


Gärten des Herzens

# FREUDE



ELIZABETH CLARE PROPHET

Aus dem Amerikanischen von Manfred Mieth

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG



Dieses Buch wurde ursprünglich auf Englisch herausgegeben und in den USA publiziert. Copyright © 2012 Summit Publications, Inc. Alle Rechte vorbehalten. Diese Version ist Gegenstand eines Lizenzvertrages zwischen dem Verlag »Die Silberschnur« und Summit University Press.

Originaltitel: "Joy. Gardens of the Heart" by Elizabeth Clare Prophet

Summit University Press, 63 Summit Way, Gardiner, Montana 59030 U.S.A.

Tel: +1-406-848-9500 · Fax: +1-406-848-9555

www.SummitUniversityPress.com · E-Mail: Info@SummitUniversityPress.com

Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung durch Summit University Press in irgendeiner Weise nachproduziert, übersetzt, auf elektronischen oder mechanischen Datenträgern gespeichert, veröffentlicht beziehungsweise übertragen oder in irgendeiner anderen Form oder über ein anderes Kommunikationsmedium verwendet werden. Weitere Informationen erhalten Sie bei Summit University Press.

Summit University Press ist eine Schutzmarke, registriert beim U.S. Patent- und Warenzeichenamt sowie bei anderen Handels- und Markenzeichenämtern. Alle Rechte vorbehalten.

Copyright © 2012 der deutschen Ausgabe Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Alle Rechte der deutschen Ausgabe vorbehalten.

ISBN: 978-3-89845-383-7

1. Auflage 2013

Übersetzung: Manfred Mieth

Gestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung des Motivs #40912479,  
www.fotolia.de

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

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



## I N H A L T

Auf dem Weg zum Garten	7
Das Rosenspalier	11
Die Singvögel	33
Das Schleierkraut	57
Der Wasserfall	81
Das Funkeln der Sonnenstrahlen	105
Über die Autorin	129





## Auf dem Weg zum Garten

Wir alle sehnen uns danach, von tiefer, dauerhafter Freude erfüllt zu sein. Wenn wir uns umschauen, sehen wir allerdings, dass manche Menschen zwar Freude ausstrahlen, andere aber mit trauriger Miene herumlaufen. Einige treiben zwar ihre Späße und lachen, scheinen dabei aber keine Freude zu empfinden.

Indessen ist das Rezept der Freude ganz einfach. Es existiert nur eine einzige Quelle wahrer Freude – und diese Quelle liegt in uns selbst. Wahre Freude entspringt dem Wissen um die eigene innere Realität. Wenn wir mehr und mehr zu dem werden, was wir wirklich sind, sind wir nicht mehr von den äußeren Umständen abhängig, um Freude und Zufriedenheit zu empfinden. Wir

empfinden dann eine so tiefe Freude, dass sie durch nichts mehr getrübt werden kann.

Wahre Freude ist aber nicht mit Glück gleichzusetzen. Während unser Glück häufig von den äußeren Umständen abhängt, ist Freude ein innerer Friede, ein von innen her aufwallendes Gefühl des Wohlbefindens.

Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen jede Zelle unseres Körpers. Wenn wir von Freude erfüllt sind, hat das so starke Auswirkungen auf unsere Zellen, dass diese sich verändern. In einigen Fällen können sogar kranke Zellen wieder gesunden.

Um die innere Freude im Angesicht der Widrigkeiten des Lebens aufrechtzuerhalten, sollten wir vermeiden, uns mit dem Gefühl zu identifizieren, das Leben sei ein Kampf. Wenn wir von innerer Freude erfüllt sind, akzeptieren wir die Dinge eher so, wie sie sind. Wir nehmen Herausforderungen als Chancen wahr, die uns helfen, zu wachsen, zu lernen und in uns selbst nach kreativen Lösungen zu suchen. Statt auf das zu

reagieren, was andere sagen oder tun, konzentrieren wir uns auf das Gute und lassen alles Übrige ziehen. Das erfordert Selbstdisziplin und führt zur Selbstmeisterung. Mit der Zeit lernen wir, darauf zu vertrauen, dass die Konzentration auf das Gute es diesem Guten ermöglicht, uns zu einer Lösung unserer Probleme und zu größerer Freude zu führen.

Um das Wunder der Freude zu erleben, wollen wir uns an den guten und schönen Dingen, die wir sehen, erfreuen. Wenn wir von innerer Freude erfüllt sind, springt diese Freude ganz natürlich auf alle Menschen in unserer Umgebung über. Und wenn wir unsere Freude mit anderen teilen, dann wird unsere Freude noch größer werden.







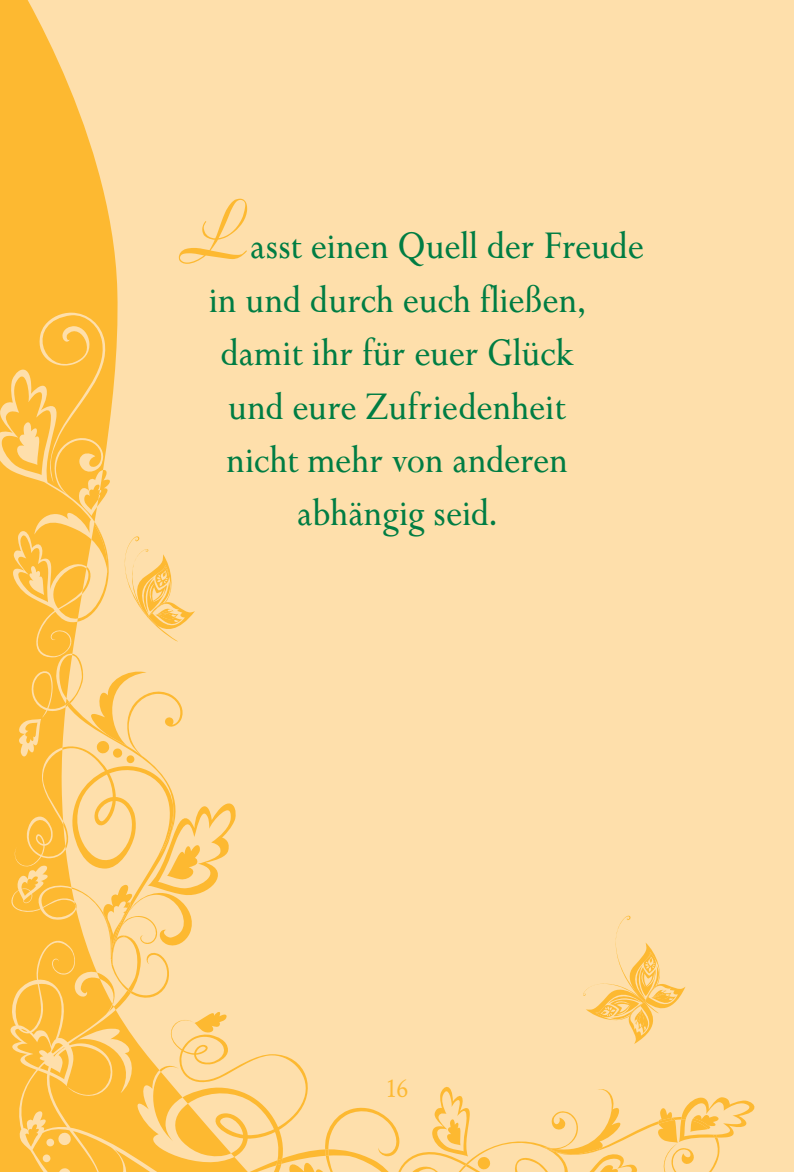
DAS  
ROSENSPALIER



Freude ist ein Zustand  
inneren Friedens,  
der uns im großen Netz  
des Lebens verankert –  
genau in der Mitte.

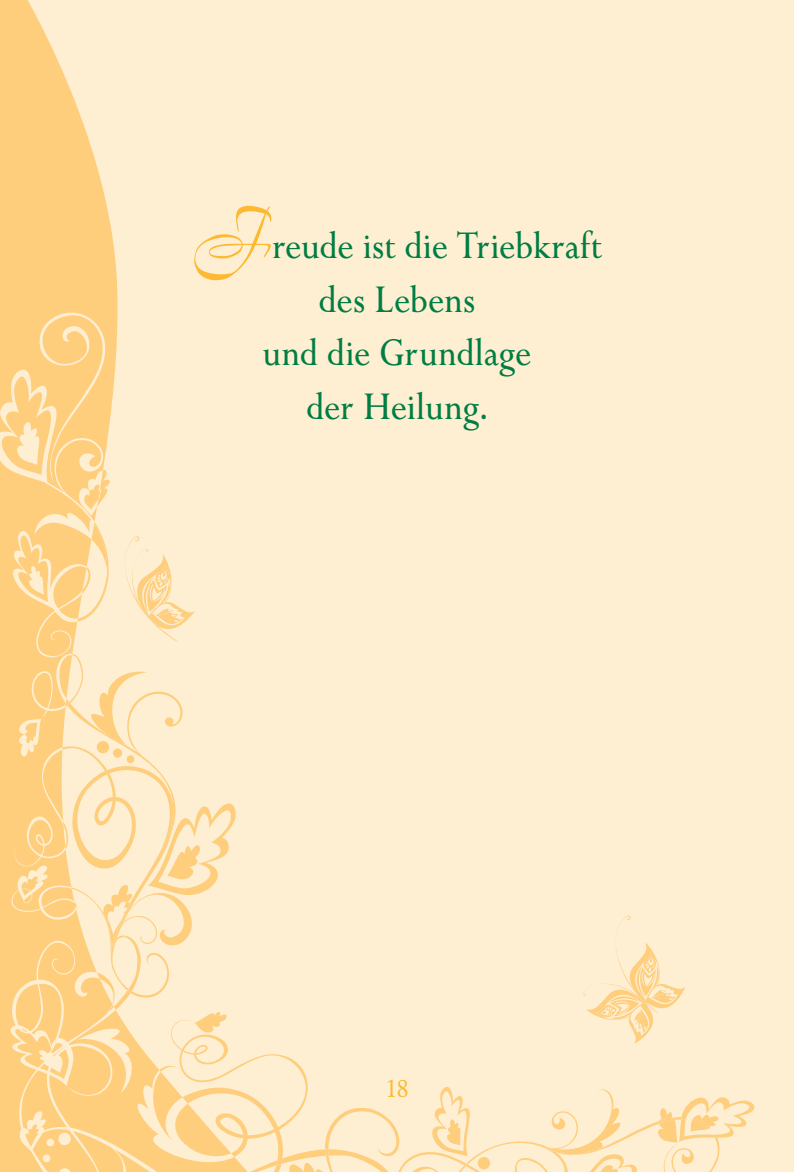
Unsere Freude erblüht,  
wenn wir jene Dinge akzeptieren,  
die wir nicht ändern können,  
und uns bemühen,  
jene Dinge zum Besseren  
zu wenden,  
die wir ändern können.

In unserem Herzen  
befindet sich die Quelle  
der Freude, der Gelassenheit  
und Glückseligkeit.  
Wir können diese Quelle  
jederzeit anzapfen –  
ungeachtet der  
äußeren Umstände.



*L*asst einen Quell der Freude  
in und durch euch fließen,  
damit ihr für euer Glück  
und eure Zufriedenheit  
nicht mehr von anderen  
abhängig seid.

*J*reude im Herzen  
entfacht das Feuer  
der Kreativität  
und eröffnet euch  
die Möglichkeit,  
für die Herausforderungen  
des Lebens kreative Lösungen  
zu finden.


The background is a light cream color with a large, curved orange shape on the left side. This orange shape contains intricate white and gold floral and vine patterns. Two gold butterflies are scattered on the page: one near the top left and another near the bottom right.

Freude ist die Triebkraft  
des Lebens  
und die Grundlage  
der Heilung.



Um eure Sorgen und Bürden  
vollständig loszulassen,  
braucht ihr Freude.

Um wahrhaft leben zu wollen  
und um einen starken  
Lebenswillen zu entwickeln,  
braucht ihr Freude.



Freude entsteht  
aus der Verbundenheit  
mit der inneren Realität.  
Ganz gleich, welche Aufgabe  
oder Aktivität  
ihr gerade zu bewältigen habt,  
ihr könnt im Zustand  
der Freude leben.  
Möge eure Freude ewig währen!

Ihr seid Freude.

Ihr seid Schönheit.

Ihr seid Ganzheit.

Nichts von dem, was in euch ist,  
kann euch genommen werden.