



Aus meiner Quelle

Schmerz

Fühlst du ihn?
Oder vermeidest du ihn?
Meinst du, er sei unerträglich?
Wie kannst du das wissen, wenn du dich ihm nicht stellst?
Wie kannst du das wissen, wenn du ihn nicht wirklich fühlst?
Wie willst du wissen, was du gar nicht wissen kannst,
solange du es nur *denkst*?
Du meinst, du könntest den Schmerz nicht ertragen,
du glaubst, der Schmerz sei viel zu groß für dich,
und damit verschließt du dich vor deinem Schmerz.
Du lässt ihn nicht in dein Herz,
du stößt ihn fort,
du willst ihn nicht haben.
Und stattdessen ergibst du dich den Gedankenschleifen deines Verstandes,
du lieferst dich ihnen aus,
wiederholst zwanghaft in Gedanken, was dir so „wehgetan“ hat.
Doch dabei vermeidest du den Schmerz.
Du denkst ihn nur, aber du fühlst ihn nicht wirklich.
Erst wenn du dich ihm wirklich stellst, ihn bewusst in dein Herz einlädst,
kann er sein und du mit ihm,
kann er heilen und du mit ihm.
Wisse: Erst wenn dein Schmerz in dein Herz hinein darf,
du ihn freudig begrüßen kannst, du ihn wirklich annehmen kannst,
kannst du ihn fühlen als das, was er ist:
Alter Schmerz, der nun endlich sein darf,
der nun endlich gesehen wird,
der nun endlich heilen darf.
Nimm dich deiner Schmerzen an,
statt zu erwarten, dass andre es tun.
Nur du selbst kannst sie fühlen, nur du selbst kannst sie begrüßen,
nur du selbst kannst ihnen die Chance geben, zu heilen.
Fühle, wann immer ein Schmerz sich zeigt,
lade ihn ein, sich dir fühlbar zu machen
und danke ihm, wenn er sich zeigt.
Danke ihm, dass er sich heilen lässt
von der Liebe deines Herzens,
von der Liebe deines Seins.