

V. Heil werden

Lass alles so sein wie es ist,
den Atem, andere Menschen,
die Welt und auch dich selbst,
spüre in dich hinein,
fühle alles Heile und alles Wunde,
freu dich über das, was heil ist
oder heil geworden ist

Hast du bereits das innere Heilwerden erlebt,
so darfst du darauf vertrauen,
dass es weitergehen wird.
Keine Wunde ist zu groß
oder zu tief dazu.

Ich nehme alles in mir wahr, was ist.
Ich lasse es so sein, wie es ist.
Jetzt in diesem Moment gebe ich dir alles
was ich bei mir trage.
Mein Verstehen und mein Nichtverstehen.
All meine Fragen
und mein Sehnen nach Antwort.
Mein Vertrauen auf deine Hilfe
in allem bisher Ungelösten.
Und, dass ich erkennen darf,
wann welche Zeit gekommen ist.

Dagmar Spiegel

Neue Wege

Sonnenblumen säen,
obwohl es regnet.
Die Sterne zählen,
obwohl die Nacht Angst macht.
Weinen können,
obwohl die Tränen lachen möchten.
Schweigen,
obwohl die Wut Stille nicht mag.
Kämpfen,
obwohl die Verzweiflung aufgeben will.
Fragen,
obwohl die Antwort ausbleibt.
Danken,

obwohl der Stolz voller Enttäuschung ist.
Die Reise nach innen antreten,
obwohl der Rucksack kaum zu tragen sein wird –
das ist Mut für mich.

Mareike Rautenbach

Sanftmut

Sanftmut

mit Dir kann ich Bäume ausreißen
mit Dir küsse ich ein Stück Weisheit
ich lerne, gnädig mit mir umzugehen

Sanftmut

Du hilfst mir, geduldig mit meinem Bruder zu sein
durch dich kann ich demütig die Welt mit anderen Augen sehen

Sanftmut

Du hast mir so lange gefehlt
ich bin froh, dass es dich gibt, dass ich Dich gefunden habe

Sanft mutig sein

Mutig sanft sein

Andrea Schumacher

Sehnsuchtsfarbe nicht schwarz grau.
Ich fühle nicht
wohin Sehnsucht schauen mag.
Und doch, in mir erwacht Hoffen
auf ein anderes Leben.
Hilf mir Farbe der Träume.
Lass' los die Trauer der Nacht.
Sehnsucht treibt mich lenkend
auf eine bessere Zukunft.

Maile Ira Folwill

Versprechen

Ein Feuer im Dornenbusch:
Brennen ohne zu verbrennen
Leuchten ohne zu blenden
Wärmen ohne zu verderben



Eine Stimme im Feuer:
klar aber kein Zerschellen
rein aber nicht farblos
mächtig aber kein Zerstören

Ein Licht in der Stimme
ein ewiges Versprechen:
„Immer werde ich dir treu sein,
nie werde ich dich verlassen!“

Annegrete Feckler

Gott fließt in der Schale

Gott fließt in der Schale
in allen Richtungen,
wie das Licht einer Kerze.
Ich mache mich auf,
öffne mich,
bade im Licht.
Er wäscht jede meiner Zelle
vom Irdischen,
vom Staub.
Der Spiegel glänzt.
Am nächsten Tag,
am gleichen Ort,
zur gleichen Zeit,
kommt Er wieder
und klopft an meiner Tür.
Ich vermische Zeit und Raum,
gehe durch das Tor,
betrete die Ewigkeit in einen einzigen Augenblick.
Ich löse mich von mir
und tanze auf dem Wasser,
auf dem Fluss des Universums.

Am nächsten Tag
Kehre ich zurück,
ins Gedächtnishaus
unter einem grünen Blatt!

Kamran Djahangiri



Mein Leben setzt sich zusammen

Mein Leben setzt sich zusammen
aus Momenten des Aufbruchs.
Nun, da ich richtig arbeite,
kann ich auch richtig beten.
Ora et labora et amara.
Verliebt in den Tag,
verliebt in den Schlaf
genieße ich es
im Kerzenschein zu frühstücken,
das Leben von Taizé
in meinen Alltag zu übertragen.
Auch seit längerer Zeit
im täglichen Gottesdienst.
Meine Wohnung ist mein Schloss.
Ich danke auch für meine Freunde,
und längst ist es mir nicht mehr kalt ums Herz.
Auch mit dem Single-Dasein
bin ich im Frieden.
Der Glaube trägt,
und zu meiner Mitte
gehört die zerstreute Entspannung
und die Meditation des Wartens.
Ganz wichtig die allabendliche,
halbstündige Umkehrübung,
die Füße hochzulegen,
denn die Welt ist falsch herum

Paul Kehren

