



Aus meiner Quelle

Bewusstheit

Lebst du bewusst?
Bist du dir deiner selbst bewusst?
Deines Körpers, deiner Seele?
Deiner Empfindungen, deiner Ängste, deiner Vermeidungen?
Wie oft lebst du unbewusst in den Tag hinein?
Nun, daran ist nichts Verwerfliches.
Wenn du aber Bewusstheit erlangen willst über dich und dein Leben,
wenn du nicht mehr von alten Ängsten und Überzeugungen
gegängelt werden willst in deinem Leben,
dann solltest du versuchen,
dein Leben bewusst zu leben,
immer wieder, jeden Tag neu, jede Sekunde neu.
Das ist dir zu viel des Guten?
Nun, du entscheidest, du allein.
Doch wenn du Bewusstheit erlangen willst, dann lebe bewusst:
Fühle immer wieder in dich hinein,
nimm wahr, was ist,
ohne Beschränkungen, ohne Erwartungen, ohne dich zu kontrollieren.
Darum geht es nicht.
Es geht nur um die bewusste Wahrnehmung dessen, was ist,
nicht um die Kontrolle dessen, was du bist, was du fühlst.
Fühle, verbinde dich mit dir selbst,
mit deinem Atem,
mit deinen Gefühlen,
ohne dich von ihnen davontragen zu lassen.
Bleibe verbunden mit dir selbst, in jedem Augenblick.
Nur so kannst du Bewusstheit über dich selbst erlangen,
nur so kannst du dich befreien von all dem Unbewussten,
dass dich in deinem Leben so oft beeinflusst
und dich Dinge tun lässt,
mit denen du nur deine Zeit verschwendest.
Lebe bewusst, atme bewusst, genieße bewusst,
was das Leben dir bringt,
in jedem Augenblick neu.
Und du wirst dich über dich selbst erheben
und dem, was du wirklich bist,
näher und näher kommen,
mit jedem neuen Atemzug.
Atme und lebe, lebe und atme,
und erhebe dich über dich selbst:
Werde dir deiner Göttlichkeit bewusst.