



Aus meiner Quelle

Vergnügen, Heiterkeit und Lachen

Lache, spiele, singe, jauchze,
darauf kommt es an.

Wie willst du dein Leben leben,
wenn du nicht lachst, nicht heiter bist?

Wie willst du dein Sein genießen,
wenn du nicht lachst, nicht heiter bist,
leicht und frei und unbeschwert?

Höre auf, dich zu beschweren,
lasse alle Sorgen los.

Gib dich hin in dem Vertrauen,
dass alles einfach zu dir kommt,
wenn du es lässt, wenn du dich lässt,
dich nicht mehr antreibst, dich bestrafst
dafür dass du nicht „fleißig“ bist,
nicht „Sorge trägst“, dich nicht „bemühst“.

Dein Leben ist nicht mühevoll!

Es ist leicht, wunderbar, wenn du es nicht beschwerst
mit all deinen Vorstellungen, all deinen Erwartungen,
wie du zu sein hast, wie es zu sein hat,
wie andere sein sollten, damit es dir gefällt,
damit du endlich ruhig bist.

Du wirst es nie sein, wenn du nicht loslässt,
nicht ablässt von all dem,
was du halten willst, erhalten willst,
und letztlich kontrollieren willst,
weil dir Vertrauen fehlt.

Das ist dein Mangel:

Vertrauen in dich selbst, in deine Göttlichkeit,
in deine Schaffenskraft als göttliches Wesen
seit Anbeginn der Zeit.

Halte inne, werde wach,
erwache zu dir selbst

und genieße, was du hast

in Leichtigkeit und Freude, in wunderbarer Heiterkeit,
in göttlicher Gelassenheit
und jauchze, dass dein Herze lacht.

So kannst du Göttlichkeit erleben in jedem Augenblick.

So kannst du dich erheben in jedem Augenblick,
grad wie es dir beliebt.