

Meditation



Jetzt stehe ich hier am Urlaubsort und fühle mich frei... ...frei von Terminen, Telefon, Zeitdruck. Ich kann richtig durchatmen und genieße die Stille des idyllischen Tales.

Wie sagt man so schön? Endlich kann ich mich wieder selbst finden!

Aber ich stelle fest, dass es gar nicht so einfach ist, mich selbst den ganzen Tag auszuhalten, ohne Ablenkung. Es dauert ganz schön lange, bis ich mich "selbst gefunden" habe!

Aber dann kommt auch endlich die Erholung und jeden Moment meiner freien Zeit nehme ich ganz bewusst wahr und freue mich...

... freue mich über die geschenkte Zeit! Ein Geschenk Gottes! Von Gott geschenkte Zeit!

Martina Hack