



Innehalten

Description

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