



Du fühlst dich verloren und verlassen,
hast das Gefühl, dich nirgends mehr hinwenden
und nichts mehr tun zu können.

Dein Selbstvertrauen ist geschwunden,
große Unsicherheit hat dich erfasst,
und du fühlst dich mutterseelenallein.

Jetzt - um Heilung zu finden -
ist es entscheidend,
dass du erst einmal gar nichts tust.

In diesem Nicht-Tun öffnet sich dein Geist,
und du kannst alles genau betrachten -
so wie es ist, ohne vorgefasste Meinungen,
ohne dich zu verwickeln, ohne wegzulaufen,
ohne zu kämpfen, ohne an eine Lösung zu denken.

Was geschieht dann?