

Meditation



Foto: H. Brantzen

Gerade ist die Haustür wieder ins Schloss gefallen.
 Jetzt sind sie alle aus dem Haus –
 auf dem Weg zur Schule und zur Arbeit.
 Ich setze mich wieder an den Küchentisch.
 Noch ist das Frühstücksgeschirr nicht weggeräumt.
 Doch das ist gut so.
 Das ist mein Platz –
 meine Zeit.
 Ich schenke mir noch eine Tasse Kaffee ein –
 genieße den köstlichen Duft –
 spüre die Wärme an meinen Händen –
 hänge meinen Gedanken nach –
 schaue auf die, die sich gerade auf den Weg gemacht haben –
 schaue auf das, was sie heute erwartet –
 schaue auf mich –
 schaue auf das, was mich heute erwartet.
 ...

Meine Gedanken kommen zur Ruhe.
 Jetzt habe ich Zeit.
 Jetzt ist meine Zeit für Gott.
 Ich bin da vor IHM und werde still...
 ...
 ...
 ...

und bete:
 Gott,
 ich möchte mit dir durch diesen Tag gehen.
 Ich bitte dich:
 Sei du mir Wegweiser und Wegbegleiter!
 Erfülle du diesen Tag mit deinem Geist und Segen.
 Amen.

Ulrike Groß