



## Heute

Wach sein  
Dich mit offenen Augen suchen  
und in der Tiefe meines Herzens spüren  
Deine Schöpfung wahrnehmen  
Und darin dein Wehen sehen

Achtsam sein  
Auf die Regungen meines Herzens  
und die Schwingungen meiner Seele  
Meine Mitmenschen anschauen  
und spüren, was sie zum Leben brauchen

Atmen  
Deinen Geist spüren und damit den Raum in mir,  
an dem du immer schon auf mich wartest  
Meine Gedanken Ruhe schenken  
und dich in mir weit werden lassen

Lebendig sein  
Meine Aufgaben annehmen  
und wachen Herzens die Spur meines Lebens aufnehmen  
Auch vor den Schwierigkeiten und Ängsten  
mich nicht verstecken

Lieben  
Durch die Nähe zu dir  
berührt sein von der Kraft deiner Liebe  
Und im Widerhall dieser Liebe  
weiter der Spur meines Lebens folgen

***Regina Hagmann***