

## Meditation



Foto: Martina Hack

Einmal...

den Fokus nicht auf die Werbung richten,  
die immer neue Wünsche wecken will.

Einmal...

nicht mit den Kritikern „in ein Horn blasen“,  
die auf unsere Politiker und  
unser demokratisches Land schimpfen!

Einmal...

über die Vielfalt unserer  
Lebensmittel staunen  
und einen neuen bewussten  
Umgang mit ihnen lernen.

Einmal...

zufrieden sein mit dem,  
was wir haben.

Einmal...

unsere Demokratie  
und unser Recht auf  
freie Meinungsäußerung  
zu schätzen wissen!

**Einmal...**

**von Herzen unserem Schöpfer „Danke“ sagen,  
der uns jeden Tag neu beschenkt,  
nicht nur einmal!!!**

Martina Hack