



Aus meiner Quelle

Entspannung

Entspanne dich, deinen ganzen Körper.
Entspanne dich, alle Muskeln.
Entspanne dich, lasse alle Spannung los.
Entspanne dich, mit jedem Atemzug, immer mehr.
Entspanne dich, dein Wollen, dein Denken.
Entspanne dich, nimm jeden Atemzug wahr
und lasse los, mit jedem neuen Ausatmen weiter los.
Entspanne dich
und fühle die Spannung, die überall in deinem Körper wohnt.
Spürst du sie? Fühlst du sie?
Sie sitzt überall: In deinen Kiefern, in deinen Armen,
in deinen Beinen, überall in deinem Körper,
in deinem Denken, wenn du zuviel willst,
in deinem Wollen, wenn du nicht im Augenblick verweilst
und dich nicht dem Hier und Jetzt ergeben kannst.
Entspanne dich, indem du die Spannung fühlst,
indem du dich ganz hineingibst, wo immer du sie fühlst.
So kannst du ihr näherkommen,
so kann sie gesehen und gefühlt werden
und so kann sie ihren Zweck erfüllen,
indem du dir ihrer bewusst wirst und dich entscheiden kannst,
sie ganz zu fühlen, sie ganz anzunehmen
und ganz loszulassen in deinem Denken und Wollen.
Erst wenn du annimmst, was ist, kannst du loslassen, was ist.
Erst wenn du die Spannung in dir, in deinem Körper erfährst, ganz bewusst erfährst,
hat sie ihre Aufgabe erfüllt.
Erst wenn du sie ganz bewusst fühlst,
kannst du dir darüber klar werden,
wo sie sitzt, wo du gespannt bist,
wo du nicht entspannen kannst, nicht loslassen kannst
aus der Angst, nicht genug zu bekommen,
aus der Angst, alles kontrollieren zu müssen,
aus der Angst, ungeschützt und wehrlos zu sein,
aus der Angst, abgelehnt und ungeliebt zu sein.
Erst wenn du all deine Spannung fühlen kannst,
wirst du dir der Anspannung in deinem Sein bewusst,
und erst dann kannst du loslassen,
kannst du dich ganz bewusst entscheiden loszulassen,
zu vertrauen, dich führen zu lassen,
dich selbst zu lieben und lieben zu lassen,
alles anzunehmen, was das Leben dir bringt.
Dann erst wird alle Spannung von dir weichen,
sie wird abfallen wie ein alter Mantel,
den du viel zu lange getragen hast,
sie wird abfallen wie ein alter ausgedienter Schutzmantel,
den du nun nicht mehr brauchst,
da du das, was dir widerfährt
bewusst begrüßen kannst in deinem Leben.