

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