



M **Meiner**

A **Angst**

N **nicht**

D **davonlaufen, sondern sie in**

A **aller Stille**

L **liebepoll**

A **annehmen.**

Ich versenke mich in das Mandala, schenke mir selbst die Ruhe, die ich brauche, um mich auf all das zu besinnen, was in mir ist. Das ist Meditation in Bewegung.

Allmählich wird es ganz friedlich in mir. Mit jedem Strich, mit jedem Muster ein bisschen mehr.

Mandalas wachsen lassen und Angst empfinden schließen einander aus, gehen nicht zusammen. Die Angst wird kleiner, so wie die Dunkelheit weicht, wenn ich eine Kerze entzünde.

Und während ich den Stift beobachte, wie sich aus ihm heraus ein harmonisches Bild entfaltet, kann ich meiner Angst die Hand reichen, ihr zuhören, wenn sie mir erzählt, wie lange sie schon darauf wartet, dass ich sie sehe.

Sie erzählt mir von ihrer Geburt, von ihrem Aufwachsen und davon, welche Aufgabe sie ursprünglich zu erfüllen hatte – dass sie eigentlich einmal in die Welt gekommen ist, um mich vor Gefahren zu warnen, damit ich in dieser Welt überleben kann.

Sie erzählt mir von dem „Futter“, das sie hat so groß werden lassen – all die Sorgen und Nöte vergangener Zeiten und Generationen. Sie erzählt mir von ihrem Wunsch weiterzuziehen, wenn ich sie nur endlich gehen lassen könnte.

Wir schauen zusammen auf das fertige Mandala, lächeln uns zum Abschied noch einmal zu und dann geht sie so leise aus meinem Leben, wie sie einstmals in es hineingeboren wurde.

Ich lasse ihre Worte in mir nachklingen, denke an meine Großmutter, bei der die Angst schon auf dem Schoß gesessen, an meine Mutter, die sie genährt und aufgezogen hat, bevor sie sie an mich weitergab.

Nun hängt das Mandala dort, und lässt das Licht durch, das ich heute angezündet habe.