

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