

# **Geschenke Zeit**

Fotos und Gedichte  
© Gudrun Kottinger

2020

Das Buch ist urheberrechtlich geschützt,  
es darf nicht kopiert werden.



Wie ein Spiegel  
der Ewigkeit

liegt das Meer vor mir  
so weit

Kurz ist  
das bisschen Lebenszeit

Blicke in  
den Spiegel der Zeit



In der Wahrnehmung  
des Augenblickes

findest du  
manchen Zauber

der so manches  
Bedürfnis stillt



Folge dem Weg deines Herzens  
wenn er auch oft nicht eben ist

Folge dem Weg deines Herzens  
mutig jedem Widerstand zum Trotz

Folge dem Weg deines Herzens  
achtsam mit offenen Augen

Folge dem Weg deines Herzens  
gerade, wenn die Stunden dunkel sind

Folge dem Weg deines Herzens  
denn nur er führt dich zum wahren Licht





Wir gehen viele Wege  
Tag aus und Tag ein

Mal vor mal zurück  
so kann es oft nur sein

Wir suchen manche Wege  
bewusst, verlaufen uns auch mal

Finden wir unsere Pfade  
bleibt der Weg egal

Finden wir auch Wege,  
die uns zum Herzen führen

Es lohnt sich sie zu suchen  
sie weise uns berühren



Lausche der Stille  
störe sie nicht mit unnötigen Worten

Tauche ein in die Stille  
ohne trampelnde Schritte

Öffne der Stille  
dein ganzes Bewusstsein

So nimmst du  
die leisen Töne des Lebens wahr



Jeder sollte einmal rasten  
an einem Platz der ihm gefällt

sich einladen lassen  
kleine Pausen aus  
dem Alltag einzulegen

Sich Momente der Ruhe gönnen  
um durchzuatmen

den Stress und die Sorgen  
abstreifen von der Seele

damit wieder neue Energie  
fließen kann  
in Körper, Geist und Seele

den Anforderungen des Lebens  
immer wieder neu gerecht zu werden



Brücken

sind die Hoffnungsträger  
die Gräben überwinden

die Verbindungen schaffen  
von Mensch zu Mensch