



Aus-Zeit

## Description

## Meditation



*Foto: Pia Biehl*

Weit ab vom Alltag  
ausspannen  
entspannen  
leer werden  
zur Ruhe kommen  
Atem holen  
der Stille Raum geben

Zeit für Müßiggang

Weit ab vom Alltag  
meine Sinne öffnen  
sehen  
die Weite des Meeres  
fühlen  
den Wind auf der Haut  
riechen  
den Duft der Blüten  
schmecken  
das liebevoll zubereitete Mahl  
hören  
das Kreischen der Möwen  
genießen  
die Stille des Sonnenaufgangs

Kleines ist manchmal ganz groß

Da sein  
bei mir  
mit mir  
eins mit mir

Mich anfüllen lassen  
von der Weite des Meeres  
dem Wind auf der Haut  
dem Duft der Blüten  
dem Geschmack des Mahles  
dem Kreischen der Möwen  
der Stille des Sonnenaufgangs.

Es aufnehmen  
mitnehmen  
als Proviant für den Alltag  
als Farbe für den Winter  
als kostbares Geschenk

[Pia Biehl](#)