



Aus meiner Quelle

Gewaltfreiheit

Bist du frei von Gewalt?
Frei von gewalttätigen Gedanken?
Wünschst du deinen Mitmenschen Gutes aus deinem Herzen
oder verurteilst du sie?
Tust du ihnen in Gedanken,
mit deinen Worten
Gewalt an?
Oder liebst du sie aus deinem Herzen
bedingungslos?
Kannst du ihnen verzeihen,
was sie dir in ihrer Angst „angetan“ haben?
Kannst du sie sehen als verletzte Kinder,
die laut um Hilfe rufen
mit jedem Nadelstich,
den sie gegen dich setzen?
Erbarme dich ihrer,
verurteile sie nicht für das, was sie tun.
Denn sie wissen nicht, was sie tun.
Sie meinen,
sich schützen zu müssen
durch Aggressivität.
Sie haben Angst,
ihr Herz zu öffnen,
da sie sich vor weiteren Verletzungen und
Zurückweisungen fürchten.
Dann öffne du dein Herz,
zunächst für dich selbst und
damit auch für deine Mitmenschen.
Nimm zunächst den ersten Platz in deinem Herzen ein.
Und wenn du das getan hast,
dann kannst du die anderen in deinem Herzen begrüßen,
kannst sie ebenfalls einladen in dein Herz.
Vertraue einfach darauf,
dass die Kraft deines Herzens heilen kann,
dich selbst und alle,
die du liebst
aus deinem Herzen.