

Diese täglichen Meditationen alter indianischer Weisheitslehren sind voller Poesie und geistiger Kraft. Sie lassen uns die Natur als Quelle von Trost und Inspiration erleben und helfen uns in dieser Zeit des Wandels durch Aufmerksamkeit und Bewusstheit mehr Lebensfreude, innere Ruhe und Gelassenheit in unseren Alltag zu bringen.

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:

4.März

Nur wenig von dem, was im Leben zählt, erreicht man mit großen Sprüngen. Nach und nach, Schritt für Schritt arbeiten wir uns vorwärts. Große, rasche Fortschritte sind oft kurzlebig und vermitteln uns einen falschen Eindruck davon, wie die Dinge funktionieren. Wir entwickeln ein Bewusstsein, gebrauchen unsere Urteilskraft, auf cherokee *di gu go ta nv*, um uns langsam und achtsam voran zu bewegen. Aber währenddessen ist es notwendig, uns über das Negative hinwegzusetzen, das versucht, sich in unser Tun einzunisten. Unser Denken ist wie ein Garten, der gepflegt werden muss. Sogar noch wichtiger ist unser Sprechen. Beide gehen *i tsu la*, Hand in Hand, und was stattfindet, ist ein unmittelbares Ergebnis dessen, worauf wir lange Zeit bestanden haben. Es liegt jedoch in unserer Macht, Korrekturen vorzunehmen und Störungen auszumerzen – nach und nach, aber umso sicherer.

Unscheinbare Verhaltensweisen und Gewohnheiten stehen manchmal in Zusammenhang mit großen und tiefen Ideen.

Standing Bear

7.März

Wenn unsere Füße am Morgen den Boden berühren, beginnen unsere Gefühle, uns Eindrücke zu vermitteln. Nicht nur fassen sie unsere Situation in wenigen Sekunden zusammen, sondern sie entscheiden auch, ob dies ein guter Tag ist oder ob Anlass zu Besorgnis besteht. Dies ist genau die Zeit, um Gefühle zum Schweigen zu bringen und den Tag so zu entwerfen, wie wir ihn haben wollen. Wir sagen den falschen Eindrücken, dass sie nicht annehmbar sind, dass wir anders empfinden als in der Vergangenheit. Dies ist ein neuer Tag, und wir sind frei und glücklich, frei, zu ändern, was geändert werden muss, zu tun, was getan werden muss. Es gibt Situationen, in denen wir gegen unsere Gefühle angehen und diktieren müssen, was wir haben wollen, indem wir die Stunden wieder und wieder so gestalten, wie es uns passt.

Wenn ich Frieden schließe, ist es ein langer und anhaltender. Er hat kein Ende.

Santana

10.März

Je mehr Stress wir haben, desto weniger mögen wir andere Menschen – und uns selbst. Ein bisschen Druck reicht. Stress kann produktiv sein, wenn es um etwas geht, das wir gerne tun. Doch wenn wir nicht länger *ka no gi a*, das Leben genießen und davon singen können, müssen wir die Richtung, in die wir gehen, neu bewerten. Es ist nicht möglich, sich vor jeder Schwierigkeit zurückzuziehen, aber ebenso wenig können wir ohne jede Entlastung weitermachen. Verantwortung zu tragen ist ein Teil des Lebens – notwendig, um zufrieden zu sein. Eine glückliche Mitte zu finden heißt, sich dort zu zentrieren, wo Friede und Antworten gefunden werden können. Diese sind nicht im Lärm und in den Klagen der Welt zu finden – sondern an jenem geheimen Ort der Stärke und Harmonie, im Innern des Herzens. Es ist ein Ort, der gepflegt und behütet werden muss, denn er verhilft uns zu Harmonie und Erneuerung, wenn wir ihrer bedürfen.

Wenn du die Lerche gehört und den Duft frisch gepflügter Erde gerochen hast, kann dir der Friede nicht entgehen.

Sequichie