

Ute Rudolph – R.leben®

Mein
Seelen-begleiter-
Buch

Zum schmuzzeln, stöbern & selbst-gestalten



Für alle wundervollen Seelen.

Kindern erzählt man Geschichten,
damit sie einschlafen.

Erwachsenen erzählt man Geschichten,
damit sie aufwachen.

*Danke Annett K., für diese
wunderbare Widmung und
für dein Mut machen.*

geschrieben & gezeichnet von
Ute Rudolph
www.bewusst-im-sein-erleben.de

gesetzt & gestaltet von
Malika Wichtendahl
www.gestaltungsraum-wichtendahl.de

Covergestaltung Ute Rudolph & Malika Wichtendahl

1. Auflage 2022
Originalausgabe

Copyright © 2022, Ute Rudolph

Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN **978-3-7568-4824-9**

Bestellen mit Widmung unter www.bewusst-im-sein-erleben.de

Ute Rudolph – R.leben®

Mein
Seelen-begleiter-
Buch

Zum schmuzzeln, stöbern &
selbst-gestalten



Ein goldnes Band geht um die Welt -

hüllt ein unsre Mutter Erde.

Sanft rosa, hellgrün für Heilung noch, ein sanftes Blau für Klarheit.

Ein goldnes Band – es weht so sanft.

Hüllt alle Seelen ein.

Ein goldnes Band aus Liebe, Glück, holt alle Seelen heim.

Ein goldnes Band verwebt die Herzen aller.

Es dehnt sich aus, geht hoch hinaus, geht weiter, immer weiter...

Umfasst die Sternenkinder all, verwebt, bringt Heilung, Segen.

Ein goldnes Band – es hüllt uns ein,

die Friedenslichter singen.

Sie singen hell – ein Chor des Lichts, umhüllt uns alle. Jeden.

Ein goldnes Band,

ein Lichtband – so ein heller Schein,

für DICH:

Bitte trete ein.

Deine Wille zählt.

Bringt Heilung, Segen,
Frieden.

Der Weg entfaltet sich im Gehen

Meine Vision trage ich im Herzen.

Gemeinsam mit Menschen für Menschen für eine schöne neue Welt.

Meine VISION.

Sie ist in mir verankert, strahlt und erhellt meinen Weg.

Ja, ich fühle es, ganz tief in mir drin. Und ich gehe in Freude, mit Zuversicht...

Und dann?

Ich gehe voran und komme nicht weiter. Tiefe Angst umklammert mich.

Da stehe ich an einer Weggabelung und weiß nicht, wo ich lang gehen soll.

Ich erstarre!

Pure Angst!

Dicker Nebel. Was nun? Wo hin? Vor allem die Frage: WIE?

Nun, ich fasse mir ein Herz und bitte eine liebe Freundin um Hilfe.

Sanft und klar leitet sie mich. Nichts gibt sie mir vor! Sie fragt nur.

So kann ich mich langsam meiner Angst stellen, sie da sein lassen, sie anschauen.

HIN schauen.

Erstarrung löst sich und plötzlich muss ich lachen.

Nun sehe ich ganz genau das Bild, was mir vor ein paar Jahren schon einmal vor meinem inneren Auge gezeigt wurde.

Genau da befinde ich mich jetzt, mitten drin!

Genau in dieser Situation, in diesem Prozess, mit dieser Angst.

Und ich hatte keine Ahnung, wie tief sie sitzt. ...

Ich weiß, ich will weiter!

Ich weiß nicht wohin, wie es geht, was ich tun soll.

Mein Inneres treibt mich – meine Vision, und

ich erkenne den Sinn: Der Weg entfaltet sich im Gehen.

Und, dafür ist auch eine Menge Mut notwendig.

MUT – einfach zu gehen – einfach los gehen, ohne ganz genau wissend, wo es lang geht.

MUT – dass ich an mich glaube und an meine tiefe innere Weisheit.

MUT – damit ich aus den Klischees und Erwartungen (von wem auch immer – meinen eigenen an mich und die der anderen) aussteige und meinem Pfad folge.

MUT – zum Hinschauen – bei mir selbst!

MUT – weil ich alle Reglements, die mich behindern, hinter mir lassen will.

MUT – alte Pfade hinter mir lassend.

MUT – verkrustete Gedanken und Glaubenssätze verabschiedend.

MUT – wertschätzend mit mir selbst sein.

MUT – ich will neues ausprobieren.

MUT – MEINEN HERZENS-WEG gehen.

MUT – meine Angst los lassen! Denn nun erkenne ich, dass ich Angst habe, meine Angst LOS-zu-LASSEN, weil ich dann nichts mehr habe, an dem ich mich festhalten kann.

Puh! Was für eine Erkenntnis! Ja, ich entscheide mich (= Ent-Scheidung) dafür, dass ich meine Angst los lasse!

Und, ich kann sagen, Loslassen ist wie FREIER FALL – darauf vertrauend, dass ich aufgefangen werde.

Das verlangt wirklich Vertrauen! UR-VERTRAUEN !

Ich springe.

Ich lasse mich fallen.

...und... ich werde aufgefangen.

Meine Vision leitet mich. Mein Mantra:

*Ich gehe mit meinem Herzen.
Der Weg entfaltet sich im Gehen.*

Ja, noch stehe ich an der Weggabelung.
Ich weiß nicht, ob ich nach rechts oder nach links gehen soll.
Ich bin erstarrt.
So gebe ich mich der Starre hin und gehe in die Stille.
Zeit und Ruhe – nur mit mir allein.
Irgendwann kann ich die Verkrustungen, die Ängste lösen.
Ruhe überkommt mich.
Und plötzlich weiß ich, ich gehe nicht nach rechts und
ich gehe nicht nach links!

Ich MUSS (ich weiß nicht, woher ich das nehme), ich MUSS
geradeaus gehen!
Da ist kein Weg. Da ist nur Schnee, weißer Schnee – wie Watte.
Watte-Schnee.
Da gibt es keine Spur. Nichts. Nur weißer Watte-Schnee.
Sehr, sehr vorsichtig setze ich einen Fuß darauf, um ihn gleich
wieder weg zu ziehen.
Ja, wirklich, es ist Watte-Schnee – ganz weich und irgendwie warm.

Ich weiß, ICH MUSS DA LANG gehen; da, wo noch niemand lang
gegangen ist da, wo noch niemand Spuren hinterlassen hat.

Und so stehe ich nun da – genau, haargenau mit meinen Zehen an
der Kante, dort, wo der Schnee beginnt.
Ich spüre Angst. ... Oder hat die sich jetzt gewandelt,
in Demut und Würde, in Freude, in Neugier und Mut?
Noch traue ich mich nicht. Doch ich weiß: Ich werde gehen!

Ein paar Tage später stehe ich schon mal auf dem Watte-Schnee – die Kante endet nun an meinen Fersen. Ich traue mich und schaue mich um.

Es ist nichts zu sehen, alles ist weiß – nur Schnee.

Ich erkenne: In diesem heiligen Nichts ist ALLES enthalten.

Glitzernd. Unberührt. Tiefe Stille. Irgendwie heilig.

Ich schaue mich um und frage mich, was ich tun und wo ich hin gehen soll. ... ?

Zum Glück sagt eine innere Stimme: Warte! Bleib ruhig.

Sei im Vertrauen.

Und so weiß ich, dass ich mir noch Zeit nehmen darf.

Ich werde wissen, wann ich los gehe und was zu tun ist.

Ich gehe. Ich gehe mit all meiner Kraft, von Liebe getragen.

Und, ich hinterlasse MEINE SPUREN auf dem weißen WATTE-SCHNEE.

... und dann? ... wir sind viele! ...

... und wir gehen gemeinsam :-)

WIR BAUEN UNS EINE SCHÖNE
NEUE WELT, SO
WIE SIE UNS GEFÄLLT.

Ein **Hoch** auf alles, was ich sehe –

auf dieser schönen **Erde**.

Wo war ich nur?

Ich sah es nie.

Jetzt nehm ich's wahr – **ICH SEHE**.



Ich sitze hier – und schau mir zu.
Kann's gar nicht glauben, was ich tu.

So schön, so bunt so weit und groß,
manchmal auch ganz was kleines.

Doch immer was besonderes –
ich tu es ganz alleine.

Ich wirke, forme großartig.
Doch! Ich darf es mal so sagen.

Ich sitze hier und lache noch.
So sitz ich hier und schau mir zu.

'S ist Zeit, dass ich mich selber ehre –
in Dankbarkeit, in Demut nur.

Kein Opfer bin ich. Nein, ein Held!
So sitz ich hier und schau mir zu.

Kann es kaum glauben,
doch jetzt weiß ich,

was ich tu.

Ich haste und renne. Ich eile und tu –
mal hier hin mal da hin – komm niemals zur Ruh.
Ein Hasten, ein Hinken, ein Rennen.

Bleib steh´n!

Verbote gezeichnet – du wirst es schon seh´n.
Ich kann nicht mehr rennen; ich bleibe jetzt steh´n.

Ich kann´s nicht mehr sehen – ich steige da aus!
Und da setze ich noch einen drauf:

Erst die Arbeit und dann das Vergnügen.

Nein! Ich mach nicht mehr mit!
Ich dreh das jetzt um:

ERST das VERGNÜGEN und dann die Arbeit.

Kein Hasten, kein Rennen, kein Klotzen, kein Geh´n.
Ich konnt´s nicht mehr seh´n – drum blieb ich nun steh´n.

Kein Hasten, kein Hetzen, kein Hinken.
Nur ruh´n; du brauchst nicht mehr rennen,

es gibt nichts zu tun...



Erinner' mich ans Leben dann und aus dem Herz zu leben.

Hab Mut gefasst und geh voran,

Kann

WIRKEN

RASTEN

TANZEN

RUH'N

... und JEDEN TAG WAS NEUES TUN ...

Vorbei die Formeln, Worte und Verbote.

Ich mach die Welt wie's mir gefällt und hebe ab vom Boden.

Ich gehe vorwärts, nie zurück und bringe neues in die Welt –

ZU DIR, ZU MIR, ZU JEDEM.

Ich stehe hier und warte.

Hab ganz vergessen, wer ich bin und was ich hier so mache.

So viele sagen:

Tue dies, tu das, Geh dahin. Warte!

Ich weiß nun nicht mehr, wer ich bin und was ich hier so mache.

Ich raste, renne, ruhe kaum, noch dieses, jenes, dahin, dort...

Der Tag ist um, ich schlafe kaum.

Ach so. Ach ja. Ach warte!

Ich vergaß zu ruhen nur; in Stille hier zu wirken.

Vergessen ganz ich selbst mich hab

und auch mein Herz zu fragen.

Zu lang gehorchte ich der Tat.

Vorbei ging ich am Leben.

Gejagt, getrieben, gehetzt ich war.

Von wem?

Und überhaupt: Warum?



Ich bin nicht schuld.
Du bist nicht schuld.
Wir sind nicht schuld.
Hu... Es gibt gar keine Schuld!

Wir alle spielen nur ein Spiel.
Ein Traum.
Wach auf!
Geh weiter!

Ich bin nicht schuld.
Du bist nicht schuld.
Wir seh'n hier doch nur Illusion
Die Frag ist:
Wie machst du weiter?

Vergebung nur und Liebe heilt.
Erkennst du das und siehst ganz klar,
dann weißt du: Schuld hat keiner.

Die Illusion –
ein Spiel. Unwahr.
Wach auf!
Wir gehen weiter!

Die Liebe heilt.
Vergebe innig.
Wach auf.
Dann geht es heiter.

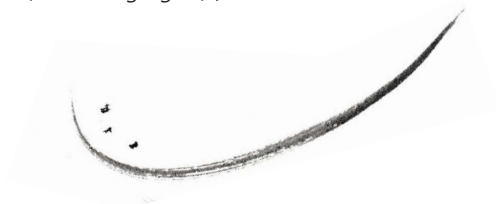
Die große Frage.


Getan ist alles. Ich darf ruh'n. Nur weiß ich leider nicht, wie's geht.
So, dann pass mal auf, wenn du das magst, wir fangen einfach hier
mal an:

Als erstes,
nimm dich selber an. Nimm wahr – nur dich. Und fühle.
Sieh dich selber an – wie schön du bist. Schau hin. Und frag dich
selber: Wie geht es mir? Was brauche ich?

Als zweites,
schau mal, was du magst. Was wollte ich schon immer tun?
Doch Halt! – Fang ja nicht damit an, dass keine Zeit dafür!
Denn jetzt geht es erst einmal nur darum, zu finden deine
Freude-n.

Als drittes,
schreibe. Schreib dir auf: Was nervt mich? Was ist öde? Was darf
weg?
Was will ich ändern gerne? Und: Was würde ich am allerliebsten
tun? – Nur mal so, wenn's ginge. ;-)





Nun schreibe, schwelge, freue dich.
Fühl hin, was sich nun tut. Nimm wahr und fasse dir ein Herz,
denke groß und fühle es.
Schau hin, was sich verändert.

Und viertens,
wähle weise nun, dass, wo du an dich mehr denkst:
Was fühlt sich gut an – nur für MICH? Darf ich das selbst ent-
scheiden?
Wann sag ich NEIN!, 's ist gut!?

ENTSCHEIDE dich – im HERZ allein – dann sage JA und TU's.

Als Fünftes noch zu dir gebracht:
Ich denke zu aller-erst liebevoll an mich.
Ich genieße mich.
Ich tu mir gutes, nehm mich an und lieb mich wie ich bin. :-)

Die Angst – sie lähmt dich, bringt Kummer und Leid,
macht traurig und müde. Du siehst nicht mehr weit.

Die Angst – sie nährt die anderen nur.
Dich zieht sie runter und runter und ru....

Wo willst du denn hin?
Verrat' es dir selbst!

Du kannst nichts mehr sehen, nicht fühlen,
bist eng. Du hast dich vergessen und das,

WAS DU WILLST!

Vertraue – und frage bei dir selber an,
was du willst und was dich er-füllt.

Die Tränen, die Ängste, das Dunkel, das Leid –
nimm all das in dein Herz – es weiß, wie es heilt.

Nimm deine Hände zum Herzen hin –
sei still und sanft mit dir selbst. Erinner 'dich daran:

WAS DIR GEFÄLLT.

Das darfst du nähren :-) Vergrößere es nur!
Lass es prächtig gedeihen und träume ganz groß!

Es wird weiter wachsen –
du kannst dich schon freu'n.

Veränder' deine Gedanken – das bringt dich voran.
Bringt Frieden, Freiheit und Freud.



Da frag ich mich doch immerzu,
was eigentlich ich hier so tu.
Wofür, wozu das alles hier?
Ich hab ´nen Plan. ... Puh – der nützt nicht viel.
Ich hab es nur gedacht.
Vielleicht *wär's gut*, zu fühlen mehr?
Drum geb ich besser *auf* mich acht. ;-)

Gehorche nur dir selbst. Bleib dir treu!

Lass fallen das Sollen, das Müssen und all das,
was Ängste schürt durch andere.
Geschürt dazu noch durch dich Selbst. Und – bums – so wirst du fallen.
Tiefer und tiefer geht es bergab.
Die Angst – die lähmt dich und macht dich matt.
Nicht mehr klar denken, kaum fühlen geht noch.

Ich brauch 'ne Entscheidung!

Ja! Doch!

Da wähle ich das, was ich eigentlich nicht wollt.
Wähn mich im Frieden und fühle mich stolz.
Doch Achtung, mein Freund, ein fauler Trick!
Du kannst nicht entscheiden, im Tief wenn du bist.


Lass dir Zeit. Lass Ruhe einkehr'n. Schau nach Innen –
beweg dich hin zum Herzen
und frage, was es gern will.
Dein Herz – es weiß es ganz genau.



Nimm dieses nur an – spüre hin und fühle,
was eigen dir gewahr.
Die Freude, die Ruhe – du kannst sie jetzt spür'n.

Nun, jetzt erst nimm deinen Verstand zum Herz mit hinzu.

Sei liebevoll und sanft mit dir selbst, sag deinem Verstand:



Schau, ich hab dich gehört.
Nun lass die Führung das Herz übernehmen',
dann erst frage ich dich nach Rat.

So können beide wirken in dir –
das Herz weiß wo lang, der Verstand liefert klar – und

Ja selbst bist der Bestimmer.

Genau jetzt wirst du's wissen,
wo hin und wo lang.
Denn nun bist du bereit.
Du erkennst deine Wahrheit.
Denn ehrlich und treu bleibst stets du dir nur selber.