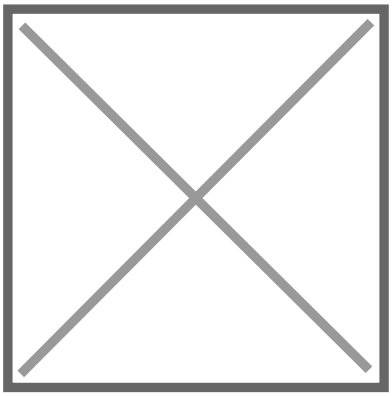

Innehalten

Description

Meditation

Blick in die Teife - Foto: Edeltraud Linden

Blick in die Tiefe â?? Foto: Edeltraud Linden

wie heilsam ist es
einmal alle AktivitÃ¤ten zu stoppen
Unruhe und LÃ¤rm zu entfliehen

> wirklich innehalten
> eine Pause einlegen
> den Gedankenstrom unterbrechen
> alles Tun und Machen zur Seite legen

sich einfach zurÃ¼ckziehen
die Einsamkeit suchen
zur Ruhe kommen
einfach da sein
ohne Erwartungen
sich fallen lassen

> in der Stille
> der eigenen Sehnsucht Raum geben
> die Ewigkeit in der Seele entdecken
> inneren Frieden spÃ¼ren
> hinspÃ¼ren zum Urgrund des Seins
> sich selbst Ã¼bersteigen auf ein Du hin
> wahrnehmen
> dass Du, Herr, mich siehst

denn
Du bist da
wartest auf mich
um zu heilen und zu erlÃ¶sen
mich zu verwandeln
anzunehmen aus lauter Liebe

Cornelia Napierski