



Momente zum Nachdenken



Astrid Evelt

Augenblicke der Einkehr

cewe

Augenblicke der Einkehr



Astrid Evelt





*Sogar im Herbst
wird die Sonne für uns
aufgehen und vom
Himmel lachen. Die
Sonne wird strahlen,
selbst, wenn der Tag
Wolken verhangen ist -
sie scheint in uns weiter.
Erst wenn wir erkennen
wie märchenhaft schön
auch ein Herbsttag
sein kann, können wir die
Schwermut loslassen.
Unser Leben erhält
wieder einen Sinn, denn
die Kraft, die wir
brauchen, ist immer da -
sie leuchtet uns stets auf
unserem Weg.*



Wenn wir einen Baum erklimmen wollen, kann es sein, dass wir die Situation erst einschätzen müssen. Da kann uns der Baum ziemlich hoch erscheinen und damit unser Ziel außer Reichweite. Nur wenn wir erkennen, dass dieser Baum auch tief im Boden verwurzelt ist, werden wir das Wagnis eingehen und die höchsten Wipfel erreichen, um ein besseren Ausblick auf unser Leben zu bekommen.



Nicht immer ist hell und klar, wenn es bergauf geht, ab und zu gibt es dunkle, unwegsame Strecken aufwärts, die sich wie eine Wildnis vor uns aufbauen. Da heißt es sich durchschlagen und gleichzeitig vorsichtig nach oben zu steigen, denn bei einem falschen Schritt können wir tief fallen. So lange wir das beachten, werden wir den Aufstieg schaffen und können stolz auf unseren Erfolg sein.

Es gibt Zeiten, in denen wir nicht weitergehen können, weil wir erst den Dutz und das unnötige Geschmeide hinter uns lassen müssen. Wir sollten in unserer einfachen Natur unsere Seele in ehrlicher Weise leuchten lassen, damit wir neu gedeihen können, nur dann können wir weiterkommen.



Auch wenn mir der eisige Wind um die Ohren weht, kann ich die Sonne auf meiner Haut spüren, allmählich erkenne ich meinen Weg in eine neue Richtung. Es geht irgendwie weiter für mich, keine Leine und kein Riemen werden mich halten.

*Ich weiß, dass die
Reise mit mir oftmals
schwer für dich ist und
du oft das Gefühl hast,
dass ich nur
Rückschritte mache
und dich vielleicht mit
in vergangene dunkle
Zeiten ziehe, aber ich
vertraue dir. Ich weiß,
dass wir uns wie in
einem Tanz nach vorne
bewegen und das heißt,
dass wir Kreise ziehen,
wenn wir langsam im
Gleichklang schwingen,
damit wir die Sonne
spüren können. Selbst
wenn ich unsicher bin,
kann ich dich sehen
und weiß, dass du den
Weg Heim kennst.*



*Dein Lächeln ist
für mich das
kostbarste
Geschenk auf
Erden, denke
daran! Damit
kannst du mich
heilen - mag sein,
dass du damit
nicht jeden
erreichen kannst,
aber von vielen
Leuten erstrahlst
du die Welt damit.
Du bist mein
Licht, das alles
überstrahlen kann.*

*Die Engel
beschützen dich und
begleiten deinen
Weg, du musst nicht
daran glauben, aber
es ist wahr. Es sind
nicht die Wesen mit
Flügeln, die man
sich vorstellt,
sondern die
Momente, Situation
und Menschen, die
einem die Freude,
die Liebe,
Mitgefühl und das
Glück zeigen,
wodurch die Engel
uns ihre Präsenz
zeigen.*



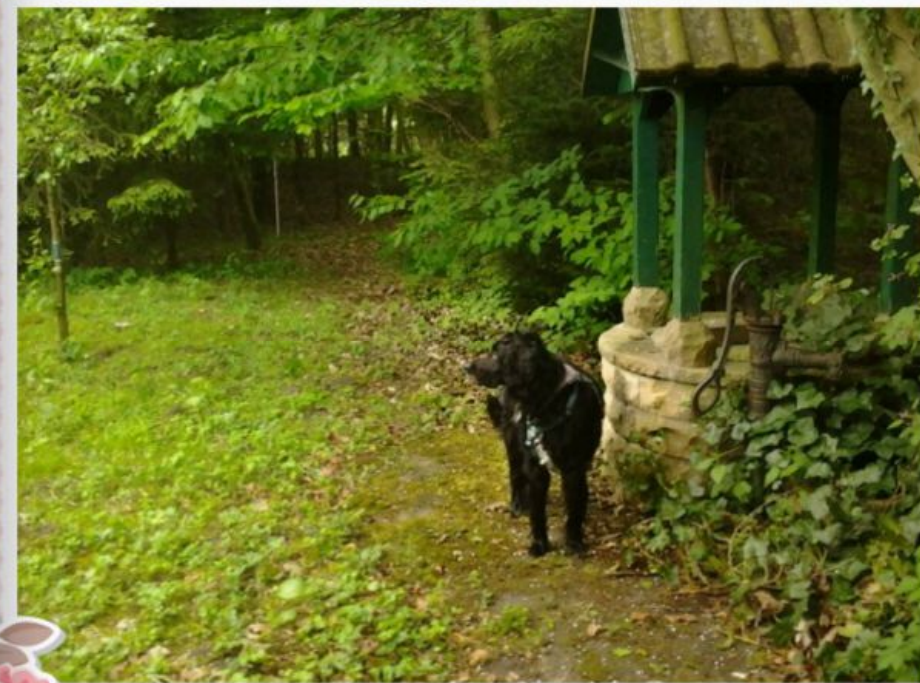
*Manchmal fällt ein
kleines Wunder - das
Wohlwollen - in einer
Welt voller Schatten
nicht sofort auf. Dann
braucht es eine andere
Betrachtungsweise, um
das Gute zu erkennen,
das einem widerfährt.
Erst dann kann man
das Schöne, den Glanz
und das Strahlen eines
Herzens erkennen, die
ein wenig mehr Licht
und Wärme in die
Welt trägt und die
Seele kann aus der
Eiszeit auftauen, um
sich an diesem
Geschenk - dieser
Seelennahrung-
zu laben.*

Bei all den bunten
Farben und Formen
zum Osterfest,
sollten wir auch die
wunderschönen,
bunten Kostbarkeiten
der Natur schätzen,
auch wenn sie
vielleicht leicht zu
übersehen sind. Auch
die Natur beschenkt
uns reichlich, wenn
auch manchmal
lediglich zum
Beobachten.



Wenn wir neugierig
bleiben, dabei
unsere Augen und
unsere Herzen
offen halten,
können wir so
manche
Überraschung
erleben. Und
vielleicht finden
wir sogar
unerwartet zu
Ostern etwas, das
uns Freude
bereitet.

Bei dir kann ich mich
fallen lassen, du bist
einfach für mich da. Du
stärkst mir den Rücken,
wenn wieder mal
niemand sonst mich
hört. Ich weiß, dass wir
uns nicht immer so gut
verstehen, aber wir
haben sämtliche
Vorurteile und
Schwierigkeiten
überwunden, so dass wir
diese kleinen
Fettnäpfchen dem
anderen verzeihen
können. Mittlerweile
kannst du mich besser
verstehen als alle
anderen vor dir, bei dir
darf ich sein wie ich
will... wie ich bin!



Du warst stets der
Wächter des Herzens
- im tiefen Brunnen
der Stimmungen ist
dieses Gefühl nie
untergegangen. Du
hast mit deiner
Freude und
Lebenslust alle
angesteckt, auf dass
unsere Herzen
leuchten und wir
diese Liebe
weitergeben und wir
sie genauso
widergespiegelt
bekommen.

Eine grüne Wiese
an einem herrlich
sonnigen Tag
verleiht mir eine
Kraft, die ich in
der Stadt nicht
spüre, die Kraft
der Natur. Ich
kann sie in mich
aufnehmen und
mit mir tragen, so
lange ich sie
brauche.



Nicht immer ist mir
zum Spazieren
zumute und ich
muss mich zwingen
herauszugehen,
wenn ich jedoch den
wunderschönen Tag
über einen Pfad
gehe mit saftigem
Grün, so ändert
sich meine
Stimmung: es
macht mir Spaß
dort zu spazieren
und ich möchte dem
Weg ewig folgen.

*Es gibt Ausblicke,
die wie gerahmt
wirken, weil sie
von tief hängenden
Zweigen, Blumen
und Sträuchern
umgeben sind.
Nur so kann das
Ganze
funktionieren.. nur
so ergibt sich
Harmonie. Wenn
man das Wilde
aus dem Bild
nehmen würde,
wäre nur das
Einerlei über und
dann würde das
Ganze früher oder
später zugrunde
gehen.*



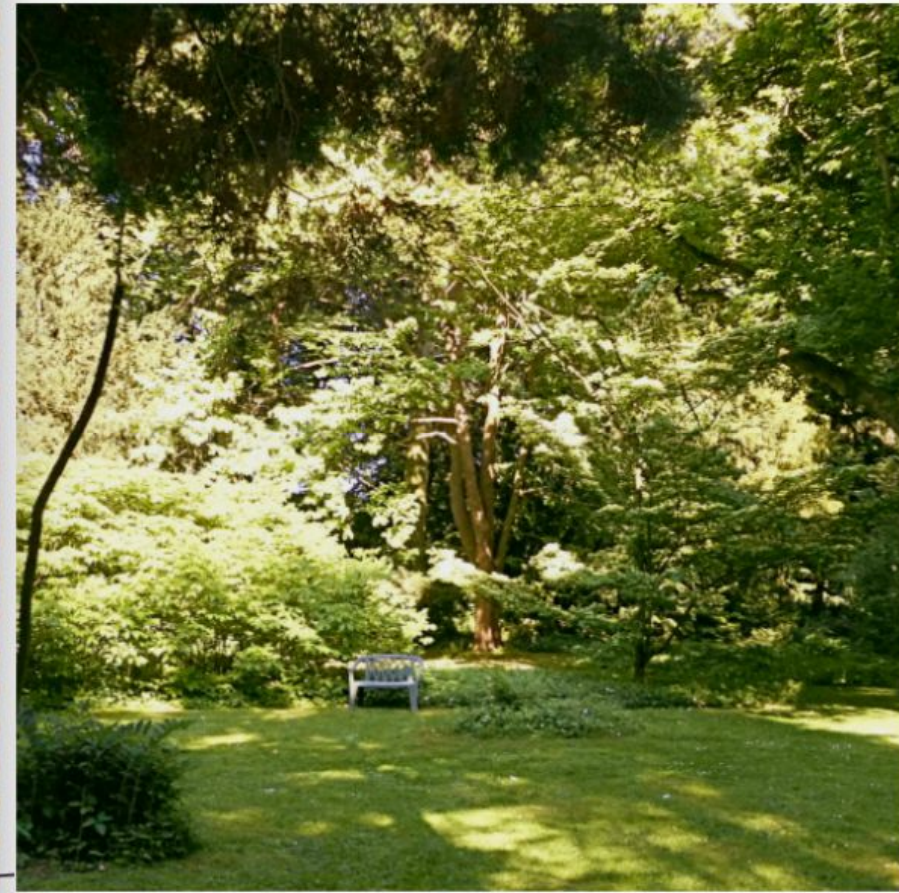
*Ich komme
nicht daher, wo
du es willst.
Ich bin nicht
da, wo du mich
vermutest und
mit Sicherheit
bin ich nicht, wo
du es erwartest.
Ich bin da, wo
ich sein will und
wenn ich keine
Lust mehr auf
dieses Spiel
habe, bin ich
ganz schnell
verschwunden.*

*Sich vor der
Sonne zu
verbergen, ist ab
und zu auch
angebracht, wenn
man sich vor dem
Ungemach und
Trubel der
Welt schützen
will. Jeder findet
seinen Platz in
der Welt - nur
wenn andere das
anerkennen, können
sie einen wirklich
sehen!*



*Wenn ich mich
umschaue und denke:
"Hier möchte ich
bleiben!" Dann
weiß ich genau, dass
es der richtige Ort,
um mich zu
entwickeln und zu
der Natur in mir
zurückzukehren -
Damit ich die
Person werden kann,
die ich sein sollte.
Wenn ich das
Spiegelbild im
klaren, stillen
Wasser wieder
erkenne, habe ich
mich wieder gefunden.*

*Wir gedeihen im Licht
der Sonne und können
durch unser Strahlen
anderen zeigen, dass sie
den Mut haben können
zu wachsen, auch wenn
uns mal ein Regenguß
überrascht. Auch wenn
wir den Regen als
unangenehm empfinden,
hilft er uns doch beim
Wachsen, um uns
abzukühlen und um
Unnötiges auszuspülen,
damit wieder Neues
wachsen kann. Außerdem
klärt es die Luft und wir
können wieder frei und
ungezwungen aufatmen,
we es vorher stickig war.*



*Wenn wir einen Hort
der Stille gefunden
haben, an dem wir es
auskosten können den
Tag in der Natur
verbringen, kann es uns
helfen zu heilen. Die
Narben alter Wunden
können wir hinter uns
lassen, weil wir erkennen,
wofür wir weitermachen
können. Wir erkennen
wieder das Schöne
dieser Welt, die sich oft
als Herausforderung
darstellt... uns wird
wieder klar, wofür
kämpfen und dass es das
wert ist, dafür zu
kämpfen.*

*Es gibt Träume,
die scheinen
unerreichbar wie die
Sonne am
Horizont, das liegt
meist daran, dass wir
uns entwickeln müssen,
um bereit für die
Träume zu sein.
Erst wenn wir unsere
Aufgaben gemeistert
haben, erfüllen sie
sich. Dann können
wir sogar die Sonne
vom Himmel holen!*



*Habe ich mich
verliebt – in den
herrlich blauen
Himmel; in
das grüne Gras;
in die blühende
Landschaft?
Definitiv und
das lässt meine
Seele erstrahlen.*



Die Früchte des Lebens sind nicht immer so süß wie sie aussehen. Ab und zu müssen wir in den sauren Apfel beißen, um irgendwann danach die süßen Früchte genießen zu können. Auf der anderen Seite ist es oftmals schöner hinterher den lieblichen Wein oder Saft reifer Früchte zu trinken, als sich mit Früchten zufrieden zu geben, die einfach viel zu grün waren, um sie zu verzehren und die ganz schwer zu verdauen sind.



Es gibt einen Brunnen im Leben, aus dem wir Hoffnung und Kraft schöpfen können- ein Brunnen, der immer im Licht steht und etwas Mystisches an sich hat. Sollte einer der Wege zum Brunnen mal unzugänglich sein, so wird sich stets ein neuer Weg auftun und wir werden wieder aus dem Vollem schöpfen können.



Wenn wir nicht ständig versuchen die Dinge unserer Sicht anzupassen, dann können wir sogar da Schönheit erkennen, wo der Zahn der Zeit zu nagen beginnt oder in Perspektiven, mit denen wir überhaupt nicht gerechnet haben. Wenn wir gelernt haben, dass es Schönheit in allen Formen und Farben gibt, dann werden wir aufhören alles ständig zurecht stutzen zu wollen. Wir können alles lassen, wie es ist - wie es sein soll!



Du stehst da wie ein Baum in der üppigen Landschaft und scharst jene, die dir wichtig sind und die auf dich angewiesen sind, um dich. Es ist dir nicht wichtig, woher der Wind sie trägt, du nimmst sie in deine Obhut und begleitest sie so lange mit deiner festen Verankerung, so lange sie dich brauchen. Du verhinderst oftmals, dass irgendwer unnütz entwurzelt wird und verhilfst auch anderen ein schönes Bild von sich zu bekommen.



Für dich blühen die Blumen und sie strahlen mit der Sonne um die Wette. Sie lachen dich in den leuchtendsten Farben an, damit auch du wieder glücklich sein kannst. Sie bereichern dein Leben, denn sie zeigen dir die Heiterkeit des Lebens und stehen für Gesundheit und Erfolg. Du kannst ihnen vertrauen, denn sie sind gut für Leib und Leben. Wenn du sie siehst, weißt du, dass für dich die Sonne wieder scheinen wird.



Auch wenn du später auf der Bildfläche erscheinst als andere, kannst du immer noch genug Lebensfreude versprühen. Du hast die Kraft andere aus ihrem Tief zu ziehen, wenn sie zuvor gefallen sind. Du entschuldigst sie mit deiner einmaligen Pracht und zeigst ihnen den Weg wieder nach oben.

Aus den Träumen
der Herzen kann die
Liebe erblühen.
Wenn wir sie hegen
und pflegen, kann sie
größer und stärker
werden, als wir uns es
ausmalen können.
Gerade in einer Zeit,
in der wir uns dem
Himmel verbunden
fühlen, können wir
diese Liebe mit
anderen teilen, damit
sie weihnachtliche
Wunder auch erleben
können. Der Zauber
daran ist, dass wir
davon so viel geben
können, ohne weniger
zu werden, sondern
mehr.



Wahrhaftige
Geschenke sind
Aufmerksamkeit
und Ausdruck der
Liebe, weil wir
uns mehr für die
anderen öffnen
und können damit
ihre Wünsche
besser verstehen,
weil sie sich uns
auch öffnen. Wie
auf leisen
Engelsflügeln
können wir die
anderen dadurch
tragen, weil sie
sich angenommen
fühlen.

*Die Familie ist
etwas, was uns im
Herzen verbindet
und das kann uns
sogar helfen
Wünsche zu erfüllen,
die einfach allein
schwerer zu erreichen
sind. Wenn wir die
Familie nicht nur als
Zweckgemeinschaft
ansehen, sondern als
Zusammenkunft
vertrauter Seelen,
dann werden wir stets
einen Ort finden, den
wir als Heimat
ansehen.*

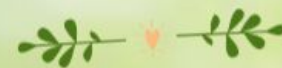


*Manchmal dauert es
eine Weile, bis wir
einen Schritt nach
vorne machen können,
weil wir Situationen
anders einschätzen als
sie in Wahrheit
sind. Erst wenn wir
uns trauen zu tun,
was unser Inneres
uns sagt, können wir
erkennen, dass diese
innere Stimme
Recht hat. Wir
werden erkennen, dass
wir auch ein Teil
von etwas Größerem
sind.*

Wenn wir hören "Du hast genug getan", verbinden wir das mit etwas Negativem, allerdings kann es auf der anderen Seite auch eine Anerkennung sein, wenn andere unsere Mühen wertschätzen. Wir wissen, dass wir gesehen werden und können das in Ruhe genießen, was uns gegeben wurde. Wir brauchen keine Eile zu haben und den Augenblick auskosten und Kraft schöpfen. Die Muße ist nämlich auch Teil des Ganzen.



Wenn wir unser Lied in die Welt hinaustragen ist es uns wichtig, dass wir gehört werden, weil wir wissen, dass es für viele eine Bedeutung hat. Es mag sein, dass es nicht für jeden dieselbe Bedeutung hat wie für uns, jedoch werden meist jene angesprochen, auf die es ankommt und dadurch schaffen wir es unsere Ziele schneller zu erreichen als mit irgendeiner anderen Methode.



Am Abend können wir reich ins Bett gehen, wenn wir alle kleinen und großen kostbaren Momente des Tages, ebenso wie die reichen Farben in uns aufnehmen und uns mit wunderschönen Träumen belohnen, so kann jede Nacht erhellt werden. Wir werden am nächsten Tag mit neuer Kraft starten können.



Eine sanfte Sonne, die uns nur zart am Morgen grüßt, kann uns manchmal mehr helfen als ein greller Sonnenstrahl, der uns blendet. Wir erkennen dadurch, dass sich die Farben langsam entwickeln und erfahren dadurch Ruhe. Wir erkennen, dass wir auch die Zeit haben unser Strahlen langsam zu entwickeln und nicht wie ein Meteorit kurz aufglühen, um schnell wieder zu verschwinden, so kann etwas von Dauer und von großer Kraft entstehen.



Ein verwünschter Pfad geht niemals geradlinig in eine Richtung, sondern es gibt Abzweigung und Ecken voller Geheimnisse und Wunder, die nur darauf warten, entdeckt zu werden. Es geht nicht unbedingt um die Phantasie, sondern um die kleinen Kostbarkeiten der Natur, die uns verzaubern können und die wir immer wieder aufs Neue entdecken können, wenn sie neu gedeihen.



Wenn uns die bunten Punkte in unserem Leben fehlen, dann sollte wir uns umsehen, weil wir vielleicht wieder vor lauter Druck von außen nicht das gesehen haben, was vor unserer Nase ist. Vielleicht haben nicht die bunten Blumen gesehen oder die kleinen Wunder, die wir oft nicht erkennen, weil wir etwas anderes erwartet haben. Es geht nicht nur darum die Augen zu öffnen, sondern die Seele.

Aufmerksamkeit kann man nicht auf die Schnelle erlernen. Denn wenn man seine Umwelt und sich selbst in allen Details aufmerksam wahrnimmt, lernt man daraus achtsam zu sein. Wer achtsam sich selbst und seiner Umwelt gegenüber ist, wird alles mehr wertschätzen.



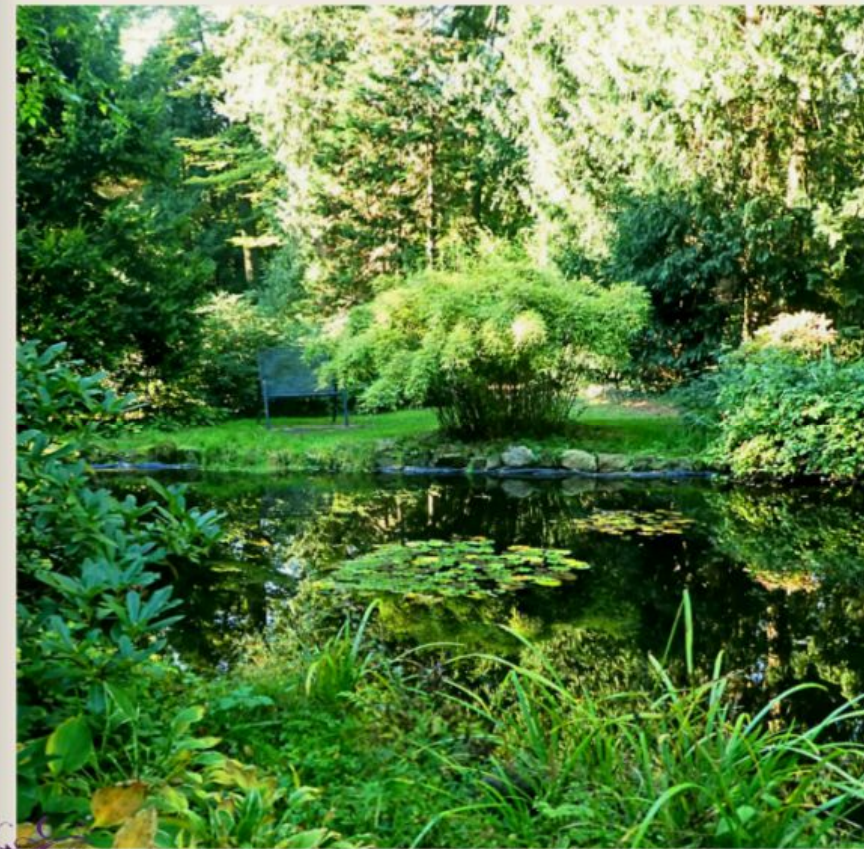
Die Sehnsucht kann mich an Orte bringen, von denen die Vernunft nicht mal zu träumen wagte. Dort kann die Hoffnung neue Kraft finden und ich weiß, wohin die Reise gehen soll.

*Traue dich
einfach anders zu
sein, bei Hunden
ist es völlig in
Ordnung anders
als die anderen,
für sie macht es
keinen
Unterschied,
denn für sie sind
die inneren Werte
wichtiger als
Aussehen und
Spleens..*



*Auch wenn du dich
für ein kleines
Rädchen im
Getriebe hältst, du
bist wichtig und für
manche sogar die
Welt, also mach es
wie die Hunde,
genieße jeden Tag
und lass dich
feiern!*

Die Natur hat ihre eigene Ordnung und die sieht anders aus als wir uns das vorstellen. Ab und zu kann uns auch das Chaos durcheinander wirbeln, nur um alles neu zu gestalten und strukturieren. Das ist die Schönheit darin, dass alles, was neu angeordnet wurde, auch eine neue Chance bekommt sich zu entwickeln.



Oftmals erkennen wir erst, was unser Leben erschwert, wenn wir es nicht mehr um uns haben. Alle Lasten sind von uns abgefallen und wir können wieder aufatmen, vielleicht können wir ja zu ruhigeren Gewässern schwimmen und uns zu neuen Ufern aufmachen - und manchmal lernen wir so sogar zu fliegen.

Es gibt Momente im Leben, in denen wir allein sein wollen, allerdings sollten wir auch lernen auf die Dauer Nähe zuzulassen, damit gemeinsame Momente erleben dürfen, was unserer Seele guttut, weil wir uns dabei gegenseitig "reparieren" können. So gestärkt können wir dann wieder auch Zeiten der Einsamkeiten überstehen.



Wenn du in dich in Stille gehst, können deine Gedanken fließen und alles wird leichter, du kannst dich an die schönen Zeiten erinnern. Du kannst dir deine Zeit so einteilen wie du es brauchst, du musst keine Angst haben, dass du etwas verpasst und wenn etwas nicht so ist, wie du es dir gewünscht hast, kannst du in Ruhe eine kreative Lösung finden, um das zu erreichen, was du dir vorgenommen hast.

Wenn wir in die falsche Richtung wachsen, sollten wir uns selbst vergeben, dass wir so kurzsichtig waren, dann können wir uns neu ausrichten und eine gute Richtung wachsen, die uns wesentlich weiter bringt als wir dachten.



Manchmal können wir nur darauf warten, dass eine bestimmte Veränderung eintrifft, weil wir bereits unser Bestes gegeben haben und nur eine Bestätigung brauchen, dass alles gut wird. Wir wissen aus unserem tiefsten Inneren heraus, dass es wert ist, darauf zu warten und wir können stolz auf uns sein.

Es ist nicht immer leicht jene aus der Reserve zu locken, die dir helfen können. Umso schöner ist es, wenn du die Leute einfach auf dich zukommen lassen kannst und sie wissen, was zu tun ist. Und ab und zu hilft es einfach den Moment zu genießen.



Einige von uns können nicht anders als aufzublühen und strahlend hell in voller Pracht zu leuchten. Eigentlich ist es ein Ding der Unmöglichkeit an ihnen vorbei zu ziehen, ohne ihnen die Anerkennung zu schenken, die sie verdienen.



Es gibt Tage, an denen es weit weg erscheint die Seele baumeln zu lassen, weil unser Zeitplan so voll gepackt ist, dass wir kaum sehen wie wir alles schaffen könnten. Deshalb sollte wir bewusst abschalten und ins Grüne gehen und einfach mal schauen und alles in uns aufnehmen. Denn erst wenn wir runterkommen, können wir besser in Rhythmus gelangen und nur so kommen wir stets gut durch Tag.



Es gibt Tage, an denen unser Weg hinter die schöne Fassade führt und wir lernen das Herz der Dinge kennen. Erst wenn uns auch hier noch ein Licht scheint und wir einen Platz finden, an dem wir uns fallen lassen können, sind wir am richtigen Ort



Manchmal ist es an uns in der Sonne zu strahlen, um für andere ein Vorbild zu sein. Sie können sehen, dass wir einen Ort gefunden haben, an dem wir uns gut aufgehoben fühlen und den wir mit anderen teilen können.



Manche Wandlung bemerken wir erst, wenn sie größer ausfällt als wir dachten. Wenn wir es schaffen dabei ein Platz an der Sonne ergattern, an dem wir unser neues Selbst feiern können, dann ist die Belohnung dafür Fülle.



Wenn die Üppigkeit uns überfordert und wir nicht wissen, was wir wählen sollen, dann sollten wir die Augen schließen und fühlen. Wenn wir unseren Geist zur Ruhe bringen, indem wir tief durchatmen, können wir auf unser Inneres besinnen. Unser Herz weiß, was es will und was gut für uns ist. Wir werden erkennen, dass wir uns so besser entscheiden können.



Manchmal bedarf es nur das kleine Leuchten blühender Pflanzen in einer bestimmten Farbe, um uns zum Lächeln zu bringen. Wenn wir erkennen wie wenig es braucht, dass wir glücklich sind, können wir auf den Weg zum inneren Frieden gelangen, weil wir die Einfachheit anerkennen und loslassen können.

*Wir sollten nicht
ständig fragen
warum, sondern
einfach mal tun.
Und dasselbe
gilt für's Sein -
einfach mal sein,
ohne
Hintergedanken.
Dann können
wir 1000 bunte
Blumen in uns
blühen fühlen.*



*Ein Ort, an dem wir zur
Ruhe kommen, können
wir das loslassen, das
uns nicht zuträglich
sind. Und wenn der
Frieden in uns gelangt,
können wir anfangen zu
träumen. Auch diese
Träume sollten wir
wieder loslassen, denn
wenn wir uns an ihnen
festkrallen, können sie
sich nicht entwickeln.
Erst wenn wir Träumen
Raum geben, können sie
aufblühen und wachsen
und dabei können sie
größer und herrlicher
werden als wir es uns
ausgemalt haben*

Wenn wir nach der weihnachtlichen Stimmung Ausschau halten, werden wir sie wohl nie verspüren, weil wir sie im Außen suchen. Erst wenn wir uns dem öffnen, können wir die Freude und das Glück dieser Zeit spüren.



*Frohe
Weihnachten*



Wir sollten krampfhaftige Anstrengungen vermeiden, um etwas zu erreichen, denn erst mit Ruhe und Gelassenheit bekommen wir das hin, was wir uns so sehr gewünscht haben.

*Deine ungeteilte
Aufmerksamkeit
schenkst du nicht
allen, für dich gibt es
immer so viel da
draußen zu entdecken.
Doch solltest du dich
entscheiden, jemanden
dein ganzes
Interesse zu
schenken, möchtest du
auch das Gleiche
wieder zurück
bekommen, denn nur
so kann eine
ausgewogene
Beziehung zu
anderen geben: auf
Augenhöhe!*

