

Die Reise nach Innen

Ich sitze hier vor Dir, Herr, aufrecht und entspannt, mit geradem Rückgrat. Ich lasse mein Gewicht senkrecht durch meinen Körper hinuntersinken auf den Boden, auf dem ich sitze. (...) Du, der über uns ist, Du, der einer von uns ist, Du, der ist - auch in uns.

Ich halte meinen Geist fest in meinem Körper. Ich widerstehe seinem Drang, aus dem Fenster zu entweichen, an jedem anderen Ort zu sein als an diesem hier, in der Zeit nach vorn und hinten auszuweichen, um der Gegenwart zu entkommen. Sanft und fest halte ich meinen Geist dort, wo mein Körper ist: hier in diesem Raum.

In diesem gegenwärtigen Augenblick lasse ich alle meine Pläne, Sorgen und Ängste los. Ich

lege sie jetzt in Deine Hände, Herr. Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte und lasse sie Dir.

Für den Augenblick überlasse ich sie Dir. Ich warte auf dich erwartungsvoll. Du kommst auf mich zu, und ich lasse mich von Dir tragen.

Ich beginne die Reise nach innen.

Ich reise in mich hinein zum innersten Kern meines Seins, wo Du wohnst. An diesem tiefsten Punkt meines Wesens bist du immer schon vor mir da, schaffst, belebst, stärkst ohne Unterlass meine ganze Person. Gott, Du bist lebendig. Du bist in mir. Du bist hier. Du bist jetzt. Du bist der Grund meines Seins. Ich lasse los. Ich sinke und versinke in Dir. (...)

**Und nun öffne ich meine Augen, um Dich in
der Welt der Dinge und Menschen zu schauen.
Ich nehme die Verantwortung für meine Zu-
kunft wieder auf mich. Ich nehme meine Plä-
ne, meine Sorgen, meine Ängste wieder auf.**

**Ich ergreife aufs neue den Pflug. Aber nun
weiß ich, dass Deine Hand über der meinen
liegt und ihn mit der meinen ergreift.**

**Mit neuer Kraft trete ich die Reise nach Au-
ßen wieder an, nicht mehr allein, sondern mit
meinem Schöpfer zusammen.**

Dag Hammarskjöld

