



© PJK

STILLE

Werde still und finde heim zu Dir selbst.
Verzehre Deine Kräfte nicht im Lärm der Welt.

Es ist gut, wenn Du Deine Arbeit tust,
Deine Aufgaben und Pflichten erfüllst -
und es ist wichtig, dass Du das gerne tust.

Aber gehe nicht auf in dem, was draußen ist,
sondern nimm Dich immer wieder zurück.

Sammele Deine Gedanken,
versenke Dich in Deine eigene Tiefe
und suche nach der Mitte Deines Wesens
und Deines Lebens.

Von dieser Mitte - von Deinem Herzen - her
wirst Du den Maßstab finden für das,
was wirklich wichtig ist für die Erfüllung
und die Ganzheit Deines Lebens.

Christa Spilling-Nöker