

Stille im Sein



Manuela Wintersteiger

Stille im Sein

Verbundenheit, Weisheit & Hingabe



Lieber Martin!

Ich danke dir für deine respektvolle, einfühlsame Begleitung. Sie hat mir erlaubt, viele Spuren meiner Vergangenheit abzulegen und mich mehr mit mir zu versöhnen.

Deine charmante, wohlwollende Haltung hat es mir ermöglicht, mich auf eine liebevolle Art und Weise zu entwickeln und gelassener zu werden.

Dieses Buch umfasst wesentliche Essenzen,
die du vermittelt hast.

Danke für die Erlaubnis, diese reichhaltigen Erkenntnisse zu veröffentlichen, um zugleich anderen Menschen Wesentliches näherzubringen, um tiefgehende Heilung zu erleben.

Es empfiehlt sich, mit jedem der Texte ein paar Minuten in Stille zu verweilen, um in die Tiefe berührt zu werden und die Bedeutung der Texte und deren Wirkung auf das Leben zu spüren.

Eine große Wertschätzung gilt allen weiteren Personen, die mich mit ihren privaten Fotos und inhaltlichen Ideen bei der Gestaltung dieses Buches unterstützt und begleitet haben.

Die Stille
ist das Grundlegende.
Es ist die Basis allen Seins. Stille
kann man nicht hören, sehen, riechen,
verstehen oder schmecken. Sie ist unbegrenzt
und überall. Aus ihr entstehen Gedanken,
Bewegungen und Worte.

*Die innerste spirituelle Natur
des Geistes und des Universums
stellt keine Bedingungen
an das Menschsein.*

Gib Licht in die dunkle Höhle,
dann wird sie erleuchtet. Eröffne Licht
im Menschen und erhelle seine Dunkelheit.
Erlaube die Schwere in dir, beende es,
sie zu bekämpfen. Nimm sie an,
dann wird sie leichter.

*Pausenlos alles fehlerfrei
erledigen zu wollen schützt nicht
vor Leid. Leid ist auch da, wenn du
alles korrekt machen würdest.*

*Alle Erklärungen und Überlegungen,
jegliche Gegenargumente sind ein Ausdruck
des geistigen Widerstandes. Hinterfragen
und anzweifeln bezeugt, dass du
etwas nicht annimmst.*

Alles ist vergänglich.
In allem Entstehenden ist
Beständiges und Vergängliches.
Beginne in der Vergänglichkeit die
Beständigkeit zu finden. Alles, was erzeugt
wurde, verlieren wir wieder. Wir kommen und
gehen mit leeren Händen. Durch Endlichkeit kann
Neues entstehen. Wir spekulieren gelegentlich, dass
durch viel Wissen die Vergänglichkeit nicht wäre und
tun so, als ob alles so bleiben würde, wie es ist. Gäbe
es keine Vergänglichkeit, gäbe es mich nicht. Ich kann
nur wegen der Vergänglichkeit existieren. Mache
die Vergänglichkeit zu deiner besten Freundin.
Du hast die Sicherheit, dass jede Emotion
und jede Idee, jeder Sinneseindruck
vergehen wird. Das ist das
Gesetz der Wandlung.

*Wenn du nicht verführt werden möchtest,
höre auf zu verführen.*



*Opfer und Täter
sind eine Einheit. Einer
kann nicht ohne den anderen.
Solange du Opferrollen einnimmst,
rächst du dich an den Geschöpfen, die dir
ursprünglich wehgetan haben. Entferne dich aus
der Opferhaltung. Bemerke deine Ängste,
aber tue nicht das, was sie sagen.*

Großmut ist
von oben nach unten.
Kleinmut ist von unten nach oben.
Demut ist die Ebenbürtigkeit auf gleicher Höhe.
Beende es, dich drüber oder drunter zu
stellen. Sei gleich unter Gleichen.

*Wenn du etwas tust,
hast du nur das, was du tust.
Wenn du nichts tust, hast du alles.
Wenn du alles loslässt, ist trotzdem noch
alles da.*

*Zahlreiche Menschen führen zu sich selbst
eine Fernbeziehung. Einmal im Monat ist die Zeit
für dich selbst zu wenig. Beginne dich öfter
liebevoll zu betrachten. Telefoniere
mehrfach am Tag mit dir selbst
und sei weniger bei
den anderen.*

*Du kommst aus der Stille.
Stille trägt dich. Sogar wenn es
laut ist, ist Stille kontinuierlich da.
Du gehst in die Stille.*

Wenn du mit anderen
schwer in Verbindung kommst,
dann baue zuerst zu dir selbst eine gute
Bindung auf. Alles ist in Beziehung
und Beziehungen sind
unser Leben.

Löse die Erstarrung,
etwas tun zu sollen, aber nicht
zu können. Entscheide dich für das eine
oder das andere oder beides oder keines von beiden
oder das, was du noch nicht weißt. Komm in
Bewegung. Erstarrung ist krank,
Bewegung ist gesund.

*Du bestimmst nicht,
wer dein Vater und deine Mutter ist,
sondern das Leben. Wer seine Eltern versteckt,
entwurzelt seine Kinder. Je stärker die Wurzeln über
Generationen sind, desto weniger Schwierigkeiten hast
du bei Hindernissen und Sackgassen. Alles, was du
über deine Eltern denkst, denkst du ebenso
über dich. In dir achte ich deine Eltern.
In mir achte ich meine Eltern.*

*Manchmal ist das Leid das Einzige, was übrigbleibt,
alle anderen Menschen sind gegangen.*





Biografie

Martin Fuhrberg, geb. 1963 in Hannover. Lebens- und Sozialberater, arbeitet seit 20 Jahren als Aufstellungsleiter & Meditationslehrer in Einzel- und Gruppenberatungen, Leiter von Aufstellungslehrgängen. Zentrum für Aufstellung & Meditation

www.aufstellungszentrum.eu
www.fuhrberg.at



Biografie

Manuela Wintersteiger, geb. 1977 in Ried im Innkreis. Ausbildung zur Dipl. Behindertenpädagogin; Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Dipl. Personal- und Business Coach, Psychotherapeutin für Erwachsene & Jugendliche, Traumatherapeutin.

www.wintersteiger.org

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2019 Manuela Wintersteiger
Satz, Umschlaggestaltung, Herstellung und Verlag:
BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN 978-3-7494-8824-7

Ebenfalls bei BoD erschienen



Lebe(n) im Sein:

Gedankenverstrickungen werden aufgelöst, um Klarheiten herauszufinden. Die Wandlungen des Lebens anerkennen, in dem Wissen, dass sie im Jetzt der Gegenwart schon wieder Vergangenheit sind.

ISBN 978-3-8391-7629-0, € 25,90



Gedanken im Sein:

Gedankenimpulse, Auseinandersetzungen mit Lebensfragen. Innehalten, Nachspüren, was war, was ist, was sein will und sein darf. Hinderliche Gedankenmuster überprüfen und neue Glaubenssätze und Inspirationen entwickeln. Platz für Wachstum schaffen, um erfüllt dem Leben im Hier und Jetzt zu begegnen.

ISBN 978-3-7392-9391-2, € 25,90



Spuren im Sein:

Neue Lebensperspektiven entwickeln, mit dem Wissen, dass manche Spuren des Lebens Wunden und daraus folgend Narben, hinterlassen haben. Spuren anerkennen, um entscheiden zu können, welche Spuren ich selbst hinterlasse.

ISBN 978-3-7392-7583-3, € 25,90



Frieden im Sein:

Sich selbst begegnen mit authentischer Aufrichtigkeit. Einsicht nehmen und geben in frühere Erfahrungen des Lebens. Vergangenes auflösen und wandeln, um mehr Freiheit in der Gegenwart zu erlangen.

ISBN 978-3-7494-8825-4, € 25,90