

Ein Kristallkind erzählt

Lena

Für Dich &
Dein Herz

Geh Deinen Weg

Anmerkung des Lektorates:

Das oberste Gebot jeden Lektorates ist es, sich in den Stil des Autors einzufühlen und bei allen Änderungen darauf zu achten, dass dessen persönliche Handschrift nicht verloren geht. Zudem verlangt gerade dieses Buch von einer Autorin, die uneingeschränkt ihre Authentizität lebt, danach, nicht an gängige Standards angepasst zu werden.

Daher haben wir uns dazu entschieden, auch einige umgangssprachliche oder wenig geläufige Begriffe im Text zu belassen, und hoffen, damit in Ihrem Sinne gehandelt zu haben.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN 978-3-89845-429-2

1. Auflage 2014

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Omela, www.fotolia.de und von © argus, www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhalt

Einstimmung	7
Das Herz	11
Dem Herzen folgen	21
Dein göttlicher Plan	59
Die Herausforderung	65
Die Liebe	81
Das Herz heilen	97
Wie ich meinem Herzen folge	105
Ausklang	115
Über die Autorin	117

Einstimmung

Hallo, lieber Leser! 😊 Es freut mich sehr, dass du dieses Buch jetzt in der Hand hältst. Ich möchte dir und deinem Herzen Liebe schenken durch dieses Buch, und ich freue mich über jede Person und jedes Herz, die das empfangen wollen. 😊

Ich habe in diesem Leben den Namen Lena gewählt und mit 19 Jahren mein Herz entdeckt – ich habe



entdeckt, wer ich bin und woher ich komme. Von diesem Moment an wusste ich, dass ich nur noch ehrlich zu mir sein kann und meinem Herzen wirklich folgen will. Ich entschied mich, glücklich zu sein, und begab mich auf ein großes Abenteuer.

In den vergangenen sieben Jahren lernte ich mein Herz kennen, mein Wesen, meine Wünsche, die Welt, die Menschen, die Gefühle, die Engel und so weiter. Und das Größte, was ich kennenlernte, war mein Herz. Ich entdeckte diese große Liebe in mir, diese Liebe, die mir alles sagt, die mir alles erklärt, die mir immer den Weg zeigt. Es war ein Riesengeschenk, mein Herz zu fühlen, es zu hören, und ich entschied mich, ihm zu folgen. Denn ich wusste und merkte sehr schnell: Wenn ich seinem Rat folge, bin ich einfach glücklich, bin ich einfach zufrieden.

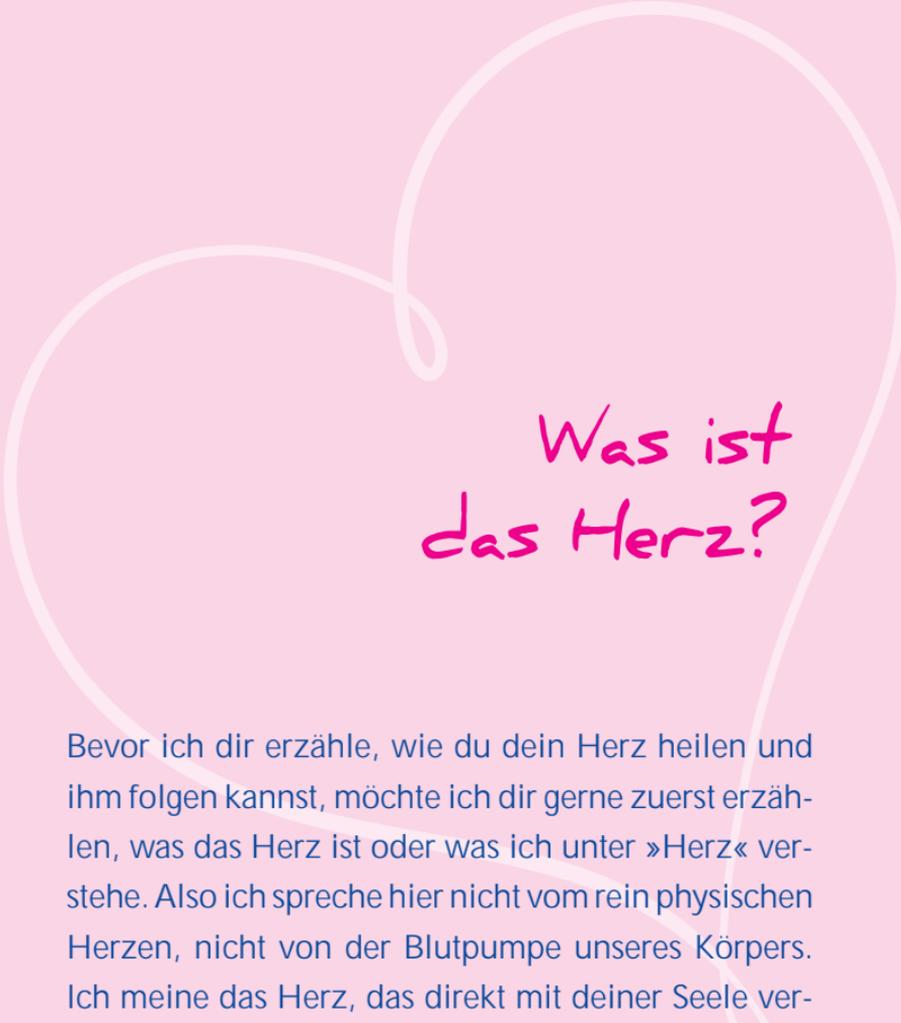
Dieses Glück und diese Freude darüber, dass ich mein Herz gefunden habe und dass ich den Mut hatte und immer wieder habe, ihm bedingungslos zu folgen, möchte ich heute mit dir teilen. Es ist einer meiner größten Wünsche, dass die Menschen ihr Herz finden, ihm folgen und einfach glücklich sind – weil es einfach sooo unglaublich schön ist.

Dafür habe ich dieses Buch geschrieben: für dich und dein Herz! 😊





Das Herz



Was ist das Herz?

Bevor ich dir erzähle, wie du dein Herz heilen und ihm folgen kannst, möchte ich dir gerne zuerst erzählen, was das Herz ist oder was ich unter »Herz« verstehe. Also ich spreche hier nicht vom rein physischen Herzen, nicht von der Blutpumpe unseres Körpers. Ich meine das Herz, das direkt mit deiner Seele verbunden ist und mit dem Kosmos. Es ist die Quelle der



Liebe. Es ist unsere Liebesquelle, unser größtes Potenzial und unsere größte Kraft.

Ich spreche von einem heiligen Raum, der sich in unserem Brustkorb befindet. Wie genau er mit unserem Herzchakra und unserem physischen Herzen verbunden ist, weiß ich nicht, das ist aber auch gar nicht so wichtig. Es ist einfach ein heiliger Ort, schon fast ein Universum, in dem alles über dich gespeichert ist. Dort stehen alle deine Seelenverträge, alles, was du erlebt hast in diesem und in früheren Leben, dein Lebensplan. Dort steht alles, was dir guttut, was dich unterstützt, was du lernen und erfahren möchtest. Im Herzen ist auch all unser Wissen gespeichert. Alles, was wir erlebt haben in allen Inkarnationen, alle Seelenverträge stehen dort drin. Im Herzen steht auch unser Lebensweg – also besser gesagt: Unser Herz ist der Kompass für unseren Lebensweg, denn es weiß immer den besten nächsten Schritt für dich.

Vom Herzen her bist du mit dem gesamten Universum verbunden, und es ist eine Quelle der Liebe. Deine Mitte befindet sich in deinem Herzen. Du kannst dich dorthin zu jeder Zeit zurückziehen und dich einfach wohlfühlen. Im Herzen findest du Geborgenheit.

Wenn du dein Herz öffnest beziehungsweise es ihm erlaubst, sich zu öffnen, kannst du fühlen, wie die Liebe durch dich fließt. Wie wenn man einen Wasserhahn öffnet oder wie ein sprudelnder Bach kann die Liebe dann durch dich fließen.

Das Herz ist ganz liebevoll und ganz sanft. Es zwingt dich zu nichts und befiehlt dir auch nichts. Es spricht leise, sanft, voller Liebe und voller Freude. Es erklärt nicht lange, sondern sagt einfach, wie es ist. Das Herz hat eine weiche, sanfte, leise Stimme und spricht wie eine weise, liebevolle, verspielte Person mit dir. Und in der Tat ist das Herz sehr weise, es weiß alles und hat auf alles eine Antwort. Ich war schon sehr oft und bin immer wieder verblüfft, was es alles weiß und was für super Ideen es hat. Oft gefällt unserem Kopf die Antwort des Herzens nicht, aber sie macht uns glücklich. Der Kopf ist zwar sehr nützlich beim Planen, aber wenn man nur auf ihn hört, macht er uns meistens Stress ... Hihi. Dein Herz aber liebt dich bedingungslos. Und genauso klar und bedingungslos spricht es mit dir und zeigt dir deinen Weg.

Im Herzen wohnt die Freude. Da unser Herz uns, unsere Seele so gut kennt, weiß es gaaanz genau, was

uns glücklich macht – und zwar uns als Wesen, uns als Seele. Das Herz interessiert sich für dein größtes Glück und dein bestes Wohl. Ihm liegt das Wohl deiner Seele, das Wachstum deines Wesens, die Erfüllung deines göttlichen Plans »am Herzen«. 😊 Das Herz kümmert sich nicht um Gesellschaftsnormen, um weltliche Gesetze, um Benimmregeln, um »Man-soll-dochs« oder »Man-macht-dochs«. Das Herz ist sehr leicht, schwebend, unbekümmert, frei ...

Wenn wir dem Herzen nicht zuhören, wird es meist traurig – und dann wird dein Leben auch traurig, öde, langweilig und die Lebensfreude bleibt weg. Wenn du deinem Herzen nicht folgst, was ja leider noch die meisten tun, wird dein Leben mechanisch, du hast wenig zu lachen, wenig Energie, bist oft müde und ausgelaugt. Oftmals verschließt sich das Herz auch aufgrund von ungeheilten Verletzungen. Das kann dazu führen, dass man sich allein fühlt, mit keinem Menschen mehr etwas zu tun haben will oder dass man sich sogar nicht mehr verlieben kann. Verborgen im Herzen liegt aber immer noch unsere Liebesfähigkeit. Wenn wir es wieder öffnen und uns dann in eine Person verlieben, fließt Liebe durch uns hindurch und ein Lächeln zaubert sich auf unser Gesicht. Wenn wir

das Herz fragen, was es tun will, wird es uns das verraten, was uns guttut. Was uns glücklich macht. Was uns zum Lächeln bringt.

Wir können das Herz umarmen, und das Herz umarmt auch uns sehr gerne – das tut sehr gut. Wir können ihm auch Küsschen geben, das mag es. 😊 Oder wir streicheln es – entweder stellt man sich das geistig vor oder man fährt wirklich sanft mit der Hand über den Brustkorb. 😊

- ♥ Viele Herzen mögen Rosa. Denn Rosa strahlt viel Liebe aus.
- ♥ Dein Herz liebt dich. Dein Herz liebt dich über alles. 😊
- ♥ Das Herz liebt Musik.
- ♥ Das Herz liebt die Natur und die Tiere.
- ♥ Das Herz liebt die Menschen.
- ♥ Das Herz will so sein, wie du eben bist.

- ♥ Das Herz mag die Liebe und ist sehr gerne verliebt. 😊
- ♥ Das Herz mag Blumen. Rosen sind Herzöffner.
- ♥ Das Herz mag es, sehr einfach zu sein ... und nix zu tun. Einfach atmen, das mag es sehr.
- ♥ Das Herz liebt Kinder und ist selbst sehr kindlich.
- ♥ Es ist sehr weise und sehr lebensfroh.

Das Herz liebt es, sich auszudrücken, sei es durch Tanzen, Schreiben, Malen, Singen, Musik machen ... Es scheint, als ob das Herz ständig am Singen ist. Hörst du deine Herzmelodie? Es ist, als ob das Herz ständig tanzt und rumhüpft ... sanft, locker und vergnügt.

Das Herz leidet leider oft, weil wir ihm zu wenig Aufmerksamkeit schenken, weil wir es nicht ernst nehmen, weil wir ihm nicht zuhören und ihm nicht folgen.

Und dann bleiben die Liebe und die Freude weg im Leben. Wir versuchen dann, uns die Freude und die Liebe von außen zu holen oder sie zu stehlen mit Süchten und anderem ... statt uns einfach an unsere eigene Liebesquelle zu erinnern! 😊 Wir können jederzeit aus unserer eigenen Quelle trinken, frei und vergnügt. Denn das Herz ist immer für uns da.



Dem Herzen
folgen



Dem Herzen folgen

Das Herz will immer nur das Beste für uns, es kennt uns, weiß über all unsere Seelenverträge und über unseren Seelenplan Bescheid – und weiß sowieso alles über uns. Es kennt all unsere Inkarnationen auf allen Planeten in allen Universen – und somit können wir ihm voll vertrauen. 😊 Das Herz ist uns gut gesinnt und will nur eines: dass es uns gut geht, dass wir in Freude und in Liebe leben. 😊



Wenn ich also auf mein Herz höre und ihm folge, werde ich glücklich! Das ist einfach so! Wenn du dein Herz als deinen Lehrer, deine Führung, als deinen allerbesten Freund annimmst, bist du einfach glücklich. Das Herz sagt dir aber nicht einfach so, was du tun sollst, nein, dafür liebt es dich zu sehr. Das Herz achtet dich in deinem Sein, in deinem Tun und auch in deinem Willen und in deinem Rhythmus. Aber wenn du dich traust und dein Herz fragst, wenn du dich wieder mit deinem Herzen verbindest, wird es dir verraten, wie du glücklich werden kannst. Das ist so wunderschön. 😊

Der erste Schritt ist also, dein Herz zu fragen ... dich für dein Herz zu öffnen, dein Herz zu umarmen und zu fragen: Was willst du? Was ist jetzt wichtig für mich? Oder was ist mein nächster Schritt? Und sei ganz offen für die Antwort. Manchmal antwortet es sofort, manchmal nach ein paar Tagen, manchmal antwortet das Herz auch in Bildern, in Gefühlen oder in Worten, das ist ganz individuell. Versuch es! Frage dein Herz! 😊



Mit dem Herz sprechen

Wie spricht das Herz?

Das Herz kennt mehrere Wege, um mit dir zu kommunizieren. Manchmal redet es im Schlaf mit dir oder sendet dir Botschaften über deine Träume. Manchmal sind es auch andere Menschen, die dich immer wieder auf das Gleiche ansprechen, dann weißt du auch Bescheid. Das Herz sendet dir immer Zeichen – sei es in Form von Menschen, Zahlen, Bildern ... Es gibt sooo viele Möglichkeiten. Wenn du ein bisschen aufmerksam bist und Dinge siehst, die sich wiederholen, die dich zum Nachdenken bringen, dann könnte es eine Botschaft vom Herzen sein. Es kann auch in Form von deinen eigenen Gedanken mit dir reden oder über Emotionen. Oft kommuniziert es mit dir auch über Wünsche und Sehnsüchte – die meisten Wünsche



und Träume, die wir haben, sind meist Wegweiser, die vom Herzen kommen. Auch tiefe Sehnsüchte sind oft Dinge, die das Herz, deine Seele erleben möchte.

Probiere die Kommunikation mit deinem Herzen einfach ein bisschen aus. 😊 Oftmals hört man das Herz ganz gut, wenn man in der Natur ist, wenn man sich entspannt, in der Badewanne oder am Strand liegt.



Wie kann ich mit ihm sprechen?

Mit dem Herzen zu reden ist ganz einfach. Nimm dir eine Weile Zeit, setze dich bequem hin und lege eine Hand auf dein Herz. Dann atme tief ein in dein Herz ... ein ... und aus ... ein ... und aus ... und fühle dein Herz. Fühle es, und atme weiter in dein Herz. Und nach einer Weile fängst du einfach an, mit ihm zu reden. Erzähle deinem Herzen etwas. Was hast du heute erlebt? Gibt es etwas, das dich bedrückt? Du kannst dem Herzen alles sagen. Erzähle ihm alles,

was dir gerade in den Sinn kommt. Wenn du eine Weile erzählt hast, frage es, ob es etwas sagen will, ob es auch etwas erzählen möchte – und dann höre ihm einfach zu und öffne dich, egal wie es spricht oder was es dir zeigt, da gibt es mehrere Wege.



Wie ist es, dem Herzen zu folgen?

Kurz geantwortet: Es ist einfach wunderschön, harmonisch, friedlich und total erfüllend und bringt dir ein Leben in Freude und Liebe und Fülle. Aber da sich jetzt vielleicht nicht alle etwas darunter vorstellen können, erkläre ich es noch genauer.

Dem Herzen zu folgen heißt für mich, das zu tun, was ich in mir fühle. Das zu tun, wozu ich gerade Lust habe, was sich leicht, einfach und fröhlich anfühlt und oft genug verrückt klingt. Das zu tun, was dir ein Lachen ins Gesicht zaubert – und oft bedeutet es auch, das zu tun, wozu der Kopf oder die Allgemeinheit sagt: »Das kannst du doch nicht machen!

Das macht man doch nicht! Du bist doch viel zu alt dafür!«

Um es noch besser zu erklären, erzähle ich dir im nächsten Kapitel zum Vergleich, wie es ist, dem Kopf zu folgen und den allgemeinen Mustern.





Das Roboterleben

Man muss sich vielleicht erst mal anschauen, wie wir unser Leben im Allgemeinen gestalten, um zu sehen, wo der Unterschied liegt – wenn ich es einmal ohne und einmal mit dem oder aus dem Herzen heraus angehe.

Schauen wir uns jetzt also mal ein normales Leben an, sagen wir zum Beispiel den Max, der sein Herz noch nicht entdeckt hat. Er geht in die Schule, weil es die Eltern gesagt haben und weil das alle so machen. In der Schule lernt er das, was der Lehrer ihm sagt, weil das so sein soll und weil das alle so machen. In seiner Freizeit wird er dann gefragt: »Willst du lieber Fußball spielen oder Eishockey?« Und er entscheidet sich für Fußball, weil das auch alle anderen spielen. Nach der Schule kriegt er eine Auswahl an



Jobs angeboten, vielleicht zehn, wenn er Glück hat 20, von denen er einen »auswählen« kann. Meist »wählt« er einen Beruf, weil er angesehen ist, weil er auf dem Gebiet gute Noten hatte oder weil der Vater das Gleiche auch schon macht. Max lernt den Beruf und übt ihn aus – ohne sich je zu fragen: »Was will ich denn?« Die Frage bei der Berufswahl ist eher: »Was kann ich, was bringt mir Geld?« Wenn er dann noch mehr auf die Allgemeinheit hört, geht er noch in den Militärdienst, wo er zu einer Nummer gemacht und wie ein Gegenstand behandelt wird. Er geht da natürlich hin, denn alle Kollegen prahlen damit und alle Männer erzählen mit stolz geschwellter Brust, was sie dort alles erlebt haben, man wird ja schließlich erst dann zu einem Mann, wenn man ... und ähnliches Blabla.

Jeden Tag hat Max den gleichen Rhythmus: Er steht auf, trinkt einen Kaffee, da er ohne ihn gar nicht aufstehen könnte, weil ihm sein Leben nicht wirklich gefällt. Jeden Tag um die gleiche Zeit macht er Feierabend, und die Abende laufen auch immer sehr ähnlich ab. Irgendwann findet er dann noch eine Frau, die vielleicht genauso aussieht, wie er sich das wünscht, oder ein tolles Auto oder sonst etwas hat,

das ihm gefällt. Dann kommen noch ein Auto, ein Haus, Kinder – da man ja Kinder hat. Man arbeitet weiter, macht Karriere, versucht, möglichst viel zu erreichen, möglichst immer die neuesten Sachen zu haben, möglichst trendy, nett, reich, hübsch, erfolgreich und so weiter zu sein. Und man ist möglichst immer beschäftigt mit Fernsehen schauen, Zeitung lesen, im Internet surfen – man ist schließlich immer informiert und up to date. So, dann wird man pensioniert, und wenn man Glück hat, rebelliert der Körper nicht allzu viel und die Gesundheit macht mehr oder weniger mit. Ja, dann ist man pensioniert, hat Zeit, nicht mehr so viel Geld und denkt: »So, jetzt hab ich's geschafft, *jetzt* kann ich glücklich sein.« Wenn ich ältere Leute anschau, sehe ich jedoch: Der Plan geht nicht auf. Ich sehe viele kranke, gestresste und unglückliche ältere Leute.

So sehe ich ein »allgemeines« Leben, das seeehr viele Menschen genau in dieser Reihenfolge leben. Vielleicht mit ein paar Änderungen hier und da, mal eine Reise oder sonst etwas, aber im Großen und Ganzen ist es doch meistens das gleiche Muster. Ich nenne das ein Leben, das man von uns erwartet, oder ein Leben, wie es alle »leben« – ein Leben, »wie man es

macht«. Es ist aber ein eingeeignetes Leben in Strukturen, vom Kopf und von Mustern gesteuert, ein langweiliges Leben und vor allem ein totes Leben – nicht selbstbestimmt, sondern irgendwie gesteuert von außen. Es ist schlicht und einfach nicht lebendig, es ist wie ein Viereck, wie ein Kasten, ein Gitter, das dich einengt, das dich einsperrt.

Wenn man das alles so liest, könnte man fast meinen, es sei das Leben eines Roboters. Jeden Tag wacht er um die gleiche Zeit auf, isst das Gleiche zum Frühstück ... und so weiter. Er macht jede Woche das Gleiche, Jahr ein, Jahr aus. Mal hat er mehr Geld, mal weniger, mal kauft er wieder etwas Neues und so weiter. Doch eines wurde vergessen in diesem Leben: nämlich dass wir keine Roboter sind! Wir passen nicht in eine vier-eckige Kiste. Wir sind lebendige, lebenswillige, fröhliche, bewegliche, lachende Menschen – von Natur aus. Wir sind leicht, lebendig, spontan, wir sind Fluss und Veränderung. Nur leider sind diese Menschen selten geworden ... Doch einen sturen, sich immer wiederholenden Rhythmus zu haben, liegt nicht in unserer Natur. Und was vor allem vergessen wurde, ist das Herz. Das Herz, das unser Lebensmittelpunkt ist – nicht nur physisch. Das Herz, das unsere Wünsche

und Träume kennt. Das Herz, das genau weiß, was wir brauchen, was uns guttut und was uns glücklich macht.

Also, falls du gerade merkst, dass du ein Roboterleben führst, wie das ja die meisten Menschen tun, und falls du es ändern möchtest, bist du hier genau richtig. Und das Ändern fängt schon damit an, dass du dich fragst: Moment mal, habe ich mich bei all den Entscheidungen, die mein Leben betreffen, auch mal selbst gefragt? Habe wirklich ich entschieden, was ich mache oder was ich ausübe? Kamen diese Entscheidungen von innen, von meinem Herzen? Oder kamen sie von außen? Waren es Verstandesentscheidungen? Weil man das eben so macht – oder weil der Vater, die Mutter, der Lehrer, die Tante das so von mir erwartet haben?

Du musst nicht gleich jetzt eine Antwort darauf finden, aber versuch mal, zu fragen oder zu hinterfühlen, ob du das wirklich tief aus deiner Mitte, mit voller Liebe für dich, mit voller Überzeugung entschieden hast – mit dem Ziel, dich glücklich zu machen, dich selbst zu leben, deine Träume zu verwirklichen. Oder war es eine »Zwischenlösung« oder ein »Man-muss-ja-Kompromisse-Machen«? War es eine Ausredeentscheidung nach dem Motto »Man kann ja nicht alles

haben"? Oder hast du gedacht »Man muss eben kämpfen im Leben«? Oder hat Unsinn in deinem Kopf rumgespukt wie: »Träume kann man sich eh nicht erfüllen ...« / »Davon kann ich ja nicht leben!« / »Man muss eben mal unten anfangen ...« Oder ein Klassiker: »Na ja, ich muss ja mal erwachsen werden und etwas Vernünftiges machen!“ Haha – ja, unglücklich werden ist seeehr vernünftig.