

# Text - In den Morgen

---

Ich bin erwacht, ein neuer Tag ist mir geschenkt,  
ich bin so wach, wie ich jetzt wach bin,  
ich bin so frisch, wie ich jetzt frisch bin,  
Jetzt bin ich, wie ich bin.

Ich habe Pläne für heute, doch ich weiß,  
dass manches heute ungeplant geschehen wird,  
einiges werde ich selbst verändern,  
anderes wird ohne meinen Einfluss geschehen.  
Ich werde achtsam und gewahr sein.

Ich werde nicht allein sein,  
mein Geist wird Menschen berühren,  
ich will freundlich sein, zu denen, die mir heute begegnen  
und ihnen ein Lachen schenken.  
Ich will Zeit haben, für Hören und Verstehen und für Mitgefühl.

Was immer passieren wird,  
solange ich atme, lebe ich, bekomme alle notwendige Kraft.  
Ich werde atmen wie ein Berg, fest und unerschütterlich,  
nichts kann mich verbiegen.  
Ich werde atmen, friedlich wie die Tiefe eines Sees,  
kein Sturm kann sie erreichen.

Ich bin erwacht, ein neuer Tag ist mir geschenkt  
ich habe keine Angst.

(Alfred Spill 2013)

