



Gabriele Nowotzki

Seelengeflüster

- Fühl doch mal -

Band 2

**Das Wirkliche
geschieht in der Stille.**

Vorwort

Dieses Buch wendet sich an all die Menschen, die spüren, da muss es doch noch etwas anderes geben als das, was ich kenne. Es ist geschrieben für all jene, die ihrer augenblicklichen, persönlichen Situation und Erlebnisweise etwas Neues hinzufügen möchten.

Für Offene und Bereite, welche zu lernen wünschen ‚die Welt mit neuen Augen zu sehen‘.

Für all jene, die intuitiv ahnen und/oder wissen: '**sei selbst die Veränderung**', die du in der Welt wünschst.

Schmetterlinge -wie jener auf dem Cover- verzaubern uns.

Sie sind ein Sinnbild für Feinheit, Freude, Leichtigkeit und von Transformation, von geglückten Wandlungen.

Wandel beginnt in einem jeden von uns selbst.

Möge der Geist dieser Zeilen Ermutigung sein, sich selbst auf den eigenen Weg zur inneren Mitte zu begeben. Diesen Weg zu betreten und beherzt auf ihm voranzuschreiten: hin zu Selbstentdeckung, -befreiung und -entwicklung.

Dieses Buch begleitet die Hauptdarstellerin Sophie, eine Person im besten Alter, welche in unserer heutigen Zeit einen persönlichen Auf- / Umbruch durchlebt. Sie sucht und findet Wandel und Entwicklung.

Dabei begibt sie sich auf ihren persönlichen Weg nach innen zu ihrer Mitte. Es entwickelt sich eine bewusste Beziehung zu ihrem Innern, zu ihrer Seele, welche der Sitz aller Weisheit, Gesundheit und Freude ist.

Sophie lässt den Leser - im Zeitraffermodus - an ihren persönlichen Erfahrungen teilhaben. Erleben Sie mit

- wie sie beginnt aus ihrer eigenen inneren Mitte zu leben,
- wie sie sucht ihr Leben in Einklang - mit Verstand und Seele - zu bringen
- und wie sie ihre ersten und weiteren Schritte ins BewussteSein hinein geht.

Sie teilt ihre Erlebnisse in dem Wissen, das dieser Weg jedem aufrichtig suchenden Menschen offen steht.

Nicht jeder muss diesen Weg so gehen wie Sophie.

Was allein zählt ist, dass jeder auf sich selbst, auf sein Inneres hört und lernt mit ihm gemeinsam zu leben.

Dort wo er/sie lebt. Jeder auf seinem eigenen Weg.

Das eigene Innere weist uns die Schritte. Es ist ein ‚Einüben in eine innere Führung‘. Sophie erfährt dies selbst.

Es braucht nur eine Entscheidung, die Hinwendung nach innen, alles andere kommt früher oder später von selbst.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Freude sowohl beim Lesen als auch beim bewussten Leben mit ihrem Innern: **ein Leben aus der unerschöpflichen Quelle allen Seins.**

Gabriele Nowotzki

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Trotz aller Widerstände
2. Zu sich selbst kommen
3. Aufrecht sein
4. Ja zu sich selbst
5. Eins mit sich selbst
6. Der Kompass
7. Aufbruch zur Reise
8. Sich selbst ‚norden‘
9. Hör auf die Stimme
10. Im flow sein
11. Das eigene Selbst schützen

1.

**Trotz aller
Widerstände**

**Wer andere besiegt,
hat Kraft.
Wer sich selber besiegt
ist stark.**

Laotse

Sophie lebte nun bereits über ein Jahr etwas zurückgezogener, hier in diesem kleinen Ort auf dem Land. Wenn sie sich an ihren vorherigen Lebensabschnitt und Berufsalltag erinnerte, staunte sie über diesen enormen Umbruch. Zugleich freute sie sich immer wieder aufs Neue über ihren aufgebrachten Mut diesen Schritt gewagt zu haben.

Mit der Zeit kannte sie bereits einige Bewohner hier in der Nähe und auch die Bewohner kannten sie ein wenig. So wie in der Stadt - so auch hier, immer wenn sie anfänglich nach dem Grund ihres Umzuges oder nach ihrem Beruf gefragt wurde, umgaben sie abwechselnd mal Bewunderung, mal Unverständnis, mal Respekt. Eben die gleichen Reaktionen wie in der Großstadt. Der Unterschied zur Großstadt, dort war alles anonym; dort konnte man mit vielen Menschen leben und doch für sich sein. Hier auf dem Land gab es diese Anonymität nicht so. An diesem Ort kannte man sich und wurde vielleicht sogar für einige Bewohner zum Gesprächsthema.

Sophie spürte und erlebte es, jeder, alles was erst einmal anders ist als das Gegenüber, als der Betrachter, stellt einfach bereits nur durch sein Anderssein seine Umgebung in Frage. Und wer lässt sich gerne in Frage stellen? Du?

Vor ihrer Neuorientierung hatte sich Sophie anfangs dieser Ängste und Sorgen gestellt, wie z.B. jetzt

- nicht mehr dazu zu gehören zur arbeitenden Bevölkerung,
- außerhalb zu stehen,
- die Angst, ein-fach anders zu sein,

- und auch die Sorge mit ihrem Vorhaben zu scheitern.

Ja, auf all das hat sich Sophie anfangs bewusst eingelassen. Auch noch jetzt im Nachhinein passiert es gelegentlich, dass konkrete Erlebnisse zuweilen diese Ängste und Sorgen aktivieren und diese wieder zu Bewusstsein bringen.

Dies gab ihr dann die Möglichkeit abzulesen, welchen Stellenwert diese Anfragen für sie aktuell hatten. Sie erfuhr so, ob eine Veränderung in ihrem persönlichen Erleben eingetreten war oder ob die Bedeutung dieser Ängste, ihre Wirkung auf sie selbst gleichgeblieben war.

Sophie - als Gewinnertyp - hatte weder vor mit ihrer neuen Situation zu scheitern, noch wollte sie in ihrem damaligen Leben - durch Verrat an sich selbst - innerlich ausgehöhlt oder ausgebrannt werden.

Wie vielseitig und vielschichtig doch ihr Leben ist.

Sophie selbst spürte zu diesem Zeitpunkt erneut, mit all dem was außerhalb von ihr und in ihr geschah, ja, es fühlte sich weiterhin gut und stimmig für sie an.

Obgleich sie wenige Außenkontakte hatte - man mag es kaum glauben - aber, die Zeit verflog für sie wie im Flug.

Bei einigen der wenigen Besuche ihrer ehemaligen Arbeitskollegen wirkte Sophie auf sie ausgeruht, gesund, ausgeglichen und zufrieden. „Ja, wenn nicht hier und jetzt - wann dann?“, teilte Sophie dann ihnen mit.

Aber Sophie selbst wusste auch, dass dieses Entspannt sein, diese Ruhe ihr nicht in den Schoss gefallen waren. Sie waren ein hartes Stück Arbeit gewesen - zunächst ungewohnte Arbeit -. Denn obgleich sie aus diesem Hamsterrad ausgestiegen war, erlebte sie hier in ihrem Alltag, dass die Auswirkungen der Arbeitswelt, der Gesellschaft bis in diesen Moment hineinreichten. Es war seltsam, aber wahr.

So erlebte sie ab und zu ihre kleinen Wunder. Eines davon war, als sie selbst feststellte, dass nicht nur die Menschen um sie herum sie in Frage stellten und sie nach „gängigem Maß“ werteten. Zu ihrem großen Erstaunen bemerkte sie eines Tages, wie sie diese sozialen Maßstäbe an sich selbst anlegte, obgleich sie diese nicht befürwortete. Doch dadurch, dass sie diese aktiv nutzte, wirkten sie in ihr.

Während einer Reflektionsphase bemerkte Sophie, wie sie sich selbst - ihre neue Lebensweise in Frage stellte -.

Schau, wie du lebst: Kein Telefon klingelt laufend, kein Handy, das mehr schrillt. Siehst du nicht: keiner braucht dich! Stattdessen: Ruhe, Ein-sam-keit im Übermaß! Unbedeutend ist, was du machst.

Ist es das, was du wolltest Sophie? Was machst du mit deinem Leben, mit dir selbst?

Sophie öffnete sich diesen Anfragen gegenüber. Sie hielt diese aus und spürte in sie hinein. Dann, manchmal bereits ‚nach einer kurzen Weile‘, völlig unvermittelt, wie aus dem Nichts vernahm sie in sich eine Antwort. In diesem Fall: „Was macht das mit mir?“, müsste es sinnvoller Weise heißen.

Sophie freute sich riesig über diese innere Mitteilung, sie fühlte sich unmittelbar erleichtert und bestätigt und rief innerlich aus: „Ja, das ist es. Das beschreibt genau das, warum ich das ganze mache. Es geht um das ‚Wirklich-werden‘, um eben diese Wirkung, - um diesen inneren Einblick -, wenn ich mich mir selbst und meinem Innern stelle“.

Sophie spürte weiter in sich hinein. Sie hörte erneut eine Stimme in ihr sagen: „Sieh, die Menschen um dich herum, sie arbeiten, zahlen für ihre Rente ein, haben ein Gehalt, ein großes Auto, gehen ins Kino oder ins Theater - und was hast du Sophie? Schau, was hast du? Was kannst du vorweisen?“

Sophie war sehr erstaunt. Aber mit der vorherigen positiven Erfahrung suchte sie erneut in die Ruhe, in die Stille zu gelangen. Doch jetzt machte sie eine entgegengesetzte Erfahrung, sie verspürte plötzlich eine innere Unruhe. Unterschiedliche Aussagen und Stimmen wurden in ihr laut, lösten sich gegenseitig ab und hielten ihr Gedankenkarussell am Laufen.

Als Sophie dieses innere ‚vernünftige Argumente Bombardement‘ die ersten Male durchlebte, staunte sie sehr über sich selbst und das Erlebte. Dabei hörte sie eine Stimme zu sich sagen, jetzt lebe ich nicht nur „gegen die Menschen/den Mainstream dort draußen“ sondern auch noch gegen mich selbst?

Aber, manches Mal ist es doch anders als es scheint.

In Sophie jedenfalls weckte und stärkte diese Begebenheit ihre Neugierde, wobei sie sich innerlich ausrufen hörte: „Wer und was ist es, der so in mir lebt und wirkt?“

In ihr wuchs eine Entschlossenheit dies herauszufinden.

Sophie wusste aus eigener Erfahrung um den Wert der Ruhe und der Meditation. Sie nahm sich vor die täglichen Zeiten etwas zu intensivieren, in einem Maß, wie es ihr gut tat.

Sie ahnte, dass da mehr in ihr lebte. Sie erinnerte sich an die Geschichte mit den zwei Wölfen, die in ihr wohnten. Ja, so ist es, sagte sie zu sich selbst‘.

Eine Stimme suchte immer irgendwie ein Horrorszenarium aufzubauen, trachtete danach sie in Angst und Schrecken zu versetzen. Die andere Stimme, ja diese brachte Licht, Klarheit, Erleichterung und Freude in ihr hervor.

Was wollte Sie, Sophie? Welcher Stimme wollte sie mehr Raum geben, mit welcher wollte sie mehr Zeit verbringen und von welcher sich leiten lassen?

Sophie wusste, sie wollte der Stimme in sich mehr Raum geben, die Licht, Wärme, Klarheit, Freude und Leichtigkeit verbreitet.

Nur: Wie komme ich daran?

Immer wenn ich ruhig werde, meldet sich zunächst die andere Stimme. Mehr verstand Sophie noch nicht zu diesem Zeitpunkt. Aber sie war entschlossen und gewillt es herauszufinden. In diesem Augenblick, so schien es ihr, führte dieser Weg durch die Stille und durch sie selbst hindurch. Das ahnte sie jetzt.

Mit dieser Entscheidung, ihrem Innern mehr Zeit zu widmen, sich ihrer selbst zu stellen, spürte und erlebte sie nun, dass jetzt eine besondere Etappe begann: die eigentliche Arbeit an ihr selbst.

Sophie fühlte weiterhin eine innere Bestätigung, ja das ist der Weg. Obgleich ich manches Mal durch das Aufgedeckte etwas erstaunt oder verstört bin, spüre ich ebenso, dass ich dadurch ruhiger, klarer, erfüllter bin und werde.

Also auf, wende ich diese ‚Übungen‘ in meinem Leben an, sagte sie sich.