



Still werden.  
Achtsam sein.  
Lauschen auf das, was da ist.

ZU SICH KOMMEN

... wenn ich in der Hektik des Alltags  
nicht mehr weiß, wo mir der Kopf steht,

... wenn ich den Bezug zu meiner  
inneren Ausrichtung verliere,

... wenn ich die leise Stimme Gottes  
nicht mehr hören kann,

dann ist es Zeit für eine Aus-Zeit.

### **Ich setze mich hin**

in aufrechter Haltung und spüre meinen Atem,  
wie er kommt und wie er geht.  
Ganz im Hier und Jetzt.

### **Es ist jetzt nichts mehr zu tun,**

und zu den Gedanken, die mir in diesem Moment  
vielleicht wie eine Herde wilder Affen kommen,  
sage ich: Jetzt nicht!

### **Achtsam und ohne zu werten**

nehme ich wahr, was sich um mich und in mir bewegt.  
Empfindungen, Gefühle, Gedanken sind wie Wolken,  
die vorüberziehen.

### **Ich bin konzentriert und doch gelassen,**

ich muss nichts weiter tun als einfach nur sitzen und atmen.  
Ich bin da!

### **In Kontakt mit mir selbst**

kann mich die leise Stimme Gottes berühren.