

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