



Aus meiner Quelle

Heil sein

Heil sein,
was ist das?
Heil sein, das ist dein Ziel,
heil an Geist, Körper und Seele.
Wie kommst du dahin?
Indem du dich selbst wahrnimmst,
ohne zu verdrehen, ohne zu verurteilen,
ohne zu beschönigen,
indem du dich selbst wahrnimmst,
wie du bist, ohne Wenn und Aber,
so wie du bist, mit all deinen Gefühlen,
mit all deinen Bedürfnissen,
mit all deinen Überzeugungen,
Glaubenssätzen und antrainierten Verhaltensmustern.
Erst indem du dich selbst wahrhaftig wahrnimmst,
ohne andere für deine Gefühle
und alles, was du in dir wahrnimmst,
verantwortlich zu machen,
bekommst du ein Gefühl für deine eigenen Grenzen,
beginnst du zu fühlen,
wo du aufhörst und der andere anfängt,
beginnst du zu fühlen,
welches dein Raum ist und welcher nicht,
beginnst du wahrzunehmen,
wo jemand deinen Raum nicht respektiert
und deine Grenzen überschreitet.
Und je mehr du dich selbst annimmst, wie du bist,
je mehr du ein Gefühl für deine eigenen Grenzen entwickelst,
desto besser kannst du auf dich und deinen Raum achten,
und desto besser kannst du den Raum und die Grenzen anderer wahrnehmen.
Und erst,
wenn du die Grenzen zwischen euch wahrnehmen und achten kannst,
kannst du mit den anderen wahrhaft verschmelzen
zu dem einen göttlichen Wesen,
dem einen göttlichen Geist,
aus dem ihr alle seid.
Dann bist du heil,
dann seid ihr heil
und ganz.