

Meditation



*Blick in die Tiefe – Foto: Edeltraud Linden*

wie heilsam ist es  
einmal alle Aktivitäten zu stoppen  
Unruhe und Lärm zu entfliehen

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

sich einfach zurückziehen  
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 spüren  
hinspüren zum Urgrund des Seins  
sich selbst übersteigen auf ein Du hin  
wahrnehmen  
dass Du, Herr, mich siehst

denn  
Du bist da  
wartest auf mich  
um zu heilen und zu erlösen  
mich zu verwandeln  
anzunehmen aus lauter Liebe  
*Cornelia Napierski*