



Dunkle Tage

Dein Herz ist schwer, dein Herz ist voller Schmerz.

Lasse dir helfen, lasse dich trösten.

Lass deinen Schmerz zu, vergrabe ihn nicht.

ATME.

Atme in dein Herz hinein. Mit jedem Atemzug, einen Tropfen Licht, einen Tropfen Heilung. Lasse es zu, es ist Balsam für deine Seele. Es nährt dich, immer wieder.

Atme in deinem Bauch, er füllt sich wieder mit Leben, mit Kraft. Es reinigt dich, es durchströmt dich. Es baut dich wieder auf.

Atme in deine Füße, es erdet dich, es verwurzelt dich, es schenkt dir Feuer, dass du benötigst, damit du wieder kleine Schritte gehen kannst.

Das Licht durchflutet dich, dein Geist wird wieder klar.

Wir umarmen dich. Wir trösten dich. Wir sind für dich da.