



Aus meiner Quelle

Genussfähigkeit (2)

Kannst du genießen,
wirklich genießen,
bist du fähig zu genießen,
ohne jede Einschränkung?
Was hindert dich, zu genießen,
Genuss genüsslich auszukosten?
Es ist dein Urteil, das du fällst über das, was ist.
Du teilst ein in Gut und Schlecht.
Und „Schlechtes“ kann man nicht genießen,
meinst DU.
Genuss umschließt alles.
Genuss ist Teil des Seins.
So kannst du alles – ohne Ausnahme – genießen,
wenn du es nicht verurteilst, es nicht bekämpfst,
sondern es annimmst, wie es ist.
So bist du einverstanden mit dem, was ist.
Und wenn du einverstanden bist, bist du nicht mehr im Kampf.
So kannst du *sein* mit dem, was ist.
So kannst du verbunden sein mit dem, was ist,
und nicht mehr getrennt.
So hört die Trennung in dir auf und damit jeder Kampf.
Denn wenn du verbunden bist, wenn du in dir eins bist,
kannst du nicht mehr kämpfen, da du mit allem eins bist.
Dann macht Kampf keinen Sinn mehr,
oder willst du *dich* bekämpfen?
Letztendlich tust du das die ganze Zeit, wenn du im Kampf bist.
Denn wenn du eins mit allem bist, kämpfst du mit dir selbst,
wann immer du noch kämpfst.
So höre auf zu kämpfen, lass den Widerstand.
Er bringt dich nie ans Ziel.
Stattdessen fange an, Genuss zu finden in allem, was du tust,
in jeder kleinsten Geste, in jeder kleinsten Tat,
in jedem neuen Augenblick.
So wird dein Leben zum immerwährenden Genuss,
wenn du einverstanden bist und nicht „dagegen“,
was immer es auch sei.
So kannst du beginnen, dein Leben zu genießen,
mehr und mehr, immer mehr,
bis es ganz selbstverständlich ist,
die Dinge GANZ zu sehen
und nicht mehr getrennt,
dich selber GANZ zu sehen
und nicht mehr getrennt.
Dann bist du am Ziel
in dir.