

HILDA NOWOTNY

Worte der Seele



Gedichte und Meditationen

Für

Louie, Jakob und Tizi,
Raoul, Costas und Anna,
Katja, Lena und Stephe,
Ronni, Madeleine und Carmen.

Liebe Leserin, liebe Leser,

„Worte der Seele“ sind mir über viele Jahre auf meinem Weg geschenkt worden. Sie haben mich immer begleitet und begleiten mich auch heute noch.

„Worte der Seele“ wollen auch dich begleiten, dich inspirieren und dein eigenes Wort in dir zum Klingen bringen. Wenn du deiner Seele lauschst, wenn du in dein Herz hinein hörst, wirst du den Klang deiner Seelen-Worte hören. Gib dir Raum für Besinnung, lass Ruhe einziehen, denn diese Worte erklingen in der Stille. Nimm dir Zeit für Stille, denn wenn die Seele spricht, gilt es zu lauschen.

Worte der Seele wollen Nahrung sein, wie auch die Atem-Meditationen und die meditativen Bilder in diesem Büchlein deine Seele nähren wollen.

Bei der Atem-Meditation sprichst du im Atemrhythmus *lautlos* (in Gedanken) nährende und heilsame Sätze, einen Satz sprich beim Einatmen, den anderen Satz sprich beim Ausatmen. Jede Meditation besteht aus zwei Teilen, lass dir für jeden Teil der Meditation mindestens 8 Atemzüge Zeit (1 Atemzug = einmal ein- und ausatmen).

Mögen Worte, Bilder und die Sammlung auf den Atem deine Seele zum Klingen bringen, und möge dein Weg gesegnet sein.

Hilda Nowotny

Inhaltsverzeichnis

Meditation

Gehe mit Bedacht

Freundschaft

Fülle

Gottes Herrlichkeit

Geburtstag

Selbst-Liebe

Meditation

Einsicht

Erleuchtung

Vom Erwachen

Vom Mut

Vom Üben

Atmen

Meditation

Engelsflügel

Schöpferische Pause

Liebesfähig

Eins werden

Vom Schatten

Heilung

Meditation

Güte

Heiliger Raum

Kleine Schritte
Atem-Rhythmus
Vom Freisein
Vom Bemühen

Meditation

Vom Licht
Nächstenliebe
Achtsamkeit
Vom Wesen des Weges
Versöhnung
Vom Fallenlassen

Meditation

Von der Süße
Meditation
Von Herzen
Erlösung
Aus Liebe
Ganz sein

Meditation

Stille
Liebe
Heilung im tieferen Sinn
Frieden
Dein sicherer Ort
Augenblicke

Meditation

Beziehungen
Mut und Gnade
Veränderung

Vergänglichkeit

Zeitenwende

Dankbarkeit

Meditation

Vertrauen

Vom Beten

Vom Widerstand

Wahrheit

Dunkelheit

Fluss des Lebens

Meditation

Meditation

Fühle dich gehalten und du bist gehalten, fühle dich geschützt und du bist geschützt.

Teil 1

Verbinde dich mit deinem Atem –
sprich lautlos im Atemrhythmus:

Ich atme ein (sprich beim Einatmen)

Ich atme aus (sprich beim Ausatmen)

Teil 2

Fühle dich gehalten und geschützt –
sprich lautlos im Atemrhythmus:

Ich fühle mich gehalten (beim Einatmen)

Ich fühle mich geschützt (beim Ausatmen)

