

## **Lichtmeditation**



*Manchmal fühle ich mich wie ein Licht.  
Wie eine Kerze, die im Dunkeln leuchtet.  
Ich habe genug Wachs, um zu brennen.*

*Aber mit meiner Flamme habe ich es oft schwer.  
Kommt ein Luftzug oder ein stärkerer Wind,  
dann flackere ich,  
dann werde ich unruhig und habe Angst,  
im nächsten Augenblick zu erlöschen.*

*Manchmal brenne ich aber auch hell.  
So hell, dass das Dunkel um mich ein bisschen  
heller und wärmer und freundlicher wird.*

*Manchmal ist meine Flamme groß und stark.  
Manchmal ist sie winzig klein.  
So klein, dass sie kaum noch zu sehen ist.  
So klein, dass sie fast erloschen ist.*

*Guter Gott, schenke mir Kraft,  
wenn die kleine Flamme ganz winzig wird und angstvoll flackert, wenn es  
immer dunkler und kälter wird.  
Mach mich so stark, dass ich wieder aufflackern kann, wieder groß und hell  
werden darf.*

*Hilf mir, Gott, dass ich weiter brennen kann.  
Hilf mir, Gott, dass ich für dich brennen kann.*