



meine persönliche Seite zum Geleit

*Nach dem Sommer mit der „Sommerpause“ begleiten
SONNENBLUMEN zurück zur ESSENZ*



Zwischen der letzten, der 6. Ausgabe sind gut 3 Monate vergangen. In etwa jener Zeitraum wo Monika und ich den Sommer in Österreich verbracht haben, die ein sehr intensives Tun rund um Haus und Garten mit sich gebracht haben.

Immer wieder habe ich mir vorgenommen, Zeit, Energie und Spirit den LICHT-BLICKEN in schriftlicher Form zu widmen, immer wieder fehlte mir etwas davon ... vielleicht auch „nur“ die Ausstrahlung von Kreta.

Am Mittwoch „zu Hause“ angekommen, am Donnerstag schon kreativ am PC und dann doch noch ein paar Tage bis Montag die es brauchte, bis ich die aktuellen LICHT-BLICHE soweit als gelungen ansehe, um sie auf den Weg zu dir schicken.

*Ein langer Abstand zu meiner letzten Ausgabe Anfang Juni,
mehr als 3 Monate, ist das nicht sehr lange ?*

Ja natürlich und es ist mir nahezu jeden Tag so in der Art in den Sinn gekommen: „Ich wollte und sollte mich doch endlich hinsetzen, es macht mir ja große Freude in dieser Weise inhaltlich und in der Gestaltung kreativ zu sein, die Empfänger freuen sich über die Impulse“. Was hindert, mich hinzusetzen und zu beginnen?

Meine Tagespläne waren sehr dicht, die Erledigungen und Arbeiten geistig und körperlich anstrengend, die Herausforderungen intensiv, das Gelingen lohnend.

So galt es für mich, anzuerkennen dass der Abstand immer länger wurde und zu vertrauen, dass dies auch so seine Richtigkeit hat.

Starte ich jetzt mit Vollgas durch, noch mehr Seiten und noch mehr Inhalte ?

Nein, ganz im Gegenteil wird diese Ausgabe eine überschaubare Anzahl an Impulsen und Seiten haben. So gleichsam ein sanfter Wiedereinstieg.

Was habe ich mir für diesmal überlegt ?

Nun für diesmal ist es mir ein Anliegen

einen Bogen zu spannen

von der Sonnenblume zum Licht hin zur Authentizität

um letztlich

wieder bei der **ESSENZ anzukommen.**

Und dies mit einfach gestalteten Inhalten und Bildern, wobei ich dazu auch Gedanken vom Dalai Lama und Sokrates einfließen lasse.

Komm, lass dich darauf ein und überraschen

herzlichst und in Verbundenheit

Harald

LICHT-BLICHE

WELCHE BOTSCHAFT KANN DIE SONNENBLUME VERMITTELN ?



SONNENBLUMEN



DIE BLÜTE BEGRÜSST DIE MORGENSONNE
UND WENDET IHRE KERNE ZUM REIFEN
DER KRAFT DER SONNE ZU.

DIE EIGENSCHAFTEN DER SONNENBLUME
SEIEN DEIN LEHRER,
WENDE DEIN GESICHT
DEM LICHT ZU
UND LASSE DIE SCHATTEN
HINTER DICH FALLEN.

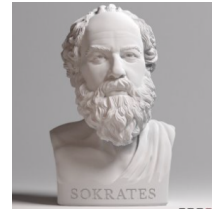
DEIN GESICHT WIRD ÖFTER STRAHLEN,
MEHR UND MEHR FREUDE
WIRD IN DEIN LEBEN KOMMEN.

Quelle: Harald Pfohl, 1992

LICHT-BLICHE

Meine persönliche Seite mit den Augen von Sokrates

EINE PHILOSOPHISCHE BETRACHTUNG



Die **BOTSCHAFT der SONNENBLUME** ist für mich eine Aufforderung in „allen“ Situationen in meinem Leben bewusst Entscheidungen zu treffen ...

- wohin wende ich meine Aufmerksamkeit
- wohin lenke ich meine Energie
- was soll mein Leben bestimmen
und
- **für welche inneren Werte entscheide ich mich**
und
- **welches Verhalten, das mir GUT TUT, will ich in meinem Leben entwickeln**

Was meint zu den beiden letzten Punkten der **DALAI LAMA**:

Wenn wir erkannt haben, dass uns ein Verhalten GUT TUT, dann sollten wir es so lange wiederholen und einüben, bis es verinnerlicht und zu einer festen Gewohnheit geworden ist. Wir tun es dann automatisch und ohne nachzudenken.

Da wir überwiegend von inneren Mustern und Haltungen gesteuert werden, nutzt uns das Wissen darüber, was gut für uns ist, solange nichts, als es nicht auf diese Weise verinnerlicht und dauerhaft praktiziert wird.

Wer über einen längeren Zeitraum regelmäßig Sport betreibt, der bleibt dabei, weil aus einer festen Gewohnheit ein tiefes Bedürfnis geworden ist.

Es kommt hinzu, dass der Mensch leidet, wenn sein Verhalten von dem abweicht, was er eigentlich für richtig und konsequent hält.

Es ist vielen Menschen nicht bewusst, dass sie damit einen inneren Zwiespalt heraufbeschwören, der auf Dauer zu seelischen Belastungen und weiterer Folge zu unerwünschten körperlichen Erscheinungen führt.

*Quelle: Verein MASS und MITTE - Schule für antike Lebensweisheiten - Dr. Albrecht Kitzler
aus den täglichen Weisheiten vom 15. Sept. 022 -*

Sokrates weist wiederum darauf hin, dass jeder Mensch primär im Sinne von **SELBST - VERANTWORTUNG** für sich und seine Lebensweise sorgen soll.

Denn wenn es dem Einzelnen GUT TUT - **er also das tut was ihm gut tut und er somit authentisch ist** - dann ist er mit sich im inneren Frieden und strahlt seinen Frieden gleichsam wie ein LICHT auf die anderen & in die ganze Welt aus.

Nun was diese beiden unzweifelhaft wahrlich Weisen - der Dalai Lama und Sokrates - hier vermitteln, hört sich richtig, hilfreich und gut nachvollziehbar an ... und es stimmt wohl auch mit den eigenen Lebenserfahrungen überein.

Und wenn dem so ist, was dann mag der Grund / das Hindernis sein, dass wir - zumindest ich - im Alltag es vergessen oder nicht bemerken ?

Ja, da gibt es diverse offensichtliche und auch weniger offensichtliche **Ablenkungen und Verführungen**. Wie oft versprechen der erste Blick und die erste Emotion Glück und inneren Frieden, wenn wir nur dies erledigt, geschafft oder angeschafft haben. Aber oft eben nur scheinbar.

Hinter dem Schein der Sonnenblume können sich auch **Dornen und Schatten** verbergen, die unbeachtet Enttäuschung und Leid schaffen.



Der Rückblick in die Vergangenheit lehrt mich, dass dieses Leid - früher oder später (weil wie ein Naturgesetz wirkend) - eintritt, wenn ich in Gedanken, Worten oder Handlungen von meinen inneren Werten abweiche.

Anders ausgedrückt, immer dann wenn es mir nicht gelingt, meine Entscheidungen nach dem auszurichten, was mir wirklich GUT TUT bzw. ich in Situationen nicht im Einklang mit meiner Authentizität bin.

Für mich hängt **AUTHENTIZITÄT** sehr viel mit **ESSENZ** zusammen.

Denn wenn ich wirklich authentisch bin, also meinen inneren Werten folge und nicht dem äusseren Schein, **dann denke, spreche und handle ich aus meiner tieferen Wahrheit, im Einklang mit meiner Quelle, die mein Ursprung und mein Sinn im Leben ist.**

Sofern ich mich dafür entscheide !



Dieses Gedanken-Bild möge dich einladen, zu überlegen und zu spüren, was für dich „deine Essenz“ bedeuten könnte.

Danke für dein aufmerksames und wohlwollendes Lesen

Harald