

FINGERZEIGE

1. Die Quelle, der ich entspringe, ist rein, offen, ungekünstelt, einfach.
2. Ignoriere ich dies, bilde ich mir ein, dass ich von selbst existiere, und werde durch die Schöpferkraft meiner eigenen sich unaufhörlich bildenden Selbsttäuschungen berauscht.
3. Diese Selbsttäuschungen und falschen Überzeugungen erscheinen stichhaltig und als vollständige Wahrheit.
4. Doch sie erschaffen Leiden und unterstützen die Ausbildung von Neigungen, die uns steuern, bevor wir wissen, was geschieht.
5. Anstrengung hilft nicht. Sie fördert nur weitere Verstrickung.
6. Ernsthaftigkeit, Beunruhigung und Bedenken nähren alle die Anstrengung und das gefühlte Bedürfnis nach Aktivität, entweder um den Lauf des Geschehens zu verändern oder ihm dadurch auszuweichen, dass wir uns klein machen und verstecken, oder um das Vergessen zu suchen.
7. Darum entspanne Körper, Rede und Geist. Mach Dich locker, und lass davon ab, Dich auf Muster zu fixieren. Erlaube allen Erscheinungen ungehindert zu kommen und zu gehen.
8. Die Energie, die sich durch geistige Aktivität und das Verwickeltsein in Erscheinungen manifestiert, wird sich dort entspannen, wo sie ist, wenn nicht in ihr geschwelgt wird.
9. Verbleibe zu allen Zeiten und an allen Orten in offenem Gewahrsein.
10. Erscheinungen und Quelle verweilen in Nicht-Dualität unabhängig von Begriffen.

*James Low, November 2017
übersetzt von Frank Sandschulte*