

HEIL-SAMEN

wenn das Herz

überfließt

ALS GESCHENK AN DICH

**8 GEDICHTE VOLLER
LIEBE UND GLÜCK**



**CORNELIA
VON LEBENSFROH,
VIDADI**

Dank

ICH DANKE ALLEN MENSCHEN,
DIE IHR HERZ ÖFFNEN,
DIE IHREM HERZ LAUSCHEN
UND WENIGER DEM MEDIENGEPLAPPER.

ICH DANKE MEINEM MANN
FÜR SEINE GEDULD
FÜR SEINE LIEBE ZUM LEBEN,
FÜR ALL SEINE ZUFRIEDENHEIT.
VIEL KONNTE ICH VON DIR LERNEN,

ICH DANKE DEM LEBEN
DIESES GROSSARTIGE GESCHENK
DAS ICH MEHR UND MEHR BEGREIFE.

CORNELIA 10-2022



Vorwort

BEKOMME ICH DAS GEDICHT? SO OFT WERDE ICH NACH DEM VORLESEN EINES GEDICHTES GEFRAGT. ES IST ALSO ZEIT, SIE ZU VERÖFFENTLICHEN.

GEDICHTE SIND EINE WUNDERVOLLE MÖGLICHKEIT ETWAS GENAU ZU BENENNE - UND ES GLEICHZEITIG OFFEN ZU LASSEN, DAMIT RAUM FÜR WEITERENTWICKLUNG GEGEBEN IST.

MANCHE MEINER GEDICHTE LADEN ZUM TRÄUMEN EIN, IN DIE WEITE DER SEELE. MANCHE ERZÄHLEN VON MOMENTEN BESONDERER INNIGKEIT, IN DENEN DER ZAUBER UND DIE MAGIE DIESER WELT AUFLEUCHTEN. MANCHE WOLLEN DAS GEHEIMNIS DES LEBENS ETWAS TIEFER ERFAHREN, UNTER DIE OBERFLÄCHE TAUCHEN.

MANCHE SIND BEGLEITER AUF MEINEM WEG INS VERTRAUEN, IN DIE SELBSTLIEBE, UNTERSTÜTZER IN MEINEN EIGENEN PROZESSEN. ALLE SIND SIE EIN LOBGESANG AN DIE LIEBE, EINE HYMNE AN DIE SCHÖNHEIT. SIE BEWEGEN UND BERÜHREN MICH SELBER IMMER WIEDER.

WAS IST DAS, LIEBE? WIE SPÜRE ICH DICH, WIE NEHME ICH DICH WAHR, WAS ERZÄHLST DU MIR? WIE ÄUSSERST DU DICH, WIE WACHSE ICH AN DIR? SEIT MEINER KINDHEIT STELLE ICH MICH DEN GROSSEN FRAGEN. UND JETZT, EIN BISSCHEN ÄLTER, BIN ICH FROH, DASS WEISHEIT DAZUGEKOMMEN IST.

ICH WOLLTE IMMER WEISE SEIN, DAS WAR UND IST MIR EIN HOHES UND LIEBES ZIEL. UM DANN EINES TAGES ZU BEMERKEN, DASS DA WEISHEIT IN MIR IST.

WIE GEHE ICH NUN DAMIT UM?

IM ZEN-BUDDHISMUS HEISST ES:
VOR DER ERLEUCHTUNG HOLZ HACKEN UND WASSER
HOLEN. NACH DER ERLEUCHTUNG HOLZ HACKEN
UND WASSER HOLEN."

DAS BESCHREIBT ES GANZ GUT, ICH TAUSCHE DAS
WORT ERLEUCHTUNG MIT DEM WORT WEISHEIT,

WEISHEIT IST FÜR MICH LAUSCHEN, IN MICH
HINEINLAUSCHEN UND DIESES LAUSCHEN SCHENKT
MIR FREUDE UND WACHSENDEN FRIEDEN. JE TIEFER
ICH HINEINTAUCHE, DESTO MEHR LEICHTIGKEIT
TAUCHT AUF, MEHR UND MEHR ANKOMMEN IM
MOMENT. ALS OB DIE MOMENTE GRÖßER WERDEN -
UND DABEI OFTMALS EINFACHER. EIN ALTES
GEFÜHL VON ALLEINE SEIN, WELCHES ICH FRÜHER
KANNT, IST VERSCHWUNDEN. DAS LEBEN TRÄGT
MICH. ICH BIN GEBORGEN IN MIR, UMGEBEN VON
SCHÖNHEIT, EINFACH IN GUTER BEGLEITUNG. EINE
WUNDERVOLLE REISE, DIE SICH ALLEMAL LOHNT.

DANK AN ALLE MEINE BEGLEITER, JEDEM GESPRÄCH,
JEDEM AUSTAUSCH, JEDEM LÄCHELN, JEDEM ... ICH
BIN DARAN GEWACHSEN UND WACHSE HEITER
WEITER.

ICH WÜNSCHE EUCH NUN VIEL FREUDE MIT MEINEN
GEDICHTEN, DASS SIE EUER HERZ BERÜHREN, SIE
EUCH AN INNIGKEIT, ZARTHEIT, GEBORGENHEIT
ERINNERN UND EUCH MUT SCHENKEN; EUCH ETWAS
GEBEN, WAS IHR FÜR EUER WACHSEN BRAUCHT.

DIESES E-BOOK KANNST DU VERSCHENKEN,
KOPIEREN, WEITERLEITEN. ÖFFENTLICHES
VORLESEN IST ERWÜNSCHT UND ERLAUBT.
DIE TEXTE ÜBERGEBE ICH DER PUBLIC DOMAIN,
FÜR DIE FOTOS GILT DAS COPYRIGHT.

JEDEM ANFANG WOHT EIN ZAUBER INNE.
UND JEDER ATEMZUG IST EIN NEUER ANFANG.
GENIESST JEDEN EINZELNEN:

CORNELIA 14.10.2022

KAUM WAR DAS E-BOOK FERTIG SPÜRTE ICH DEN
IMPULS: SCHREIB DEINE VISION.

NUN, DIE WELT IN DIESER WANDLUNGSZEIT
BRAUCHT VISION, BRAUCHT RICHTUNG, BRAUCHT
IMPULSE FÜR EIN MITEINANDER.

SO BIN ICH WIEDER EINMAL TIEF IN MEIN **SEIN**
HINEINGETAUCHT, UM EINE LEBENS- UND
LIEBENSWERTE VISION ZU SCHÖPFEN. ES IST DIE
"VISION DES MITEINANDER" GEWORDEN.

VISION ERFORDERT KLARHEIT, EIN WEITES HERZ,
IMMER WIEDER WOHLWOLLEN, BEARBEITEN VON
SCHULDZUWEISUNGEN, DIE IM INNERN AUFTAUCHEN,
RADIKALE EHRlichkeit UND VIEL VERTRAUEN. DA
BRAUCHTE ES ZEIT, DAMIT SICH EINE VISION ZUM
WOHL DES GANZEN FORMT, BIS SIE
AUFGESCHRIEBEN IN WORTEN DASTEHT, IN MIR
GEWOGEN, GROSS UND WEIT GENUG, DASS DIE WELT
DARIN PLATZ HAT, ALLES DARIN WACHSEN KANN. DIE
ANVISIERTEN ZWEI WOCHEN WAREN VIEL ZU KURZ.

ES SIND JA SCHON VIELE WORTE GESCHRIEBEN
WORDEN, WAS ALLES FALSCH GELAUFEN IST IN DER
WELT, WER WAS GETAN HAT, HÄTTE, SOLLTE U.S.W.
DA WIR IMMER NOCH ARBEITSLOSE, ALTERSARMUT,
SCHATTENKINDER, KRIEGE UND ANDERE LIEBLOSE
ZUSTÄNDE FINDEN IST ES WOHL AN DER ZEIT, EINE
ANDERE BLICKRICHTUNG EINZUNEHMEN, ANSTATT
AUF FEHLENDES ZU SCHAUEN.

WO WOLLEN WIR ALSO HIN?

LASST EUCH INSPIRIEREN. UNSERE ERDE, UNSERE
FREUNDE, DIE PFLANZEN UND TIERE, LUFT, WASSER,
FEUER, ERDE, ALLES FREUT SICH DARAUF, WENN
MENSCH EINFACH UND EHRlich MIT SICH UND DER
UMWELT LEBT, LIEBT UND UMGEHT.

WAS BRAUCHT ES DAFÜR?

CORNELIA 31.01.2023



CORNELIA VON LEBENSFROH

WWW.LEBENS-FROH.DE

INFO@LEBENS-FROH.DE

+49-(0)151 7190 5054

INHALTSVERZEICHNIS



DANK (2)
VORWORT (3)

DIE LIEBE UND IHRE WOGEN
VERTRAUENSVOLL VON HERZ ZU HERZ (9)
TRÄNE (11)

AN DIE SCHÖPFUNG
SOVIEL VERTRAUEN (14)
MEINE SEELE (18)

NATUR UND IHRE ZEITEN
AN DIE WEIDE (21)

WIR SIND ALLE EINS
KLANG (23)

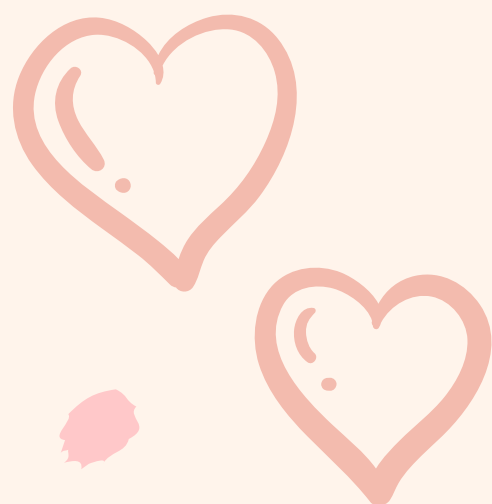
ENTWICKLUNG
DER FRIEDE IN MIR (26)

WÜNSCHE UND SEGEN
GELEIT (28)

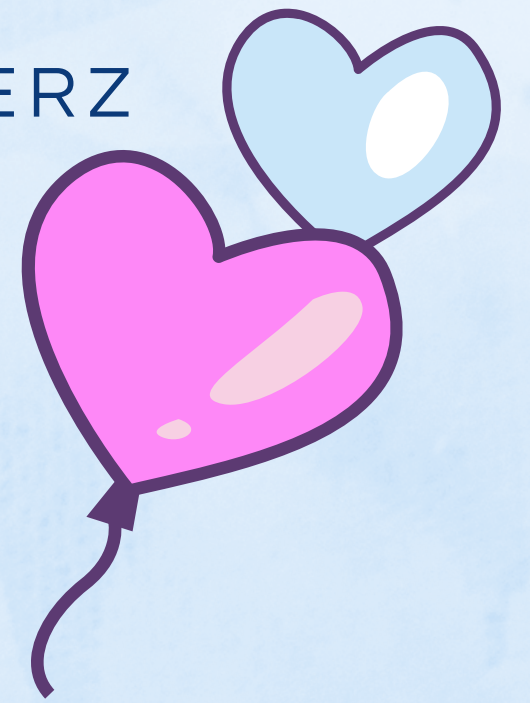
HINWEIS VISION (29)

IMPRESSUM (30)
BILDVERZEICHNIS (30)

Liebe und ihre Wogen



VERTRAUENSVOLL VON HERZ ZU HERZ



VERTRAUENSVOLL
VON HERZ ZU HERZ,
VERTRAUENSVOLL WACHSEN
IN DIE LIEBE HINEIN.

VERTRAUENSVOLL FÜHLEN
VON MIR ZU DIR,
DASS DU UND ICH WACHSEN,
GETRAGEN, VOLL ZUVERSICHT.

VON HERZ ZU HERZ,
DASS DU UND ICH SPÜREN
WO VERTRAUEN UMWÖLKT
NOCH VON ANGST.
UND WAS ANGST
BEFREIEN KANN!

VON HERZ ZU HERZ
IN SCHÖNHEIT WIRKEN,
FÜR BRUDER UND SCHWESTER,
FÜR FRAU UND MANN,
FÜR BODEN UND LUFT,
FÜR WASSER UND WELT.

VON HERZ ZU HERZ.

CORNELIA MÄRZ 2019





TRÄNE

GELIEBTER
EINE TRÄNE
KULLERT ÜBER'S GESICHT
NOCH EINE,
OH SCHRECK, OH WEH

WAS SAGT DIE TRÄNE HIER?
TIEF BIN ICH BERÜHRT

EIN LACHEN, EIN WEINEN
KOMMEN SIE NICHT VON
DENSELBEN ELTERN?

DU WOLLTEST MICH DOCH
TIEF BERÜHREN
BATEST,
ICH MÖGE TIEFER SCHAUEN

JETZT
HAB ICH MICH GEÖFFNET
FREU DICH DOCH
ES SIND JA
NUR TRÄNEN
DAS LACHEN
STEHT SCHON DAHINTER

CORNELIA 1998







An die
Schöpfung

SOVIEL VERTRAUEN

WIE VIEL VERTRAUEN BRAUCHT ES
DASS DU DIR VERTRAUST,
VERTRAUST, DASS DU
RICHTIG BIST IN DIESER WELT?

WIE VIEL VERTRAUEN BRAUCHT ES,
DAMIT DU DICH AKZEPTIERST
UND VORANSCHREITEST
IN RICHTUNG DEINES HOHEN ZIELES,
ANSTATT DICH ZU ZERFLEISCHEN
DURCH UNENDLICHE FRAGEN
UND SCHULDZUWEISUNGEN?

WIE VIEL LOSLASSEN VON ALTEN WUNDEN
DIE DU MIT DIR SCHLEPPST,
SIE HEGST UND PFLEGST,
WEIL DU SIE FÜR DEINE WAHRHEIT HÄLTST?

WIEVIEL VERTRAUEN BRAUCHT ES,
DAMIT DU DEN BESSERWISSER
BEISEITE LEGST
UND IN DIE LIEBE DEINES HERZENS
HINEIN TAUCHST,
DIE DIR UND ALLEM LEBEN
EHRE UND RESPEKT GIBT?

WIE VIEL VERTRAUEN NIMMST DU
IN DEINEM SCHOSS,
IN DEINEM HERZEN ENTGEGEN,
IN DIE GEBORGENHEIT DEINES SELBST?

-

- ODER DOCH IN DEN RAUM DER UNFERTIGKEIT
UND SCHÜRST DEINE ZWEIFEL?
KEIN KIND KANN SO GERADE WACHSEN
NUR ZUM KRÜPPEL WERDEN.

DOCH AUCH HIER RUFT DEINE LIEBENDE SEELE
WACHSE
WACHSEN, REIFE UND BLÜHE.
NICHTS, ABER AUCH NICHTS LÄSST DICH FALLEN -
AUSSER DU DICH SELBST.

UND SANFT HÄLT DICH DIE HAND DER GÖTTIN
DER IRDISCHEN KRAFT, DIE DIR FORM GAB
UND LIEBKOST DICH, DAMIT DU
WIEDER MUT SCHÖPFST UND AUFSTEIGST.

SCHAU DAS FEUER, DAS DICH LEHRT
WIE PHÖNIX AUS DER ASCHE.
SCHAU DAS WASSER, DAS DICH NÄHRT
ÜBER DEN TOD HINAUS.

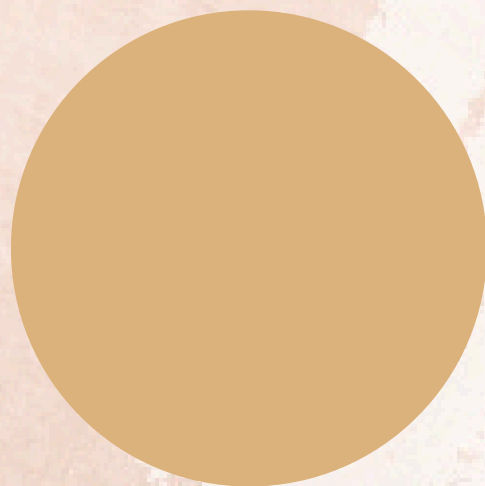
FÜHL DIE ERDE, DIE DICH TRÄGT
DAMIT DU HIMMEL UND ERDE
IN DIR VERBINDEST.
UND LASS DICH TRAGEN,
LASS DICH TRAGEN ZU DEN BERGEN
VON DENEN DU KAUM ZU TRÄUMEN WAGTEST
VON DEM, DAS DICH TRÄGT.

WIE VIEL VERTRAUEN LÄSST DU BLÜHEN
IN DEINEM SUMPF,
DAMIT DEIN LOTUS ERBLÜHT?

WIE VIEL VERTRAUEN BRAUCHT ES,
DASS DU DIE EINFACHHEIT DES SEINS
ANNIMMST
ES DICH DADURCH EINHÜLLT
MIT DEM MANTEL DER GEBORGENHEIT?

DICH UND DEIN LEBEN,
DEINE BEZIEHUNG
ZUR ERDE UND IHREN WESEN,
ZUR SCHÖPFUNG IN IHREM SEIN.

CORNELIA 4.MAI 2020





MEINE SEELE

WEIT BIN ICH MIT DIR GEREIST
ÜBER HÖHEN UND DURCH TIEFEN
DURCH ENDLOSE MEERE UND WÜSTEN
DURCH DUFTENDE WÄLDER
ÜBER SAFTIGE WIESEN
DURCH ANGST, FURCHT UND HILFLOSIGKEIT
DURCH SCHAM UND VERBORGENHEIT
ABLEHNUNG UND DEM WUNSCH
NACH ANERKENNUNG
DURCH ALL DIE BEWEGTEN THEMEN
MEINES SEINS

WARST DU ES
DIE MIR DIE WUNDEN
DER VERGANGENHEITEN ZEIGTE?
ICH, IMMERFORT AUF DER SUCHE
JA NACH WAS?

DIE FREUDE AM LEBEN
DIE WAHRHEIT HINTER
ALL DEN KULISSEN
DIE VERTRAUENSVOLLE ANBINDUNG
AN MEIN SEIN
IMMER WIEDER AUCH
HERAUSFORDERUNG UND MUT

DENN ALLE LÖSUNGEN
FAND ICH IN MIR
DA SICH DIE GEGENSÄTZE
DIE HÄNDE REICHTEN.

DANKE DIR, TREUE BEGLEITERIN.

CORNELIA 26.8.2022



Natur und ihre Zeiten



AN DIE WEIDE

BAUM, ICH BRINGE DIR EINEN STEIN
ICH LEGE IHN HIER
GANZ NAHE BEI DIR
IN DIE ERDE HINEIN

ES IST EIN KLEINER GRUSS VON MIR
ZEIGT MEINE VERBUNDENHEIT MIT DIR
ICH SCHENK IHN DIR, WEIL ICH ERKANNT
DU DA, ICH HIER
WIR SIND VERWANDT.

CORNELIA 2.11.2013

Wir sind alle eins



KLANG

IMMERFORT BEGLEITEST DU MICH
SCHENKST MIR WÄRME, GEBORGENHEIT
ERFÜLLST MICH MIT GESÄNGEN UND MELODIEN.
WIE GERNE LAUSCHE ICH DIR.

ICH HÖRE DICH IN MEINEM ATEM.
ICH HÖRE DICH IM STRÖMEN MEINES BLUTES.
ACH, HÖRTE ICH NOCH SO VIEL MEHR!

DENN WENN ICH IN DICH HINEINLAUSCHE
IN DEINE STILLE
ÖFFNEST DU MIR RÄUME
UND EMPFINDUNGEN
DIE MEHR SIND ALS VERSTEHEN UND LOGIK.

JE NACHDEM,
WO ICH MEINE AUFMERKSAMKEIT HINLENKE
IN MEINEN SCHOSS,
IN MEIN HERZ,
IN DIE ÖFFNUNG MEINES GEISTES,
FÜHLE ICH IM SCHOSS,
EMPFINDE IM HERZ,
IHM GEIST NEHME ICH WAHR.

ES IST DER TON DEM ICH LAUSCHE,
IN DER STILLE UND DOCH DA.

ES IST DER TON DEN ICH FÜHLE
IM HERZ, DEM ICH MICH HINGEBEN.

ES IST DAS VIBRIEREN IN MEINEM SCHOSS,
DEM ICH RAUM SCHENKE
DAMIT ES SICH RAUM NIMMT.

ES IST DER RÜCKEN,
DER MICH STÄRKT, HÄLT UND LIEBKOST.

ES IST DAS VOR MIR,
DAS MICH ANMUTIG ANSCHAUT
UND MICH ERMUNBERT;
ICH ES ANNEHMEN, EINLASSE, WILLKOMMEN HEISSE.

ES IST DER TON DER MICH ERFÜLLT
MIT DEN QUALITÄTEN
DIE ICH IN MIR KULTIVIERE,
MICH IHNEN HINGEBEN
SIE EINLADE
SIE ERWECKE
MICH MIT IHNEN ANFÜLLE

GEHEILIGTER BOTE
KLANG, DER MICH BERÜHRT
UND ERFÜLLT.

VERTRAUENSVOLL REICHE ICH DIR
MEINE HAND
DIE DU NIMMST
MIR AN MEIN HERZ LEGST,
DASS MEINE LIEBE WEITER ERBLÜHE.

CORNELIA 30.7.2019

Entwicklung



DER FRIEDE IN MIR

DER FRIEDE IN MIR
WÄCHST UND GEDEIHT
AN MANCHEM TAG
NACH ERFÜLLUNG ER SCHREIT

MIT DEN WÜNSCHEN,
DER HOFFNUNG, DER REALITÄT
SEI IN MIR WORT UND KRAFT
DIE DEN FRIEDEN SÄT

UND WASSER UND LICHT
DASS DER KEIM GUT GEDEIHT.
DER FRIEDE SEI MIT DIR
IST DER GRUSS DER EWIGKEIT

CORNELIA 31-3-2016

DER FRIEDEN IN MIR
WÄCHST UND GEDEIHT
UND ICH BIN FROH,
DENN ER TRÄGT MICH SO
DURCH DIE WOGEN DER ZEIT.

IN MIR GLAUBEN UND LIEBEN
DIE FORMEN UND HEGEN
GEDANKEN IN FRIEDEN
MEINE TATEN ANREGEN
DASS DAS LEBEN GELINGT
UND MIR FLÜGEL VERLEIHT

DER FRIEDE SEI MIT DIR
IST DER GRUSS DER EWIGKEIT

CORNELIA 28-1-2018

Wünsche und Segen





GELEIT -
LEBENSWÜNSCHE
LIEBESWÜNSCHE

GÖTTLICHE FREUDE BEGLEITE DICH
DIE DEIN HERZ BERÜHRT,
WANN IMMER DU
SIE BRAUCHST.
NACH IHR VERLANGST
UND GELASSENHEIT DICH DURCHSTRÖME.

GÖTTLICHE FÜLLE UMHÜLLE DICH
UND DEIN HERZ SEI OFFEN UND WEIT
DASS DU SIE SPÜRST,
SIE EINLÄDST,
SIE EMPFÄNGST.

GÖTTLICHE WAHRHEIT DURCHLEUCHE DICH
DASS DEIN GEIST KLAR UND LEICHT
IN DEINEN WORTEN FLIESST

GÖTTLICH BEHÜTET
SCHREITE WEITER
IN
DEINE WUNDERVOLLE WEIBLICHKEIT,
DEINE HERRLICHE MÄNNLICHKEIT
DIE DEN HIMMEL ZUM LEUCHTEN BRINGT
UND DIE ERDE ZUM GLÜHEN.

GÖTTLICHE LIEBE DURCHWEBE DAS GANZE
TRAGEND, VERBINDEND, BEFLÜGELND.

CORNELIA JULI 2021

Vision



FREE DOWNLOAD AUF MEINER INTERNETSEIT

SCHÖN BEBILDERT
ODER NUR ALS TEXT

ZUM TEILEN
ODER
ÖFFENTLICH VORLESEN.

IMPRESSUM

TEXTE + GEDICHTE:
CORNELIA VON LEBENSFROH
(CORNELIA NASAREWYTSCH-SOUKUP)
PRAXIS LEBENS-FROH
88690 UHLDINGEN-MÜHLHOFEN
SEEFELDERSTRASSE 12

ÖFFENTLICHES VORLESEN IST
ERWÜNSCHT UND ERLAUBT

DIE IN DIESEM EBOOK VERÖFFENTLICHTEN
EIGENEN BILDER UNTERLIEGEN DEM
URHEBERRECHTLICHEN SCHUTZ.
CORNELIA NASAREWYTSCH-SOUKUP HAT DAS
NUTZUNGSRECHT AN ALLEN GEDICHTEN DIESES
E-BOOKS UND DER WEBSEITE LEBENS-FROH.DE

1. AUFLAGE
JANUAR 2023

QUELLEN DER SCHRIFTEN, ZEICHNUNGEN

DIESE E-BOOK WURDE MIT CANVA ERSTELLT.
ALLE SEITENHINTERGRÜNDE UND ZEICHNUNGEN
VON CANVA.
SCHRIFTEN ALLE VON CANVA.

BILDERVERZEICHNIS

SEITE 5 CHRISTINA VÖLKER
SEITE 21 CANVA

ALLE SONSTIGEN BILDER
CORNELIA NASAREWYTSCH-SOUKUP