



Aus meiner Quelle

Erbarmen

Hast du Erbarmen? Erbarmen mit dir selbst?
Erbarmst du dich deiner?
Oder bist du erbarmungslos mit dir selbst?
Verurteilst du dich, machst dich nieder,
weil du es nicht „hinbekommst“, es wieder nicht „hinbekommst“,
einfach niemals „richtig“ bist, nie genug, nie liebenswert,
nie der Liebe wert,
obwohl du so viel leistest, dich so sehr bemühst?
Halte inne. Halte inne und fühle:
Fühle, dass du stets genug bist.
Fühle, wie erfüllt du bist, einfach weil du bist.
Fühle, wie dein Herz überläuft vor Liebe,
weil du Liebe BIST.
DU BIST LIEBE,
kannst gar nichts anderes sein.
So öffne dein Herz, um die Liebe zu fühlen,
dich erfüllen zu lassen von der Liebe, die dein eigenes Herz dir schenkt.
Öffne dich und empfangen, empfangen all die Liebe,
die jemals existiert hat, die je sein wird.
All diese Liebe steht dir zu, weil du Liebe bist.
So öffne dich und empfangen,
empfangen unsere Liebe, die ohne Bedingung zu dir fließt,
ohne Bedingung, bedingungslos.
Und dann verströme diese Liebe, gib sie weiter, unentwegt.
Denn wenn du davon erfüllt bist, strömt sie ständig von dir fort,
ohne dass du darben musst, sie fließt ja ständig nach,
sie füllt dich immer auf.
Und so verströme deine Liebe, lass sie fließen, lass sie strömen,
dahin, wo sie strömen will.
Und dann hab Erbarmen mit all denen, die ihr Herz verschlossen haben,
die sich noch nicht öffnen können, die noch nicht empfangen können,
obwohl so viel Liebe fließt.
Hab Erbarmen, grolle nicht, lass die Liebe weiter strömen,
und hab Mitgefühl mit denen, deren Herz verschlossen ist.
Es ist ihr Schutz vor altem Schmerz, vor alter Angst,
die für sie so bedrohlich waren, dass sie nur überleben konnten,
indem sie sich verschlossen.
Verströme deine Liebe weiter, unverdrossen,
in dem Bewusstsein und Vertrauen, dass deine Liebe alles heilt,
zunächst jedoch in dir.
Verströme deine Liebe, die unablässig zu dir fließt
aus der Quelle deines Herzens.
Verströme deine Liebe und spüre, wie erfüllt du bist,
wenn du dich selbst versorgen lässt.
Empfangen, atme, sei.
Und es wird dir nichts fehlen.
So hab Erbarmen mit dir selbst
und mit der ganzen Welt.