Sei ganz du selbst

Wahrscheinlich warst du wie die Allermeisten bisher sehr damit beschäftigt, Schmerzen und Unangenehmes zu meiden sowie Vergnügen und Angenehmes zu suchen. Jetzt, wo dein Körper allmählich zerfällt, bist du frustriert und erschrocken und wünscht dir sehr, dass es nicht so wäre. Viele Gedanken kreisen in deinem Kopf. Angetrieben von Erwartungen und Befürchtungen willst du deinen Zustand so wie er gerade ist nicht wirklich akzeptieren.

Du bist gefesselt vom Begehren, die Dinge anders haben zu wollen als sie gerade sind, und baust eine leidvolle Spannung auf, indem du dich nach etwas streckst, was du gerade nicht hast, und das ablehnst und negierst, was du gerade hast. Wenn du dich in diesem Muster verlierst, bist du von dir selbst völlig entfremdet und legst zusätzlich dein mentales Leid auf deine körperlichen Schmerzen.

Lehne dich innerlich zurück, entspanne dich und betrachte genau, wie du dich konsequent weigerst, deine eigene Lage, so wie sie gerade ist, zu erfahren und zu akzeptieren. Du bist nicht wirklich bei dir und kannst nicht loslassen. Nur im Sein kannst du Ruhe und Frieden finden, nicht im Habenwollen. Lasse einfach los, mische dich nicht ein, erlaube deinem Körper in der Krankheit so zu sein wie er gerade ist, öffne dich ganz für ihn. Im Entspannen und Loslassen geschieht ein echter Wandel. Du kommst zu dir selbst zurück und kannst ganz du selbst sein. Je mehr du ganz du selbst bist desto mehr wächst dein Vertrauen. Und je mehr du vertrauen kannst desto mehr bist du imstande, deine willentliche Orientierung auf ein Ergebnis loszulassen.

Je mehr du versuchst, deine Gefühle und Bedingungen nicht haben zu wollen, desto mehr schlagen sie zurück. Erlaube einfach allem durch dich hindurch zu fließen. Lasse alles einfach so wie es gerade in diesem Augenblick ist, ohne Beurteilung. Dann entwickeln sich die Dinge ganz natürlich und du kannst wirklich du selbst sein. Jeder Augenblick ist einzigartig und unwiderruflich vorbei. Schleppe nicht die Last des vergangenen Augenblicks in den nächsten. Indem du loslässt und vertraust, spürst du immer mehr eine bedingungslose Liebe, die dich in allem trägt. Sei einfach hier und jetzt ganz du selbst. Suche nicht nach Etwas außerhalb. Alles gehört bereits dir.