



Auferstehungsmorgen im Sinai

Béatrice Mitry

Meditation

Ein zarter Dunst taucht den Horizont in ein milchiges Rosé.
Eine unendliche Ruhe durchstrahlt das Werk.

Die Zeit scheint stillzustehen

Warum habe ich so oft das Gefühl, von einer Aufgabe zur nächsten zu hetzen?

Die Berge glühen in feurigen Orangetönen.

Seit Jahrhunderten türmen sich schroffen Felsen gen Himmel.

Wann hatte ich das Gefühl in mir zu ruhen?

Auf welche Tatsachen meines Lebens kann ich gelassen zurückblicken?

In den Täler liegt noch der Nebel der kalten Nacht.

Auch wenn die Nacht kalt und feucht war, so ist der Tau doch lebensspendend
in dem karstigen Umfeld.

Wann konnte ich in dunklen Augenblicken wichtige Verwandlung wahrnehmen?

Durch welche Ereignisse hat sich mein Charakter geformt?

Der Betrachter schwebt wie ein Engel schwerelos über den Bergen.

Was verleiht mir Flügel?

Könnte ich dann auch für mein Leben danken?

Der Himmel ist wolkenlos.

Der neue sonnige Tag kündigt sich an.

Wie schön wäre es, wenn ich oft diese heitere Gelassenheit ausstrahlen könnte?

Was müsste ich machen, um täglich mind. einen Augenblick voll zu genießen?



Die 12-Minuten-Meditation
