



## Käufhlung

### Description

#### Gebet

Ä

Bei glühender Hitze  
entdeckte ich in einem Tierpark  
eine Wasserschildkröte.  
Locker-leicht schwamm sie,  
ohne sich zu bewegen,  
an der Wasseroberfläche.  
Blubbernd stiegen ab und zu Luftblasen  
vor ihrem Maul in die Höhe.

“So schön möchte ich es auch haben!”  
Ein Satz, der mir manchmal  
von den Lippen kommt, Ä  
wenn ich solche Bilder des Wohlbefindens  
vor mir sehe.  
Wellness, “abhängen”, sich gut gehen lassen.  
Alle Viere von sich strecken.  
Gemächlich an der Oberfläche dahintreiben.  
Mit einem Panzer alles weghalten,  
was mir zu nahe auf den Leib rücken will.  
Abkühlen Ä  
in der Hitze des Tages.

Gott der Ruhe,  
den Tiere hast du Instinkte geschenkt, Ä  
die sie steuern,  
wenn sie aufhören müssen  
herum zu schaffen,  
wenn sie Ruhe brauchen.

Ich arbeite mich manchmal  
in einen Teufelskreis  
der Betriebsamkeit hinein.  
Zuerst bemerke ich gar nicht,

wie ich unter Volldampf stehe  
und mich verausgabe.  
Und dann geht mir die Luft aus.

Schenke mir ab und zu einen Panzer,  
an dem alle Ansprüche an mich abprallen.  
Schenke mir ab und zu das Wasser,  
auf dem ich alle Viere von mir strecken kann,  
und dabei spüre,  
wie mir neue Kraft zuwächst.  
Schenke mir ab und zu die Freiheit,  
aus der atemlose Hetze heraus zu treten  
und in Geruhsamkeit  
Luftblasen abzulassen.  
Kühle meinen Leib und meine Seele,  
damit ich so zufrieden  
mit dir und der Welt  
und mit mir selbst,  
ja selbstvergessen  
mich am Leben freuen kann.

HB

### Category

1. Allgemein

### Tags

1. Meditation