

Klo Meditation

**Hetzen,
eilen,
unter Druck stehen,
ankommen,
Ruhe finden,
für sich sein,
sich öffnen,
sich frei machen,
in die Tiefe gehen,
abwarten.**

**Kommen lassen,
loslassen,
fallen lassen,
sich verströmen,
sich verschwenden,
ein Stück von sich hergeben,
Raum schaffen,
leer werden,
sich ausdrücken,
dem gestaltbaren
Gestalt geben,
Formen prägen,
Zeichen setzen.**

**Erkennen, was in mir steckt,
zu dem stehen, was ich
gemacht habe.
Abschied nehmen,
aufbrechen,
Türen öffnen,
ein Streichholz anzünden,
Fenster aufreißen,
frischen Wind verspüren,
aufatmen.**

(Verfasser unbekannt)