

Adlerflug

*Hoch hinaus erhebe ich mein Bewusstsein,
betrachte das Land unter mir wie der Adler,
der seine Schwingen ausbreitet und sanft dahin gleitet.*

*So sehe ich die Felder und den grünen Wald,
das blaue Meer, die weißen Strände und die Korallenriffe
vor der Küste, die Ansiedlungen der Menschen
und die Sonne am Horizont.*

*Mit dem scharfen Blick des Adlers betrachte ich
mein Leben aus dieser Perspektive:*

*Meine Entscheidungen, meine Gedanken, meine Worte,
meine Gefühle und Handlungen.*

*Nicht wertend, nicht urteilend, lasse ich meine
Identifikationen mit vorher bestimmten Selbstbildern los,
erweitere meine Wahrnehmung meiner Selbst und der Welt,
lasse ich meine Identifikationen mit meiner Biographie,
meinen Fähigkeiten, Möglichkeiten, meinen angeblichen
Fehlern und Unvermögen los und lasse einfach nur
das Prinzip von Ursache und Wirkung sich entfalten
vor meinen verstehenden Augen und meinem offenen Geist.
So gleite ich hinein in die Ruhe des Herzens und des Verstandes*

*Und weiß wie der Adler, der sanft dahin gleitet:
Alles ist in göttlicher Ordnung, ich habe immer die Wahl!*