

Das Gasthaus

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Geiz –
auch ein Moment der Achtsamkeit
kommt unverhofft zu Besuch.

Begrüße und bewirte sie alle!

...

Behandle jeden Gast ehrenvoll.

...

Dem dunklen Gedanken, der Scham und der Bosheit –
begegne ihnen lachend an der Tür
und bitte sie herein.

Sei dankbar, wer immer auch kommt.
Alle werden dir von 'jenseits' geschickt
um dich zu führen.

Jellaludin Rumi

The Guest House

This being human is a guest house.
Every morning a new arrival.

A joy, a depression, a meanness,
some momentary awareness comes
as an unexpected visitor.

Welcome and entertain them all!
Even if they are a crowd of sorrows,
who violently sweep your house
empty of its furniture,
still, treat each guest honorably.
He may be clearing you out
for some new delight.

The dark thought, the shame, the malice.
Meet them at the door laughing
and invite them in.

Be grateful for whatever comes.
Because each has been sent
as a guide from beyond.

Jellaludin Rumi

Translated by Coleman Barks

ACT Auntie meint dazu ...

Als Menschen neigen wir alle dazu, Gefühle festhalten zu wollen, die wir als 'gut' empfinden und die zu verdrängen, die uns nicht gefallen; aber Emotionen sind einfach nur Energien, die uns durchströmen.

Sie wollen einfach nur gefühlt und anerkannt werden. Wir wollen oder mögen es vielleicht nicht, aber alle Gefühle gehen vorbei, und wir lassen sie länger andauern und fügen zusätzlichen Schmerz hinzu, wenn wir unsere Fenster verriegeln oder unsere Türen vor ihnen verschließen, denn sie gehen nicht weg, bis wir sie hereinlassen!

Öffnet also eure Fenster und Türen weit und lasst Gefühle und Emotionen durch euch hindurchfließen. Bemerkt und benennt sie und spürt, wo sie in eurem Körper auftauchen. Und erinnert euch daran, dass ihr, egal wie stark sie sich anfühlen, ein sicheres und solides Fundament habt, dem selbst die stärksten Emotionen nichts anhaben können. Seid also ein Haus der Liebe und des Mitgefühls, lasst all eure Gefühle herein und erlaubt ihnen, zu ihrer eigenen Zeit zu gehen.

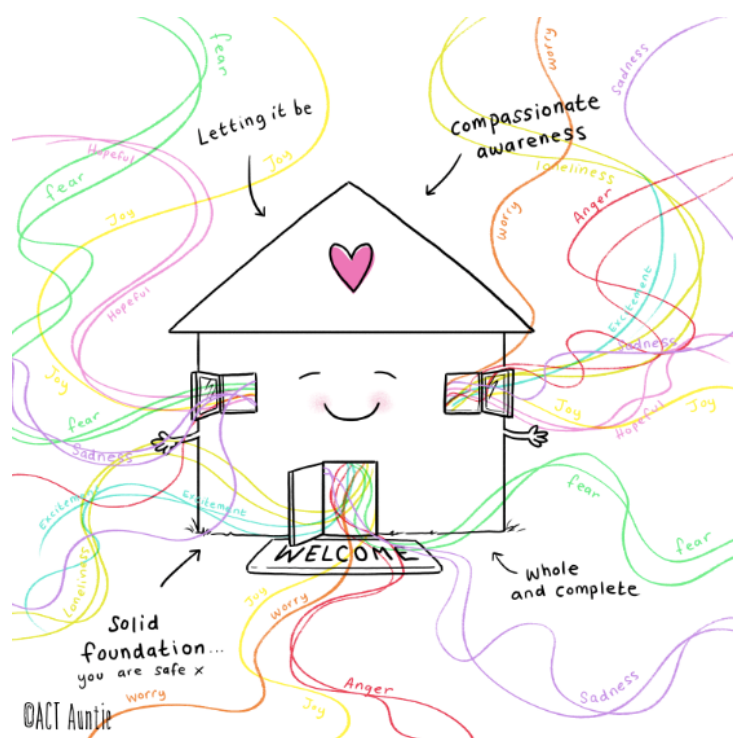
Deutsch von Martin Bonensteffen

ORIGINAL

As humans we all have a tendency to cling to emotions we perceive as "good" and resist ones we perceive as "bad" but emotions are just energy passing through us.

It just wants to be felt and acknowledged, we may not want them or like them but all feelings pass, and we make them last longer and add extra pain when we bolt our windows or lock our doors to them, because they won't go away until we let them in!

So open your windows and doors wide and let feelings and emotions flow right through you, notice and name them and where you feel them in your body and remember no matter how strong they feel, you have a safe and solid foundation that can never be harmed by even the strongest emotions, so be a house of love and compassion and welcome all your emotions in and allow them to leave in their own time.



[ACT Auntie](#) am 18.02.2020 auf Facebook