



Zuwendungen

## Description

## Meditation

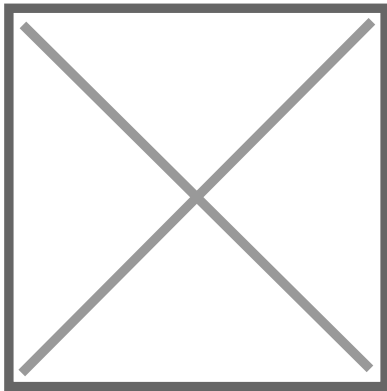


Bild: AndPan614 / pixabay.com

Zuwendung â?? erhoffen  
wo ich meine Bedürftigkeit spüre und zeigen kann

Zuwendung â?? unerwartet bekommen  
weil ich einem Menschen wichtig bin

Zuwendung â?? mir selbst geben  
wenn ich mich frage, was ich gerade brauche

Zuwendung â?? schenken  
wo ich aus dem Vollen schöpfen kann

Zuwendung â?? im Gegenüber auslösen  
wo ich nicht die Starke spiele

Zuwendung- ersehnen  
wo sie mir im nächtlichen Traum unter die Haut geht

Zuwendung â?? erbitten  
weil ich Hilfe annehmen darf

Zuwendung â?? möglich  
wo Liebe und Frieden im Herzen wohnen

Wo ich Zuwendung erlebe  
da kommt es zu Wendungen:  
von der Lustlosigkeit in die Lebendigkeit  
aus der Ideenlosigkeit ins Kreativsein  
vom Schweren ins Leichte  
vom Schmerz ins Heil-sein  
zu einem Mehr an Freude

Du, Kind in der Krippe,  
hast Dich mir zugewendet  
ohne meine vorherige Leistung.  
Du siehst, wo ich bedärfzig bin.  
Nimm mich an der Hand und gehe meinen Weg voraus  
hin zu den not-wendigen Wandlungen meines Lebens.

Rita Krätz