

LOSLASSEN

Ich wünsche dir,
dass du dir deines Körpers auf eine angenehme, unangestregte Weise bewusst bist.
Ich wünsche dir,
dass du dich hin und wieder entschließen kannst,
gar nichts zu tun und
gar nichts zu wollen,
und deswegen kein schlechtes Gewissen hast.
Ich wünsche dir,
dass du dem unausweichlichen Wandel
vertraust..
Ich wünsche dir,
dass du im Einatmen und Ausatmen den freudvollen Zugang
zu Geburt und Tod findest.
Ich wünsche dir,
dass du alles so sein lassen kannst,
wie es eben erscheint.
Ich wünsche dir,
dass du alles loslassen kannst,
auch dein wertvolles Selbst.
Ich wünsche dir,
dass du in den Fluss tauchst,
der dich in den Ozean der Freiheit bringt.

September 2011