



Geist der Loslösung

Frage dich:

Wenn ich jetzt, heute, an diesem Tage
sterben müsste,
wären dann
dieser Gedanke, dieses Wort, diese Handlung
wirklich nützlich und wohltuend.
Kann ich es mir leisten zu sterben,
während ich so denke, rede und handle?
Kann ich die Welt mit meiner jetzigen Haltung
ruhig und zuversichtlich hinter mich lassen.
Ist mein jetziges Tun wirklich nützlich
für mich selbst wie für andere?
Lenkt es mich, ganz gleich

ob ich morgen noch lebe
oder bereits tot bin,
in eine gute Richtung oder nicht?

Sage dir:

Ab jetzt will ich einen Weg wählen,
auf den ich mich zur Zeit meines Todes
wirklich stützen und verlassen kann.
Ich will meiner Faulheit und meinem Zaudern
nicht nachgeben, sondern voller Energie handeln,
so als müsste ich ein Feuer löschen,
das meine Haare oder Kleider ergriffen hat.
Ich habe verstanden, dass ich
im Sterben und Tode ganz allein sein werde
und nichts und niemand mir wirklich helfen kann.

Ab jetzt will ich
den schwachen Geist der Anhaftung abwerfen
und mich aus aller Verwicklung mit der Welt lösen.
Wann immer mich die Umstände meines Lebens
und meine Anhaftung daran überwältigen,
will ich mich nachdrücklich und klar
an das erinnern, was wirklich wichtig ist.
Ich will deutlich unterscheiden
zwischen den Dingen dieses Lebens
und denen, die auch noch zur Zeit meines Todes
wie im nächsten Leben von Nutzen sein werden.

Immer und immer wieder
will ich mich so mit aufrichtigem Herzen
und voller Hingabe und Sehnsucht
aus aller Verwicklung lösen.