Aus meiner Quelle

Mörderische Wut

Hast du Wut, tief in dir?
Eine Wut, die dir selbst Angst macht?
Eine Wut, die dich nicht in Ruhe lässt, die dich rastlos umhertreibt?
Eine Wut, die du kaum im Zaum halten kannst, wenn sie einmal geweckt ist?
Stehe dazu, unterdrück sie nicht. Sie ist Teil von dir.
Sie ist ein Teil von dir, der einmal sehr stark unterdrückt wurde.
Sie ist Teil deiner Kraft, die du noch nicht gelebt hast.
Es ist Zeit, diese Kraft zu befreien.
Es ist Zeit, sich auf diese Kraft einzulassen.
Es ist Zeit, sich auf diese Wut einzulassen,
sie nicht länger zu unterdrücken.
Erst deine Angst macht sie stark,
erst deine Angst hält sie so lange gefangen,
bis sie sich Bahn bricht, in unbeobachteten Momenten,
wenn du die Kontrolle verlierst.
Das ist deine Angst.
Doch erkenne, dass diese Wut nicht zerstörerisch ist,
wenn sie gelebt wird.
Wenn die Energie, die einst eingefroren wurde
in deiner Wut, frei fließen kann,
kann deine Wut sich umwandeln in deine Stärke.
Darum lasse sie zu, deine Wut,
fühle sie bewusst, lasse sie aufsteigen,
während du tief mit deinem Atem verbunden bleibst.
Lasse sie aufsteigen und sich ganz zeigen,
und du wirst spüren, wie viel Schmerz dahinter verborgen ist,
der Schmerz, nicht gesehen zu werden, der Schmerz, missachtet zu werden,
der Schmerz, nicht geliebt zu werden, so wie du bist.
Fühle sie ganz, deine Wut,
nimm sie auf in dein Herz und heile.
Fühle sie, mit jedem Pulsschlag,
fühle sie, wie stark sie auch ist,
in dem Vertrauen, dass du deine Stärke,
die dahinter versteckt ist, wiedergewinnst mit jedem Schritt,
den du deiner Wut entgegengehst.
Heiße sie willkommen, deine Wut,
heiße sie willkommen, nimm sie auf in dein Herz,
breite deine Arme aus und heiße sie willkommen,
deine Wut, deinen Schmerz, deine Trauer, deine Kraft.
Lasse sie in dir sein.
Du bist kein böses Kind, wenn du Wut verspürst.
Du bist ein verletztes Kind, wenn du Wut verspürst.
Und du kannst heilen, wenn du deine Wut anerkennst.
Du kannst heilen, denn hinter deiner Wut,
hinter deinem Schmerz, hinter all deiner Angst
bist du Liebe, göttliche, bedingungslose Liebe,
die nur darauf wartet, fließen zu können in dir.

© Christine H. Warcup www.el-morya-herzensbildung.de