

LOSLASSEN

Ich bin mir bewusst,
hier ist mein Körper
in ruhiger Haltung und
entspannt.
Ich bin entschlossen,
nichts zu tun
und nichts zu wollen.
Ich lasse alles Greifen und Halten
und vertraue dem Wandel.
Entstehen und Vergehen,
Einatmen und Ausatmen,
Geburt und Tod.
Alles ist so,
wie es eben ist.
In diesen Fluss
tauche ich ein.
Ich lasse alles los,
nichts gehört mir,
nirgendwo ein Selbst.
Dieser Fluss, er bringt mich
in den Ozean der Freiheit.