



Aus meiner Quelle

Wer bist du?

Wer bist du, geliebtes Menschenkind?
Wer bist du wirklich?
Bist du dein Körper, der perfekt sein muss?
Bist du dein Erscheinungsbild, das du anderen präsentierst?
Bist du etwa dein Verstand, der so schlau, gebildet ist?
Wer bist du wirklich?
Bist du die Rolle, die du spielst,
des guten Vaters, der perfekten Mutter, Hausfrau, des Ernährers?
Wer bist du wirklich?
Schau einmal, wer dich geprägt hat.
Welche Normen hast du übernommen, wie du zu sein hast?
Welche Rollen hast du übernommen, weil du kein anderes Vorbild hattest?
Welche Rollen suchst du zu erfüllen?
Wenn du eine Rolle füllst, kannst du nie du selber sein.
Wenn du eine Rolle spielst, übergehst du dich.
Du ignorierst dein wahres Sein, du machst dich klein und immer kleiner,
bis du dich ganz verlierst.
Dann musst du dich neu suchen hinter deinen Rollen.
Dann bist du orientierungslos, wenn du die Rollen ablegst.
Dann weißt du nicht mehr, wer du bist und suchst verzweifelt nach dir selbst.
Wer kann dir helfen, Orientierung geben, neuen Halt?
Du selbst bist dazu in der Lage, auch wenn es nicht so scheint.
Du selbst kannst hier und jetzt entscheiden, dich auf dich einzulassen.
Frage dich einmal: Was fühle ich in mir?
Und dann begegne dir mit Mitgefühl, Barmherzigkeit und viel Geduld
und nicht mit Abwehr, Urteil, Härte, so wie du es gewohnt bist.
Sei ganz sanft zu dir, umhülle alles, was du fühlst, mit Sanftheit,
Mitgefühl und Liebe, indem du es ENTSCHEIDEST.
Das reicht, dir anders zu begegnen als du es gewohnt bist.
Entscheide, immer wieder neu, dir neu zu begegnen,
allem, was du in dir fühlst, sei es Trauer, sei es Wut, sei es Verzweiflung,
um es in dir zu wiegen, zu liebkosen wie ein kleines Kind.
Alle diese Anteile kennen keine Liebe, schon gar nicht von dir selbst.
So kannst du neu entscheiden, alles, was du in dir fühlst, mit Sanftheit einzuhüllen,
mit Mitgefühl, Barmherzigkeit und viel Geduld.
Und schau, was dann geschieht:
Schau, wie wohl dir ist, wenn du dir so begegnest, immer wieder neu.
Schau, wie du beginnst zu lächeln, wie dein Herz sich öffnet für alles, was du bist.
Denn du bist so viel mehr, als dein Verstand erfassen kann.
Du bist unendlich, bist so groß, so grenzenlos in deinem Sein,
denn du bist göttlich, wahrhaft göttlich, auch wenn du das nicht glaubst.
Und du bist Liebe in deiner eigenen Schwingung,
in deiner einzigartigen, besonderen Art und Weise,
mit der du diese Welt erhellst, ja DU.

