

Wir haben die dunkelsten Tage des Jahres erreicht. Die Zeit, in der die Dunkelheit uns nahesteht und das Licht manchmal weit weg erscheint. Es ist die Zeit, die uns jedes Jahr immer wieder von neuem etwas sehr Essentielles über das Leben lehrt: Wenn die Nacht am längsten ist und ihre Dunkelheit am grössten, wird aus dem Kern ihrer tiefsten Dunkelheit ein neues Licht geboren. Ganz fein. Ganz zart.

Angela Bussmann

Dieses Licht sagt uns, dass die tiefste Dunkelheit nun ein Ende hat. Nicht ein abruptes. Aber die Zeit der tiefsten Dunkelheit beginnt sich nun in diesem Licht zu wandeln. Die Wintersonnwende zeigt uns jeden Winter immer wieder von neuem, dass die Dunkelheit nicht zu Ende spricht, sondern dass in ihrer schwärzesten Stunde ein Licht geboren wird. Das Licht eines neuen Frühlings. Das Licht eines neuen Sommers. Das Licht eines neuen Lebens. Es ist das Licht, das die Wende bringt.

Aber damit das Licht geboren werden kann, muss ich den ganzen Weg gehen. Ich muss solange durch die Dunkelheit schreiten, bis das Licht, das in ihr geboren wird, sie langsam wieder erhellt. Wenn wir Menschen Angst fühlen vor der Dunkelheit des Winters und die Erde bitten, ihren Lauf um die Sonne zu stoppen, damit wir diesen ganzen Winter nicht fühlen müssen, werden wir zwar die Kälte und Dunkelheit des Winters nicht fühlen, aber auch die ersten wärmenden Sonnenstrahlen des Frühlings nicht und wir werden nicht erleben wie die Kälte langsam der Wärme weicht und die ersten Vögel wieder ihr Lied anstimmen. Es wird nicht mehr Sommer werden, weil wir im Herbst stecken bleiben. Das Leben kann nicht mehr weiterfliessen, weil wir es aus Angst vor dem Winter festhalten und uns somit der Erfahrung eines neuen Frühlings und Sommers berauben.

Dasselbe gilt für die Dunkelheit in unserem eigenen Leben. Wenn wir uns vor der Dunkelheit in unserem eigenen Leben fürchten und vor ihr fliehen, damit wir sie nicht fühlen müssen, werden wir zwar ihren Schrecken und ihre manchmal angsteinflössende Urgewalt nicht erleben, wir werden nicht durch unsere eigene Dunkelheit schreiten, aber somit auch das Licht nicht erfahren, das tief in uns selbst, umgeben von unserer eigenen tiefsten Dunkelheit, verborgen liegt. Wir werden nie erfahren, wie es auf der anderen Seite aussehen

wird, auf der anderen Seite dieser eigenen inneren Dunkelheit. Wenn wir vor ihr fliehen und aufhören zu fühlen, fühlen wir zwar die Dunkelheit des Lebens nicht, aber wir fühlen dann auch das Licht des Lebens nicht mehr. Denn wenn wir das Fühlen in die dunkle Richtung ausschalten, schalten wir es automatisch auch in die lichtvolle Richtung aus. Diese beiden Richtungen gehören zusammen. Sie können nur zusammen bestehen. Wir können das Schöne im Leben nur in der Masse fühlen, wie wir bereit sind das Dunkle zu fühlen. Je tiefer wir bereit sind das Schmerzhafte zu fühlen, umso offener werden wir das Liebende zu erfahren.

Wenn wir uns Frieden in der Welt wünschen, ist es nötig, zuerst den eigenen Frieden in uns selbst wieder fühlen zu können. Und diesen tiefen inneren Frieden unseres Seins, der immer in uns weilt, beginnen wir wieder zu fühlen, wenn wir mit unserem eigenen inneren Licht in Verbindung kommen. Mit unserem eigenen inneren Licht kommen wir wieder in Verbindung, wenn wir die Verletzungen heilen, die uns von ihm trennen. Und die Verletzungen können wir heilen, wenn wir ihnen in Liebe begegnen. Die Dunkelheit in unserem Leben kann nur heilen, wenn wir ihr in Liebe begegnen. Wir können sie nicht beseitigen, auch wenn wir noch so gegen sie ankämpfen. Je mehr wir gegen sie kämpfen, desto mehr Macht geben wir ihr über uns. Wir können aber lernen ihr mit wissender Liebe zu begegnen und sie liebevoll anzunehmen, damit sie heilen kann. Und Heilung macht den Frieden wieder spürbar, den die Welt und wir alle in unseren Herzen tragen.

Ich weiss, auf der anderen Seite unserer eigenen inneren Dunkelheit wartet das, wonach wir uns alle sehnen. Es wartet dieses Licht auf uns. Dieses Licht voller Wärme, Liebe und Glück. Es ist das Licht, das wir selber sind. Denn alles, wonach wir uns sehnen, was wir uns wünschen und erträumen, das sind wir selbst. Es sind die ungeheilten Verletzungen in uns, die zu einer dunklen Mauer rund um unseren eigenen lichtvollen Kern herum werden. Und diese innere dunkle Mauer erschafft in uns ein Gefühl von Trennung. Ein Gefühl von Trennung zu uns selbst, zum eigenen Licht, zum eigenen Glück, zum eigenen inneren Frieden. Und somit auch zu anderen Wesen, zum Lebenssinn, zur Liebe und zur Erde. Schlussendlich ist es dieses Gefühl von Trennung und der damit einhergehende Schmerz, der Menschen dazu führt zu zerstören.

Es ist dieses innere Gefühl von Trennung, diese Unverbundenheit mit dem eigenen Herzen, das uns zu diesen Problemen geführt hat, die wir heute haben. Wir haben unsere innere Ordnung verlassen, deshalb hat auch die äussere Welt ihre Ordnung verlassen. Erst wenn wir selber wieder in unsere innere Ordnung zurückfinden, kann die äussere Welt wieder heil werden. Und in unsere innere Ordnung finden wir zurück, indem wir beginnen unsere inneren Verletzungen zu heilen. Nur das immer wieder erneute mutige Fühlen unserer eigenen inneren Verletzungen, lässt sie in Liebe wandeln. Nur wenn wir immer wieder den Mut haben, unseren eigenen inneren Verletzungen in Liebe zu begegnen, kann ihre dunkle Mauer schmelzen. Und wir beginnen wieder diese Liebe zu fühlen und zu dieser Liebe zu werden, die wir uns von ganzem Herzen wünschen. Diese Es ist die Liebe, die wir selber sind. Immer wieder von neuem und immer tiefer werden wir so zu dem, was wir wirklich sind. Und unsere innere Liebe und unser innerer Frieden können zur äusseren Wahrheit werden.

Deshalb möchte ich dir sagen: Nimm deine Angst einfach in deine Arme, als sei sie ein kleines Kind. Umarme sie. Halte sie. Fühle sie. Umarme deine Sorgen, deine Zweifel. Umarme deine Schmerzen, deine Trauer. Umarme deine eigene Dunkelheit. Sie braucht deine Liebe um heilen zu können. Sie braucht deine Aufmerksamkeit um heilen zu können. Deine Zuwendung. Verletzungen sind oft wie kleine Kinder, die in uns weinen. Sie weinen so lange in uns, bis wir uns ihnen liebevoll zuwenden, ihren Schmerz fühlen, ihnen zuhören und sie ernst nehmen. Sie brauchen uns so sehr. Und nur wir allein können unseren inneren verletzten Kindern die Mutter und der Vater sein, die sie brauchen, um sich in Liebe wandeln zu können. Das kann niemand für uns tun. Für meine inneren Verletzungen bin ich selber verantwortlich.

Unsere Welt kann schlussendlich nur heilen, wenn wir selber heilen. Und dies beinhaltet das Fühlen und Annehmen aller Verletzungen in uns. Nur wenn wir uns nach innen uns selbst zuwenden und fühlen, was in uns nach Heilung ruft, es halten und umarmen und ihm unsere Liebe schenken, die es braucht, können wir heilen. Nur wenn wir uns selber annehmen und lieben lernen, mit allem, was wir sind und was geschehen ist, können wir heilen und somit Frieden erlangen. Und in diesem Frieden und in unserer eigenen Liebe können wir dann weitergehen und die Welt mit unserem Licht beschenken.

Nur wenn wir selber heilen, kann diese Heilung in die Welt kommen, die wir uns so sehr wünschen.



Es beginnt alles bei uns selbst. Es beginnt alles mit diesem ersten Schritt nach innen zu uns selbst. Es beginnt alles mit diesem ersten Blick in die Augen unserer eigenen inneren Dunkelheit.

Gastbeitrag von Angela Bussmann



Gerne machen wir euch an dieser Stelle auch noch auf das nächste Seminar *«In Würde zu sich stehen»*, Durchführung 2023, aufmerksam. Anmeldungen nehmen wir gerne noch bis Ende Februar entgegen.

Euer PEERLE-Team
Claudia, Marcella und Miranda

PEERLE-Infos	direkt ☎ : 041 319 95 03
E-Mail	peer@traversa.ch
Öffnungszeiten	Mittwochs 14.00 – 16.45