

Meditation



Bild: AndPan614 / pixabay.com

Zuwendung – erhoffen
wo ich meine Bedürftigkeit spüre und zeigen kann

Zuwendung – unerwartet bekommen
weil ich einem Menschen wichtig bin

Zuwendung – mir selbst geben
wenn ich mich frage, was ich gerade brauche

Zuwendung – schenken
wo ich aus dem Vollen schöpfen kann

Zuwendung – im Gegenüber auslösen
wo ich nicht die Starke spiele

Zuwendung- ersehen
wo sie mir im nächtlichen Traum unter die Haut geht

Zuwendung – erbitten
weil ich Hilfe annehmen darf

Zuwendung – möglich
wo Liebe und Frieden im Herzen wohnen

Wo ich Zuwendung erlebe
da kommt es zu Wendungen:
von der Lustlosigkeit in die Lebendigkeit
aus der Ideenlosigkeit ins Kreativsein
vom Schweren ins Leichte
vom Schmerz ins Heil-sein
zu einem Mehr an Freude

Du, Kind in der Krippe,
hast Dich mir zugewendet
ohne meine vorherige Leistung.
Du siehst, wo ich bedürftig bin.
Nimm mich an der Hand und gehe meinen Weg voraus
hin zu den not-wendigen Wandlungen meines Lebens.

Rita Krötz