

Den Tag Vollenden



Was der Tag mir nicht geben konnte,
soll der Abend mir geben,
damit der Tag sich vollenden kann.
Fehlte mir die Besinnung, so will zur Ruhe kommen.
Fehlte mir Bewegung, so will ich mich bewegen.
Fehlte mir Nahrung für Körper, Geist oder Seele,
so will ich meinem Körper, meinen
Geist oder meine Seele nähren.
Fehlte mir Ruhe, so will ich ruhen.
Fehlte mir Entspannung,
so will ich mich entspannen.
Fehlte mir Spiel und Spass,
werde ich mich vergnügen.
Was immer mir zur Vollendung dieses Tages fehlt,
ich kann es mir geben –
aus mir selbst heraus
und aus dem, was mir zur Verfügung steht.
Das Wenigste von dem, was mir fehlt,
muss ich mit Geld erwerben
oder brauche andere Menschen dazu;
und selbst, wenn es etwas gibt, was ich nur von anderen bekommen kann,
so ist dessen wahrer Gehalt doch etwas,
was bereits mein ist,
was ich nur anregen, nutzen oder
aus der Tiefe schöpfen muss.

*Ob es Glück ist oder Frieden, Liebe oder Wärme,
Anregung oder Entspannung,
Fülle oder Zufriedenheit,
all diese Schätze sind bereits mein,
schlummern in mir
und warten darauf,
entdeckt zu werden.*