



Aus meiner Quelle

Traurigkeit

Traurigkeit, Gefängnis deiner Seele,
gläserner Käfig, der das Leben aussperrt.
Schwere, die sich dumpf über deine Seele legt.
Warum ist das so? Was ist der Sinn?
Bedenke, deine Seele weiß,
was sie sich für dieses Leben gewählt hat,
sie kennt den Plan, dem du zugestimmt hast.
Was aber tust du? Hältst du dich daran?
Folgst du den Impulsen deiner Seele?
Oder verschiebst du die Dinge, die anstehen?
Lässt du wirklich los, was nicht mehr zu dir gehört?
Oder hältst du fest, beweinst den Verlust, obwohl du festhältst?
Siehe, deine Seele trauert, wenn du festhältst,
denn sie weiß um die verpassten Chancen.
Sie weiß, dass die Schritte leicht zu vollziehen wären, die du dir gewählt hast,
und sie fühlt, dass mit jedem Festhalten die Last größer wird.
Sie trauert um deine Lebendigkeit, die immer geringer wird, je länger du festhältst.
Sie trauert um deine Lebensfreude, wenn du den Focus auf den Mangel richtest,
statt zu genießen, was dir zur Verfügung steht, in jedem Augenblick deines Lebens.
Sie weint, um dir zu zeigen, dass du deinen Focus verändern solltest,
sie macht sich dir bemerkbar, fühlbar,
um dir zu zeigen, wo du festhältst,
um dir zu zeigen, wo du deine Energie gegen das Leben selbst richtest,
statt mit dem Leben mitzufließen.
Darum nimm deine Trauer bewusst wahr,
fühle und unterscheide gut, ob du festhängst an Altem,
das vorbei ist, das seine Zeit hier auf Erden gehabt hat,
oder ob du die Gefühle anderer übernimmst,
die ihre Gefühle nicht wahrhaben wollen und nicht leben.
Fühle gut und unterscheide, ob du dir nicht selber leid tust,
um Aufmerksamkeit zu erheischen, die du dir doch letztlich nur selbst geben kannst,
um sie im Außen erhalten zu können, um sie wirklich annehmen zu können,
wenn du dich ihrer wert fühlst.
Darum fühle gut, spüre deine Traurigkeit, lasse sie sein, wenn sie sich zeigt,
doch halte dich nicht daran fest
und kreierte sie nicht immer wieder in deinen Gedanken.
Denn wisse:
Traurigkeit gehört auch zu deinem Leben, sie gibt der Seele Raum,
sich dir verständlich zu machen und dich zu erinnern an das, was du bist.