

*Rezension von Anna Ulrich*

*Tip Magazin*

## *Lausche der Stille*

*von Marybelle Kaufmann*

Wer möchte nicht aus seinem Gedanken-Karussell aussteigen, zur Ruhe kommen und darauf zu vertrauen, dass wir jeden Moment unseres Lebens selbst gestalten können? Dieses Buch erinnert uns, worum es hier auf Erden wirklich geht. Es enthält eine große Sammlung von Lebensweisheiten und Worten der Liebe, die uns daran erinnern, dass Freude und Glück in jedem Moment allgegenwärtig sind. Wir dürfen immer mehr lernen in der Hektik des Alltags auch mal innezuhalten, ungünstige Gedanken und Muster zu erkennen und die unendlichen Chancen jederzeit zu nutzen, um unser Leben zu bereichern und erfüllen.

Aus den Wörtern Marybelle Kaufmanns fließt lesbar gemachte Liebe und ihre Weisheiten transportieren Vertrauen ins Leben im besten Sinne. Es ist eine Wohltat sich von ihr erinnern zu lassen. Jede Weisheit ist voller Tiefsinn. Ein bis zwei Seiten kurz, bringen sie auf den Punkt, wonach sich unsere Seelen sehnen. Erst wenn unser Herz still wird, sind wir in der Lage, die Kraft, die da aus unserem Inneren strömen möchte, zu nutzen. Ja, das bist dann DU, dein wahres SEIN. Diese innere Quelle will endlich gefühlt werden. Besinnen wir uns auf diese Kraft, kann sie uns alles geben, was wir uns jemals erträumt haben.

In berührenden Worten erinnert uns die Autorin daran, dass all das, was wir im Außen suchen, längst in uns vorhanden ist und nur darauf wartet, entdeckt und entfaltet zu werden: die Liebe, das Glück, die Weisheit, die Kraft. Das Vertrauen in die Schönheit des Lebens. Entdecken Sie diese Wahrheiten – Ihre Wahrheiten – neu. Finden Sie sich selbst.

### *Auszüge*

Deine Mühen des Alltags lassen dich scheuen, an die Leichtigkeit zu glauben und sie zu leben?

Sieh dich täglich nur für Sekunden mit geschlossenen Augen als spielendes Kind auf einer wunderbaren, bunten Blumenwiese, völlig frei und ohne jeden Gedanken freudvoll herumlaufen – quietschvergnügt, quicklebendig. Gönn dir diesen kurzen Moment des Innehaltens und sieh dich, wie du umher tanzt. Damals kanntest du diese Dinge noch nicht, die sich Ernst und starre Korrektheit nennen. Mache es dir leichter und lasse ein wenig dieser zarten Verspieltheit wieder in deinen Alltag einfließen! Du wirst erkennen dürfen, dass dir mit ein wenig Freude und einem Lächeln der Tag gleich freundlicher und heller erscheint.

Sorgen und trübe Gedanken überkommen dich? Sei dir bewusst, dass nur DU in deinem Kopf denkst – niemand sonst sitzt da in der Steuerzentrale deines Gehirns. Auch wenn es im Moment ziemlich schwierig scheinen mag, du kannst diesem Kreislauf entrinnen, der dich zu beherrschen versucht. Denke ab heute daran, WAS dir Freude bereitet. Deine Gedanken gehören dir. Wenn du dich ab heute entscheidest, glücklich zu sein, wirst du dir das Umfeld erschaffen, in dem du auch glücklich sein wirst. Ändere deine Gedanken und erschaffe dir damit eine wundervolle Zukunft.

Es ist von äußerster Wichtigkeit, dem Leben deine vollkommene Hingabefähigkeit zu schenken.

Stehe bedingungslos zu dir und dem Leben ganz allgemein.

Du hast die Macht in deinem Leben, etwas leicht wie eine Feder oder schwer wie einen Felsbrocken zu empfinden.

Befreie dich von jenen Dingen, die dir eine Last sind.

Die Autorin Marybelle Kaufmann lebt in der Steiermark in der Nähe von Graz und erfreut sich jeden Tag aufs Neue an den Augenblicken und Wundern, die das Universum für uns bereithält.

Marybelle Kaufmann nahm bereits als Kind die starke Kraft ihrer Intuition in sich wahr und kann diese Energie auch in anderen Menschen beobachten. Sie ist davon überzeugt, dass ein zentrierter, friedvoller Mensch alles erreichen kann und dass für jeden von uns weitaus mehr vorgesehen ist, als nur dem Alltagstrott nachzugehen, den wir gemeinhin als „Leben“ bezeichnen. Mit ihrem Buch möchte sie uns eine Hilfe an die Hand geben, wie wir unser Leben leichter, kraftvoller, freudvoller und herzlicher leben können.

Anna Ulrich

