

Heute schreibe ich nun über den vierten Punkt aus dem Buch von Bronnie Ware, was sterbende Menschen am Meisten bereuen:

4. „Ich wünschte, ich hätte Freundschaften mehr gepflegt.“

Euer Freund ist die Antwort auf eure Nöte.

Er ist das Feld, das ihr mit Liebe besät und mit Dankbarkeit erntet.

Und er ist euer Tisch und euer Herd.

Denn ihr kommt zu ihm mit eurem Hunger, und ihr sucht euren Frieden bei ihm.

Wenn euer Freund frei heraus spricht,

fürchtet ihr weder das Nein in euren Gedanken, noch das mit dem Ja zurück,

Und wenn er schweigt, hört euer Herz nicht auf, dem seinen zu lauschen;

Denn in der Freundschaft werden alle Gedanken, alle Wünsche,

alle Erwartungen ohne Worte geboren und geteilt mit Freude,

die keinen Beifall braucht.

(Khalil Gibran)

Diese Worte von Khalil Gibran, einem meiner Lieblingspoeten, sagt alles aus und ich habe diesem im Grunde nichts weiter zuzufügen. Trotzdem hier noch ein paar Anregungen für euch,

um zu verdeutlichen wie wichtig es wirklich ist Freundschaften nicht nur zu haben, sondern sie auch zu pflegen.

Ein Freund ist das wahrhaft Wertvollste was wir haben. Ohne Freund an unserer Seite ist unser Leben leer, traurig, einsam, unerfüllt. So empfinde ich es. Freunde sind für mich wirklich das wichtigste, was es gibt. Unser Lebenspartner kann unser Freund sein, unsere erwachsenen Kinder können zu unseren Freunden werden, unsere Tiere können unsere Freunde sein und viele Menschen, denen wir ganz plötzlich begegnen, die wir erst seit kurzem kennen, können wahre Freunde werden. Woher sind sie aufgetaucht und was ist es, das uns plötzlich mit einem eigentlich fremden Menschen verbindet, so vertraut sein lässt? Etwas Magisches, Unerklärliches kann eine plötzliche Verbundenheit in unseren Seelen wachrufen. Keiner weiß, woher dieses Gefühl kam und wo die Wurzeln dafür liegen, aber es ist spürbar. Manchmal schon im ersten Augenblick der Begegnung, manchmal entfaltet es sich erst mit der Zeit.

Aber eins ist gewiss: Freundschaft trägt immer die Energie des vertraut seins - Vertrauen.

Wenn wir jemandem vertrauen können, verlieren wir die Angst. Nur in der Angst setzen wir Masken auf – die Maske des toll seins, die Maske des gut seins, die Maske des glücklich seins. Hinter diesen Masken, so meinen wir, sind wir unverletzlich.

In einer Freundschaft aber können wir all diese Masken fallen lassen und sein wie wir wirklich sind. Wir können einem Freund zeigen, wenn wir traurig sind, wenn wir uns freuen, wenn wir Kummer und Schmerz empfinden oder wenn wir Erfolg haben. Er wird sich mit uns freuen oder uns trösten, er schenkt uns seine Liebe und Verständnis, wenn er uns zuhört. Unser Freund ist immer für uns da, wann immer wir ihn brauchen. Freude mit ihm zu teilen verdoppelt unsere Freude. Trauer ihm mitzuteilen macht sie um einiges kleiner. So kann uns ein Freund in allen Lebenslagen helfen. Schönes noch schöner erscheinen zu lassen und Kummer schrumpfen zu lassen.

Auch wenn wir mit unseren Freunden nicht zusammen sind, so haben wir sie doch stets in unserem Herzen, tragen sie immer mit uns. Sie sind uns nahe. Wir wissen, dass sie da sind. Die energetische Verbundenheit ist spürbar, wenn wir nur an sie denken und sie in unseren Herzen finden.



Wir senden ihnen
Frieden und Liebe bei
jedem Gedanken an sie
und sie werden Liebe
und Frieden von uns
empfangen, denn auch
ihre Herzen sind offen
für uns.

Alles was wir von
ihnen erhalten erfüllt
unsere Liebe zu ihnen
und wir können dies
zurück geben, geben es
gerne zurück und
fühlen
Lebenserfüllung, wenn
wir dies tun.

Die Worte von Khalil Gibran drücken es wirklich in wunderbarer Form aus – obwohl ich denke, dass es noch viel mehr bedeutet einen wirklichen Freund zu haben als alle Worte der Welt ausdrücken können.

Uns mit Freunden zu umgeben bereichert das Leben um ein vielfaches. Es ist wichtig – unendlich wichtig, dass wir uns bewusst machen, ohne Freunde ist das Leben arm und leer. Daher pflegt eure Freundschaften, denn nirgends erhaltet ihr mehr das Gefühl von Gemeinschaft, von Zusammengehörigkeit, von Verständnis und Annahme als in einer solchen Beziehung.

Wenn es möglich ist, dann macht euch euren Partner zum Freund, eure Kinder, eure Eltern, eure Kollegen oder einen Fremden, den ihr eben erst kennen gelernt habt. Ich weiß sehr wohl, dass es nicht mit allen Menschen möglich ist in direktem Miteinander befreundet zu sein. Oft ist man doch zu verschieden oder es harmoniert aus anderen Gründen nicht miteinander. Aber auch das ist nicht schlimm. Wir können aus der Distanz heraus alle Menschen liebevoll annehmen. Es ist wichtig keinen Groll gegen andere zu hegen, nur weil sie anders sind. Auch sie haben ihre Berechtigung hier zu sein und auch sie haben das Recht auf die eigene Entscheidung wie sie leben wollen und welchen Überzeugungen sie folgen möchten. In direktem Kontakt kann und muss man nicht mit allen gut Freund sein.

Aber wenn es klappt, dass wir jemanden finden mit dem das Zusammensein wundervoll ist, dann sollten wir dies wirklich als ein unbezahlbares, göttliches Geschenk annehmen und pflegen. Die schönste Blume verblüht, wenn wir ihr unsere Aufmerksamkeit, unsere Liebe und unsere Pflege verwehren. Jedoch wird sie wachsen und gedeihen und ihre Schönheit und ihren Duft gerne mit uns teilen, wenn wir für sie da sind.

*Ein wahrer Freund ist jemand, der weiß,
dass man ihn gerade braucht.*

(Oscar Wilde)

Überlegt euch in diesem Monat, wer wahrhaft euer Freund ist. Es müssen nicht viele sein. Wichtig ist, dass ihr euer Herz in ihrem Beisein ganz öffnen könnt, voller Vertrauen seid und euch sicher fühlt – und all dies an euren Freund/eure Freundin zurück geben könnt.

- Wer ist euer Freund/eure Freundin? – Wem könnt ihr vollkommen vertrauen?
- Was könnt ihr demjenigen/derjenigen schenken?
- Wie könnt ihr diese Freundschaft pflegen?
- Nehmt ihr euch genügend Zeit für diese Freundschaft?
- Womit könnt ihr für euren Freund/eure Freundin da sein?
- Wann braucht er/sie euch? Seid ihr in diesem Moment genug für ihn/sie da? Nehmt ihr euch genügend Zeit zuzuhören?
- Seid ihr fähig euch auf Augenhöhe zu begeben und Mitgefühl zu schenken anstatt euch zu erheben und Ratschläge zu erteilen?
- Bist du vollkommen ehrlich zu deinem Freund/deiner Freundin?
- Wann habt ihr eurem Freund/eurer Freundin das letzte Mal für die Freundschaft gedankt?



Denkt an euren Freund/eure Freundin und durchläuft diese Fragen. Vielleicht fallen euch noch andere Fragen ein, die ihr für maßgeblich haltet. Es ist nicht wichtig viele Freunde zu haben, sondern gute Freunde zu haben – oder auch nur einen guten Freund zu haben.

Betrachtet diesen Freund wie eine Blume – sie wird erblühen, wenn ihr sie pflegt. Sie wird vertrocknen, wenn ihr dieser nicht genug Aufmerksamkeit und Liebe schenkt. Wenn ihr sie pflegt wird euer Leben gefüllt sein mit Liebe und Gemeinschaft, mit Vertrauen und dem Gefühl aufgehoben zu sein – niemals alleine zu sein. Wie reich macht dies unser Leben!!

DANKE – für alle Freunde hier auf Erden!

Alles Liebe! HEIDI

Ankündigung:

- Ich mache Urlaub vom 04. August bis einschließlich 31. August 2014

- Der schamanische Übungstag findet in diesem Jahr am 21. September statt. Ich freue mich über euer zahlreiches Mitmachen. Bei Interesse meldet euch bitte über das Anmeldeformular auf meiner Homepage www.poweranimal.de an.

