

„Gute Kräfte stärken dich“ ist ein wunderbares Buch. Elke Leisgang hat es geschrieben (vielleicht wäre „niedergeschrieben“ die richtigere Formulierung?) Da heißt es: „Liebe, Bewusstheit, Vertrauen, Freude ... – all das, was uns im Leben beglückt oder bestärkt, geht uns im Alltag oft verloren. Dabei sind all diese Qualitäten stets in uns. Wir müssen sie nur (wieder-) entdecken.“

In 144 Botschaften, die die verschiedensten Lebensthemen aufgreifen, ermutigt sie uns, mit unserer inneren Wahrheit und Weisheit wieder in Kontakt zu treten: „Die Kräfte des Guten stehen uns allzeit zur Verfügung. Wir können sie sowohl als Führung in unserem Innersten wahrnehmen, als auch als Unterstützung und Segen, der uns umgibt. Durch sie finden wir stets zurück in unsere wahre, spirituelle Kraft der Liebe.“

Eine kleine Auswahl ihrer Botschaften (die uns schwergefallen ist, weil alle ermutigend und aufbauend sind) geben wir nachfolgend wieder.

## *Konflikte*

Es ist nicht möglich, einen anderen Menschen zu ändern.  
Es ist nur möglich, dich zu ändern – deine Einstellung, deine Sicht.  
Es ist nur möglich zu verändern, wie du mit Mensch und Situation umgehst.

Menschen ändern sich nur durch ihren eigenen Willen.  
Und so ist alles Erzwungene,  
alles, was nicht im Willen des Einzelnen liegt, ohne Sinn und Halt.

So erlaube dir, deine Konflikte aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Erlaube dir, den Begegnungen deines Lebens mit mehr Verständnis entgegenzutreten.

Begegnungen sind das große Geschenk dieser Schöpfung.  
Bist du offen, bist du wach und bereit,  
so kannst du aus jeder Begegnung etwas Wertvolles für dich schöpfen, kannst in jeder Begegnung dich selbst wieder finden oder neu entdecken.

Konflikte sind die Aufgaben, aber auch die Möglichkeiten von Wachstum und Verwirklichung, welche damit verbunden sind.

So erinnere dich, liebe Seele –

*Du bist hier auf dieser Erde,  
um das Beste aus deinen Begegnungen zu machen.*

Jede Begegnung trägt ihren eigenen Wert, ihre eigene Botschaft.  
Jede Begegnung trägt ihre eigene Tiefe und Bestimmung.  
So erlaube dir, den Umgang mit ihnen zu meistern.

Dies ist die Zeit, dies ist die Möglichkeit, durch ein neues Verstehen-Wollen eine neue Ebene von Lösung zu erfahren.

## *Verändere durch Entscheidung*

Dort, wo du bist, musst du nicht sein.  
Das, was du tust, musst du nicht leben.

Wo immer du auch gerade bist, was immer du auch gerade lebst,  
es sind deine Entscheidungen,  
die dich dorthin gebracht haben, wo du bist,  
die dich zu dem gemacht haben, der du bist.

Denn dies Leben ist der Spiegel all deiner Entscheidungen.

So glaube nicht länger an deine Hilflosigkeit,  
an das, was dich blockiert.  
Sei bereit, in deine eigene Kraft, in deine Bewusstheit zu gehen.

*Vergiss nie,  
dass du die Macht der Entscheidung in dir trägst.*

Entscheidungen machen dich frei.  
Entscheidungen bahnen dir den Weg.

So nimm die Herausforderung an, deinen eigenen Weg zu bestimmen.  
Nimm die Verantwortung an, für dich – für deine Entscheidung  
einzustehen.

Sich zu entscheiden bedeutet in eine bestimmte Kraft zu gehen.  
Sei dir bewusst, dass du mit jeder Entscheidung, die du trägst,  
Kräfte freisetzt. Doch auch, dass du mit jeder Entscheidung,  
die du unterlässt, Kräfte bindest.

So lass die Kräfte des Lebens – die Kräfte dieser Schöpfung,  
stets zu deinem Guten wirken, doch niemals gegen dich.  
Lebe in deiner Kraft, in der Freiheit deiner Entscheidungen.  
Das, wofür du dich entscheidest, wird dich unterstützen.

\*

## *Beurteilung bindet dich*

Wenn du wirklich verstehen willst, weshalb Dinge geschehen oder  
nicht, so ist es wichtig, die Ebene der Beurteilung zu verlassen.  
Denn wahres Verstehen findet auf einer Ebene jenseits von  
Bewertung, von richtig oder falsch statt.

Wann immer du dich in einer Energie der Verurteilung aufhältst,  
entsteht Begrenzung. Es ist unmöglich, dass wahres Verstehen,  
dass wahres Bewusstsein dich erreichen kann.  
Du selbst blockierst dich durch dein Denken, durch deine Meinung  
zu dem, was ist.

Es ist die Beurteilung, die dich bindet. Die dich festhält in Problemen  
und Konflikten – in Welten, die dich unwohl fühlen lassen.

*Es ist die Beurteilung, die dir die Sicht verwehrt  
auf das, was wirklich ist.*

So halte nicht länger fest an der alten Sicht der Dinge.  
Denn solange du nicht wirklich loslassen willst von einer Welt,  
die dich in Erwartungen, in Gut und Böse verstrickt, kann es auch  
keine befreite Sicht des Ganzen für dich geben.

Wirkliches Verstehen kann nur in der Freiheit deiner Selbst  
geschehen. Wirkliches Verstehen durchleuchtet alles, was ist,  
nicht nur einen Teil.

Öffnest du dich für das, was außerhalb deiner Gefühle,  
deiner Meinung, deines Denkens ist, so können Antworten zu dir  
kommen, die auch jenseits deiner Grenzen liegen.

So erlaube dir frei zu sein, erlaube dir anwesend zu sein  
auf einer Ebene, die das Jetzt wahrnimmt, wie es eben ist;  
die es weder gutheißt noch verurteilt.

Lass dich frei sein in deinem Geist, um zu erkennen und zu verstehen.

\*

## *Verzeihen*

Es wird nie ein Verzeihen geben, das unter Muss bestehen kann.  
Es wird nicht das Geringste geschehen, wenn der Wille Vergebung  
befiehlt.

Nichts wird sich verändern, nichts wird heilen, wenn du es nicht  
zulassen willst. Wenn du verbleiben willst – in deiner Wut, in deiner  
Trauer, in deinem Schmerz. Niemand vermag es dir zu nehmen.  
Niemand auf der ganzen Welt vermag deine Wunden zu heilen –  
außer die wahre Liebe deiner selbst.

Und so ist die Achtung für dich groß, der du diese Zeilen liest.  
Der du bereit bist dich einzulassen auf eine Wahl,  
auf eine Möglichkeit der Liebe – die dich einlädt zu betrachten,  
die dein Herz verständnisvoll berührt.

*Sieh, der Wille, nicht zu verzeihen, ist ein Bündnis mit dem  
Schmerz. Sich zu verhaften mit dem eigenen Unglück,  
kann niemals im Sinne der Liebe sein.*

So sei bereit und nutze die Möglichkeit zu verzeihen,  
nutze die Möglichkeit, dich selbst zu befreien von alledem, was war.  
Sei bereit, dich zu lösen von allem Kummer, von Angst oder Wut.  
Gib dem Schmerz nicht die Macht, Liebe abzuwehren!  
Denn es ist die Liebe, die deine Seele, die der Augenblick so sehr  
braucht.

Verzeihen führt dich hinaus – aus dem Verhaftetsein in das Leben,  
das du von ganzem Herzen verdienst. So wähle weise, wähle  
bedacht. Sieh die Chance, die in deiner Entscheidung liegt.  
Sieh die Größe, die sich durch Vergebung offenbart.

Denn es ist ein Akt größter Liebe, mit sich selbst wieder in Frieden zu sein; sich selbst mit allem Willen, mit aller Herzenskraft auf die Ebene des Verzeihens zu bringen.

\*

### *Hinterlasse Spuren deiner Liebe*

Liebe Seele, es gibt so vieles, was du tun kannst. Sieh dich nur um. Überall gibt es Gelegenheiten, wo du dich einbringen kannst. Überall wartet das Leben auf dich.

Es muss nichts Besonderes, nichts Großartiges sein – wenn es nur in Liebe geschieht, denn die Liebe wirkt auf ihre Weise, sie verschafft dem Geringsten Größe, dem Unscheinbaren Glanz.

Wo immer du auch bist, gibt es Gelegenheit zu wirken, zu teilen und zu sein. Denn das, was du trägst, trägst du nicht für dich allein. Du bist gesegnet mit Gaben, die für alle sind.

Stets hast du die Möglichkeit – stets hast du die Wahl, dich und andere zu bereichern, zu segnen und zu beglücken.

So sieh zu, was du zu geben vermagst. Wenn es nur deinem Innersten, deiner wahren Freude entspricht. Doch wenn du gibst, gib ohne Bedenken, ohne Bedingung, gib aus einem reichen Herzen –

*hinterlasse, wo immer du auch bist, Spuren deiner Liebe.*

Denn alles will in Liebe beschenkt sein. Alles will in Liebe getan werden.

Sei versichert, die Spuren deines Herzens hinterlassen ihre eigene Kraft. Sie bleiben bestehen, was immer auch geschehen mag.

\*

### *Seelenzeit*

Jeder Mensch trägt seine eigene Reife, seine eigene Seelenzeit in sich. Jeder Mensch hat ein Anrecht auf Wachstum, das in seinem Rhythmus geschieht.

Und so kann es kein Besser oder Schlechter geben, wenn alles der einen Entwicklung unterliegt. Es mag Unterschiede geben – doch ist alles, ist ein jeder gut – so wie er ist und lebt.

Entwicklung braucht ihre eigene Zeit. Die Seele braucht ihre Zeit. Nur die Seele allein weiß, was sie braucht und wie es um sie steht.

Nur die Seele allein kennt den Weg, kennt den Rhythmus,  
nach dem sich alles vollzieht, nach dem sich ihr Leben gestaltet.

So urteile und vergleiche nicht.  
Denn du weißt um nichts außer dir selbst.

*Achte den Weg, achte das Leben einer jeder anderen Seele.*

Achte das Recht zu reifen, zu entfalten nach eigener Kraft,  
nach eigenem Verstehen.  
Erinnere dich, dass der Weg einer jeden Seele hier auf Erden  
der Weg der Liebe ist. Erwinnere dich, dass Menschsein  
immer in der Liebe Vollendung findet.

In der Liebe gibt es kein Urteil, kein Missverstehen, keinen  
Vergleich. So lass deine Entwicklung eine Entwicklung der Liebe  
sein, lass dich selbst in Liebe reifen.

\*

### *Rufe das Licht*

Wann immer es in deinem Leben dunkelt,  
halte Ausschau nach dem Licht.

Denn es gibt nichts, was nicht erhellt oder erleuchtet werden könnte.  
Es gibt nichts, was nicht erliebt werden könnte.

Jede Seele trägt ihr eigenes kostbares Licht,  
das sie führt und bestärkt, das sie weist auf ihrem Weg.  
Und so mag es dunkle Zeiten, dunkle Welten, dunkle Stimmungen  
geben –

*doch über allem steht das Licht.*

Über allem steht der göttliche Gedanke, der auf höchste Weise  
bewirkt.

Deshalb blicke stets in deinem Geiste empor – rufe die Kraft,  
die deine Seele nährt, die dich erinnert an dein strahlendes Sein.

Denn die Kraft des Lichts ist die Kraft des Lebens,  
ist die Liebe in ihrer reinsten Form.  
So lass dein Leben leuchten, lass es lichtvoll sein.

Im Licht bist du allezeit behütet und geborgen.  
Im Licht weicht jeder Schatten, jede Dunkelheit.  
Niemals bist du allein, wenn du die Kräfte des Lichtes rufst.

aus: *Gute Kräfte stärken dich* von Elke Leisgang,  
Reichel-Verlag, 91365 Weilersbach,