

Anweisung zum Sitzen

Sitz aufrecht - verbinde Dich mit Himmel und Erde:
Du bist ein Lichtableiter zwischen beiden.

Lass los.

Deine Vergangenheit, löse sie auf in der Erde.
Deine Zukunft, löse sie auf im Raum.
Den gegenwärtigen Augenblick, löse ohne auf im Atem.

Dann vergiss alles.
Schau in den offenen Raum - und entspanne Deine Geist.

Lass los.

Geschieht etwas, ist es gut - geschieht nichts, ist es auch gut.
Sitz aufrecht.

*frei nach Ösel
Tessin*