

Meditation



Foto: Pia Biehl

Aus-Zeit

Zeit, den Alltag auszuschalten
Die Gedanken
um das tägliche Einerlei
um die Arbeit
die Sorgen

Aus-Zeit

Zeit zum Ausspannen
von der Hektik
von den Verpflichtungen
von dem, was mich täglich einspannt

Frei- Zeit

für den Blick aufs Meer
das Schreien der Möwen
den Sand zwischen den Zehen
den Wind im Haar

Frei- Zeit

für den Kopf
die Seele
zum Frei werden
zum Baumeln

Frei werden

für neue Gedanken
für neue Ideen
für neue Wege
für neue Entdeckungen

Den Akku aufladen

Kraft tanken
Farben sammeln
den Wind einfangen

den Gedanken neuen Raum geben
Zeit genießen

Alles einpacken in eine Schatzkiste
bewahren
behüten
davon zehren
in der Zeit bis zur nächsten Aus-Zeit

Pia Biehl