

Meditation



Foto: Angela Schmidt

Mich befreien,
loslassen allen Ballast,
mit jedem Atemzug, mit jedem Gewicht freier werden,
zu mir selbst kommen, Sein.
Mich stark machen und spüren: ICH bin da.
Ablegen, was nicht zu mir gehört.
Wachsen an meinen Grenzen
und lernen, dass ich Mensch bin -wie andere mit ihren Grenzen.
Über mich hinaus wachsen und doch am Boden bleiben
-mir zuliebe und den anderen zuliebe.
Mit königlicher Stärke begabt, menschlich leben.

Angela Schmidt