



Natürlich wie ein Kind -
Gefühle wirklich empfinden,
frei fließend und ohne Selbstmitleid

Weine, wenn du weinen musst;
sei traurig, wenn du traurig bist;
lass deine Empfindungen ganz zu,
ohne sie abzulehnen und
ohne dich hinein zu steigern;
dann bereinigen sie sich von selbst.

Wenn wir leiden,
müssen wir uns öffnen,
und aufrichtig
eine wirkliche,
direkte und echte
Erfahrung dessen suchen,
was wir gerade
hier und jetzt
innerlich erleben.
Dies gilt auch
für glückliche Gefühle.

Zwänge deine Gefühle
nicht in ein starres Korsett!
Du must weder dir
noch anderen
etwas beweisen.