

Meditation



Manchmal,
wenn ich wandern gehe.
entdecke ich,
dass dieser Weg mich einlädt, über meinen Lebensweg nachzudenken.
Dann wandern meine Gedanken, und ich frage mich:
Wie geht es mir auf meinem Weg durchs Leben?
Gehe ich meinen Weg gerne?
Welches Ziel habe ich vor Augen?
Markierungen
Welche Wegmarkierungen habe ich gewählt?
Achte ich auf die Markierungen?
Bin ich auf dem richtigen Weg?
Wie geht es mir, wenn ich Umwege machen muss?
Wie reagiere ich, wenn ich merke, dass ich falsche Wege eingeschlagen habe?
Unbekannte Wege
Bin ich unsicher, weil ich nicht weiß wo es hinget -
oder neugierig und gespannt auf das was vor mir liegt?
Bei Wegen, die ich schon oft gegangen bin
Ist es schön vertraute Wege zu gehen
oder ist es eher der Alltagstrott?
Bei flachen Wegstücken
Genieße ich es schneller vorwärts zu kommen?
Oder verlangsame ich meinen Schritt, lasse die Blicke schweifen?
Habe ich einen Blick für die Spuren Gottes?
Mein Rucksack
Was trage ich mit mir herum?
Habe ich das Notwendige dabei?
Oder schlepe ich zu viel mit mir herum?
Rast unterwegs
Innehalten - ausruhen
Was stärkt mich,
was nährt mich auf meinem Weg?
Weggefährten
Wer ist mit mir auf dem Weg?
Ist es wichtig für mich zu wissen, dass ich nicht alleine auf dem Weg bin?
Wenn es bergauf geht
Welche steilen Wege bin ich schon gegangen?
Wo bin ich schon so richtig aus der Puste gekommen?

Waren diese Wegstrecken eine Herausforderung für mich?

Oben angekommen

Bin ich am Ende meiner Kräfte?

Habe ich mich völlig verausgabt?

Kann ich aufatmen?

Habe ich nun eine bessere Sicht?

Ulrike Groß