



*"Unsere tiefste Angst ist es nicht,
ungenügend zu sein.*

*Unsere tiefste Angst ist es,
dass wir über alle Maßen kraftvoll sind.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
das wir am meisten fürchten.*

*Wir fragen uns, wer bin ich denn,
um von mir zu glauben, dass ich brilliant,
großartig, begabt und einzigartig bin?
Aber genau darum geht es,
warum solltest Du es nicht sein?*

*Du bist ein Kind Gottes.
Dich klein zu machen nützt der Welt nicht.
Es zeugt nicht von Erleuchtung, dich zurückzunehmen,
nur damit sich andere Menschen um dich herum
nicht verunsichert fühlen.*

*Wir alle sind aufgefordert, wie die Kinder zu strahlen.
Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes,
die in uns liegt, auf die Welt zu bringen.
Sie ist nicht in einigen von uns,
sie ist in jedem.*

*Und indem wir unser eigenes Licht scheinen lassen,
geben wir anderen Menschen unbewusst die Erlaubnis,
das Gleiche zu tun.*

*Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind,
befreit unser Dasein automatisch die anderen."*

- Nelson Mandela -

Diese Rede von Nelson Mandela, welche er zum Eintritt seines Amtes gab, berührte viele Menschen. Auch für mich ist sie die schönste und kraftvollste Rede, welche ich jemals von einem Politiker gehört habe.

Sie spricht von absoluter Wahrheit. Wir alle tragen das gleiche Licht in uns, das uns mit der unendlichen Macht des Göttlichen eins sein lässt. Warum also sollten wir nicht alle machtvoll genug sein aus der Dunkelheit ein strahlendes Leben zu machen – für uns, für unsere Kinder und alle Menschen der Welt.

Die Nächte sind nun merklich kürzer geworden als die Tage. Im nächsten Monat erreichen wir die längste Nacht des Jahres. Viele Menschen spüren, dass zu viel Dunkelheit ihre Seele betrübt, sie werden oft schwermütig, wenn die Sonne zu wenig scheint. Sie richten sich zu viel nach dem Außen anstatt diese düsteren Zeiten zu nutzen mehr in ihr Inneres zu gehen um dort das Licht ihrer Seele zu finden. Wir sind der Dunkelheit des Lebens nicht ausgeliefert. Wir alle tragen eine Stärke in uns, welche unser Leben erhellt und mit der wir Licht in das Leben der Anderen bringen können, die unsere Wärme brauchen.



Jammert nicht über die Dunkelheit, sondern sucht Wege, die aus ihr heraus führen. Denkt nicht, dass andere für eure trüben Stimmungen oder euer Unglück verantwortlich sind. Ihr könnt euch in jedem Moment des Tages dazu entscheiden, ihr selbst zu sein – das was ihr wirklich seid: stark, groß, mächtig, gütig, liebend, mitfühlend, strahlend... Wenn ihr daran glaubt, dass ihr es nicht aus eigener Kraft schaffen könnt, dann wird es sicher so geschehen. Eure Gedanken sind eure Überzeugungen. Wenn ihr eure Gedanken ändert, dann ändern sich eure Überzeugungen. Jeder kann seine Gedanken verändern und wird dabei erkennen, wie leicht es ist Sichtweisen zu verändern. Im Talmud steht geschrieben:

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

Also jammert nicht über eure vermeidliche Schwäche, über die Dunkelheit in eurer Seele und in eurem Leben. Befreit euch selbst, ihr könnt es. Die Kraft dazu ist in euren Gedanken. Strahlt, seid brillant, seid einzigartig, verschenkt eure Begabungen und denkt daran, dies zu sein, was ihr wirklich seid.

Vergesst, was man euch sagte, wer ihr angeblich seid!

Natürlich, es ist leicht zu sagen: „Ich bin schwach! Ich schaffe das nicht!“ Hinter diesen Worten steckt lediglich die Bequemlichkeit. Wer Verantwortung an den anderen abschiebt kann sich zurück lehnen und ist nie Schuld, wenn etwas schief geht. Das ist eine unfaire Sache, in der der Andere zum Opfer gemacht wird.

Ebenso kann es geschehen, wenn wir die Verantwortung über unser Leben Anderen übergeben, dass diese die Wächter eines Gefängnisses werden, das wir uns selbst erschaffen haben.

Verantwortung abzugeben ist kindisch. Wer erwachsen sein möchte, muss bereit sein, sein Leben selbst in die Hand zu nehmen, Verantwortung zu übernehmen, Erfahrungen zu machen, stark zu sein. – Und ihr seid stark! Wir alle sind stark in allen unseren Fähigkeiten.

Nur durch das Erkennen eurer Wahrheit wird sich die Welt verändern. Die Dunkelheit wird für uns ein Ort der Ruhe in der das Licht zu finden ist. Sie wird nicht mehr länger ein Ort der Angst sein. Übernehmt die Verantwortung für eure Gedanken, eure Worte, eure Taten, eure Gewohnheiten, euren Charakter und euer Schicksal – welches letztendlich das Schicksal von allen sein kann. Die Verantwortung liegt in jedem von uns.

Für diesen Monat schlage ich euch vor, jeden Tag dreimal daran zu denken, wie großartig, kraftvoll, einzigartig, besonders und begabt ihr seid und was ihr dadurch in eurem Leben bewirken könnt. Erkennt in eurem Alltag, wann und wodurch sich diese/eure Macht ausdrückt.

Viel Erfolg und alles Liebe!
HEIDI