



Entspannung

Wir können die Umstände unseres Lebens ändern,
wir können unser Verhalten ändern,
vielleicht können wir einigen Einfluss
auf unsere Mitmenschen nehmen,
aber an dem, was wir sind, können wir nichts ändern;
dem, was wir sind, können wir nichts hinzufügen,
und von dem, was wir sind, können wir nichts weglassen
oder uns wegnehmen lassen.

Was wir sind, ist unveränderlich und ewig;
gestaltlos und zeitlos;
ohne Mangel und ohne Bedürfnisse;
in sich vollendet und schön.

Jeder unserer Tage ist eine Erlebnisreise unseres Selbst;
eine Reise, auf der unsere Seele sich selbst durchwandert
und kennenlernt.

All unsere Aufregung kommt daher,
dass uns das nicht bewusst ist;
dass wir denken, das Leben sei etwas anderes als wir selbst;
dass wir denken, unser Selbst sei zerstörbar,
und man könne es verringern oder vermehren.

Was wir gewinnen während der Reise, ist Erfahrung.

Wir erfahren uns selbst, indem wir leben.
Die Essenz der Erfahrung wird Teil unserer selber;
und doch fügt sie uns nichts hinzu,
denn sie war immer schon in uns vorhanden,
schlummernd in der Tiefe unserer selbst.

Wenn wir wissen, dass wir auf einer Reise sind,
auf der wir uns selbst durchwandern,
und dass nichts auf dieser Reise ausserhalb
von uns selbst existiert
und nichts uns selbst verringern oder zerstören kann
und dass es nichts gibt,
was das, was wir sind, vermehren kann,
dann können wir uns entspannen
und all die Dinge, die wir zuvor
mit viel Geschrei und Aufwand
oder mit verbissener Anspannung verrichtet haben,
nun mit Ruhe, Gelassenheit und neugierigem Interesse tun.

*Versenke dich nur in dein Selbst,
wieder und wieder,
durch alle Gedanken und Vorstellungen
und Gefühle hindurch,
und nach und nach fällt alle Anspannung von dir ab.*