



1

Viele haben bekundet, dass es nicht ihr körperlicher Schmerz war, über den sie sich klar geworden waren, sondern auch die Empfindungen der Furcht, der Langeweile, der Ruhelosigkeit, des Selbstzweifels und des Zornes, denen sie immer ausgewichen und nie auf den Grund gegangen waren.

Sie hatten an ihrem eigenen Leben nie richtig Anteil genommen und sich nie mit dem Tod beschäftigt, weil sie stets darin bestärkt wurden, allem Unangenehmen auszuweichen. Das Unangenehme war immer ihr Gefängniswärter gewesen.

Eine Öffnung, welche die das Herz verkrustende Aversion überschreitet, lässt erkennen, welche Isolation und Anspannung das Leben beherrschte, wenn die vorherrschende Strategie im Ausweichen bestand.

2

Schmerz hat die Fähigkeit, uns für die Liebe in einer Weise zu öffnen, die wir nie für möglich gehalten hätten. Wir sind nie so verwundbar, so wehrlos wie dann, wenn wir Schmerzen haben.

Es ist die Bereitschaft, bis an die Grenze unseres Schmerzes zu gehen, die es uns ermöglicht, uns weiter auszudehnen und tiefer zu verstehen, wer wir wirklich sind. Der Widerstand gegen den Schmerz verdunkelt die Sicht auf unser wahres Wesen. Öffnen wir uns unserem Leid, so öffnen wir uns allen.

3

Es ist wichtig zu verstehen, dass es verschiedene Ebenen und Intensitäten des Schmerzes gibt. Man kann sich nicht allen Schmerzen gleichermaßen leicht öffnen und manchen vielleicht überhaupt nicht. Wenn wir mit der Öffnung bis zum ‚großen Schmerz‘ gewartet haben, ist es durchaus möglich, dass uns der innere Raum für eine tiefere Erkundung fehlt, denn wir haben uns auf eine solche Öffnung nicht vorbereitet. Aber wenn wir schon bei geringen Schmerzen, Enttäuschungen, Ängsten, seelischen Schwankungen und Herzensverhärtungen in einer sanften, täglichen Auseinandersetzung und inneren Ausweitung die Grenzen ausloten, bereitet uns dies auf Späteres vor. Es ist das tägliche Offensein für die kleinen Schmerzen, das uns auf den großen Schmerz vorbereitet.

Stephen Levine

