



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

Wie ist die Empfindung des Schmerzes?
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 Sanfttheit,
wie man sie niemals
mit schmerzvollen Empfindungen
in Verbindung gebracht hätte.

nach Stephen Levine