



"Magic Moments"

## Description

### Meditation

Foto: Sonja Knapp

Oft verbinden wir etwas Negatives mit dem Begriff "Alltag":

Grauer Alltag

– Langeweile, gähnende Leere, immer der gleiche Trott;

Hektischer Alltag

– ein Termin jagt den nächsten, ich rase durch die Welt, permanent auf 180;

Lästiger Alltag

– vollgestopft mit Pflichten, viel zu viel Verantwortung, eigentlich will ich hier raus.

Wenn ich "Alltag" so verstehe, sehne ich mich natürlich nach allem, was den Alltag unterbricht.

### Und doch ist er manchmal so reich, mein Alltag:

Mitten im Alltag geht der Himmel auf,

- wenn jemand zur richtigen Zeit das rechte Wort für mich findet;
- wenn sich plötzlich wie von selbst Türen öffnen, die hoffnungslos verschlossen schienen;
- wenn mir plötzlich eine Idee kommt, die im Grunde gar nicht von mir stammen kann, weil ich nie von alleine drauf gekommen wäre. "Eingebung" nennen wir das dann gerne.
- wenn!

Solche "Magic Moments" ereignen sich mitten in Deinem und meinem Alltag:

Momente, aus denen ich Freude und Kraft schöpfe, weil ich ganz bei mir und im Einklang mit mir selbst bin. Momente, die mir keiner nehmen kann und die über jede Diskussion erhaben sind.

Manchmal übersehen wir sie!

Es lohnt sich, mit offenen Sinnen durch die Welt zu gehen, um sie nicht zu verpassen.  
Es lohnt sich, manchmal innezuhalten und nach ihnen auszuschaun.

Magic Moments – sie machen das Leben reicher !!

Sonja Knapp

### Category

1. Allgemein

### Tags

1. Meditation