



Aus meiner Quelle

Mitgefühl

Hast du Mitgefühl – mit dir selbst?
Lässt du Gnade vor Recht ergehen?
Oder bist du gnadenlos mit dir selbst?
Wenn du Mitgefühl hast, lässt du dich ein auf dich selbst.
Du hast dein Herz weit geöffnet, so dass alles darin Platz hat,
alle deine Anteile,
auch die, die dir nicht so sehr behagen,
einfach alle, finden Platz in deinem Herzen.
Sie dürfen einfach sein.
Und so darfst *du* einfach sein mit allem, was du bist,
auch mit deiner Angst, auch mit deinem Schmerz, mit deiner Wut,
mit allem, was du bist.
Und wenn du sein darfst mit allem, was du bist,
wenn du nichts mehr in dir ablehnst,
darf auch alles sein, was dir begegnet.
Denn da alles Spiegel ist, was dir begegnet,
zeigen dir die anderen, was du in dir trägst,
damit du es erkennst.
Wenn dein Herz geöffnet ist und dir Schmerz begegnet,
kann der Schmerz einfach sein,
sowohl *dein* Schmerz, als auch der Schmerz des anderen,
der letztlich deiner ist.
Und wenn du ihn nicht mehr versteckst, sondern ihn einfach fühlst,
kann er heilen.
Wenn du den Schmerz des anderen siehst, dein Herz weit öffnest
um ihn mitzufühlen, den Schmerz im anderen,
der dem deinen sehr entspricht,
so fühlst du deinen Schmerz *und* auch den Schmerz des anderen.
Du fühlst mit ihm, da du dich auch geöffnet hast für deinen Schmerz.
Das ist wahres Mitgefühl.
Wenn du so mitfühlst, öffnet sich ein heiliger Raum.
Wenn du so mitfühlst, mit einem offenen Herzen,
findet Heilung statt,
sowohl in dir als auch im anderen.
Wenn du so mitfühlst, erhebt sich deine Energie in einen neuen Raum,
in dem es keine Trennung gibt,
nur Miteinander-sein,
nur Einssein
im Miteinander-fühlen.