

Meditiere nicht, um Dich zu reparieren, zu heilen, zu verbessern, zu erlösen;  
tue es lieber aus einem Akt der Liebe heraus, aus tiefer, herzlicher  
Freundschaft Dir selbst gegenüber.

Auf diese Art und Weise gibt es keinen Grund mehr, für die subtile Aggression  
der Selbstverbesserung, für die endlosen Schuldgefühle, nicht genug zu sein.

Es bietet Gelegenheit für ein Ende der unaufhörlichen Runden des schweren  
Versuchens, welches so viele Leben verhärtet. Stattdessen gibt es Meditation als  
einen Akt der Liebe.

Wie unendlich wonnevoll und ermutigend.

Bob Sharples  
Meditation: Den Geist beruhigen