**Selbstliebe**

Oh weine sanft, mein Herz

Nie bist du schöner

Als wenn Tränen deine Liebe säumen.

Tränen der Liebe zu dir selbst

Tränen des Einklangs mit dei`m Selbst.

Wenn die grosse Seel` dich ruft

Du dich in Dankbarkeit ihr öffnest

Sie zu deiner Stimme wird

Mit Liebe sie dich überschüttet

Du dich in sie verliebst

Und ganz in ihr aufgehst

Eins mit ihr schwingst

Und stark, doch weich im Leben stehst

Glüh`n deine Augen liebestrunken

Weil nichts an Trennung mehr besteht.

Wenn die Sonn` dich nicht mehr blendet

Auch der Mond dich nicht mehr treibt,

Wenn die Sterne dich verzücken

Doch Sehnsucht dich nicht mehr verzehrt

Wenn du dein eignes Universum bist für dich

Du eins bist mit dem Augenblick

Mit allem Sein versöhnt

Vertrauensvoll dem roten Faden folgst

Der sich mit jedem Schritt erst offenlegt

Dann bist du weich und mutig,

Dann bist du stark und sanft

dann fliesst dein Sein aus allen Poren

Berührt als Liebe alle Welt

weil nichts den Fluss der Fülle staut.

Bist Leuchtturm dir

Und blitzt für alle andern

Die zu lieben sich getrauen.“

Heidi mara urama Ostern 2012