



Türen

Description

Meditation

Türen – Foto: Angelika Kamlage

So vielen Türen begegne ich im Laufe meines Lebens.
Offene. Verschlossene. Mit und ohne Klinke.
Manche werden mir geöffnet, andere bleiben verschlossen.

Es gibt Türen, die öffne ich mir selbst.
Mit Leidenschaft. Mit Vorsicht. Mit Beharrlichkeit.

Es gibt Türen, die knirschen, wenn ich die Klinke herunterdrücke.
Manche davon lassen sich sogar nur unter großem Protest öffnen,
andere öffnen sich sofort, so als warteten sie nur darauf, dass ich komme.

Hinter allen Türen verbirgt sich für mich ein neuer Blick auf das Leben.
Ich darf sehen, hören und immer wieder neu lernen.
Dabei entdecke ich Selbstverständliches wie Geheimnisvolles.

Eine dieser Türen führt zu mir selbst.
Bin ich gut ihr, dann pflege ich sie aufmerksam.
Öle die Scharniere und die Klinke.
Den Türknauf, der sich beim Öffnen in meine Hand schmiegt.

Bei mir bin ich jederzeit willkommen, auch dann,
wenn ich lange aushausig war.
Hier kann ich sein, wer ich bin und wie ich bin.
Erfahre Schutz und Geborgenheit bei mir.
Lerne Achtsamkeit mit mir selbst und so auch für andere.

Denn Menschen sind auch Türen füreinander.
Sie öffnen und verschließen Lebensmöglichkeiten.
Gewollt und ungewollt.

Türen.

[Angelika Kamlage](#)

www.foto-exerzitien.de

www.angelika-kamlage.de