



**Aus meiner Quelle**

## **Leichtigkeit**

Nimmst du dein Leben leicht?  
Oder schleppst du es mit dir herum,  
mit all den Lasten, die sich dir anbieten?  
Nimmst du jede Gelegenheit wahr,  
dich noch mehr zu beschweren  
oder neigst du dazu,  
deine Last von anderen tragen zu lassen?  
Warum meint ihr nur,  
dass das Leben schwer sein muss?  
Warum entscheidet ihr euch nicht für die Leichtigkeit?  
Dieselbe Last kann leicht und schwer sein,  
je nachdem, wie ihr sie schultert.  
Warum schultert ihr sie überhaupt?  
Warum lasst ihr sie nicht einfach links liegen,  
verabschiedet euch von dem Glaubenssatz,  
dass ihr schwere Lasten zu tragen habt?  
Wer sagt euch denn, dass es sich so verhält?  
Nur weil die anderen es genauso machen,  
ist das noch lange kein Grund,  
es ihnen nachzutun.  
Ihr seid frei in euren Entscheidungen!  
Ihr müsst keine Lasten tragen.  
Ihr könnt völlig unbeschwert durchs Leben gehen.  
Seht eure Erfahrungen als das, was sie sind:  
Selbstgewählte Erfahrungen,  
von euch selbst kreierte Erfahrungen,  
die ihr jeden Augenblick neu kreiert.  
Wer sagt euch,  
wie ihr diese Erfahrungen zu kreieren habt?  
Niemand anderes außer euch selbst.  
Also wählt, kreierte, wie es euch beliebt.  
Kreiert Lachen und Leichtigkeit,  
wenn es euch beliebt.  
Niemand hält euch davon ab außer euch selbst  
und euren Überzeugungen.  
Die Welt ist kein Ort der Trauer,  
sie ist ihrer Natur nach ein Ort der Freude,  
zu der ihr erwachen könnt,  
wenn ihr euch dafür entscheidet.  
Also lebt, wie es euch beliebt,  
entscheidet euch für das Lachen  
und die Leichtigkeit wird in euch Einzug halten,  
in euch und euer Leben.