



## Aus meiner Quelle

### Herausforderung

Was fordert dich?  
Was fordert dich heraus?  
Warum bist du gefordert, herausgefordert?  
Kannst du nicht einfach mit dem sein, was ist?  
Was macht es dir so schwer, damit zu sein, was ist?  
Es fordert dich heraus, weil es dich schmerzt?  
Und du magst den Schmerz nicht fühlen, weil es so wehtut?  
Halte einmal inne und spüre:  
Wovor hast du Angst?  
Was willst du nicht fühlen?  
Womit willst du nicht sein?

Und dann fühle, was sich zeigt, weiche nicht aus.  
Bleibe mit dem, was in dir ist als Resonanz zum Außen.  
Denn es ist nicht das Außen, das dich fordert, herausfordert.  
Also wende dich vom Außen ab und wende dich nach innen.  
Und dort schau, was sich zeigt, und sei mit dem, was sich zeigt, ganz in Ruhe.  
Nimm es an, nimm es zu dir, schieb es nicht mehr weg von dir.  
Nimm dir die Zeit, damit zu sein, ganz in Ruhe, ohne Erwartung,  
ohne etwas verstehen zu wollen, ohne es „weg-“haben zu wollen.  
Lass es einfach sein, lass es einfach sein, ganz in Ruhe, ganz bei dir.

Das ist die Herausforderung, die dir so schwerfällt:  
Alles in dir anzunehmen, es einfach alles anzunehmen und damit zu sein.  
Alles in dir einzuladen, einfach nur zu sein  
als Teil von dir, der dir sonst fehlt in deiner Größe, deiner Kraft.

So wende dich dir selber zu, ganz liebevoll und geduldig:  
So forderst du das heraus, was sich gern verstecken möchte,  
was DU gern verstecken möchtest, damit es nicht so schmerzt.

Indem du es herausforderst durch dein bewusstes Sein mit dir,  
mit allem, was in dir ist, kann es ganz leicht heilen.  
Wenn du den Atem fließen lässt, ganz sanft, ganz weich,  
während du mit dir selber bist, mit allem, was in dir ist,  
kann sich alte Härte lösen, kann sich alte Energie ganz leicht lösen,  
mit einem jeden Atemzug, mit jedem neuen Atemzug ein Stück mehr.

So kannst du mit dir sein und mit der Forderung vom Außen,  
der Herausforderung, die scheinbar stets vom Außen kommt.  
So kannst du mit dir sein und heilen.