

Meditation der Besinnung

Ein Priester berichtete von einem Menschen, an dessen Sterbebett er saß. Der Sterbende erzählte ihm, dass die Ärzte ihm 6 Monate zuvor gesagt hatten, er habe noch 6 Monate zu leben und diese Aussage sei nun ziemlich genau eingetroffen. Dann führte er aus, dass diese 6 Monate die glücklichste Zeit in seinem Leben war. Warum? Er hat angefangen zu leben, vorher war er tot. Er hat all den Druck, den Stress, die Angst, die Belastungen des Lebens und auch die Hoffnung losgelassen und dann war das Glück und die Leichtigkeit automatisch da, er hat alles losgelassen ...

Die Meditation soll helfen, diese Leichtigkeit zu entdecken, das Leben zu entdecken, das Leben intensiver zu leben und wahrzunehmen. Auch wenn es zunächst paradox erscheint und wir lieber alles, was mit dem Tod zu tun hat, weit von uns weisen und aus unserem Blickfeld streichen möchten.

Das Spiel des Lebens ist ganz einfach: Die Angst ist deine Lebensflamme.

Angst zu verlieren

Angst nicht zu genügen

Angst das Ziel nicht zu erreichen

Angst die Liebe nicht richtig zu erfahren

Erst wenn wir das, was wir fürchten nicht mehr verdrängen, sind wir frei.

Stelle dich dem, was dir Angst macht. Dann hat die Angst keine Macht mehr.

Und die Angst schrumpft, sie verschwindet und du bist frei.

Die Angst ist nur ein Produkt deines Egos um dich zu blockieren, damit du in deinem Leben nicht zu dem werden kannst, was du in Wirklichkeit schon bist!