

# *Ich bin*

von Birgit Mancevski

Wahr sein. Wahrhaftig sein.

So sein, wie ich bin.

Wer bin ich?

Ich bin, was ich fühle.

So will ich achtsam sein, mit meinen Gefühlen.

Meine Gedanken plätschern dahin.

Meist unbemerkt, doch unablässig.

Viele Stimmen tönen in mir.

Ich bin nicht meine Gedanken, nein.

Ich beobachte sie voller Staunen -

So entscheide ich, was ich denken will  
und was nicht.

Bin die fühlende Beobachterin,  
ihr entkommt mir nicht.

Ganz ruhig, Stille, ich atme tief.

Meine Seele, sie strahlt, sie singt...

Sie rauscht in meinem linken Ohr.

Ein Wasserfall, machtvoll und klar.

Ich bin, bin ganz, eine Einheit,  
so vollkommen.

Und so entsteht, von Augenblick zu Augenblick,

mit fühlenden Gedanken meine Erfahrung.

Welch glückliches Erinnern füllt mich aus.

Lautlos erschaffe ich mein Leben.