



Die meisten behandeln  
den Schmerz wie eine Tragödie.  
Nur wenige erkennen den Segen,  
der in seiner Erforschung liegt.

Wie ist die Empfindung des Schmerzes  
beschaffen?

Ist sie heiß? Oder kalt?

Beschränkt sie sich auf eine Stelle?

Bewegt sie sich? Vibriert sie?

Welche Farbe hat sie?

Welche Form hat sie?

Strahlt sie in andere Körperbereiche aus?

Wie ist es tatsächlich?

Diese Erkundung führt  
zu einer Weiträumigkeit und Sanftheit,  
wie man sie niemals  
mit schmerzvollen Empfindungen  
in Verbindung gebracht hätte.

*nach Stephen Levine*