

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