



*Was hindert dich heute,
voller Freude zu sein?*

Dein Problem liegt nicht in der Welt;
nicht in den Umständen,
den Menschen oder Dingen;
das Problem liegt in dir.
Du kannst frei sein und friedvoll,
voller Freude und voller Liebe,
voller Hoffnung und voller Leben,
auch wenn die Umstände katastrophal sind.
Was hindert dich, voller Freude zu sein?
Welche Angst, welcher Groll,
welcher Schmerz?

Dort liegt das Problem,
nicht in der Welt dort draussen.
Prüfe heute dein Herz,
frage dich, welches Gefühl dich daran hindert,
voller Freude zu sein.
Was immer es ist:
betrachte es mit Mitgefühl.
Erbarme dich seiner,
indem du es fühlst
und ihm gibst, was es braucht:
Anerkennung oder Verständnis,
Mitgefühl oder Erbarmen,
Achtung oder die Erlaubnis, zu sein.
Versorgst du dich auf diese Weise
mit der Liebe und dem Verständnis deines Herzens
an jedem neuen Tag,
so kann nichts mehr dich hindern,
voller Freude zu sein.

Was du brauchst, bist du selbst.

*Was dir fehlt,
bist du selbst.*

*Was dich schmerzt,
bist du selbst.*

Was dich ängstigt, bist du selbst.

Was hindert dich heute,
voller Freude zu sein?