



Wenn du Herz und Geist öffnest,  
wirst du überrascht sein,  
welche Kraft dir dann zur Verfügung steht.

Was bedeutet Herz und Geist öffnen?

Glück und Leid sind beide offen und leer.  
Sie erscheinen und sind frei fließend -  
niemals gleich, immer in Veränderung.  
Doch der getäuschte Geist identifiziert sich  
mit den glücklichen wie leidvollen Erfahrungen.  
Er reagiert auf Glück mit greifender Anhaftung  
und auf Leid mit zurückweisender Ablehnung.  
Dadurch werden Erfahrungen,  
die ihrem Wesen nach offen und leer sind,  
begrifflich fixiert und als sehr dicht und real erlebt.

Wenn du dich nicht länger mit allem identifizierst  
und deine Erfahrungen erfährst wie sie sind,  
ohne sie als gut oder schlecht zu beurteilen,  
werden Herz und Geist weit wie der klare Himmel.  
An diesem weiten Himmel mögen viele Wolken -  
weiße, rosarote, schwarze - und alle möglichen  
wetterähnliche Stimmungen kommen und gehen,  
doch du verwickelst dich nicht und weißt genau:  
Oberhalb der Wolken ist der Himmel immer klar.

Du wirst überrascht sein,  
welche Kraft dir jetzt zur Verfügung steht!