

Monika Maria Kuhn

Frieden leben



Vorwort

Nach meinem ersten Gedichtband, der mir überleben half und in dem ich die Schnecke in mir entdeckte, und meinem zweiten, in dem ich das Leben lieben lernte und sich die Schnecke in einen Vogel verwandelte, freue ich mich nun meinen dritten Gedichtband vorstellen zu können, in dem ich sowohl Schnecke als auch Vogel als zu mir gehörig (an)erkenne und beide miteinander versöhne.

Frieden leben heißt für mich, mich selber annehmen, mit allen Facetten, auch die Seiten akzeptieren, die ich bisher abgelehnt habe. Frieden leben heißt auch mit den Menschen tolerant und verständnisvoll umgehen, die in meiner Umwelt leben. Ich kann friedliche Gedanken denken und die Energie in Richtung Frieden und Harmonie lenken, anstatt die Kriegs- und Fremdenangst zu schüren.

Ich wünsche mir, dass viele Menschen viele Oasen des Friedens schaffen und diese sich zusammenschließen und immer mehr ausbreiten, auf der ganzen Welt!

Und ich danke allen Menschen, die mir geholfen haben, mein Leben zu leben, die mich unterstützt und an mich geglaubt haben. Ohne sie wäre ich jetzt nicht hier. Danke für alle die Liebe, die mir zuteil wurde. Ich möchte sie gerne mit diesem Buch an andere weiter geben!

Monika Maria Kuhn

VOR LANGER, LANGER ZEIT

lebte in einem fernen Königreich, das von Bergen rings umschlossen war, eine Prinzessin mit Namen Solea. Ihre Augen strahlten wie kleine Sonnen und sie hatte ein freundliches Wesen. Jedoch waren die Menschen zu dieser Zeit verschlossen und begegneten der kleinen Prinzessin voller Misstrauen. Ein Krieg hatte seine Spuren hinterlassen und Angst und Schrecken verbreitet. Und diese Angst schwelte weiter in den Herzen der Menschen.

Auch im Schloss war der Frieden nicht wieder eingekehrt. Der König und die Königin lebten in ständigem Streit miteinander und die Geschwister zogen sich jedes in die eigene Welt zurück. So fühlte sich Solea einsam und abgelehnt. Oft lief sie fort in den nahe gelegenen Wald und träumte von Frieden, Harmonie und Geborgenheit.

Eines Tages begegnete ihr ein Fuchs. Sein Fell schimmerte wie pures Silber und er fragte sie: „Was suchst du, Solea mit den strahlenden Augen?“

„Ich suche Frieden“, erwiderte Solea. „Überall herrscht nur Zwietracht und meine Eltern streiten unentwegt miteinander. Seitdem der große Krieg unser Land zerstört hat, ist die Angst nicht mehr gewichen.“

„Erst wenn du deine Angst besiegt hast, kannst du den Frieden finden“, antwortete der Fuchs. „Folge mir in die Höhle Tachnets. Dort kannst du dich deiner Angst stellen und deine Schatten anschauen.“

Der Fuchs führte Solea zur Höhle Tachnets. Sie lag so verborgen, dass keine Menschenseele sie je entdecken konnte. Der Fuchs aber war ihr Hüter und führte die Menschen, die bereit waren, dorthin.

In Tachnets war es finster. Nur das silberne Fell des Fuchses durchleuchtete die Dunkelheit. An drei Tagen

ANGST

Angst kann
Nicht helfen im
Gegenteil macht
Sie schutzlos und
Total manipulierbar

Achtsamkeit ist die
Neue Energie die
Gelebt werden will
Sie hilft
Tiefer empfinden und verstehen

ROT

Reisen

Ohne Gepäck in die

Tiefe des Seins

ROTE GEDANKEN

Kleine Flammen der Freude
Züngeln mir entgegen
Auf Wiesen Feldern und Heide
in Gärten Terrassen auf Wegen

Blumen Käfer und Früchte
Leuchten im Sonnenschein
Es wärmt und wird so lichte
dringt tief in mich hinein

Zum Feuer wird die Wärme
Die Lebenskraft geweckt
Und dann im Schein der Sterne
Die Liebe neu entdeckt

OM NATIKA

Ohne deine eigene
Macht bist du
Nicht vollständig
Achte dich selbst
Tu dein Bestes und vertraue deiner
Intuition
Kraftvoll wirst du
Alle deine Ziele erreichen

GEBET UM FÜHRUNG

Verwirrung

lässt mich meinen Weg nicht finden
Nebel und Schleier um mich herum
nehmen mir Richtung und Orientierung
lassen mich einsam und verlassen zurück

Irrlichter

versuchen mich fehlzuleiten
gaukeln mir vor
ich sei in Sicherheit und
auf dem richtigen Pfad

Führung

sendest du mir
wann immer ich sie brauche
damit ich meinen Weg finde
und meine Bestimmung erfülle
zum Wohle aller

MORGENROT

Schon am frühen Morgen
Trunken sein
Vom Schauspiel der Natur
Den Blick nicht abwenden können
Trauern beim Verblassen der Farben
Sie festhalten
Aufsaugen wollen
Loslassen müssen
Sich ernüchtert
Dem Alltag zuwenden

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
Der Traum vom Frieden	9
Den eigenen Gefühlen trauen	23
Angst	25
Eifersucht	27
Freude	29
Gier	31
Liebe	33
Neid	35
Selbstekel	37
Selbsthass	39
Wut	41
Farben bringen Freude ins Leben	43
Rot	45
Rote Gedanken	46
Sehnsucht	47
Orange	49
Orange Gedanken	50
Leuchten	51
Gelb	53
Gelbe Gedanken	54
Weite	55
Rosa	57
Rosa Gedanken	58
Zartheit	59
Grün	61
Grüne Gedanken	62
Nähe	63
Blau	65
Blaue Gedanken	66
Ferne	67

Violett	69
Violette Gedanken	70
Vision	71
Weiss	73
Weiße Gedanken	74
Licht	75
Mantren - Tore zur Ewigkeit	77
Om Natika	79
Om Farah	81
Om Mah	83
Om Neeh	85
Om Doh	87
Om Marah	89
Om Waran	91
Das ganze Leben sei ein Gebet	93
Gebet um Führung	95
Gebet um Heilung	97
Gebet um Demut	99
Gebet um Geduld	101
Gebet um Mut	103
Gebet um Frieden	105
Dankgebet	107
Wege entstehen beim Gehen	109
Morgenrot	111
Überleben	113
Erschütterung	115
Freie Gedanken	116
Fernweh	119
Reiseladen	121
Herbst	123
Dein letzter Weg	125
Lebenskreis	127