

Nacht am Meer

Die Nacht verbirgt vieles.
Doch die Elemente bleiben in
Bewegung. Das Meer ruht nie.
Welle für Welle verändert es
sich, unabhängig von der Zeit
und von uns Menschen. Und
dennoch – oder vielleicht
gerade deshalb – kann es ein
Ort der Ruhe sein. Der
gleichmässige Rhythmus der
Wellen lässt Gedanken
kommen und gehen. Er
erinnert daran, dass wir nicht
jede Bewegung kontrollieren
und nicht jedem Gedanken
folgen müssen. Manchmal
genügt es, dem Rhythmus
zuzuhören. Das Meer ist
unentwegt in Bewegung. Und
doch lässt es uns still
werden. Es ist wie eine Form
der Meditation: Alles darf
kommen und gehen. Das Hier
und Jetzt genügt.

**Das Meer ruht nie. Und doch
lässt es uns zur Ruhe
kommen.**