

Meditation



Foto: Martina Hack

Einmal am Tag  
durch das Fenster zum Himmel sehen  
und  
meine Träume und Wünsche  
nach oben schicken.

Einmal am Tag  
meine Ängste und Nöte loslassen,  
so dass sie leicht wie eine Feder  
entschweben.

Einmal am Tag  
meinen Jubel  
in die Lüfte werfen.

**So geerdet gehe ich meiner Wege!**

Martina Hack