

Hilda Nowotny

*Das Glück,  
das in der Seele wohnt*



**Lebensweg-Texte & Gedichte**

## **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort  
Atme  
All-Eins  
Befreite Liebe  
Frieden  
Die Zeit ist reif  
Heilungstage  
Ein Augenblick  
Weisheit  
Mein Weg  
Innen-Räume  
Intuition  
Begleitung  
Stilles Glück  
Erbarmen  
Ein Gefühl von Herbst  
Geschehen lassen  
Kollektive Heilung  
Heile  
Ich übe mich  
In der Stille lebe ich  
Lebendige Quelle  
Morgenerwachen  
Mein Kompass  
Zur Liebe erwachen  
Selbstermächtigung  
Tritt ein

Liebende Grenzen  
Vergebung  
Vom Lieben und Heilen  
Goldenes Schweigen  
Wege zu mir  
Alles ist Gott  
An alle Seelenarbeiter\*innen, Heiler\*innen  
Was führt  
Auch die Liebe trägt ein Schwert  
Der du von Anbeginn warst  
Die, die ich bin  
Der Himmel in dir  
Aus uralter Zeit  
Vergangenes  
Heilende Räume  
Heilsame Worte  
Hinschauen  
Offene Herzen  
Ich bin  
Atmen - Leben - Sein  
Klang der Liebe  
Vom Verlust  
Ich frage mich:  
In dieser Zeit  
Lass los  
Kehre heim  
Lebensmelodie  
Reifezeit  
Meine Reise  
Räume  
Verzicht

Sei du selbst  
Heilsam schwingen  
Gedanken  
Schwester  
Ohnmacht  
Ewigkeit  
Heilung  
Ich bin mit dir  
In Gebet und Meditation  
Dein wahres Sein  
Entfaltung  
Erwartungen  
Besitz  
Liebevolle Aufmerksamkeit  
Begegnung  
Herzkraft  
Achtsamkeit

## **Vorwort**

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Büchlein lädt dich zu heilsamen Texten und Gedichten ein, die auf meiner Lebens-Reise ihren Weg zu mir gefunden haben. Es sind Texte, in denen sich mein Sein ausdrückt, in denen meine Seele und mein Atem im Gleichklang schwingen und Fühlen und Denken eine heilsame Einheit bilden.

Diese Texte kommen aus meiner Quelle und sie nähren meine Quelle. So mögen diese Texte auch dich inspirieren, dem Klang deiner Seele zu lauschen, deinem Denken, Fühlen und deinen Werten im Herzen nachzuspüren, und eins zu werden mit deiner Herzkraft.

Die Natur-Fotos meines Mannes schaffen immer wieder eine wertvolle Verbindung von Mensch und Natur, Wort und Bild und werden so zu einer weiteren Quelle der Inspiration.

*Hilda Nowotny*

## ***Widmung und Danksagung***

*Ich widme dieses Büchlein voll Dankbarkeit meinen Ahnen, ohne die ich nicht in diesem Leben wäre und deren ungebrochene Kraft mich zeitlebens nährt.*

*Ich widme dieses Büchlein ebenso all den weisen Frauen, denen ich auf meiner Lebensreise begegnet bin und die mich über Jahre inspirierten, zu wachsen, zu lieben, zu heilen und ich selbst zu sein.*

*Ich bin dankbar für jedes Ereignis und für jeden Menschen auf meinem Lebensweg, die mir dabei halfen, die zu werden, die ich heute bin. Ich danke meinen Engeln und der geistigen Welt für meinen inneren Reichtum, für Inspiration und innere Führung.*

*Ich danke den Menschen, die mich mit Ihren Heilkünsten auf meinem Heilungsweg unterstützt haben und auch heute unterstützen.*

*Ich danke meiner Familie, Freund\*innen und Seelenverwandten, die mein Leben mit ihrem Sein reich und bunt machen. Und besonders danke ich meinem Mann Werner für unsere gemeinsame Lebensreise.*



## **Atme**

*Wenn dich etwas sprachlos macht -  
atme.*

*Wenn dich etwas wütend macht -  
atme.*

*Wenn dich etwas hilflos macht -  
atme.*

*Wenn dich etwas ängstlich macht -  
atme.*

*Erfülle  
all dein Fühlen mit deinem Atem,  
so gibst du deinen Gefühlen  
einen gesegneten Raum,  
ohne von ihnen beherrscht zu werden.*

## **All-Eins**

*Meine Seele tanzt mit den Sternen.  
Mein Körper gehört der Erde,  
den Pflanzen und Bäumen.*

*Meine Seele ist immer in Gott.  
Mein Körper trägt Gott im Herzen,  
in jeder Zelle, im Ich.*

*Meine Seele fliegt mit dem Atem.  
Mein Körper atmet Bewusstsein,  
atmet Liebe in reiner Form.*

*Meine Seele  
und mein Körper sind jetzt  
und ich erfahre mich als All-Eins.*

## ***Befreite Liebe***

*Der Weg nach Innen wird frei,  
unsere Sinne werden weit und atmen  
den Duft menschlichen Mitgefühls.*

*Der Weg zum Herzen wird frei,  
unser Tun ist wieder von Liebe erfüllt  
und trägt in sich ein Stück Wahrhaftigkeit.*

*Der Weg zum Menschsein wird frei,  
der Seele wird Raum gegeben  
und ihr zu folgen wird inneres Gesetz.*

*Der Weg zum Selbst wird frei,  
ein großer Schritt zum Du,  
zum Wir, zur Erde, zum Ganzen –*

*Er setzt die Liebe frei.*