

Öffne dich der Wahrheit,  
die dieser Augenblick dir bietet



Öffne dich ganz der Wahrheit,  
die dieser Augenblick dir bietet.

Versuche nicht,  
etwas oder jemand  
nach deinen Ansichten  
zu verbessern oder zu ändern.

Weiche nicht aus,  
verwickle dich nicht.  
Bleibe ganz bei dir  
und verweile Augenblick für Augenblick  
in genau diesem Augenblick.

Tue nichts, erzeuge nichts.  
Lass alles Kreisen der Gedanken  
in ihrem Erscheinen sogleich wieder los.

So wirst du frei!  
Alle Verwicklungen fallen ab,  
Dein Geist öffnet sich  
und wird ruhig und klar,  
gelassen, offen und weit.