

## Meditation



Bild: Gefunden auf dem spanischen Jakobsweg (Camino Francés) bei Portomarin, ca. 80 km vor Santiago

Foto: Sonja Knapp

### Lassen

Das Gegenteil von Wollen

Setzt Vertrauen voraus

- in denjenigen, dem ich mich lasse
- dass es auch ohne das geht, das ich gerade lasse

Die Anspannung – lassen

Zulassen zuerst, wahrnehmen...

... und dann loslassen

Sie freundlich entlassen

Ihr erlauben, dass sie geht

Die vielen Beschäftigungen – lassen

Zulassen, dass manches unvollendet bleibt

Die Vorstellung loslassen,

dass ich die Dinge vollenden kann

- und dadurch alles ins rechte Licht rücken

Die Perfektion – lassen

Zulassen, dass ich nicht vollkommen bin

Mich überlassen...

...und dabei spüren, dass ich mich aus einer anderen Hand empfange

Die Sorgen – lassen

Zulassen, dass sie vorüber ziehen

Staunend erkennen dass jeder Tag für sich selbst sorgt

und ich mich jeden Augenblick neu empfange.

Mich überlassen

- den Dingen

- dem Leben
- dem göttlichen Urgrund, der mich trägt

Gegenwärtig sein – im Hier und Jetzt

Intensiv leben  
Lebendigkeit spüren  
- in jedem meiner Glieder  
- in jeder Faser meines Herzens

LEBEN in vollen Zügen...

Sonja Knapp