

Leseproben

Die weisen Frauen der Cherokee

Die täglichen Meditationen aus dem Buch "Die weisen Frauen der Cherokee" begleiten mich nun schon seit über zwei Jahrzehnten und sind auch für meine Seminare immer wieder wichtige Impulse und Anregungen. Diese täglichen Meditationen alter indianischer Weisheitslehren sind voller Poesie und geistiger Kraft. Sie helfen uns in dieser Zeit des Wandels durch Aufmerksamkeit und Bewusstheit mehr Lebensfreude, innere Ruhe und Gelassenheit in unseren Alltag zu bringen.

Damit sich eine grundlegende Wandlung der Einstellung und geistigen Haltung in unserem Alltagsleben bemerkbar machen kann, ist es ratsam, diese Lebensweisheiten mehrmals am Tag zu lesen und zwar morgens und abends und in jeder freien Minute, um sie damit tief zu verinnerlichen.

Das Buch ist ein wunderbares Geschenk für alle Menschen, die in Ihrem Leben den Weg der Heilung, des Frieden und der Schönheit gehen wollen.

Leseproben

25. JUNI

Gerade, wenn wir denken, daß nichts funktioniert, gibt es einen Lichtschimmer. Wären wir zutiefst davon überzeugt, daß das aussichtslos Scheinende sich doch noch erreichen läßt, könnten wir schwere Zeiten leichter ertragen. Leben ist wie das Wetter. Es hat seine Überraschungen, seine Stürme, seine Trockenperioden. Doch wenn wir durchhalten, ändert sich alles. Die Veränderungen kommen so, wie wir unseren Sinn ändern – unerwartet und manchmal ohne ersichtlichen Grund. Der Grund aber, der *uyelvdvi*, die reale Wirkung, ist hier zu suchen. Jedes Wort, das wir sprechen, alles, was wir glauben, bildet unser Bewußtsein und macht uns zu dem, was wir sind. Wenn wir nichts Gutes erwarten, verpflichtet uns das. Unsere Grenzen sind die unserer Worte, und es liegt in unserer Macht, sie festzulegen.

Leseproben

5. JULI

Die Erinnerung kann schmerzlich sein und ist manchmal ohne jeden wirklichen Nutzen. Oft ist sie so sehr von Schuldgefühlen und Bedauern geprägt, daß die positiven Erinnerungen getilgt werden. Leicht vergißt man das Gute, auch ohne es mit schlechten Erinnerungen zuzudecken. Kein Zweifel, es war nicht alles ideal – aber haben wir nicht schon genügend Gedanken an unglückliche Zeiten verschwendet? Es führt zu nichts Gutem, sich die Gegenwart zu verderben, indem man sich ins Gedächtnis ruft, was in der Vergangenheit schiefgelaufen ist. Wir sollten vielmehr mit der Veränderung anfangen. Vielleicht nur ein bißchen zuerst – aber ehrliche Anstrengung hat die Dinge immer zum Besseren gewendet und wird uns Selbstachtung verleihen. Die Zeit ist wertvoll, und was wir in diesem Augenblick mit ihr machen, entscheidet heute wie morgen und übermorgen über Wohl und Wehe.

Leseproben

24. AUGUST

Nichts rettet den Tag so sehr wie ein gutes Wort. Und nichts ist so oft mißbraucht worden. In einem Wort liegt Macht, gleichgültig, ob wir es lesen, sprechen oder hören. Und wir befehlen mit dem Wort und werden mit dem Wort befehligt. Wir verbreiten uns damit, rufen damit auf und trösten damit. Worte sind Werkzeuge, Waffen, sowohl gute als auch schlechte Arznei – und sehr schön, wenn sie liebevoll gebraucht werden. Das Wort, auf cherokee *ka ne tsu*, besitzt die Macht, heilen zu helfen, aber auch, kranke Menschen noch kränker zu machen. Das Wort schafft Vertrauen, wenn es mehr aufbaut als zerstört. Beziehungen sind durch ein loses Mundwerk irreparabel zerrüttet worden. Glück ist durch Sprachlosigkeit zerronnen. Solange wir nicht auf unsere eigene Stimme und die Art unseres Redens achten, werden wir niemals ahnen, wie wir Worte gebrauchen.

Ich öffne mein Herz, um zu dir zu sprechen ... Öffne du das deine, um meine Worte zu empfangen.

COMO

Leseproben

9. SEPTEMBER

Wenn wir etwas tun, das unter das Niveau unseres besten Verhaltens zurückfällt, geben wir unserem schlimmsten Feind Stärke. Und jedesmal, wenn wir Irritationen und Selbstmitleid überwinden, kommen wir unserem besten Freund nahe. Unser schlimmster Feind, den der Cherokee *adasgagi* nennt, und unser bester Freund, *unalii*, sind eins. Sie leben in uns, und überall, wo wir hingehen, gehen sie mit. Sie sprechen zu uns, handeln durch uns und wetteifern um unsere Aufmerksamkeit. Wir sind unser eigener bester Freund und unser eigener schlimmster Feind. Zeitweise ist der eine stärker als der andere. Doch es ist unsere Entscheidung, welcher herrschen wird und welchen wir pflegen, weil wir das Leben und die Stärke von beiden sind. Unser Leben, unsere Gesundheit und unser Glück bezeugen, wovon wir uns beherrschen lassen.

Leseproben

26. NOVEMBER

Schwestern sind besondere Menschen. Im Denken, im Handeln und im Lieben können sie uns eher als jeder andere in der Welt ausstechen. Sie stehen zu uns in schwierigen Zeiten, genießen mit uns die guten Zeiten und sprechen zu uns mit liebevollen Worten, um uns aufzurichten. Die Cherokee nennen diese besonderen Menschen ihre *a na da lv* – ihre geliebten Schwestern. Schwestern beklagen sich niemals, wenn wir uns in Raum und Zeit verlieren – und vergessen nie, uns zu Hause willkommen zu heißen. Schwestern müssen nicht blutsverwandt sein – denn was spielt das für eine Rolle, wenn die Beziehung stärker ist als gemeinsame Vorfahren. Die Liebe überbrückt so viele herbe Situationen und macht uns wahlverwandt. Was könnte es Besseres geben, als eine geliebte Schwester zu sein?