

## Meditation



Foto: Hanna Grabowska

Beobachtung beim Autofahren:
Da ist es oft nicht weit her
mit dem (inneren) Frieden.
Reaktion genervt,
Schimpfen in
heftiger Sprache.
Gut, dass der andere mich gerade nicht hören kann.

Wo fängt der Friede an? Ist das nicht unbedeutend, lächerlich, tut doch keinem weh, oder?

Angeregt, auf diesem "Minischauplatz" im Auto zu üben, wenn ich wieder unterwegs bin und die alten Reaktionsmuster in Gang kommen wollen. Einhalt gebieten.

Klitzekleiner Alltagsbeitrag, federleicht wird er doch ins Gewicht fallen bei DIR für unsere heimgesuchte Welt.

Gertraud Wackerbauer