oder auch Kühlung, auch für das ängstliche, verknotete Atemlose in dieser Welt.

Das Herz der Erde öffnet sich, verbindet sich mit deinem eigenen, schlagenden Puls, Deinem Lied,

schwimmt, fliegt im Raum, schwebt wie Gnade, allein und zusammen, ein Moment, ein Impuls.

It´s okay to pray – es ist in Ordnung zu beten, sich leicht zu fühlen dabei, einfach zu atmen und im Körper zu sein, genau wie er ist, genau wie Du bist,

der Moment ist da und geht im nächsten Augenblick vorbei.

Und es ist okay ein bisschen vor sich hin zu kichern, weil der Geist gerade kitzelt.

Ein Sommerbeten.

Amen.

Mit zugehörigem Video unter:

<https://www.youtube.com/watch?v=3njsJ6bHmTs>

Autorin: Anne Gidion, Musik: Stephan A. Reinke.