

Manfred Dempf
Übersetzung: Ariane Rick

www.manfred-dempf.de

Gitt ganz roueg!

[Gudden Owend Dir Damen an Hären, ech begrüessen Iech häerzlech op eisem Owend.]

Dir Damen an Dir Hären, fir datt Dir Iech hei an haut komplett gutt spiert, wëll ech mat Iech fir d'éischt eng kleng Meditatioun maachen.

Maacht et Iech duerfir ganz bequem. – Gutt esou. – Dir gitt elo ganz roueg. Entspaant Iech. Dir gitt ganz labber. – Maacht elo är An zou. – Traut Iech, fir datt Dir ganz mat Iech am Renge sidd.

Konzentriert Iech op Iech selwer. Dir fillt Iech wuel an entspaant. Dir vergiesst alles em Iech. Dir fillt näischt méi.

Dir spiert keng Middegkeet no engem haarden Aarbechtsdag. Dir spiert och net, wéi voll är Blos ass, well Dir virdrun esou am Stress waart, datt der et net méi gepackt hutt nach op Toilett ze goen.

Dir sidd elo ganz roueg.

Dir vergiesst alles, wat hannert Iech a virun Iech läit. Dir denkt net un de Stress, den Iech nächst Woch erwaart a wat Dir iwverhaapt déi ganz läscht Woch alles maache wollt an dunn awer net ronn bruecht hutt.

Dir denkt och net drun, datt Dir haut den Owend am Fong geholl eppes vill Besseres firhat wéi elo hei ze setzen.

Dir sidd ganz roueg.

Dir vergiesst och, wéi der Iech der Deeg saublöd ugestallt hat an datt elo jiddereen hannert ärem Réck iwvert Iech laacht.

Dir sidd ganz roueg.

Loosst all negativ Gedanken hannert Iech. Zum Beispill, ob Dir iwverhaapt är Wunneng zougespaart hutt, wéi der se virdu verlooss hutt. – Sidd der sécher, datt Dir et gemaach hutt? Dir denkt och net un de Rendez-vous beim Zänn Dokter, den demnächst usteet, un d'Péng, un d'Angscht an un dat schrill an eekleg Geräisch vum Buerer.

Dir sidd ganz roueg.

Stellt Iech net fir, datt Dir elo méiglecherweis den eenzege sidd, den d'An zouhuet an datt all déi aner Iech elo ukucken.

Dir sidd ganz roueg.

Dir kommt elo rëm lues zou Iech. Dir sidd elo ausgerout an entspaant a voll mat positiven Gedanken.

A wann des Meditatioun Iech net gehollef huet, dann loung et bestëmmt net u mir!

[Villmools Merci.]