



## Aus meiner Quelle

### Heilen willst du?

Heilen willst du?

Das ist gut.

Was willst du heilen?

Dich selbst? Die Welt?

Überlasse die Welt sich selbst.

Fange bei dir selber an.

Beginne zu fühlen,

fühl deinen Atem,

nimm dich selbst wahr

mit liebendem Blick.

Verurteile nicht und hadere nicht.

Fühle den Schmerz, wenn er sich zeigt.

Leih ihm dein Ohr, sei ganz für ihn da,

doch verliere dich nicht in ihm

als armes Opfer der bösen Welt.

Fühl deinen Atem, lausche ihm,

fühl, wo es eng ist, wo es blockiert,

wo der Atem nicht fließen kann

ohne Beschränkung,

ein – und aus

ein – und aus.

Lasse es fließen in deinem Leben,

halte nichts fest.

So wie der Atem frei sein muss,

um fließen zu können,

um dich zu versorgen,

so lasse alles in dir frei.

Lasse es fließen, halte nichts fest.

Lasse alles Alte los,

alles, was nicht mehr zu dir gehört,

lasse es gehen in dem Vertrauen,

dass du erst empfangen kannst,

wenn du leer geworden bist.

So lasse los,

und dann empfang

mit offenem Herzen

und heile.

Heile

und werde ganz

du selbst.

