



Rasthof

Description

Gebet

Sonnenuntergang am Strand

am arabischen Meer

Foto: Maria-Theresia Gresch

Dauernd rastlos, immer unterwegs sein,
möglichst schnell zum Ziel kommen,
so sieht unser Alltag als Pendler aus.
Was beneide ich da diejenigen, die
â??aussteigenâ?, sich eine Rast gönnen.
Ihre Seele hat eine Chance nachzukommen.
Es geht darum, ab und zu innezuhalten,
rundum zu schauen, fremde Menschen,
andere Dinge, originelle Landschaften wahrzunehmen.
Es tut gut sich wahrzunehmen,
den Körper zu spüren, die Haltung zu wechseln,
die Muskeln zu lockern.
Dann kann ich meine Müdigkeit abstreifen,
den Sekundenschlaf vermeiden,
mich wieder konzentrieren, das Ziel neu in den Blick nehmen.
Es gibt mir die Gelegenheit Verpflegung aufzunehmen,
also etwas, was mir hilft durchzuhalten,
was mich stärkt, damit ich mein Ziel erreichen kann.
Lassen wir uns einladen, dies nicht nur
auf dem Rasthof der Autobahn zu tun.

Maria-Theresia Gresch

Category

1. Allgemein

Tags

1. Meditation