



## ***Wenn ein unendliches Geschenk entdeckt wird...***

*Wenn der Geist behäbig wird,  
und eine Pause braucht.  
Wenn der Verstand begreifen muss,  
dass der gesunde Körper ein Geschenk des Universums ist.  
Wenn die Seele zur Ruhe kommt,  
weil sich alles von selbst erklärt.*

*Dann sind das die Momente, in denen man begreift,  
dass es nichts zu erreichen gibt,  
dass Achtsamkeit keine Theorie mehr ist,  
dass man von Glück sprechen kann,  
wie gut es einem geht.*

*Und die ungewohnte Erfahrung,  
auf Hilfe von anderen angewiesen zu sein,  
eröffnet die Möglichkeit, "Bitte und Danke" zu sagen,  
nicht einfach aus Höflichkeit, sondern aus tiefem Respekt,  
vor der wahren menschlichen Größe,  
die man sonst mit Selbstverständlichkeit verwechselt.*

*Selbstgefälligkeit wird zur Demut,  
und Menschen, die für einen da sind, werden zum Geschenk des Himmels.  
Alles wird ganz langsam, still und ruhig,  
und dennoch so bewusst, leicht und unbeschwert,  
wie schon lange nicht mehr.*

*Weil es zu akzeptieren gibt, die Schwerfälligkeit vor Augen,  
den unabhängigen singenden Vögeln draußen vor dem Fenster zum Trotz,  
dass Pläne und Ziele zwanghafte und kranke Fantasien des Egos sind.  
Liebe, Freundschaft und Sanftheit hingegen werden zu wahren Geschenken,  
die im Moment des Augenblicks zur Unendlichkeit empor steigen.*

*Gewidmet einem lieben Menschen.  
Vielleicht kennst auch du einen?*



*Namastè*