Zeit

Description

Meditation

Ich habe Angst.

Angst davor, dass alles noch einmal so kommt wie vor drei Monaten.
Dass mir die Kräfte schwinden.
Mir alles – auch das, was ich gern mache – als Last erscheint.
Ich mich zu nichts mehr aufraffen kann.
Mutlos im Keller sitze.

Ich habe Angst.
Angst davor, an den gestellten Anforderungen zu scheitern.
Am Ende der Kräfte zu sein.
Ausgepowert, ausgelaugt, ausgebrannt.

Ich habe Angst.
Angst davor, wieder an solch eine Grenze zu stoßen.
Eine Grenze, die ich erst wieder mit 70 Jahren erreichen will.
Das Gefühl der absoluten Hilflosigkeit und Handlungsunfähigkeit.

Du lässt mich in die Tiefe gehen,
um mir zu zeigen wer ich bin.
Doch du lässt mich nicht dort stehen.
Du ziehst mich wieder zu dir hin.

Ich habe noch die Kurve bekommen.
Bin wandern gegangen,
ans Meer gefahren,
habe Entspannung gesucht.

Ich habe gelernt mehr auf innere Signale zu hören.
Sie deutlicher zu hören.
Sie besser zu deuten.

Und führt mein Weg durch dunkle Schluchten.
Du zeigst mir den Weg.

Jetzt stehe ich wieder vor derselben Aufgabe.
Wie vor drei Monaten.
Es kommen die selben Gefühle in mir auf.

ABER die Situation ist eine andere.
Es ist nur eine Prüfung.
Ich weiß, um was es geht.
Ich habe alle Zeit der Welt.
Ich gehe nur Verpflichtungen nach, die mir Spaß machen.

Ich bestimme selbst, wie viel ich mir zumuten kann.

Ich achte darauf, wann was dran ist.
Ich höre auf meine innere Stimme.

Ich vertraue auf DICH, mein Gott.

Category

1. Allgemein

Tags

1. Meditation