

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 tun. 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