

Erhard F. Freitag

# **Die Wunderwelt der magischen Gedanken**

## VORWORT

---

### **Dankbarkeit ist mir ein tiefes Bedürfnis.**

Ich möchte allen Lesern einen von Herzen kommenden Dank sagen, besonders all denen, die meine bisherigen Bücher mit so großer Begeisterung weiter empfohlen haben. Viele Millionen Leser, in sechzehn Sprachen, haben durch das Studium der Geistigen Gesetze, wertvolle Impulse erhalten und zu einer höheren Lebensqualität gefunden.

Demutsvoll möchte ich meinem Schutzengel Danke sagen dafür, dass er mir den Weg gezeigt hat ein so reiches und inspiriertes Leben zu führen, und dass ich so vielen helfen konnte, indem ich ihnen Mut machte und sie mit ihrer ihnen innewohnende Schöpferkraft verbinden konnte. Im Grunde war ER es, der durch mich all die Bücher geschrieben hat. IHM sei deshalb gedankt.

Besonderen Dank möchte ich an Hildegard Michel richten. Sie hat mir in den vergangenen Jahren, mit Rat und Tat, viel geholfen. Sie hat mit Elan und großem Einfühlungsvermögen Raum geschaffen, mich weiter dem Schreiben widmen zu können. Helga Schneider hat als Germanistin alles in eine „ordentliche“ Form gebracht. Danke, Du bist mein platonischer Schatz.

Anmerkung: Hüten Sie sich vor Germanisten, wenn Sie weiterhin glauben wollen ihre Muttersprache gut zu beherrschen!

Natürlich gebührt meinen Konstanzer Therapeuten besonderer Dank. Nur durch ihre liebevolle Arbeit konnte es über all die Jahre zu den bemerkenswerten Erfolgen kommen. Nicht mir soll danke zu sagen sein, sondern ihnen, die so unermüdlich im Interesse Leidender tätig sind.

Herzlichst,

Ihr Erhard F. Freitag

**Herbst 2011**

CH-Landschlacht

Schulstr. 8 Telefon: 0041.71.6954121

## Inhaltsverzeichnis

<b>VORWORT</b> .....	<b>2</b>
<i>Affirmationen - Bedeutung und Wirkung</i> .....	14
<i>So arbeitest Du erfolgreich mit Affirmationen</i> .....	21
<b>URSACHE UND WIRKUNG</b> .....	<b>26</b>
<i>Geistige Gesetze</i> .....	30
<i>Innere Haltung</i> .....	33
<i>Wahrhaftigkeit</i> .....	33
<i>Glaube und Vertrauen</i> .....	35
<i>Wahres Verlangen</i> .....	43
<i>Handlung</i> .....	46
<i>Lösen von der Vergangenheit</i> .....	49
<i>Leben im Hier und Jetzt</i> .....	51
<i>Ich kläre schon morgens bevor ich aufstehe, was mir heute begegnen wird. Ich kläre, was ich meiden kann und was ich haben möchte. Ich affimiere jeden Morgen und die Weisheit meines Unterbewusstseins wird mir zur Seite stehen und helfen die Spreu vom Weizen zu trennen. Indem ich dieses Buch mehrmals lese, lerne ich mich der Weisheit der ewigen Philosophie zu bedienen und erfahre, dass ich von anderen ein Sonntagskind genannt werde</i> .....	54
<i>Die Macht der Entscheidung</i> .....	65
<i>Klarheit und Erkenntnis</i> .....	66
<i>Mut zur Verantwortung</i> .....	70
<b>GEMEINSCHAFT</b> .....	<b>74</b>

<i>Friede</i> .....	77
<i>Liebe</i> .....	79
<b>WANDLUNG</b> .....	<b>87</b>
<i>Blick in den Spiegel (Resonanz)</i> .....	88
<i>Anderen Geistes werden (Gewohnheiten ändern)</i> .....	93
<i>Heilung</i> .....	95
<i>Vergebung</i> .....	102
<i>Loslassen</i> .....	106
<b>SCHÖPFERGEIST</b> .....	<b>116</b>
<i>Stille und Gebet</i> .....	121
<i>Affirmation für einen Freund</i> .....	125
<i>Gebete in der Gruppe</i> .....	126
<i>Demut und Dankbarkeit</i> .....	127
<i>Licht und Gnade</i> .....	132
<i>Affirmationen:</i> .....	143
<i>Für Gesundheit und Lebensfreude</i> .....	143
<i>Für Wohlstand</i> .....	145
<i>Für ein aktives Leben</i> .....	147
<i>Für ideales Gewicht</i> .....	147
<i>Für eine ideale Partnerschaft</i> .....	150
<i>Vor Prüfungen</i> .....	152
<i>Beim Lernen</i> .....	153
<i>Für Arbeit und Beruf</i> .....	154
<i>Für Erfolg</i> .....	156
<i>Für Erfolg im Sport</i> .....	156
<i>Bei allgemeinen Vorträgen</i> .....	157
<i>Bei spirituellen Vorträge</i> .....	158
<i>Für Friede mit den Eltern</i> .....	158
<i>Für Spirituelle Lehrer</i> .....	159
<i>Für Schriftsteller</i> .....	163
<i>Für Schüler und junge Menschen</i> .....	163

Für das andere Geschlecht.....165

Gedanken für meinen Seelenfrieden.....170

Nachwort.....173

Dieses Buch ist eine Affirmation. Lies es mehrere Male, aber immer nur in kleinen Etappen.

## EINLEITUNG

Zu Beginn eine wahre und höchst interessante kleine Geschichte:

**„Als Missionare einige Evangelienbücher in Äthiopien zurückließen und erst viele Jahre später zurückkehrten, fanden sie nicht nur eine blühende Kirchengemeinde vor, sondern auch eine Gemeinschaft von Gläubigen, denen die Wunder, wie sie im Neuen Testament beschrieben werden, jeden Tag zustießen. Es hatte keine Missionare gegeben, die ihnen beibrachten, dass diese Geschichten nicht wörtlich zu nehmen seien“.**

Quelle: British Medical Journal

Ich werde Ihnen mit diesem Buch vermitteln, dass alles möglich ist, wenn Sie wieder an sich und Ihre Ziele zu glauben lernen.

**Liebe Leserin, lieber Leser,**

ich gratuliere Ihnen. Sie haben ganz sicher eine gute Wahl getroffen, als Sie dieses Buch in die Hände genommen haben.

Auf den folgenden Seiten werde ich Ihnen die mystische Welt Ihres Schöpfergeistes verständlich machen und Ihnen zeigen, wie es möglich ist, mit heilen Gedanken, freundlichen Worten und guten Taten Garanten für ein erfolgreiches Leben zu schaffen. Ich habe im Laufe von über fünfunddreißig Jahren, während meiner täglichen Arbeit in allen stattgefundenen Therapien die wunder wirkende Macht der Affirmation angewandt und damit weltweit höchste Aufmerksamkeit gefunden. Sogar der Bundespräsident eines benachbarten Landes bat mich zu ihm zu kommen. Sie können mit gutem Recht davon ausgehen, dass auch Ihre Lebensqualität eine vollkommene Neuorientierung erfahren wird, wenn Sie sich mit den aufgezeigten Gesetzmäßigkeiten dieses Buches befassen.

Es ist sinnvoll, dieses Buch mehrmals zu lesen. Sie werden jedes Mal Neues finden, was Sie bisher überlesen haben. Es wird für Sie wie ein gutes Gespräch sein, wenn Sie vertieft in die Lektüre, mit mir in geistigen Kontakt stehen.

Ich habe es mir mit diesem Buch zur Aufgabe gemacht, Ihnen ein Werkzeug in die Hände zu legen, mit dem Sie sich unverzüglich auf den Pfad zur Fülle, zur Liebe und zur Gesundheit begeben können.

Sie werden es bald bemerken, dass dieses Werk sehr viele Passagen enthält, bei denen Sie das Gefühl haben, dass es für Sie persönlich geschrieben wurde und ich bin mir bewusst, dass die folgenden Textseiten Sie dazu motivieren werden, sich der großen Machtfülle Ihres Unterbewusstseins zu bedienen.

Wenn Sie von heute an täglich über den Zeitraum von einigen Wochen oder ein paar Monaten in diesem Buch lesen, dann können Sie den Erfolg kreieren, den Sie sich schon immer gewünscht haben.

Heilige aller Zeiten haben uns allen von der Macht im Wort berichtet und uns damit ein immenses Wissen zum Geschenk gemacht. Beginnen Sie noch heute

**„Das Wort“** zu sprechen und bereiten Sie sich vor Ihr Schicksal selbst in Ihre Hände zu nehmen.

Ich wünsche Ihnen, dass bereits in naher Zukunft das Füllhorn des Lebens für Sie mit vielen guten Gaben gefüllt sein wird.

Ein bisschen möchte ich für den etwas gewöhnungsbedürftigen Schreibstil Abbitte leisten, aber man gewöhnt sich an Vieles, wenn es denn gut ist. Wenn Ihnen der Stil des Geschriebenen noch ungewohnt sein sollte, dann werden Sie zum Ausgleich dafür der Leichtigkeit eines freudvollen Lebens nahe gebracht.

Ich werde von nun an das vertraulichere Du verwenden, um die Grenzen der Dualität von ich und sie aufzulösen. Im Du sind wir uns näher und es kommt zu jener Bewusstheit, in der Du erfährst, dass ALLES EINS ist.

Das Du bringt jene Liebe in Dir zum Schwingen aus der Du geboren bist. Es wird leichter sein mit heilenden Gedanken Dein Leben grundsätzlich zu verändern, wenn Du sie zu Deiner täglichen Nahrung machst.

Du und ich, wir sind eins mit dem Geist, der in allem wohnt. ER inspirierte viele Passagen in diesem Buch, und ER wird sich auch Deiner annehmen, wenn Du Ja zu IHM sagst und IHM in Deinem Herzen eine Wohnstatt baust.

Zum besseren Verständnis möchte ich Dir zunächst einige wiederkehrende Begriffe erläutern.

Der Begriff **Affirmation** bedeutet, etwas zu bestätigen, also zu einer Sache, oder einem Vorhaben JA zu sagen. Du kennst sicherlich den etwas ungenaueren Begriff Suggestion. Der Begriff Affirmation sagt deutlicher, was getan werden sollte, um seine Ziele zu erreichen.

Affirmationen sind freundliche, konstruktive Gedanken. Wenn Du es zu Deiner Gewohnheit machst sich ihrer zu bedienen, dann helfen sie nicht nur Dir, sondern auch der ganzen Welt.

Etwas zu **affirmieren**, bedeutet zeitgemäß ausgedrückt auch: wissenschaftliches Gebet. Damit will gesagt sein, dass das Gebet kein „sinnlos Gestammel“ sein soll, sondern eine gezielte Aktion, mit der Du Deinen Schöpfer-(Geist) auf Deine Wünsche aufmerksam machst.

**Assimilieren** bedeutet in diesem Zusammenhang einen Gedanken in sich aufzunehmen.

Das **Herz der Dinge**, meint jene Kraft, die die Welt in ihrem Innersten zusammen hält. Außerdem kann dieser Begriff als eine Umschreibung des Schöpfers verwendet werden.

Das **Auge der Kontemplation** bedeutet so viel wie das dritte Auge. Mit ihm hast Du die Fähigkeit, in das "Herz der Dinge" zu sehen, oder dem Schöpfer nahe zu sein. Es ist auch eine Umschreibung von Intuition.

Die **Aura**, ist eine Form von Bioenergie, welche Dich umgibt und die von medialen Personen wahrgenommen werden kann.

**Glaubenssätze** sind meist sehr tiefe im Unterbewusstsein verankerte Inhalte Deines Glaubens. Deine Kultur, Religion und Deine Erziehung etc. haben Dich vieles glauben gemacht, was im Licht der neuen Zeit überdacht werden sollte.

**Visualisieren** heißt sich etwas in Gedanken bildlich vorzustellen, es sich geistig auszumalen und damit als Folge zu „sehen“, was werden soll.

Der **Gedanke** (Logos, Bewusstheit, Geist) ist der Ursprung allen Lebens. (spirituelle Sicht)

Der Begriff **Schöpfergeist** bedeutet, vereinfacht gesagt, Gott, aber auch Unterbewusstsein oder die Dir innewohnende kreative Intelligenz. Genauso wartet ER auch in der „Macht Deines Bewusstseins“, dass Du Dich seiner bedienst. Du und Gott, beide also sind Schöpfergeist. ER, auf der prinzipiellen Ebene, Du auf der individuellen Ebene.

Mit **Schöpferischer Geist**, bist Du gemeint. Du bist es und kannst es nie, nicht sein. Du warst es immer und wirst es immer sein.

Alles in unserem Leben Existierende ist das Ergebnis der **Schöpferkraft**, die uns innewohnt. Und so hat der Schöpfer auch kein Universum mit potenziellen Opfern geschaffen, sondern uns alles über unser geistiges Potenzial gegeben, was wir benötigen.



Deine Vorstellungen (Wünsche etc.) „**emotional zu besetzen**“ meint, Freude zu empfinden, wenn Du an Deine Ziele denkst. Dein Hochgefühl über eine Idee hilft dem Unterbewusstsein zu verstehen, was Du möchtest. Zusätzlich gibst Du Deinem Wunsch, von dem Du begeistert bist, „Geist“. Das heißt, Du erweckst ihn zum Leben. Das ist im wahrsten Sinne des Wortes ein Schöpfungsakt.

Wenn Du also an Wünschenswertes denkst und dabei Freude empfindest, dann kann der Schöpfergeist sich der Erfüllung Deiner Wünsche leichter annehmen und Dir helfen unbeschwert von Vergangenenem zu sein.

Wenn Du oftmals die Worte von **Herzen, inniglich, herzlich oder gefühlvoll** liest, dann will ich Dir damit vermitteln, dass es das Herz (die Gefühlsebene, Deine Emotionalität) ist, das/die bei der Erfüllung Deiner Wünsche die entscheidende Rolle spielt.

Was Du von Herzen gerne tust, ist damit gewissermaßen von Liebe erfüllt und was Du liebst, auf das wirkst Du unwiderstehlich. Die Aufforderung herzlich zu sein, meint gefühlvoll an das, was sein soll, zu denken. Von Herzen bei der Sache sein, lässt Dich in der Sprache sprechen, welche vom Unterbewusstsein verstanden wird.

**Zu sündigen** heißt, sein Ziel verfehlen.

Wenn von **Sohn oder Sohnschaft** die Rede ist, dann meine ich damit die ganze Schöpfung.

Das **Höhere-Bewusstsein** ist Deine Verbindung zu höheren geistigen Welten. ES eröffnet einen nach oben offenen Weg und ermöglicht einen unbegrenzten Zugriff zur höchsten geistigen Präsenz. (Schutzengel, geistige Hierarchie, Gott)

**Alles ist möglich, dem der da glaubt.** Das heißt nicht, im religiösen Sinne zu glauben, sondern generell, also einfach nur an Dich und Deine unendlichen Möglichkeiten. Das heißt, zu wissen, dass Du etwas Besonderes bist und zu allem fähig, wenn Du bereit bist.

Wenn ich den Begriff **Bewusstsein** benutze, dann meine ich damit alles was ist. In der pantheistischen ganzheitlichen Philosophie ist alles Bewusstsein, Pan bedeutet so viel, wie in allem die Einheit zu sehen.

Je mehr Du Dein Bewusstsein "entwickelst", also Bewusstseins-Erweiterung anstrebst, umso mehr wirst Du das Verbindende von allen mit Allem wahrnehmen. Außerdem meine ich das Tagesbewusstsein, aus dem heraus Du denkst sprichst und handelst.

Das **Unterbewusstsein** ist die ausführende Instanz in Dir. Es ist dazu da, zu verwirklichen, was Du Dir wünschst. Es ist aber immer nur die Exekutive im geistigen Gesamtgeschehen und es handelt nie ohne (Deinen) Auftrag. Nimm das versuchsweise wörtlich. Der Schöpfer handelt, wenn es um Deine persönlichen Belange geht, nicht aus sich selber heraus. ER gab Dir die Freiheit zu sein, wie Du sein möchtest, also lässt ER Dich tun, was Du für richtig hältst. Gott ist kein handelnder Gott, dazu bist Du da.

Wenn oftmals davon die Rede ist, dass der **Glaube von Gott getrennt zu sein** der Hintergrund Deiner Ängste ist, dann ist das eventuell zunächst schwer nachvollziehbar. Wer sich aber diesem Thema tiefenpsychologisch nähert, der wird erkennen, dass es tatsächlich die Urangst aller Menschen ist.

Der Begriff **Dualität** ist hier gleichbedeutend mit Polarität. Beides meint, dass alles ein Gegenüber hat. Warm und kalt, hell und dunkel, gut und böse etc..

**Nondualität** ist alles was ist, ohne dieses „Alles“ mit etwas anderem vergleichen zu können. Das Ganze nennen wir, weil es kein Gegenüber hat, nicht dual sondern Non-Dual. Jeder Aspekt dieses Ganzen ist dual. Was vergleichbar ist, ist dual. Innerhalb des Universums hat alles, etwas ihm Entgegengesetztes, ein Gegenüber. Das Ganze ist im Teil, sowie das Teil im Ganzen enthalten ist. Beispielsweise, um warm von kalt zu unterscheiden, hat man auf einer willkürlichen Skala eine bestimmte Temperatur warm genannt und eine andere als kalt bezeichnet. Alles ist aus einem Geist, einer Substanz, und diesem „Allem“ kann kein Gegenüber zugeordnet werden. Der Schöpfer, ist nondual, weil er keine Entsprechung hat. Der Teufel als vermeintliches Gegenüber Gottes ist lediglich ein, durch eine intellektuelle

Fehlinterpretation, entstandener Begriff. Unbewusstes und inkonsequentes Denken führte zu der Annahme, dass, wenn alles gegensätzlich ist, Gott, für den ungeschulten Denker, als Gegenüber verständlicherweise den Teufel haben muss. Hier liegt ein entscheidender gedanklicher Fehler der orthodoxen Theologie vor.

Wenn Gott ein Teil der Schöpfung wäre, dann müsste ER auch richtigerweise als Gegenüber den Teufel haben. ER ist aber die Schöpfung und nicht einer ihrer Aspekte. Er teilte sich, „Im Anfang auch der Zeit“ und ist seither sowohl Schöpfung, als auch der, der sie geschaffen hat. Als Ganzes betrachtet ist ER nondual, als Schöpfung dagegen repräsentiert ER die Vielheit, die wir alltäglich als dual oder gegensätzlich zur Kenntnis nehmen. ER ist ein sichtbarer und zugleich unsichtbarer Gott. Du kannst IHN teilen, indem Du IHN als sichtbaren und als unsichtbaren Gott bezeichnest. Gerecht wirst Du IHM damit jedoch nicht. ER ist in seiner ursprünglichen Wesenheit unteilbar.

Das Wort **ES** kommt aus dem hebräischen und bedeutet Gott. ES regnet, heißt, Gott regnet. ES geschieht, will Dir sagen, Gott geschieht.

Wenn Du das Wort „**es**“ groß geschrieben findest, dann ersetze es versuchsweise mit dem Begriff „Gott“. Du wirst erstaunt sein, wie oft statt des gewohnten Wortes der Begriff Gott treten kann.

**Es** ist das Bindeglied, über das sich in Dir Himmel und Erde begegnen. Wir nennen es auch die Instanz, die in der grenzenlose Weisheit darauf wartet, dass Du Dich ihrer bedienst.

Meine Empfehlung: Lasse „**ES**“ des öfteren in Deinem Leben geschehen!

Wenn ich also großzügig mit den groß geschriebenen Buchstaben ES, ER oder IHM umgehe, dann möchte ich darauf hinweisen, dass eine zweite Bedeutung vorliegt. Nimm als Beispiel den Satz:

"All mein Schmerz/Leiden war hilfreich und ES trug zur Befreiung meiner Selbst bei", dann ist das grammatikalisch richtig, hat aber auch noch als zweite Bedeutung: Gott trug zu meiner Befreiung bei. ES trug bei, meint ebenfalls, Gott selber war es, der dir half zu tun, was getan werden sollte.

Lerne, der Botschaft zwischen den Zeilen zu lauschen. ES, ER ist nicht immer vordergründig, sondern verborgen hinter dem, was sichtbar und auch begreifbar ist.

**ER** ist das so oft genannte „Herz der Dinge“. Übe ein wenig mit Worten zu spielen,

denn das Leben ist nur ein Spiel und ich möchte Dir mit diesem Buch im Grunde helfen, ein guter Spieler zu sein.

Wenn oft vom **Himmel oder dem Himmelreich** die Rede ist, dann heißt das, in den Zustand von Glückseligkeit einzugehen. Das hat nichts mit Sterben zu tun, es ist vielmehr immerwährende Freude, in der Du von nun an Dein Sein hast.

Genauso kann mit Eingehen in das Himmelreich auch gemeint sein, die höchste Stufe der Selbsterkenntnis (Erleuchtung) erlangt zu haben und zum ewigen Leben zu erwachen.

Der Himmel ist kein geographischer Ort, sondern der paradiesische/glückselige Bewusstseinszustand, aus dem alles hervorgegangen ist und zu dem einst alles zurückkehren wird.

Wenn Du in stillen Stunden eine tiefe spirituelle Sehnsucht in Deinem Herzen verspürst, dann ist das ein Erinnern an die Zeit, bevor Du in diese Welt gekommen bist. Wenn Du wieder nach Hause willst, dann solltest Du das Wort sprechen und Dir als ersten Schritt den Himmel auf Erden bereiten.

Im Himmel ist alles möglich. Wenn das für Dich einigermaßen nachvollziehbar ist, dann wäre es gut, sich der folgenden biblischen Worte zu erinnern:

### **"Wisset, das Himmelreich ist in euch"**

Diese Botschaft kann für Dich sehr bedeutungsvoll sein, denn, wenn das Himmelreich in Dir ist und wenn im Himmel alles möglich ist, dann muss auch Dir möglich sein, Deine Ziele zu erreichen!

Jesus sagte, als er auf seine Wunder angesprochen wurde:

### **"Ihr werdet noch mehr Wunder vollbringen als ich."**

Wenn Du im Laufe der Lektüre wieder zu glauben lernst, dann ist damit für Dich auch zugleich die Zeit der Wunder gekommen.

Die wohlbekannte Aussage, "Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, dann könnt ihr nicht eingehen in das Himmelreich" meint, Du sollst wie ein Kind glauben können und

in der Erwartung des Allerbesten sein. Hege keine Zweifel, erfülle stattdessen Deine Gegenwart mit dem Glauben, dass alles gut wird.

Solange Du Dir ein kindliches Gemüt bewahrst, solange kann der Vater aller Dinge deinen Wünschen nicht widerstehen. Es ist der unbedingte Glaube eines Kindes, der es seinen Eltern nahezu unmöglich macht, einen Wunsch zu verweigern.

Den **Königsweg** zu gehen, bedeutet hier, die Geistigen Gesetze zu studieren und IHM nahe zu sein.

Im Königreich zu sein heißt auch, eine Bewusstseinsweiterung zu erfahren und im Vertrauen auf das Gute seines Weges zu gehen.

Dein **Mental**, oder Deine Mentalität ist Deine Charakteristik. Sie verweist auf Deine Eigenart, auf Deine Geisteshaltung und sie ist das Produkt Deiner Lebensanschauung und all deiner Glaubenssätze.

**Sich in Trance befinden** ist entsprechend einem Zustand wunderbarer Losgelöstheit. Meditation, autogenes Training, Selbsthypnose, Hypnose etc. führen zum Zustand von Trance. Trance tritt ein, wenn Du Deine Aufmerksamkeit nach innen richtest. Während des autogenen Trainings bist Du in Trance. Wenn Du ein spannendes Buch liest, bist Du in Trance, oder nenne es verinnerlicht.

Das **Über-Ich** ist das, was über dem Ich ist (über deiner Ichhaftigkeit, also Jenseits des Egos).

**Zum leichteren Verständnis, hier noch eine kleine Gebrauchsanleitung für dieses Buch:**

Lies zunächst einmal in Ruhe jene Affirmationen, die Dir wichtig erscheinen. Ein paar Tage Urlaub wären der richtige Rahmen für einen Start in ein besseres Leben.

Danach solltest Du möglichst täglich, mehrere Male zehn bis zwanzig Minuten lesen. Mache Dir Notizen. Eselsohren und Zettelwirtschaft können durchaus hilfreich sein. Sie waren früher verboten, jetzt aber helfen sie Dir wichtige Aussagen schnell wieder zu finden.

Wichtig ist, gib Deinen Wünschen so lange Deine Aufmerksamkeit, bis Du glauben kannst, dass es (Dir) möglich ist sie zu verwirklichen. Es sind keine Wunder nötig um ein gutes Leben zu erfahren, aber es könnte sein, dass Du Dich bald wunderst, wieso Du solange mit so Wenigem zufrieden gewesen bist.

### **Affirmationen - Bedeutung und Wirkung**

**"Möchtest Du Deine Träume ver-wirk-lichen? Ganz einfach, wenn Du regelmäßig affimierst, dann können Deine Träume wirklich werden."**

Zu **affirmieren** bedeutet, zu einer Sache, oder einer Situation JA zu sagen und damit zu bestätigen, was Du möchtest. Indem Du Ja sagst, erhält Dein Wunsch Verstärkung. Du gibst mit einem JA Dein Einverständnis und Du wirst sehr viel leichter in der Lage sein, eingefahrene Automatismen (Gewohnheiten) aufzulösen. Mit wiederholten Gedanken und/oder Worten forderst Du das Kosmische Gesetz auf, Dir zu antworten. Sobald Du das glauben kannst, wird es für Dich einen neuen Himmel und eine neue Erde geben.

**Affirmationen** werden normalerweise in Trance deinem Unterbewusstsein übermittelt, es ist aber auch ähnlich effektiv, wenn Du Deine bevorzugten Sätze über einen längeren Zeitraum, in entspannter Atmosphäre, meditativ immer wieder durchliest. Auch wenn sich viele Affirmationen ähnlich sind, so ist doch die Wiederholung wichtig, damit sie ihr suggestives Potenzial entwickeln können und Dein Unterbewusstsein klar versteht, was Du Dir wünschst. Nimm dieses Büchlein mit, wohin auch immer Du gehen magst. Besonders im letzten Teil des Buches wiederhole ich einige Text in der Ichform, auch diese Wiederholungen sind sinnvoll und ich empfehle ausdrücklich, diesen Teil intensiv mehrmals zu lesen. Fühle bereits jetzt, während Du liest, als hättest Du empfangen, denn dann wird Dir gegeben werden.

**Zu meditieren, oder zu affirmieren** bedeutet, unter anderem auch, mit höheren Ebenen der Existenz zu kommunizieren. Beides ist ein sich verbünden mit kosmischem Geschehen und immer wieder eine gute Gelegenheit, um Dank zu

sagen. Zu affirmieren heißt auch, Wiedervereinigung mit Deinem wahren Ich. Meditation bedeutet heute in erster Linie „Das wissenschaftliche Gebet. Wenn Du betest, dann erhebst Du Deinen Geist gen Himmel und Du triffst all jene, die zur gleichen Zeit beten und denen Du nur im Gebet zu begegnen vermagst.

**Affirmationen** führen dann leicht zum Erfolg, wenn Du etwas zum Ziel hast, was Deiner Meinung (Deines Glaubens) nach auch möglich ist.

ES ist Dein Glaube, der Dir ermöglicht erfolgreich zu sein, oder Dein Nichtglaube (Zweifel, Befürchtung), der verhindert, dass Du erhältst was Du möchtest. Beobachte, wie oft Du am Tage eventuell noch negativ denkst. Ersetze negative Gedanken durch positive Vorstellungen. Solange Du glaubst krank zu sein, solange wirst Du es auch sein. Sobald Du wirklich glauben kannst, wieder gesund zu sein, bist Du bereits auf dem Weg der Besserung. Glaube und Nichtglaube sind prinzipiell dasselbe, es sind die zwei Seiten derselben Medaille. Du solltest jetzt nur entscheiden, ob Du zweifeln, oder glauben möchtest.

Was glaubst Du, was werden wird.....?

### **Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.**

Du kommst besser zum Ziel, wenn Du Dir täglich etwas Zeit nimmst, um all das zu bejahen was Du Dir wünschst. Bejahen bedeutet, dem Wünschenswerten Deine Aufmerksamkeit und damit Energie zu geben. Du gibst Deinen Wünschen die Kraft, sich aus ihrer, zunächst noch rein geistigen Existenz, in der Welt der Dinge zu manifestieren.

Sie helfen Deiner Gesundheit zu werden, indem Du ihr Aufmerksamkeit schenkst und JA zu ihr sagst. Wenn Du Dich mit Krankheit beschäftigst, bestärkst Du Krankheit und gibst ihr damit Energie. Alle Auswüchse und Monstrosität auf dieser Welt sind das Ergebnis von Widerstand. Hege deshalb keinen Widerstand gegen Unerwünschtes. Lege Dir selber Rechenschaft darüber ab, wie widerspenstig Du noch immer bist und entscheide, ob Du das jetzt ändern willst. Es ist wichtig, dass Du lernst, JA zu sagen, und dass Du symbolisch mit der Wahrheit am gleichen Strang ziehst!

Formuliere Deine Gedanken und Worte so lange um, bis sie zu Bejahungen geworden sind. Solange Du verneinst, solange bist Du im Widerstand und die Welt (das Paradies) und Du können nicht zusammen kommen.

### **„Sag niemals nie“**

Mache Dir bewusst, dass die Worte nein, kein, nicht, also jede Form von Verneinung vom Unterbewusstsein nicht verstanden werden. Weil das Leben grundsätzlich eine Bejahung ist, trägt es alle, die mit ihm sind und gibt jenen, die all zu oft nein sagen, was sie nicht wollten. Viele machen sich und anderen das Leben schwer, indem sie Worte wie "nein" oder "nicht" einen festen Platz in ihrer Lebensphilosophie gegeben haben. Es war Angst, die Dich bisher zu oft Nein sagen ließ und sie war es dann auch, die Dir Dein Leben schwer gemacht hat. Von nun an gehöre nicht mehr zu den vielen ängstlichen Neinsagern, die sich über die Schwere des Seins beklagen und denen das Leben irgendwann, weil genug Neins von ihnen ausgegangen sind, mit Nein antworten muss. Von nun an gehöre zu jenen, welche von Herzen gerne JA sagen und die sich über die Leichtigkeit des Seins freuen und denen vom Leben, weil immer wieder von ihnen Bejahungen und Gedanken des Dankes ausgegangen sind, mit unendlicher Fülle geantwortet werden wird.

Sage Dir:

**"Heute ist der Tag, an dem ich beginne JA zu sagen, zu mir und meinem Leben!"**

Wenn Du Dir etwas suggerierst, dann willst Du eventuell etwas loswerden (Krankheit) und damit Platz schaffen für etwas Neues (Gesundheit, Wohlstand). Das ist sachlich klar und auch voll verständlich, aber nicht für Dein Unterbewusstsein. Erkenne, dass Du nicht dagegen sein solltest, dass es Dir schlecht geht, sondern Du solltest dafür sein, dass es Dir gut geht!

Wenn es dunkel ist, dann brauchst Du Licht und erreichst nichts, wenn Du gegen die Dunkelheit wetterst. Suche in Zukunft möglichst Worte mit positiver Gewichtung. Anstatt



"Ich bin nicht mehr krank", "Ich bin gesund."

Wenn Du einen Satz mit den Worten

"Ich bin"

beginnst, dann versteht das Unterbewusstsein, dass Du das möchtest, was hinter „Ich bin“, folgt!

Ich bin krank, ist eine Behauptung, an die Du glaubst und damit zugleich eine Bejahung für Krankheit. Eine Verneinung steht im Widerspruch zum Strom des kosmischen Geschehens. Alles was ist, ist Bejahung! Die Worte:

„Ich bin nicht mehr krank“

führen zu einem intellektuellen und emotionalen Konflikt und das Unterbewusstsein wägt ab, welcher der Begriffe gewichtiger ist. Lege also selber den Satz:

„Ich bin nicht mehr krank“

auf eine Goldwaage und Du wirst feststellen, dass das Wort „krank“ das größte emotionale Gewicht hat. Du wirst also mit diesem Satz Deine Krankheit bestärken anstatt sie in Liebe zu entlassen.

Was Du also den Worten "Ich bin" folgen lässt, hat eine besondere suggestive Wirkung, es sind die mächtigsten Aussagen im menschlichen Sprachgebrauch, die es gibt.

Sage Dir sehr, sehr oft in Gedanken:

**"Ich bin erfolgreich, ich bin eine starke Persönlichkeit, ich bin gesund" etc.**

Affirmiere:

Ich bin.

Ich bin von seinem Geist erfüllt.

Ich bin, was ER durch mich denkt.

Ich bin, was ER durch mich sagt.

Ich bin das Werk, das ER durch mich vollbringt.

Ich bin ein bewusster Ausdruck der Vision, die ER von der Welt hat.

Ich bin die Antwort auf jede Frage.

Ich bin im - wahren - Geist.

Ich bin das Ich bin.

Ich bin zuverlässig

Ich bin das Zentrum

Ich bin liebevoll

Ich bin spirituell

Ich bin freundlich

Ich bin Liebe

Ich bin Harmonie

Wähle Dir in der ersten Zeit Affirmationen aus, die für Dich vorrangig sind und verwende möglichst nur zwei, oder drei Sätze. Du änderst mit Affirmationen Deine alten Einstellungen, löst falsche Erwartungen auf und Deine Vorurteile zu Dir und der Welt werden vergehen.

**Das Wort sprechen** sollte immer eine Verstärkung Deiner Vision eines guten Lebens sein. Wenn Du beginnst Dich der Macht, in und hinter dem Wort, zu bedienen, dann hast Du damit eine machtvolle Entscheidung getroffen und kannst Dich freuen auf das, was kommt.

Wozu auch immer Du JA sagst, es erfährt dadurch einen Energiezuwachs. Im übertragenen Sinne heißt zu jemand ja sagen, ihn zu mögen und freundlich zu begrüßen. Was Du aber begrüßt dankt Dir, indem es zurückgrüßt, sich in Deiner Nähe wohl fühlt und energetisch größer wird.

## „Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.“

heißt in diesem Zusammenhang wem, oder was Du Aufmerksamkeit schenkst, das wird dadurch energetisiert.

Ein Schauspieler erhält, wenn er seine Rolle gut gespielt hat, am Ende einer Vorstellung Applaus. Ein klatschendes Publikum be-ja-ht das Vermögen des Schauspiels und die Akteure erfahren, in sehr direkter Form, dadurch Bestätigung und damit dann auch eine Verstärkung ihrer Schauspielkunst. Ein Mensch (Tier, Pflanze), der gelobt wird, gewinnt an Selbstbewusstsein und seine Leistung kann sich noch weiter steigern. Bei Pfiffen und Buh-Rufen wissen wir, dass wir etwas falsch gemacht haben, aber das zeigt noch lange nicht, wie wir es hätten besser machen können. Wenn Du möchtest, dass jemand erfolgreich wird, dann solltest Du ihn loben und ihm damit die Kraft geben, die er zu seinem Wachstum braucht. Wenn Du aber jemanden mehrmals (also suggestiv!) als "Versager" titulierst, dann wird sein ohnehin geringes Selbstwertgefühl diese negative Suggestion aufgreifen und die Pechsträhne wird unnötig weiter anhalten. Bejahe ihn dagegen in seinem Sosein, dann zeigst Du Vertrauen in seine Fähigkeiten und er wird von der Talsohle schnell wieder nach oben kommen.

Hier ist ein sehr **interessanter Bericht**, dessen Inhalt zum besseren Verständnis, wie Affirmationen wirken, beitragen kann.

Im Buch: „**Vernetzte Intelligenz**“ von Grazyna Fosar und Franz Bludor stehen hochinteressante Neuigkeiten zum Thema dieses Buches.

Mit neuesten russischen Forschungsergebnissen lassen sich sowohl Hellsehen, als auch Eingebungen, Heilungen, Fernheilung, Selbstheilung, Affirmationstechniken und Wetter-Beeinflussungen durch Gedanken mittlerweile wissenschaftlich erklären. Die beiden russischen Linguisten fanden heraus, dass die Anordnung der Basen in der menschlichen DNA einer festen Grammatik und festen Regeln folgt, genau wie unsere Sprachen.

Die menschliche Sprache ist also nicht nur zufällig irgendwie entstanden, sondern entspricht dem Aufbau unserer DNA.

Das erklärt endlich, wieso Affirmationen, Autogenes Training und Hypnose so starke Wirkungen auf Mensch und Körper haben können. Es scheint also ganz normal und in der Natur bewusst so angelegt, dass unsere DNA auf Sprache reagiert.

Sobald wir das begriffen haben, verstehen wir auch, dass das eine unglaubliche Revolution und Sensation ist.

Was die Esoteriker seit jeher wussten, dass nämlich unser Körper durch Worte und Gedanken beeinflussbar ist, das beginnt nun wissenschaftlich erklärbar zu werden.

Je höher entwickelt der Mensch in seinem Bewusstsein ist, desto weniger hat er Geräte nötig! Er kann erreichen was er will. Die Wissenschaft hört allmählich auf, über solche Gedanken zu lachen. Ja, sie bestätigt und erklärt die Ergebnisse sogar. Man spricht in diesem Zusammenhang von Hyperkommunikation, ein von der Natur seit Jahrtausenden angewendetes, bewährtes Konzept. Sie sorgt zum Beispiel für einen geordneten Ablauf des Lebens, z.B. in Insektenstaaten.

Dem heutigen Menschen ist sie, auf einer wesentlich subtileren Ebene, als Intuition bekannt. Der Mensch wird es lernen, seine Fähigkeit zu übergeordnetem Wissen, wieder voll nutzbar zu machen.

Beim Menschen macht sich Hyperkommunikation, z.B. dadurch bemerkbar, dass er Zugriff zu Informationen erhält, die im Grunde außerhalb seines eigentlichen Wissensspektrums liegen. Man empfindet solche Hyperkommunikationen dann üblicherweise als Eingebung oder Inspiration.

Wir wissen inzwischen recht genau, dass die DNA (oder das limbische System) gesprochene Worte und Gedanken empfangen kann, aber genauso auch einen direkten Hyperkontakt zu anderen Menschen aufbauen kann.

Affirmationen, Hypnose, Fernheilungen, Telepathie und Ahnungen lassen sich also heute erklären. Manche Tiere wissen auch aus der Ferne, wann ihr Herrchen oder Frauchen plant, nach Hause zu kommen. Das lässt sich über die hoch interessante Theorie der Hyperkommunikation mittlerweile erklären.

## So arbeitest Du erfolgreich mit Affirmationen

Affirmationen sollten relativ kurz, leicht zu merken sein und sie sollten fließen. Es wäre gut, wenn Du sie viele hundert Male (und mehr) wiederholst, damit sich das suggestive Potenzial (durch die Wiederholungen) voll entfalten kann. Außerdem wird eine Affirmation durch jede Wiederholung für Dich subjektiv glaubwürdiger und kann deshalb besser vom Unterbewusstsein angenommen werden (nach Deinem Glauben wird Dir geschehen). Ich habe aus dem gleichen Grund in diesem Buch auch einige wichtige Aussagen einige Male wiederholt, um Dir damit noch besser zu helfen Dein Unterbewusstsein auf Erfolgskurs zu programmieren.

In der Werkstatt Deines Geistes (Unterbewusstsein) werden Autosuggestionen leichter aufgenommen, wenn Du loslässt, Dich entspannst und nichts Bestimmtes willst. Je gelassener Du Deiner Zukunft entgensehst, umso leichter wird die erwünschte Veränderung eintreten.

Das hört sich widersprüchlich an, ist aber dennoch richtig. Es ist keineswegs der Wille alleine, der Dich erfolgreich sein lässt, sondern es wird immer Dein Glaube sein, der die Berge versetzt, die Deinen Zielen noch im Wege stehen.

Die beste Voraussetzung für hohe Suggestibilität erreichst Du in einem Zustand zwischen Schlafen und Wachen. Das heißt, dass Du nicht schläfst, aber auch nicht ganz wach bist. Aus langjährigen Erfahrungen ist bekannt, dass kurz vor dem Einschlafen oder kurz nach dem Aufwachen, das Tor zu Deinem Unterbewusstsein weit geöffnet ist.

Affirmiere möglichst zur gleichen Zeit, damit sich eine Gewohnheit bildet und konzentriere Dich nur auf das von Dir tatsächlich Erwünschte. Entlasse alle anderen Gedanken aus Deinem Gemüt und bewege Dich geistig im Bewusstseinszustand, von:

**'ES' ist vollbracht.**

Erarbeite Dir, trotz der Vielzahl der Affirmationen in diesem Buch, auch eigene Formulierungen. Der Volksmund sagt dazu:

„Das Hemd ist Dir näher als die Jacke“

und meint damit, dass selber geformte Gedanken auf der unbewussten Ebene für Dich gewichtiger und auch glaubwürdiger sind, als von Außen übernommene.

Sobald Du Deinen Wünschen freudig eine bildhafte Form gibst, wird Dein Schöpfergeist sich daran machen, sie in erlebbare Wirklichkeit zu verwandeln. Dabei solltest Du Dir nicht zu sehr vorschreiben, wie es zu geschehen hat. Vertraue darauf, dass die Weisheit in Dir den richtigen Weg zu Deinen Zielen kennt und überlasse es ihr, ihn zu wählen.

Zu affirmieren bedeutet also, bildhafte Gedanken/Worte wiederholt zu denken und auszusprechen. Zu denken/sagen, was sein soll, ist die Urform des Erschaffens. Nichts anderes tat Gott als er das Universum schuf. Es heißt schon richtig:

„Im Anfang war das Wort“.

Oder in der Originalversion:

„Im Anfang war der Logos“.

**"Im Anfang war das Wort."**

Das Wort ist hier auch wieder nur als Gleichnis zu verstehen. Gott dachte die Welt, und sie wurde, weil ER sie erdachte.

Die Theologie meint mit dieser Metapher vereinfachend, dass ER am Anfang (symbolisch) das Wort sprach (erste Ursache) und dass, alles was ist, die Folge davon ist.

**„Tue als habest Du empfangen und Dir wird gegeben werden“.**

Was wirst Du empfinden, sagen, oder tun, wenn einer Deiner großen Wünsche in Erfüllung gegangen ist?

Natürlich wirst Du Dich freuen, und genau das solltest Du bereits jetzt tun, auch wenn Dein Wunsch noch nicht Tat-„Sächlich“ geworden ist. Die Eigenart des

Unterbewusstsein ist, dass es sich erst an die Arbeit macht, wenn Du Deinen Wunsch bildlich, begreifbar und freudvoll vor Dir siehst. Wenn Du Deinen Wunsch gewissermaßen bereits im Voraus freudig erlebst und Deine Vision als bereits erfüllt „erfährst“, also so richtig „begeistert“ bist, dann ist es damit wahr geworden, dass ER faktisch wird. In etwa ist es so, als müsstest Du ein Pferd von hinten aufzäumen. Gib Deinem Unterbewusstsein eine „Vorgabe“, alles weitere überlässt Du DEM, der einst über die Propheten ausrichten ließ:

**„Meine Wege sind nicht eure Wege“.**

Gemeint ist damit, sage in der richtigen Sprache, was Du möchtest, und der Schöpfergeist tut das Seine, um es zu verwirklichen.

Die Sprache Deines Unterbewusstseins ist also die Sprache der Bilder, nur sie vermittelt Deinen Wunsch fehlerfrei an die ausführende Instanz in Dir. Lass deshalb Bilder der erwünschten Situation vor Deinem inneren Auge auferstehen und werde zu einem Visionär. Du visualisierst Deine glückliche und friedvolle Zukunft herbei. Indem Du siehst, was werden soll, fühle es, und ganz wichtig, freue Dich darüber!

Du solltest diese Übungen jeden Tag mehrmals machen, so dass Dein Wunsch viel Raum in Deinem geistigen Haus einnimmt und Dein Unterbewusstsein unmissverständlich weiß, was es manifestieren soll.

Verbildliche Deine Anliegen solange, bis das Gefühl entsteht, als sei bereits eingetroffen, was Du Dir wünschst.

**"Alles, was ich brauche ist bereitgestellt"**

Wenn Du an Deine Wünsche denkst, dann solltest Du Dich verhalten wie ein Kind, das sich etwas von seinen Eltern wünscht. Könnte ein liebender Vater seinem Kind etwas abschlagen, wenn es mit großen Augen vor ihm steht? Der, der alles gemacht hat, ist der Vater und Du sein Kind und mit Deiner Freude wird für Dein Unterbewusstsein verständlich, was Du möchtest. Deine kindlich naive Begeisterung über Wünschenswertes ist der Urgrund jedes wahren Erfolges. Die Geistigen Gesetze tragen Sorge, dass Du glücklich und zufrieden bist. Du brauchst Dich ihrer nur zu bedienen.

Wenn Du jetzt nachvollziehen kannst, auf welche Weise Affirmationen wirken, dann verstehst Du damit auch, je häufiger Du Deine zielgerichteten Gedanken wiederholst, umso gravierender werden sie und umso tiefer prägen sie sich ein.

Eines sollte trotz aller hier gemachten Erklärungen unverkennbar sein, es sind keineswegs nur die wiederholten Worte die Deinen zukünftigen Erfolg begründen, sondern es ist deren bildhafter Anteil, an den Du glauben kannst! Die häufigen Wiederholungen sollen nur helfen zu glauben, dass möglich ist, was Du möchtest. Übe also sehr häufig in Bildern zu denken und zu sprechen. Stell Dir die Erfüllung Deiner Wünsche in anschaulichen Ereignissen vor. Lerne wieder zu glauben und es wird sich in Deinem Leben vieles zum Guten wandeln.

Unterscheiden wir zwischen Affirmationen, die wir denken (fühlen), welche wir aussprechen und bejahendem Tun. Vereinfacht gesagt sind sie alle gleichermaßen wirkungsvoll und Du entscheidest, wann Du welche Art anwendest. Im Zweifelsfall mache Dir eine genehme Mischung:

**Denke an das was werden soll!**

**Sage, was Du Dir wünschst!**

**Fühle, wie es sein wird!**

**Tue, was getan werden sollte!**

Zur Einstimmung findest Du am besten Deinen eigenen Weg, Dich zu entspannen. Vielleicht praktizierst Du ja schon einige Zeit Yoga, Meditation, oder autogenes Training. Wenn nicht, dann mach es Dir nicht unnötig schwer und lass einfach los. Lass Dich im übertragenen Sinne fallen.

Hier eine kleine Unterstützung, wenn Du noch Unerfahren sein solltest:

Denke Dir:

ES atmet mich. Meine Arme sind warm und leicht. Meine Beine sind warm und leicht. Meine Füße sind ganz locker. Das Becken ist entspannt. Der Bauch ist locker entspannt und wölbt sich leicht bei jedem Einatmen. Der Brustbereich und meine



Schultern sind ganz weich und locker. Der Atem ist ruhig und gleichmäßig, im körpereigenen Rhythmus, normal.

Etwas oberhalb des Bauchnabels liegt das Sonnengeflecht (Solarplexus). Stell Dir dort strömende Wärme vor und lass 'ES' dir wohl ergehen.

Auch dem Beenden Deiner Entspannungsübung solltest Du Beachtung schenken. Spring keinesfalls plötzlich auf, sonst kann Dir eventuell schwindelig werden. Der Kreislauf sollte behutsam wieder in Schwung gebracht werden. Das geschieht am besten in vier Schritten:

- 1. die Hände werden geballt, die Arme gestreckt**
- 2. dann die Beine angespannt und gestreckt**
- 3. die Arme über den Kopf gestreckt, der ganze Körper gereckt und gedehnt**
- 4. jetzt tief Atem holen und die Augen öffnen und Du bist wieder im Hier und Jetzt.**

Du kannst Dir auch eine Kassette mit der Entspannungsübung selber besprechen oder Kassetten mit Entspannungsanleitungen von uns beim Axent-Verlag in Augsburg bestellen. [www.efeitag.com](http://www.efeitag.com). Achte beim Kauf besonders darauf, dass Dir die Stimme sympathisch ist, sonst baust Du womöglich einen inneren Widerstand gegen das Gesagte auf. Die CDs vom Axent-Verlag habe ich selber besprochen.

## URSACHE UND WIRKUNG

---

Ich weiß, dass ich vom Ganzen gefördert werde, wenn ich meine Aufmerksamkeit der Gesamtheit alles Lebendigem zuwende. Was von mir ausgeht, das kehrt zu mir zurück.

### **Wie innen, so außen.**

Dein erfolgsorientiertes Denken (innen) wird im Laufe der Zeit Dein Leben verändern (außen). Freudvolle klare Gedanken von Dir und Deinen Wünschen werden Deine äußere Erscheinung zum Vorteil verwandeln. Gedanken sind innen und sie haben die Eigenschaft sich zu (ver-)äußern! Räume deshalb Hindernisse aus Deinem Weg, indem Du Depression, Angst und Selbstmitleid, als das Ergebnis alter Glaubenssätze erkennst und sie durch von Herzen kommende Zuversicht ersetzt. Beginne Negativsalden aufzulösen und reinige gründlich die Schubladen Deiner Vergangenheit. Mache reinen Tisch, damit Du unbeschwert bist und nichts im Wege steht, wenn Du von nun an mit Siebenmeilenstiefeln vorwärts strebst.

Wie im Kleinen, so im Großen, heißt philosophisch und auch im übertragenen Sinne, dass das Kleine die Ursache des Großen ist. Auch der allergrößte Baum war einmal ein kleines Samenkorn. In Weisheitsbüchern heißt es z. B.:

### **"Das Sein hat seinen Ursprung im Nichtsein"**

Ein bisschen Zeit braucht es schon, damit diese jetzt noch abstrakt erscheinenden Gedanken transparent werden. Vielleicht ist ein bisschen Gedankenakrobatik ganz gut, um geistig fit zu bleiben und zu lernen, zunächst befremdlich wirkende Wortgebilde zu verstehen. Nimm den Begriff des Gedankens, er ist unsichtbar und mit unserem groben wissenschaftlichen Instrumentarium nicht messbar und dennoch ist er Ursache von all dem, was wir sehen, anfassen und erkennen können.

Wenn Du diese, noch ungewohnten Gedanken, in eine etwas weltlichere, humorvollere Sprache übersetzt, dann ist es logisch, dass:

## **Auch ein Wolkenkratzer einmal als Keller angefangen hat.**

Die folgenden zwei Seiten sind besonders wichtig, wenn Du verstehen willst, warum gerade Dir so manches widerfahren ist. Sobald Du in das Gesetz von Ursache und Wirkung mehr Einsicht forderst, wirst Du den Anlass für Dein Glück oder Un-Glück klar verstehen können. Was immer ist, ES konnte nicht anders sein, weil Du selber der hauptsächliche Grund bist für alles, was in Deinem Leben ist oder nicht ist und natürlich auch für das, was dereinst sein wird. Das heißt, ER konnte nicht anders, weil Du in eigener Verantwortlichkeit dachtest, sprachst und handeltest und dadurch Dein Leben so werden musste, wie es ist. Indem Du denkst, bedienst Du Dich Seiner/Deiner Schöpferkraft und selbst ER kann und wird niemals eingreifen, auch wenn etwas noch so sehr aus dem Ruder läuft. Die Ausnahme, sagt der Volksmund, sind kleine Kinder und Betrunkene. Ihnen ist eine Sonderabteilung an Schutzengeln zugeteilt.

Die Schöpfung hat Dich also zu einem autonomen Wesen gemacht und Dir damit aber auch die Verantwortung für alles weitere übergeben. Sein Ebenbild zu sein heißt ja, selber Schöpfer zu sein und das ist nun mal, Gott sei es gedankt, Deine Bestimmung.

ER schuf Himmel und Erde, Dein Schicksal aber liegt in Deiner Hand, oder, etwas lapidarer, mach was Du willst, aber mach es.

Was Du fortan denkst, sagst und tust, ist Deine eigene Entscheidung und was daraus wird, ist dann auch verständlicherweise Dein eigenes Werk. Du bist der Täter und nicht das Opfer. Denken ist Aktion und was darauf hin geschieht, ist Re-Aktion. Eine Re-Aktion ist also etwas, was zu Dir zurückkommt und was nur Du zu verantworten hast. Wenn Du unzufrieden bist, dann ist das von Dir Gemachtes und Beschwerden sollten von Dir auch selber bearbeitet werden. Wenn Du etwas als ungut empfindest und Du Dir sicher bist, nichts damit zu tun zu haben, dann ist es immer noch Deine Entscheidung, wie Du damit umgehst. Sobald Du konsequent nachdenkst "warum musste mir das geschehen?", wirst Du auch den Grund dafür erkennen und zukünftig bewusster jene Ursachen meiden, die Dir nichts Gutes bringen und jene Ursachen setzen, deren Wirkung Dein Glück im Gefolge hat.

Wenn Du Dich selber lange genug "warum?" fragst, dann kommst Du zum Ur-Grund Deiner jetzigen Lebenssituation. Es ist nicht die Aufgabe des Kosmos Dir zu geben,

was Du willst, es liegt in Deiner Verantwortung selber zu (er)schaffen, was Du brauchst. Der Kosmos hat das Rohmaterial zur Verfügung gestellt und Du kannst es nach eigenem Gutdünken verwenden. Du hast immer bekommen, was Du wolltest, wenn Du es oft genug gedacht und gesagt hast. Du warst immer der Schöpfer und wirst es auch heute und auch morgen sein. Der Schöpfer beurteilt nicht Deine Kreation, ER lässt Dir Deinen freien Willen und das ist wahrhaftig eine wunderbare Gelegenheit, Du selbst zu sein. Wenn Dir etwas nicht gefällt, dann tausche es um in etwas, was Dir gefälliger scheint. Nimm das als frohe Botschaft und mach Dir bewusst, alles liegt von nun an in Deinem göttlichen Ermessen. Erwache zum selbstbewussten Schöpfer. Die Welt braucht Dich und Deine Schöpferkraft.

~~Wenn Du im Gesetz des Karma (Ursache und Wirkung) das ausgleichende Prinzip erkannt hast, dann danke für alles, was Dir geschieht und Dir das Bewusstsein der Zusammenhänge (Einheit) von allen mit allem bringt. Erkenne in Dir den Verursacher und Du wirst wissen, was zu Dir kommt, geschieht Dir recht.~~

Es ist wohl so, Probleme sind Geschenke, die Du Dir selber gemacht hast - ob Dir das zunächst gefällt oder nicht- ES ist gerecht!

Das karmische Prinzip unterstützt Dich auf Deinem Wege der Bewusstwerdung und hilft Dir, das verlorene Gleichgewicht wiederherzustellen und Dich dem Fluss des ewigen Werdens und Vergehens zu überantworten. Es hilft Dir Deine Unbewusstheit und Deine mannigfaltigen Illusionen zu überwinden und führt Dich zu Deinen Zielen.

Das, was Du z.B. (Deine) Krankheit nennst, das hast Du in Deiner, oft noch offensichtlichen Unwissenheit, selber geschaffen, als Du die Harmonie des Ganzen verlassen hast. Wenn Du also disharmonisch gedacht, gesprochen und gehandelt hast, dann hast Du damit, von der Dir gegebenen Macht, im negativen Sinne gebrauch gemacht. Nichts ist von nichts, alles hat einen Grund und Deinem Sosein liegt Deine Art des Denkens zugrunde. Wenn alles Manifeste, sichtbar gewordener Geist ist, dann ist Krankheit erfahrbar und auch sichtbar gewordene Disharmonie/Negativität und falsches Urteil. Alles Leid ist also eine Manifestation destruktiver geistiger Inhalte, mit der Du Deinen seelischen Zustand offenbarst.

Lass es Dir mehr und mehr bewusst werden, dass Leiden lediglich gedankliche Irrtümer sind, mit denen Du Deine Schöpferkraft falsch eingesetzt hast und die oft auf anezogenen, falschen Urteilen beruhen, derer Du Dich bedienst. Was Du aber in

Unwissenheit getan hast, dass kannst Du mit dem Wissen von den Geistigen Gesetzen meist auch wieder aufheben.

Wenn Dich eine Lebenssituation belastet, dann kannst Du mit dieser Erkenntnis die Ursache für Dein Unwohlsein verstehen lernen und etwas tun, um wieder zur Harmonie des Ganzen zurückzukehren. Suche zukünftig, immer wenn Du leidest, nach den Gründen, welche Du zu verantworten hast. Als Erstes kannst Du lernen sie in Liebe zu entlassen und bald schon wieder in ein lustvolles kosmisches Lachen einstimmen.

"Tue als habest Du empfangen und Dir wird gegeben werden."

DIESE AUSSAGE SCHEINT THEOLOGISCHEN URSPRUNGS ZU SEIN, ES IST ABER NUR DER ZUSAMMENHANG, IN DEM DU DIESE WORTE OFTMALS GEHÖRT HAST UND DER SIE DIR DESHALB VIELLEICHT SUSPEKT ERSCHEINEN LÄSST. ES IST WICHTIG FÜR DEIN GENERELLES WEITERKOMMEN, DASS DU WEISST, WORAUF SICH DIESE EINSICHT BEGRÜNDET.

Wenn Dein Unterbewusstsein glaubt, dass Dein Ziel erreicht ist (wenn Du also fühlst, glaubst, dass Du bereits empfangen hast), dann wird es sich an die Arbeit machen und hervorbringen, was Du Dir wünschst. Gewissermaßen ist es ein Trick, mit dem Du die Schöpferkraft überlistest, Gleiches zu Gleichem zu gesellen.

Fühlst Du Dich gesund, dann wird ES weitere Gesundheit anstreben.

Fühlst Du Dich erfolgreich, dann bist Du auf dem Weg zum Erfolg.

Wenn Du im Bewusstsein von Reichtum, Gesundheit und Glück lebst, dann wird aus Innerem Äußeres. Nur wenn Deinem Unterbewusstsein bekannt ist, was Du wünschst, kann ES aktiv werden und Dir ist nahe, was Du wünschst. Tue also als ob und **bilde Dir ein**, was Dein Unterbewusstsein **aus-bilden** soll.

Erkenne: **Was Dich beeindruckt, das drückst Du alsbald aus.**

oder

**Die "Werkstatt" in Dir, veräußert, was Du zuvor verinnerlicht hast!**

## Geistige Gesetze

**"Wer die Geistigen Gesetze befolgt, der schöpft aus dem Kelch, der niemals leer wird. Wer aber gegen den Strom schwimmt, der wird mühselig und beladen sein und im Schweiß seines Angesichts sein Brot verdienen."**

Die „Geistigen Gesetze“ besagen:

1. Du kannst haben, was Du Dir wünschst, wenn Du einige wenige Regeln befolgst.
2. Dass das über Dich kommt, was Du befürchtet hast.
3. Dass starke Gefühle, eine Energieform sind, welche aktiv werden, wenn Du einen Wunsch, oder eine Idee emotional besetzt. Wer emotional bewegt ist (energetisiert), (Aktion) der kreiert damit eine Reaktion, welche im direkten Verhältnis zur Intension seiner Emotionalität steht. Erfolg ist also abhängig davon, wie viel emotionale Energie (emotionale Intelligenz) von Dir frei gesetzt wird. Ab einer bestimmten Quantität beginnt sie sich zu materialisieren. Materie ist, auf den Punkt der Sichtbarkeit herunter transformierter, geronnener Geist. Oder sage, Materie ist begreifbar gewordene Energie.
4. Wenn Du zu einem Sachverhalt zwei „gegenläufige“ Meinungen hast, dann werden sich jene Gedanken, die schwerer wiegen, oder über eine längere Zeit in Deinem geistigen Haus gehegt wurden, durchsetzen. Solltest Du zu einem Sachverhalt aber zwei gleich-gewichtige Meinungen haben, dann entsteht eine Patt-Situation und beide heben sich eventuell gegenseitig auf.
5. Die emotionale Ladung einer Vision ist entscheidend. Um also z.B. materiell gesegnet zu sein, bedarf es einer Aneinanderreihung entsprechender Energiemengen. (Verbildlichung, Visualisation). Nicht der „gewollte“, also aufgesetzte Gedanke, sondern der gewichtigere, eventuell im Hintergrund

befindliche (unbewusste), hat das größere Machtpotenzial und setzt sich durch!

6. Wenn Du Großes planst, dann wäre es sinnvoll, wenn Du mit Gleichgesinnten gemeinsam, also als Team eure Energie bündelt. Ein Einzelunternehmer ist mit anderen wenig kompatibel. Er hat deswegen nur einen beschränkten energetischen und somit auch finanziellen Radius. Ein multinationales Unternehmen hat an seiner Spitze ein Team, das in einem hohen Maße die vorhandenen Energien bündelt (Synergie) und so in der Lage ist, sehr viel größere Energiemengen zu kreieren.
7. Setze keine willentliche Energie ein. Etwas energisch zu wollen, ist oftmals der falsche Weg zum Erfolg. Verwende stattdessen in Deinen Affirmationen die Worte: „Ich bin..... (Erfolgreich, gesund, liebenswert, etc.“). Ich werde auf den weiteren Seiten noch oft zu diesem Thema kommen.
8. Noch besser wäre es, wenn Du liebst was Du gerne hättest. Auf alles, was Du liebst wirkst Du unwiderstehlich. Außerdem ist lieben zugleich auch emotionales besetzen!
9. Es ist eines der geistigen Gesetze, dass das, was als glaubwürdiger Gedanke von Dir gehegt wird, als Tatsache zu Dir zurückkehrt.
10. Kein Gebet, kein Gedanke, kein Gefühl bleibt unbeantwortet. Allem, was von Dir gedacht, gesagt und getan wird, wohnt schöpferische Kraft inne. In dem Maße, indem Dein „Herz“ an einem Wunsch beteiligt ist, wird ES sich in Deiner Erfahrungswelt manifestieren. Aber, wie schon gesagt, nicht Dein vordergründiger Wunsch wird wirklich, sondern das Gesamtpotenzial Deiner Glaubenssätze entscheidet über Dein Wohl oder Weh.
11. Mache Dir bewusst, dass die Worte NEIN, KEIN, NICHT, also jede Form von Verneinung, vom Unterbewusstsein nicht verstanden wird. Weil das Leben grundsätzlich eine Bejahung ist, trägt es alle, die mit ihm sind und gibt all jenen, die all zu oft nein sagen, ein Nein zurück.

Sage Dir:

Das Wissen von den Geistigen Gesetzen wird mich durch alle Widrigkeiten, zur Gewissheit des vollkommenen Friedens tragen. Es gibt kein Leiden, das nicht geheilt werden könnte. Es gibt kein Problem, das nicht bereits die Lösung in sich trüge.

„Ich bin erlöst, wenn ich (an IHN) glauben kann. Und so will ich denn vertrauen auf den Vater, den Heiligen Geist, und mich, seinen Sohn. ER führt mich und lenkt mich und ER weist mir den rechten Weg, so dass Wunder über Wunder geschehen“.



## Innere Haltung

### Wahrhaftigkeit

Um Deine Ziele zu erreichen, solltest Du viel darüber nachdenken, inwieweit Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit bereits zu Deinem Persönlichkeitsprofil gehören. Unehrlich oder ehrlich ist eine Frage der spirituellen Reife oder der offenbaren Bewusstheit, die durch Dich der Welt zum Geschenk wird. All Dein Denken, Sagen und Handeln sollte im Sinne des Ganzen sein und ES wird, wenn es von Herzen kommt, dann auch allen von Nutzen sein. Wenn die Macht der Wahrheit an Deiner Seite ist, wirst Du, ohne große Mühe, Deine Lebensaufgabe erfüllen und ES zufrieden sein. Wer aber die Wahrheit noch nicht gerufen hat, der schwimmt gewissermaßen gegen den Strom und hat einfach noch nicht verstanden, dass die Wahrheit zum Licht strebt und Lügen kurze Beine haben. Es ist auf Dauer keineswegs möglich, ohne Rückenwind erfolgreich zu sein und zu bleiben. Es ist deshalb völlig sinnlos, mit Lügen oder Halbwahrheiten, etwas Großes aufbauen zu wollen. Alle Lügengebäude stehen auf tönernen Füßen, sie stürzen früher oder später in sich zusammen und wirbeln dabei mächtig Staub auf.

Wahrhaft Gutes, für sich und andere zu kreieren, ist der wahre Sinn Deiner weltlichen Existenz. Um Deine, im Himmel erteilte Aufgabe, in Deinem irdischen Dasein zu verwirklichen, offenbart sich zeitgleich mit der Evolution Deiner Seele, ein nur für Dich bereites Schicksal. Was immer dieses Gute für Dich sein mag, sobald Du wahrhaftig bist und Deine Einmaligkeit zu leben beginnst, kann sich Dein Höheres Selbst darauf konzentrieren, Dir zu helfen, Deine weltlichen Aufgaben zu erfüllen und beginnen, das Besondere in/an Dir in die Welt zu bringen. Wenn Du Dich nach Wahrheit sehnst, dann vertraust Du damit auf Gott. ER kann dann mit Dir über das sprechen was gut, wahr und IHM gleich ist. Vertraue darauf, dass ER, gerade in den Stunden der Herausforderungen, Dir beisteht (bei Dir steht) und erkenne, dass Herausforderungen das Potenzial für Sternstunden in sich tragen. Um der Wahrheit in Deinem geistigen Haus Raum zu geben und um bald schon für immer guten Mutes zu sein, solltest Du eine göttliche „flatrate“ haben (ständig „online“ sein) und im ständigen Dialog mit dem, der Alles gemacht hat, in Gedankenschnelle die „Updates“ für nötige Inspiration

erfahren. ER wird Dir, wenn Du IHN am Meisten brauchst, ganz sicher „einfallen“ lassen, was zur Lösung Deiner Sorgen beiträgt. In uns allen, ohne Ausnahme, möchte Großes sich zu Großem gesellen. Wer das einmal erkannt hat, der beginnt Großes zu denken und versteht damit dann auch, dass er keineswegs gegen den Strom zu schwimmen braucht, um seine Ziele zu erreichen, oder wie gesagt, zur Quelle zu kommen. Das Ziel ist nicht die Quelle des Stromes, sondern dort wo ER hinfließt, zum unendlichen Ozean. Mache Dir ein freudvolles Bild von Dir und Deinem Leben. Habe eine glückliche Vision, nur wenn Du ein „wahrer“ Visionär bist, kannst Du Dich bald schon wahrhaft glücklich schätzen.

### **Bist Du vertrauenswürdig?**

Wenn Du anhaltende Anerkennung in der menschlichen Gesellschaft suchst, dann ist es unerlässlich, dass Du vertrauenswürdig bist. Würdig bist, dass man Dir vertraut. Auf dem Wege dorthin solltest Du natürlich als erstes zu Dir selber ehrlich sein und nicht, wie es heißt, sich selber die Taschen voll lügen. Bleibe auch unter schwierigen Umständen vertrauenswürdig und verleihe dieser Eigenschaft, durch Deine Taten, Ausdruck. Denke die Wahrheit, sage was wahr ist und handle in diesem Geist. Wenn Du im Vertrauen bist, Du also mit der Wahrheit Eins bist, dann bist Du damit zugleich auch von allen guten Geistern gesegnet. Wenn Du vertrauenswürdig bist, dann wirst Du verständlicherweise an Dich selber glauben. Das Ergebnis davon ist wiederum, dass Du von der Kraft des Glaubens erfüllt bist und, dass dem Gläubigen alles möglich ist.

Jeder Mensch kann beim Anderen wahrnehmen, „wessen Kind“ er ist. Du siehst und hörst es deutlich in vielen Äußerungen. Wenn Du nur ein kleinwenig Dein drittes Auge (Auge der Kontemplation) geöffnet hast, dann wirst Du im Gegenüber lesen, wie in einem aufgeschlagenem Buch. Das Außen ist ein Spiegel der Dir zeigt, wie ES innen ausschaut.

Wenn Du vertrauenswürdig bist, dann hat das damit, in Deinem und dem Leben anderer, viel Gutes zur Folge. Pflanzen, Tiere und Menschen wissen es und Du wirst zu einem umworbenen Mittelpunkt des Lebens. Gutes wird Deine Nähe suchen und Du hast unendlich viel Gelegenheit Gutes zu tun und zu empfangen.

Zu sagen, was Du denkst und es auch zu tun, bedeutet wahrhaftig zu sein, und wer die Wahrheit spricht, dem eilt der Wahrhaftige zu Hilfe.

Wer aber Unwahres von-sich-gibt, der verhält sich wie jemand, der einen Flecken durch ein Loch ersetzen würde. Wer Unwahres spricht, der wird als Auswirkung seiner Lügen im Schweiß seines Angesichts sein Brot verdienen. Zu dem kommen vermehrt all die un guten Dinge wie Lügen, Unglück und Verzweiflung zurück, und er wird sich bald schon über des Tages Müh und Plag beschweren. Wo aber aufbauende Gedanken, in Wort und Tat, Niederschlag finden, da ist unser Tun vom Schöpfergeist gesegnet.

### **Glaube und Vertrauen**

**Alles ist möglich, dem der da glaubt.**

Wenn Du in einer schwierigen Situation bist und nicht die Kraft hast, auf einen guten Ausgang zu hoffen, dann nützt es wenig, wenn Du jemanden um Hilfe bittest. Wenn Du die Hoffnung verloren hast, dann kann Dir nicht geholfen werden. Deshalb sagte Jesus, bevor er einen Kranken heilte:

„Glaubst Du?“

Nicht Jesus, sondern der Glaube (an Jesus, an seine Heilkraft) des Kranken führte zur Heilung, oder die Befürchtung (Zweifel) beließ ihn im alten Zustand.

Dein Glaube ist den kosmischen Gesetzen heilig und so steht Deine Einstellung an höchster Stelle. Glaube, dann eilen Dir die guten Geister des Kosmos zu Hilfe, zweifest Du, dann ist zweifelhaft, was Du empfangen wirst.

Dein Glaube steht über allem, er ist Dein heiliges Geburtsrecht. Er ist das Alpha und das Omega.

Solltest Du „Ein Zweifler vor dem Herrn sein“, dann bitte IHN Dir zu helfen,

**„Glaube an das, was noch nicht ist, damit es werde“.**

Wenn es Dir bisher noch an Vertrauen in das Leben fehlte, dann waren es Deine Zweifel, die zweifelhaftes kreierte haben. Übergib jetzt dem Schöpfergeist in Dir Deine Befürchtungen, denn ER verwandelt alles, was Seiner nicht gemäß ist.

**"Hör auf zu suchen, lass Dich finden."**

"Du kannst nur haben was Du möchtest, wenn Du glauben kannst, dass Du es haben kannst!"

Es existiert eine geistige Welt und es ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um im Leben voran zu kommen, zu ihr Vertrauen zu haben. Indem Du der geistigen Welt (z.B. Schutzengel) vertrauen lernst, wirst Du geführt werden und zur rechten Zeit am rechten Ort sein. Wer regelmäßig betet, oder mit Affirmationen arbeitet, der weiß, dass der Adressat die geistige Ebene in ihm und um ihn herum ist und er sich immer darauf verlassen kann, dass die kosmischen Kräfte ihm zu Hilfe eilen, wenn wieder einmal „Not am Manne“ ist.

Es existiert eine geistige Hierarchie, in der Du, bildlich gesprochen, Deinen persönlichen Schutzengel hast. Wenn Du religiös bist, dann sagst Du Gott, Jesus oder Du verwendest einen beliebigen anderen Namen aus dem kirchlichen Vokabular. Wenn Du eher weltlich orientiert bist, dann kannst Du Höheres Selbst, Über-Ich, oder auch Unterbewusstsein sagen. Ich selber bete täglich mehrmals und spreche die geistige Welt an. Ich sage täglich viele, viele male Danke, aber auch bitte, wenn ich einen besonderen Wunsch im Herzen trage. Ich bin mir sehr sicher, dass mir das Leben nur in einer so hohen Qualität begegnen konnte, weil ich in Kooperation mit jenseitigen Mächten meine Aufgaben meistern durfte.

Auch ich drohte, in frühen Jahren manchmal zu (ver)zweifeln, wenn ich nicht weiter wusste. Ich begann in solchen Zeiten, meine geistige Führung zu bitten, mir den Weg aus dem Leid zu zeigen. Ich kann heute, rückblickend mit Sicherheit sagen: Ich bin zu stillen Wassern und zu grünen Auen geführt worden. Alleine konnte ich oft nicht mein Ziel erreichen und so bat ich Jene (Jenseitigen) mir zur rechten Zeit, dass Rechte ein-fallen-zu-lassen. Ich bat um Einfälle, nannte sie aber nie, wenn sie kamen, Zufälle.

Praktiziere auch Du das wissenschaftliche Gebet, erfülle Deinen Geist mit Bildern von Situationen, die Du herbeisehnst und das Gesetz des Denkens und Glaubens verhilft Dir Deine Vision vom Leben zu erleben.

Sage über einen längeren Zeitraum immer wieder:

**"Heute ist ein neuer Tag, glücklicher als je einer zuvor."**

Genieße Dein Heute, damit Du nicht zu spät kommst und Du nicht wichtige Bereiche Deines Lebens versäumst. Sage bei vielen Gelegenheiten JA zu Dir und erinnere Dich, dass Du darauf vertraust, dass der Schöpfer der Geist in Dir ist, mit dem Du denkst, sprichst und handelst und dass ER zugleich auch die Quelle deiner Zuversicht ist.

ER sagt zu dir:

**"Fürchte dich nicht, ich bin bei dir alle Zeit".**

Da verstand ich, ja, das war es, was ich hören wollte und ich lernte, mich auf sein Wort zu verlassen. Ich lernte, IHM, dem einzig Wahrhaftigen, zu vertrauen und meine Angst ward nicht mehr.

Heute verstehe ich, dass ich in IHM sicher bin und ich will danke sagen für den Schutz, den ER mir immer gewährt hat. Mein Eins sein mit dem Schöpfer gibt mir die Sicherheit, dass alles zu meinem Besten ist und, dass alles gut wird.

Seine Macht und seine Stärke sind mein Stecken und mein Stab. Was auch immer ich unternehme, ER ist mit mir. In seinem Schutz kann ich nicht fehl gehen, an nichts kann ich zerbrechen. Alles, was ich in seinem Geist beginne, wird zu einem leuchtenden Licht, das segnet und heilt. Alles, was ich sehe, ist von seiner Gegenwart durchdrungen. Mein Weg ist der Weg der Wahrheit und sie hat eine weithin leuchtende Spur. Mein Eins sein mit dem Schöpfer gibt mir meine innere Festigkeit.

Danke Vater, dass Du da bist.

## **ER spricht in deinen Träumen zu dir:**

„Ich vernehme deine rufende Stimme und ich weiß um dein Verlangen. Höre: Überall auf der Welt bist Du in meiner Obhut. Du bist sicher, wo auch immer Du bist, denn ICH bin bei dir. Mein Friede ist deine Stärke. Meine Liebe umhüllt und durchdringt dich, wohin Du auch gehst, dort gehe ICH vor Dir her.

„Von meinem Frieden gebe ich dir, auf dass dein Friede vollkommen werde.“

ICH lasse mein Licht auf deinen Weg leuchten, und ich anerkenne dich in allem was ist. Bringe meinen Frieden zu denen, die noch mühselig und beladen sind. Alle denen, die sich fürchten, sprich von meiner Herrlichkeit. Gib jenen von meinem Frieden, die verzweifelt nach mir rufen. ICH werde sie in meiner bewahrenden Liebe trösten.

Wisse:

**ICH bin der Weg, die Hoffnung und dein Leben.**

**Gib der Welt durch dein Vorbild die Botschaft, dass sie in mir sicher ist.**

Und antworte:

Vater, ich will Zeugnis von Deiner Liebe geben.

Ja, ich will heute und immer der Welt Zeugnis von Deiner Liebe geben. Hab Dank, dass das Heile und Starke unverschleiert durch mich zu erkennen ist.

Danke, dass ich mit meinem Wesen Deine Sanftheit zum Ausdruck bringe und damit der Illusion, vom Kampf des Lebens im Geist meiner Mitmenschen, Einhalt gebiete. Die Welt ist frei, wie auch ich frei bin. Wie ich die Welt sehe, sehe ich mich selbst und Dich sehe ich inmitten von Allem.

Deine Liebe ist mein Glück.

Ich weiß, dass die Liebe mein Glück ist und dass nichts anderes mir Freude bringen kann. Ich habe erkannt, dass alles andere nur Ersatz ist und dass ich damit niemals Heilung erfahren werde.

Wenn ich beginne, die Wahrheit zu suchen, dann verstehe ich, dass die Liebe zu mir gehört und dass sie mein innerstes Selbst ist. Was ich solange gesucht habe, war schon immer mein wahres Wesen. ER selber sprach, als ER mich schuf von Wohlgefallen und ER sicherte mir mit seiner Liebe einen Platz im Paradies. Meine Wohnstatt ist in seinem Haus. Alle weltlichen Gaben sind seine Geschenke, mit denen ER mir von seiner himmlischen Freude gibt. Ich sage Danke, dass ich mein Glück gefunden habe und ich werde der Welt von dem geben, was mir zuteil wurde.

Versuche diese Zusammenhänge möglichst umfassend zu verstehen, denn zu wissen, wohin Dein Weg Dich führt, ist eines Deiner Urbedürfnisse. Nur wenn Du erkennst, dass dein Leben einen tieferen Sinn hat, und dass es mit vielfältigen Aufgaben erfüllt ist, kannst Du voller Hingabe und Mut sein und wachen Sinnes leben, wie Du es Dir in Deinen Träumen wünschst. Erst wenn Du Dein Ziel kennst, kann der Weg sichtbar werden. Erst wenn Du ein Ziel hast, wirst Du davor bewahrt, auf dem weiten Feld unbegrenzter Möglichkeiten sinnlos im Kreise zu irren und Dich passiv nur mit jenem einzulassen, was das un gelenkte Schicksal heranträgt.

Überprüfe nicht jeden Tag kritisch, wie viel Du bereits erreicht hast. Glaube und vertraue auf Gottes Mühlen. Sie sind nach weltlicher Meinung nicht sehr schnell, dafür aber als sehr zuverlässig bekannt. ER hat sich 13.700.000.000 Jahre Zeit gelassen, um all das zu schaffen, was ist. Lass auch Du Dir Zeit, habe Geduld mit Dir und der Welt. Behalte möglichst die gleichen Gedanken/Worte bei und freue dich, wie ein Kind auf das, was werden will.

Deine Affirmationen werden sich leichter verwirklichen, wenn Dein Glaube Deinen Weg frei macht. Oder anders ausgedrückt, wenn Du Dir etwas bildlich vorstellst, dann wachsen Deinen Visionen Flügel.

Viele scheitern, weil sie zwar wissen, was sie wollen, aber nicht wirklich glauben können, dass es auch möglich ist. Hier ist offenbar Zweifel anstatt Glaube das entscheidende Element.

Es ist das Gesetz der Polarität, dass zwei zusammen kommen müssen, um ein Drittes hervor zubringen. In der Biologie sind es Vater und Mutter, aus denen das Neue hervorgeht und das Leben eine Fortsetzung findet. An diesem Beispiel möchte ich verständlich machen, dass nur Deine Vorstellungen und Dein Glaube an Deine Idee, dem Erwünschten Wirklichkeit verleiht.

### **Der eine Pol ist:**

Zu wissen was Du willst und es sich vorzustellen, und der andere Pol ist:

### **Zu glauben, dass es möglich ist!**

### **An ihren Früchten werdet ihr sie erkennen.**

Stell Dich gedanklich auf die Sonnenseite des Lebens und lass Dich nicht von Zweiflern und notorischen Pessimisten verunsichern. Pessimisten arbeiten auch mit Suggestionen, aber mit negativen.

Nicht, dass ich jemandem Schlechtes nachsagen möchte, niemand ist unnützlich, und so haben natürlich auch Pessimisten etwas Gutes:

1.) wenn sie sich von Dir Geld leihen, erwarten sie nicht das sie es zurückbekommen.

2.) und sie sind gut geeignet, um als schlechtes Beispiel zu dienen.

Beglaubige Deine Wünsche als realisierbar, denn nur so können sie zu Deiner Realität werden. Alles, was Menschen möglich ist, ist Allgemeingut und steht somit auch allgemein zur Verfügung. Wenn Du davon überzeugt bist (es glauben kannst), dass Du Dein Ziel erreichen kannst, dann wirst Du das Notwendige dafür tun und ER (Der Schöpfer in Dir) das Seine. Du wirst, wie von einer unsichtbaren Macht geführt, Deine Ziele erreichen.

**Glaube führt dazu:** Tatsachen zu erschaffen.

Rufe die folgenden Gedanken täglich aufs Neue in Dein Bewusstsein, sie sollen ihr Licht auf Dich scheinen lassen.



\*\*\*

Ich glaube: Seine Welt ist vollständig, bis in jedes Detail, wie ich sie sehe, das mache ich damit zu meiner Wirklichkeit.

\*\*\*

Ich glaube: Nur in meiner rechten Sicht der Dinge, liegt mein Glück und meine Erlösung.

\*\*\*

Ich glaube und erkenne, dass nur der Schöpfer wirklich ist und dass nichts anderes mir Frieden bringt.

\*\*\*

Ich glaube, dass es gut wäre meinen Zweifeln jetzt für immer Schweigen zu gebieten, damit mein Geist bei IHM Einkehr halten kann.

\*\*\*

Ich glaube in Gewissheit, dass ich nur bei IHM sicher bin. ER ist das Licht, das mir den Weg leuchtet.

\*\*\*

Ich glaube: Mein wahres Selbst ist vollkommen und auch ewig.

\*\*\*

Ich glaube: In mir liegt die höchste Erkenntnis, und sie wartet bis ich bereit bin, sie anzunehmen.

\*\*\*

Ich glaube: Mein Leben ist wie eine große Reise mit all dem, was es mir bietet.

\*\*\*

Ich glaube: Ich sollte des öfteren still sein, damit meine Welt in Frieden verweilen kann.

\*\*\*

Ich glaube: In der Stille werde ich Frieden finden. Wenn ich still bin, dann höre ich IHN in meinem Herzen sprechen: "Freude ist meine wahre Natur und es ist mein Wille, dass Du an ihr teilhast. Ich wähle jetzt die Lust zu leben und beschließe, in mir Deinen Frieden zu finden."

\*\*\*

Ich glaube, dass ich einwilligen kann, zu einem unbeschwertem Leben. Ich will von nun an auf meine innere Stimme hören.

\*\*\*

Glauben kann ich lernen. Es ist, mich an meine eigene Schöpferkraft erinnern.

Ich fand zum Herrn, der mich erhörte und mich frei machte, weil er von seiner Liebe sprach. Ich habe erkannt, die Welt und ihr Schöpfer sind mir wohl gesonnen, denn ER führte mich zu stillen Wassern und zu grünen Auen. Ich wähle heute und für immer, den, dem ich vertraue.

\*\*\*

Ich glaube, dass es etwas jenseits meines Verstandes gibt, das mir beisteht, wann immer ich auf Hilfe angewiesen bin. Es ist eine Macht, die ich Gott oder auch anders nennen kann. Sie ist in mir und um mich, sie wird wirksam, indem ich glaube. Mit ihr kann ich erreichen, worauf immer ich vertraue.

\*\*\*

Ich glaube, dass der Vater mir beisteht, und mir durch IHN nur Gutes geschieht.

\*\*\*

Ich glaube an die Liebe und ich will sie reichlich vergeben.

\*\*\*

Ich glaube an den Vater, den Sohn und den heiligen Geist und, dass er mich führt und lenkt und mir den rechten Weg zur Erfüllung meines Begehrens zeigt.

\*\*\*

Weil Er durch mich denkt, spricht und handelt vertraue ich auch auf das, was ER für mich bereitgestellt hat. Es ist mir bewusst, ER will, dass es mir gut geht, dass ich glücklich bin und so vertraue ich auf IHN, der unerschöpflichen Quelle meiner Lebenskraft. ER bestimmt mein Leben und in IHM wandelt sich alles zu meinem Besten. ER stärkt meine geistigen Fähigkeiten und lässt mich zur rechten Zeit am rechten Ort sein.

\*\*\*

Wenn ich etwas glaube, dann habe ich 'ES' für mich damit wahr gemacht.

\*\*\*

Ich glaube, wenn ich mit IHM bin, dass dann alle guten Gaben mein sind. Ich erwarte, im Vertrauen auf IHN, Größe und so wird auch Großes sein.

Ich bin, heute und immer, in Seiner Obhut.

\*\*\*

Ich vertraue der Weisheit in mir und, dass sie mir zur rechten Zeit den rechten Weg weist.

Ich weiß, dass meine Hoffnung mein Herz und meinen Geist stärkt. Ich bin, was ich denke und was ich sage und weil ich frei bin zu denken was immer ich will, kreierte ich jetzt (m) eine heile Welt.

Ich erkenne mich mit dem Kosmos als Einheit und nehme meine persönliche Realität als eine, der unendlich vielen Aspekte des Ganzen wahr. Im Bewusstsein meiner Vollkommenheit erlebe ich das Leben voll göttlicher Präsenz und voller Wunder.

### **Wahres Verlangen**

**„Ich lasse mich von der Weisheit dorthin führen, wo mein Begehren weilt.“**

Affirmationen, oder wissenschaftliche Gebete bedeuten, mit dem (Deinem) Schöpfergeist zu kommunizieren. Wie Du es auch nennen magst, Du fokussierst

damit gleichermaßen Deinen Geist auf Dein Ziel. Du kannst mit Bestimmtheit darauf vertrauen, dass sich Dein Verlangen erfüllt, wenn in Deinem Herzen ein loderndes Feuer brennt (Emotionalität) und Du Dich von der Sehnsucht Deines Herzenswunsches leiten lässt. Loszugehen, ohne zu wissen wohin, ist die Eigenheit der Masse und sie ist es dann auch, die an die Unberechenbarkeit des Schicksals glaubt. Sie ist es, die ihren Göttern Opfer bringt, um sie gnädig zu stimmen. Du kannst, indem Du von den Geistigen Gesetzen weißt, einen immerwährenden Dialog mit Deinem Höheren Selbst führen und damit alles zu Deinem Besten werden lassen.

Du weißt, indem Du vor Verlangen brennst, also freudig, lustvoll und emotional bist, hauchst Du Deinem Wunsch Leben ein und Du erreichst damit, was sinnvoll, gut und wünschenswert ist. Durch Deine Begeisterungsfähigkeit lebst Du nicht mehr auf Sparflamme, sondern im Bewusstsein der Fülle. Auf dem Bildschirm des Raumes wird sichtbar und erfahrbar sein, was Du möchtest. Sobald ein Wunsch Dir tatsächlich viel bedeutet, wird der Schöpfergeist in Dir aktiv und Du kannst Deine Ziele erreichen.

Es ist der Sinn Deines Daseins, Deinen Zielen zuzustreben, alles andere ist eine der mannigfaltigen Formen von Mitläufertum und führt selten zu erstrebenswerten Erfahrungen. Mache aus unsichtbaren Gedanken durch Worte hörbare Laute, tue was Du sagst und es wird sichtbar und begreifbar werden was gut, schön und lobenswert ist.

Es ist ein geistiges Gesetz, das erst durch Deine `Begeisterung' (Hier ein anderer Begriff für Glaube und Emotionalität) etwas, was Du möchtest, wirklich werden kann.

Zur Wiederholung:

Einen Gedanken zu `begeistern, heißt also ihn zum Leben zu erwecken! Gott hauchte in der Schöpfungsgeschichte allem seinen Odem ein. ER gab allem, was ist, Seele (Er beseelte die Schöpfung). Er verlieh dem Universum mit seiner Freude den Status des Lebendigen. Einzig aus diesem Grund heißt es auch in Weisheitsbüchern,

**“Freude ist der Stoff, aus dem die Schöpfung ist.“**

Tue dasselbe, denke möglichst oft freudvoll und erlebe wie Dir das Leben Freude bereitet. In der Bibel sprechen die Propheten, im Zusammenhang mit der Schöpfungsgeschichte, nicht zufällig von Gottes Wohlgefallen. Erst wenn für Dich Allorts Freude sichtbar wird, wird Dein Leben wie von alleine von Freude erfüllt sein.

### **Zusammengefasst:**

**„Gedanken des „Wohlgefallens“ führen Dich schneller zum Ziel.“**

Nimm diese Aussage nicht nur zur Kenntnis, sondern versuche zu verstehen warum das so ist!

Du veränderst Vieles in Deinem Leben zum Guten, sobald Du es Dir zur Gewohnheit machst, mehr lustvolle Gedanken auf Deine Lebensqualität zu richten. Spreche möglichst oft ebenso lustbetonte Worte, wenn Du an Dein Leben denkst. Warum glaubst Du hören wir sehr oft von Jugendlichen Worte wie: superaffengeil, wow, cool etc. Diese Worte sind immer begleitet von einem Lächeln und ihnen liegt ein unbewusstes Wissen, um die Lust zu leben, zugrunde.

Eine gute Ehefrau, die sich gerade in ekstatischer Lust befand, wurde wohl nicht richtig verstanden. Als sie ihrem Mann, ganz außer Atem, ins Ohr flüsterte: „Sag mir etwas Schmutziges“, antwortete er: "Küche".

Sachlich betrachtet stimmte es vielleicht, aber so nüchtern sollte es bei Dir, bei solchen Gelegenheiten, nicht zugehen. Vor Lust zu kochen, kann doch sehr schön sein und danach solltest Du mit Lust etwas Kochen.

Dein erfolgreiches Leben fängt damit an, dass Du Dir darüber klar wirst, was Dir gut tut, wobei Du Freude empfindest und bildlich gesagt, sich bei Dir etwas regt, wenn Du nur daran denkst, davon sprichst und es tust.

### **Affimiere:**

In meiner Vorstellungskraft liegt meine Fähigkeit, zu erschaffen, was immer ich zu einem guten Leben benötige.

\*\*\*

Mein wahres Selbst segne alles, was mich umgibt und umhülle es mit der Lust zu des Seins.

\*\*\*

Ich bin mir über die Vielfalt meiner Wünsche im Klaren. Je deutlicher ich in meinen Träumen sehe, was mein Herz begehrt, umso einfacher können sie sich auch verwirklichen. ER selbst ist es, der mich wünschen lässt. ER selber gab mir mein Begehren. ER wünscht für mich, dass ich mich an ihnen erfreue. Ich brauche vieles von den Gaben dieser Welt und so will ich jetzt Danke sagen, dass ER mich so reich mit Schöpferkraft gesegnet hat.

**"Wenn das, was in Dir ist, nicht zum Ausdruck kommt, dann wird es Dich behindern."**

### **Handlung**

Als Nächstes kommt das Tun oder die Handlung. Eine Handlung ist die logische Folge von Gedanken und Worten. Du gibst Deinen Gedanken, indem Du handelst, Form, Funktion und Erleben.

### **Erkenne:**

"Dein Glaube wird stärker, wenn er immer wieder in der Praxis des täglichen Lebens erprobt und gelebt wird."

"Wenn Du ES denken kannst, dann kannst Du es sagen, wenn Du es sagen kannst, dann kannst Du es tun."

-

Alles zusammen ist die Dreifaltigkeit, aus der der Stoff der Schöpfung ist. (Gott Vater, Gott Sohn, Gott Heiliger Geist.) Der Anfang ist reiner Geist, der durch Dich, indem Du denkst, eine erste Prägung erhält. Durch das gesprochene Wort veräußert ER sich und als letztes kommt die Handlung. Alles zusammen ist Dir möglich, denn Du bist der erschaffende Gott. Beginne schon während Du hier liest, Deine Schöpferkraft einzusetzen, indem Du über Dich und die Welt denkst, dass sie gut,

wunderbar und sündenlos ist. ER ist durch Dich ICH (individuell) geworden und gebietet dieser Welt, die ER in vollkommener Liebe erschaffen hat, zu einem Paradies zu werden. Was Du zu tun hast, ist zu glauben, dass es möglich ist!

**"Glaube ist nichts, ohne die Werke".**

Das heißt, Du sollest im guten Glauben handeln, damit ES wirklich werden kann, was immer Du möchtest. In einfacherer Sprache ausgedrückt, es ist Deine Überzeugung, dass Du richtig handelst, die Deinem Tun Erfolg beschert.

Zu wissen, dass Liebe und Vertrauen der bessere Weg sind, reicht nicht, um Zufriedenheit zu empfinden oder Bedeutendes in Deinem Leben zu ändern. Es ist ähnlich, als wüsstest Du, wie diese Begriffe geschrieben werden, was sie bedeuten, aber Du hast nie die Erfahrung gemacht, wie es sich anfühlt zu lieben und wie es ist, geliebt zu werden. Zu wissen, dass Vertrauen gut wäre, ist gut, aber erst die Erfahrung, wie es wirklich ist, im vollkommenen Vertrauen zu sein, gibt Dir wahrliche Befriedigung. Dein Höheres Selbst strebt nach dem Erlebnis vollkommenen Bewusstseins, vollkommener Liebe und dem Eins sein mit Deinem Gott. ES sucht Dir zwar den Weg zum Himmel auf Erden zu weisen, aber damit Dir die Erfahrung der himmlischen Einheit auch möglich wird, wirst Du es sein müssen, der ihn geht. Was nützt es auch, von einem guten Weg zu wissen, ihn aber nie selber gegangen zu sein.

Natürlich möchtest Du wissen, was es in einem anderen schönen Land an Interessantem zu sehen gibt und Du hast vielleicht mehrere informative Bücher darüber gelesen. Aber reicht das? Kaum. Du möchtest an Leib und Seele erfahren, wie es sich anfühlt dort zu sein, welchen Eindruck die Menschen auf Dich machen, wie Du Dich in der so anderen Umgebung fühlst und mit anderen Menschen kommunizierst.

Es sind Deine unerfüllten Sehnsüchte und der Wunsch nach praktischem Erleben, also der Urgrund Deiner Unzufriedenheit schlechthin, welche Dich dazu antreiben, zu erleben und nicht bloßes Wissen zu erlangen.

Hier liegt auch das Verständnis für viele Deiner Ungereimtheiten und der Grund Deines manchmal unbefriedigten Sehns und Hoffens. Erst durch Dein Tun, also indem Du zum Handelnden wirst und mit Leben erfüllst, was der Liebe entspricht,

wird Deine Welt zu einem erfahrbaren Paradies, das Dir verheißen wurde und das dir so verlockend scheint. All das wunderbare in Deiner Seele strebt nach außen, in die Offenbarung also, um dort gelebt und für alle offensichtlich zu sein. Es geht also um praktische Erfahrungen eines erfüllten Lebens und nicht um theoretisieren, wie ES sein könnte, aber nicht ist. Gott selber wollte, als er sich in die Vielheit begab, seine Vollkommenheit durch Dich erfahren. Weltlich ausgedrückt, wollte er dem bloßen Wissen entfliehen, dass er vollkommen und alles in allem ist. Er sehnte sich danach, in Dir und durch Dich, sich selber zu (er) leben. ER handelte nicht nur in Deinem Interesse, als er das Universum schuf, sondern auch in seinem Sinne. Wie sollte es auch anders sein, wenn doch Er und Du wahrhaftig Eins sind?

Mit dem Blick auf das, was Du willst, nimmst Du den ersten Schritt zu einer Veränderung vor. Alle ängstlichen Gedanken versiegen, wenn Du entdeckst, wie viele unnötigen Handlungen Du bisher automatisch vollzogen hast und wie Du von nun an ein Drittel Deiner Lebenszeit, durch Zielstrebigkeit für Wichtigeres, sparen kannst. Lass alte Gewohnheiten los - und die Hektik in Deinem Dasein endet dort, wo Du Dich Deinem inneren Frieden zuwendest. Ich weiß, so einfach diese Worte klingen, so scheinen sie doch für viele Mitmenschen im Widerspruch zur täglichen Realität. Kreiere Dir, im Laufe der nächsten Wochen, für Deine wichtigsten Anliegen eigene Affirmationen. Sie werden Dir helfen Dein Leben so zu formen, wie Du es Dir schon immer gewünscht hast. In kurzer Zeit wirst Du Dein Inneres wachsen spüren und damit natürlich auch zukünftigen Herausforderungen gewachsen sein. Wenn im Volke Grippe herrscht, dann spürst Du, wie Deine strahlende Lebensenergie derartiges gar nicht mehr an Dich heranlässt und wie Du, anstatt mit Grippeviren auf andere, mit Deinem Optimismus ansteckend wirkst. Dein Glaube schafft Realität und Realität ist, was für Dich wahr ist.

### **Affimiere:**

„In meiner Vorstellungskraft liegt meine Fähigkeit zu Erschaffen, was immer ich zu einem guten Leben benötige.“



Zusammengefasst ist Dein jetziges Leben das Ergebnis all dessen, was Du bisher gedacht, gesagt, getan und geglaubt hast. Dein zukünftiges Leben wird demnach aus dem, was Du heute denkst, sagst, tust und glaubst, seinen Anfang nehmen. Du erschaffst, indem Du jetzt liest, Deine Gegenwart und legst damit zugleich Schienen für eine lustvolle Reise in eine strahlend helle und ungetrübte Zukunft.

Wenn Du Dich, durch die hier beschriebenen Gesetzmäßigkeiten, von leidvollen Erfahrungen löst, dann solltest Du verständlicherweise keinen Ballast mehr mit Dir herum schleppen und Du wirst dann bald auch wieder Deinen alten Auftrieb haben. Es wird Dir endlich auch wieder Freude machen, jetzt und hier zu sein. Rekle Dich behaglich, erwecke Deine Freude zu leben und mache etwas, wozu Du jetzt Lust hast.

Rufe uns an und erzähle voller Freude, was Du Dir wünschst und Du wirst von diesem Moment an Deinen Zielen näher sein. 0041.71.6954121

Was meinst Du, ist es manchmal besser zu bereuen, was man gemacht hat, oder zu bereuen, dass man es nicht gemacht hat?

### **Lösen von der Vergangenheit**

**"Ich will mich täglich daran erinnern, dass mein Leben einen Sinn hat."**

Das Leben ist Veränderung und jede Veränderung dient dem Leben und so kommt zu mir, was zu mir gehört, und es geht, was gehen möchte.

### **Ein "Vergessnis" haben.**

Es ist in vielen Situationen gut, ein "Vergessnis" zu haben und Vergangenes, im wahrsten Sinne, vergangen sein zu lassen. Es wird Dir gut tun, wenn Du es Dir zur Gewohnheit machst, Deine ungeteilte Aufmerksamkeit auf das Heute zu richten. Vergiss vielleicht irgendwann einmal falsch gehandelt zu haben. Vergiss auch den Ärger von gestern. Was nicht zum Erfolg führte, ist nicht so wichtig. Der Weg zu Deinen Zielen ist das, was Dich interessieren sollte und der wird Dir von Tag zu Tag offensichtlicher sein.

Vergegenwärtige heute, was sein soll und beginne ES in die tägliche Praxis umzusetzen, denke möglichst oft an das „Hier und Jetzt“.

Rekapituliere, wo ist gerade Dein Hier?

Fühle in Dich hinein, wie fühlt sich Dein Jetzt an?

### **Affimiere:**

Der große Geist hilft mir von überholten Glaubenssätzen loszulassen, und ich bekunde meine Bereitschaft, mich von Lasten der Vergangenheit zu befreien und meinen Weg in die Freiheit anzutreten. Ich trenne mich noch heute von überholten Vorstellungen, von falschen Überzeugungen und Irrtümern. Freudvoll strebe ich nach Gesundheit, Freiheit und Frieden. Ich weiß, zu mir gehört nur das Beste. SEINE Gegenwart hilft mir zu glauben, an das, was werden will.

\*\*\*

Ich entscheide jetzt aus meinen vergangenen Erfahrungen zu lernen und nehme das Gelernte in meine Lebensphilosophie auf. Ich gebe für immer, jeglichen Misserfolg dem Vergessen anheim, das erfahrene Gute ist mir für immer bewusst.

\*\*\*

Was in der Vergangenheit gewesen ist, ist erlöst, wenn ich ihm keine Bedeutung mehr beimesse. Ich lasse los, damit Platz für Neues entsteht. Was gewesen ist, das ist vorbei und das ist gut so. Alles was war, hat mir geholfen zu dem zu werden, der ich heute bin. Eine positive, starke Persönlichkeit.

### **Eigenlob stimmt!**

Heute habe ich alle alten Negativsalden aufgelöst und das bedeutet, dass ich losgelassen habe. Destruktivität und Mangeldenken habe ich liebevoll aus meinem Gemüt entlassen und beginne heute noch meine wunderbaren charakterlichen Eigenschaften zu leben. Ich bin etwas Besonderes, ehrlich, liebevoll und zuverlässig in meinem strahlenden Wesen, einem Gotte gleich. Ich bin mir bewusst, ich bin eine besondere Seele und stehe inmitten des Lebens mit beiden Beinen auf der Erde und mein Geist ragt weit in den Himmel hinein.

Wenn ich eine gute Meinung von mir selber habe, dann wird mir das Leben, allein schon deshalb Freude sein.

\*\*\*

"Die Vergangenheit ist vergangen, die Zukunft ist noch nicht. Ich bin befreit von beiden, wenn ich jetzt und hier bin und nirgends sonst."

### **Leben im Hier und Jetzt**

#### **"Heute ist das Morgen, von dem Du gestern noch träumtest"**

Heute erschaffst Du Dein Morgen.

Besonders wichtig ist es, dass Du Affirmationen möglichst nur in der Gegenwartsform verwendest. Zeit ist eine Illusion, wünsche Dir deshalb nichts, was einmal sein soll, denn damit schiebst Du es in alle Ewigkeit hinaus. Wie Du jetzt weißt, geht es bei der Arbeit mit dem Unterbewusstsein um emotionale, liebevolle Eindrücklichkeit. Halte Deine Affirmationen möglichst allgemein. Also etwa:

\*\*\*

Die höchste Intelligenz leitet mich jetzt zu meinem idealen Arbeitsplatz, zu meinem Idealen Partner etc.

oder,

\*\*\*

Heute ist ein guter Tag. Ich werde heute die rechten Worte sprechen und die rechten Entscheidungen treffen.

Oder,

\*\*\*

Heute bin ich erfolgreich und meine Freude ist grenzenlos.

Heute werde ich etwas sagen, oder tun, wozu mir bisher der Mut fehlte.

Heute will ich, wann immer möglich, JA sagen.

Heute lege ich alle dunklen Gedanken der Vergangenheit ab und mein Heute wird strahlend, hell und freudvoll sein.

Heute beschließe ich, die Entscheidungen anderer zu akzeptieren.

Heute will ich IHM ganz nahe sein und seinen Frieden spüren.

Heute will ich aktiv sein.

Heute will ich den Anderen so annehmen, wie er ist.

Heute will ich allen, die mich so annehmen wie ich bin, danke sagen.

Heute will ich achtsam und bewusst sein.

Heute will ich still sein, in mir ruhen und mich an der Stille erfreuen.

Heute will ich vertrauen.

Heute will ich mich allem zuwenden, was gut und wahr, und was dem Schöpfer gleich ist.

Heute will ich nur glücklich sein.

Heute will ich mich nur an Gutes erinnern.

Heute gebe ich mich der Liebe hin.

Heute will ich mir bewusst machen, dass ich eins mit Allem bin.

Heute ist ein neuer Tag und ES eröffnen sich mir neue Wege.

Heute schlage ich eine neue Seite in meinem Lebensbuch auf.

Heute ist der schönste Tag in meinem Leben.

Ich begrüße, was heute sein wird und werde das Beste daraus machen.

Der heutige Tag wird ohne jeden Makel sein, weil ich IHN unbelastet von gestern annehmen kann.

Heute war ich ich selbst, souverän, friedvoll und neugierig auf das, was mir begegnet ist.

Heute war ein Tag, den es sich zu leben lohnte.

Heute war das Fundament für das, was kommen wird.

Heute will ich danke sagen, für alles was war.

Heute halte ich mein Bewusstsein zum Höchsten erhoben und achte auf die wunderbaren Ereignisse, die sich mir bieten.

Heute entscheide ich, dass ich bereit bin, die Wahrheit über mich anzunehmen und heimzukommen in meines Vaters Haus.

Heute kehre ich, als freies Wesen, in meine wahre Heimat zurück.

Ich kann nicht fehlgehen, die ganze Schöpfung ist von reinem Geist geboren und rein wird sie immer sein.

## **"Es ist mir bewusst: Der Vater (Gott) und der Sohn (die Schöpfung) ist eins."**

Ich sage dem schöpferischen Geist, wessen ich bedarf und das Leben antwortet mir, indem es mich reich beschenkt. Was ich denke und sage, habe ich mir wohlüberlegt und ich erlebe meine Zeit, erfüllt von der Lust am Dasein. Ich bin auf meinem Weg und lasse andere den ihren gehen. Alles ist immer nur ein Auf-dem-Weg-sein. Danke Vater, dass es so ist.

## **Heute ist der Tag, an dem ich leben will.**

Die anonymen Alkoholiker (AA) haben es zu ihrer Devise gemacht, nur heute keinen Alkohol zu trinken! Der Ärger über den Rückfall von gestern ist nicht so wichtig, wie die Hoffnung über die Abstinenz, die heute das Ziel ist. Heute ist der Tag, an dem es zu leben gilt, gestern ist vorbei und was morgen sein wird, kümmert selbst die Götter wenig. Wenn Du aber dennoch mehr als Zeus wissen willst; das Gesetz der Wahrscheinlichkeit und das von Ursache und Wirkung spricht dafür, dass Morgen nichts anderes als eine Fortsetzung von Heute sein wird. Dein Lachen von heute, wird auch die Freude des morgigen Tages beflügeln und das ist sicherlich ein weiterer guter Grund, jetzt ein Lächeln zu uns auf die Reise zu schicken und morgen vielleicht schon Gutes zu erfahren.

Probiere es aus, wenn Du uns aus der Ferne ein Lächeln sendest, dann wird ER jemanden in Deiner Nähe bitten, es Dir in schönster Verpackung zurück zu bringen! Versuche es einfach einmal, lächle und achte während des Tages auf (unsere) Antwort.

Ich erschaffe meine Gegenwart, indem ich hier und jetzt lese und ich lege damit zugleich Schienen für eine lustvolle Reise in eine zufriedene und gesegnete Zukunft. Indem ich mich von leidvollen Erfahrungen löse, schleppe ich verständlicherweise keinen Ballast mehr mit mir herum und werde bald auch wieder meinen alten Auftrieb haben. Es wird mir auch wieder Freude machen, jetzt, hier zu sein. Ich rekele mich behaglich, erwecke meine Freude am Leben und mache jetzt sofort etwas, wozu ich Lust habe.

ICH KLÄRE SCHON MORGENS BEVOR ICH AUFSTEHE, WAS MIR HEUTE BEGEGNEN WIRD. ICH KLÄRE, WAS ICH MEIDEN KANN UND WAS ICH HABEN MÖCHTE. ICH AFFIMIERE JEDEN MORGEN UND DIE WEISHEIT MEINES UNTERBEWUSSTSEINS WIRD MIR ZUR SEITE STEHEN UND HELFEN DIE SPREU VOM WEIZEN ZU TRENNEN. INDEM ICH DIESES BUCH MEHRMALS LESE, LERNE ICH MICH DER WEISHEIT DER EWIGEN PHILOSOPHIE ZU BEDIENEN UND ERFAHRE, DASS ICH VON ANDEREN EIN SONNTAGSKIND GENANNT WERDE.

Wenn ich mit dem Auto unterwegs bin, dann werde ich öfters in eine Haltebucht fahren, die Augen schließen und während einiger Minuten meinen Geist auf meine Ziele richten. Es ist ähnlich, wie bei einem Laserstrahl, ich bündle die Macht meines Geistes auf den Punkt meines Begehrens.

### **Positive Ziele formulieren.**

**"Ein positiv denkender Mensch lehnt es nicht ab das Negative zur Kenntnis zu nehmen, er weigert sich nur, sich ihm zu unterwerfen."**

Damit alles gut wird und bald schon mehr davon eintreten kann, was Du Dir wünschst, hast Du angefangen in diesem Buch zu lesen.

Alles Begehrenswerte kommt in Deine Welt, wenn Du Dir möglichst oft phantasievoll vergegenwärtigst, was alles an Gutem möglich ist. Ja, worauf Du ein angeborenes Recht hast. Oder etwas lockerer, stell Dir vor, dass das Leben Dir viel zu bieten hat und denke/sage Dir deutlich, wie Du es gern hättest!

Ziele im Geist auf Deine Wünsche und in Deinem Leben beginnt sich Vieles, innerhalb kurzer Zeit, zum Guten zu wenden. Du hast damit begonnen, Dich der Macht in Dir zuzuwenden und es kann nicht anders sein, als dass sie Dir antwortet und Deine Wünsche/Gedanken sich verwirklichen, was immer Du auch möchtest. Viele kleine und auch große Wunder kommen in Deinem Alltag, wenn Du lernst das Wort zu sprechen.

Du machst mit zielgerichteten Affirmationen den Weg frei zu einem wünschenswerten Leben. Einfach, weil die Macht in Dir nichts lieber möchte, als dass es Dir gut geht und dass Du/ES zufrieden bist.

Der Erfolgreiche ist zielstrebig, er ist im übertragenen Sinne selbständig. Das heißt, er probiert in eigener Regie, solange bis er sein Ziel erreicht hat.

Das wiederum heißt, er strebt initiativ seinen Zielen zu und bleibt bei seinen Vorhaben. Er schaut weder nach links noch nach rechts, sondern sieht vor seinem inneren Auge, wie sich seine Wünsche erfüllen.

### **Sage dir täglich:**

Ich erträume mir eine eigene Familie, ein komfortables Auto, oder ich wünsche mir den idealen Partner, ein Kind, ein Haus, den ersehnten Beruf, vielleicht aber auch alles zusammen. Ich erhalte, was ich mir wirklich von Herzen wünsche. Die Schöpfung enthält mir nichts vor, wenn ich mit ihr einig bin.

Halte Dich nicht all zu lange an Kleinem auf. Großes kann nur in deinem Leben geschehen, wenn Du Großes denkst, von ihm sprichst und wie könnte es anders sein, etwas dafür tust.

### **Zweifel muss nicht sein.**

Manchmal mühen wir uns erfolgreich zu sein, aber dann überwältigt uns zugleich Zweifel und Destruktivität. Wir schwanken zwischen, soll ich oder soll ich nicht, zwischen Bejahung und Verneinung. Wir taumeln zwischen enthusiastischem Wollen und ängstlichem Bangen und zweifeln uns dadurch unsere Not selber herbei.

Entscheide Dich für pro oder kontra, beides geht nicht und Du solltest es auch nicht wollen.

Wenn etwas wichtig für Dich ist, dann wirst Du auch alles Nötige unternehmen, um Dein Ziel zu erreichen.

Deshalb entscheide, was Du begehrt und gib nur diesem Wunsch in Deinem Geist Gestalt.

**„Wenn Du oft etwas verneinst, dann errichtest Du Mauern um Dich und Du wirst in einem selbst gebauten Verließ viel kostbare Zeit Deines Lebens verbringen. „**

Wer liebt schon ein all zu schnelles Nein, wenn wir mit Anderen kommunizieren. Wer ängstlich ist, der sagt bei vielen Gelegenheiten Nein, nicht und kein. Von wem aber viele Neins ausgehen, zu dem müssen sie, nach dem Gesetz dieser Welt, zurückkehren. Wer allzu oft nein sagt, zu dem sagt das Leben dann eines Tages:

**„Wenn Du nicht willst, dann geh woanders hin und *will dort nicht.*“**

Die fatale Folge von Nein ist, dass der Ängstliche sich damit selber zu einem Leben in Mangel und Mittelmäßigkeit verurteilt hat. Wer sich mit zu vielen Neins umgibt, der behindert den Fluss der freien Energie, behindert das Miteinander und begibt sich damit in eine manchmal lebenslange Isolation. Verbildliche einmal viele Neins mit Mauern, die Du um Dich herum errichtet hast. Mauern, wozu? Wenn Steine „herumliegen“, dann gibt es nur eine sinnvolle Reaktionsweise: Brücken bauen! Deshalb, sage ja zu Dir und Deinem Leben, es ist das Wichtigste, was Du hast. Du kannst es nur genießen, wenn Du guten Mutes bist und Dich wieder traust JA zu sagen.

JA zu sagen, erschließt Dir viele neue Möglichkeiten.

NEIN verhindert Deinen Erfolg, JA hingegen beflügelt Dein Tun und öffnet ein Tor zu ungeahnten Chancen. Weil das Unterbewusstsein Verneinungen nicht versteht, muss es sie deshalb negieren. Der Sinn eines Satzes verkehrt sich sehr leicht in das Gegenteil, wenn Du z.B. sagst: "Ich habe keinen Hunger", versteht Dein Unterbewusstsein: "Ich habe Hunger". Die Gewichtung liegt auf Hunger. Die Folgen kannst Du Dir ausmalen. Der nächtliche Weg zum Kühlschrank ist programmiert!

Ich habe keine Schmerzen mehr heißt also:

Ich habe Schmerzen mehr.

Lege zum besseren Verständnis symbolisch den Satz,

"Meine Armut vergeht bereits"

auf eine Goldwaage und prüfe welches der Worte schwerwiegender ist? Welcher Begriff löst die intensivste Reaktion bei Dir aus? Es ist natürlich Armut, sie hat die höchste emotionale Gewichtung und sie wird deshalb Verstärkung erfahren. Hier findest Du einen der Hauptgründe, warum bei Vielen das Gegenteil von dem eintritt,



was sie sich wünschen. Aus diesem einfachen Grund ist die Philosophie von der Macht des Wortes durch Unbewusstheit in Misskredit geraten.

Also zur suggestiven Wiederholung, nur Bejahungen!

Sich etwas zu suggerieren heißt deshalb viel richtiger, das erwünschte zu bejahen und das willst Du doch!

Noch einmal: Mach nie ein negatives Statement über Dich selber, oder eine Dich betreffende Situation.

### **Wende Dich Deinem Glück zu.**

Um glücklich zu sein, solltest Du dem Unerwünschten keine besondere Aufmerksamkeit widmen. Wenn also denken, kreieren (erschaffen) bedeutet, dann solltest Du wissen, dass es nicht möglich ist, etwas (Unerwünschtes) weg zu kreieren. Jegliche Form von geistiger Ablehnung steht im Widerspruch zu dem, was wir von den kosmischen Gesetzmäßigkeiten wissen. Es beginnt daher verständlich zu werden, wieso Verneinung uns die Fülle zum Lebensstrom verschließt. Ja, nicht nur das Unerwünschte fernhält, sondern es zur Folge hat! Je mehr Du in Deiner Persönlichkeit Widerstand hast, je mehr Du ablehnst und verneinst, desto mehr Sorgen und Nöte hast Du Dir damit selber aufgeladen.

Sei nicht dagegen, dass es dir schlecht geht, sei dafür, dass es dir gut geht!

Mit all zu vielem Nein, stellst Du Dich gegen den Strom des Lebens und Du wirst als folgerichtige Konsequenz oft "auf dem Trockenen sitzen".

Verneine also nicht Armut, sondern bejahe Wohlstand!

Wende Dich dem zu, was Du möchtest! Du weißt ja,

### **„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“.**

Schreibe Dir auf, was Du erreichen möchtest, wenn Du kannst, dann zeichne ein kleines Bild von dem, was Du möchtest und trage es immer bei Dir. Entwerfe ein helles, heiteres Bild von Deiner Zukunft. Jeder kann gut leben, wenn er lernt, wieder zu träumen und nach dem Motto

**"Alles ist möglich"**

verfährt.

### **„Träume von Deinem Leben und dann lebe Deinen Traum“.**

Wenn Du von Dir selber eine gute Meinung hast, dann wirst Du erleben, dass Du auch bei anderen Anerkennung findest. Es ist sehr wichtig für Dein persönliches Wohlergehen und damit natürlich auch für Deine gesamte Lebensqualität, dass Du Dein Licht weithin leuchten lässt, und die Welt, weil es Dich gibt, ein wenig heller und auch schöner geworden ist. Denke viel an Großes, damit Dein Bewusstsein sich erweitert und Großes für Dich wirklich werden kann. Tagträume von all dem und Du bist mit Deinen Träumen bereits auf dem Weg zu Deinem Glück. Wenn das noch eine intellektuelle Hürde ist, dann ist jetzt die Zeit gekommen,

**„An das zu denken, was noch nicht ist, aber, weil Du es denkst und glaubst, sehr wohl werden kann“.**

### **Werde zum Hürdenläufer.**

Wenn sich vor Dir manchmal Hürden aufbauen, dann werde doch einfach zum Hürdenläufer. Du kannst von einer umfassenden, licht-durch-fluteten Vision Deines Lebens erfüllt sein und die Mentalität, von „kam, sah und siegte“ haben. Was immer sich auch an Widerständen zeigen mag, betrachte sie als eine gute Möglichkeit zu beweisen, was Du vermagst. Du solltest in Deinem Inneren davon überzeugt sein, dass Du Großes vollbringen kannst, wenn Du damit beginnst an Großes zu denken, darüber zu sprechen und Dich an die Arbeit machst. Konzentriere Dich ausschließlich auf Deine Stärken. Gib dem, was Du nicht so gut kannst keine besondere Aufmerksamkeit und eventuelle Schwachstellen werden an Bedeutung verlieren.

Wenn bisher einiges in Deinem Leben nicht so recht klappen wollte, dann stell Dir vor, dass Du Erfolg hast, der sich, wie ein Flugzeug kurz vor dem Ziel, noch eine Weile in einer Warteschleife befindet.

**Mein Lebensweg entsteht, indem ich ihn gehe.**

Zu wissen, wozu ich da bin und wohin die Reise geht und warum das alles so ist, wie es ist, gehört zu meinen Urbedürfnissen. Nur wenn das Leben einen letzten Zweck hat, wenn es Aufgaben stellt, die mir große Herausforderungen sind, werde ich wachsen. Ich weiß, erst wenn mein Ziel klar vor meinen Augen sichtbar wird, werde ich davor bewahrt sinnlos auf der Stelle zu treten.

Wer sich inspirierende Bücher kauft, der sucht nach dem Sinn seines Lebens. Während Du in ihnen liest, träumst Du gewissermaßen noch von zukünftigen Ereignissen und wenn Du beherzigst, was Dir empfohlen wird, wirst Du bald schon Deinen Traum erleben. Wer Visionen hat, der macht damit den ersten Schritt, seine Wünsche wirklich werden zu lassen. Lerne, in Bildern zu denken. Das heißt, tagträume regelmäßig, damit die Macht in Dir Deine Wünsche zur Kenntnis nimmt und sich Dir ein erfülltes Leben erschließt. Egal wie schwierig Deine Startbedingungen derzeit noch sein mögen, Du wirst von der kosmischen Intelligenz erhört, wenn Du lernst, in bildhafter Sprache zu sprechen. Das heißt, denke mit blumigen und bildhaften Mustern und male Dir mit gefühlvollen Worten Dein erstrebenswertes Leben in frohen Farben aus. Denke und spreche gefühlvoll von Deinen Zielen und tue dann mit Freude, was nötig ist.

**"Erleuchtung besteht weder aus Wissen, noch aus vielerlei Erkenntnis. Sie ist nur ein anderes Wort für ein höchstes Maß an Selbsterkenntnis."**

**"Bemühe Dich immer, Dein Bestes zu geben. Was macht es, wenn andere es nicht für das Beste halten? Es ist unmöglich allen zu gefallen. Halte Dich deshalb an Dein eigenes Ideal! Sei aufrichtig, Dir selbst gegenüber und die Welt wird Dir gegenüber aufrichtig sein.**

**Steine liegen nicht im Wege und behindern Dich am Weiterkommen. Sie sind dazu da, dass Du mit ihnen Brücken baust."**

Stärke mit vielen Affirmationen dein Selbstwertgefühl, dein Selbstbewusstsein und kreierte Dir damit ein stabiles Selbstvertrauen. Denke täglich über eine längeren Zeitraum:

Ich bin mir bewusst, wie wichtig es ist, dass ich da bin.

Ich bin mir dessen jetzt bewusst!

Manche Menschen wissen, wie gut es ist, sie zu sehen.

Ich gehöre zu ihnen!

Manche Menschen wissen, wie tröstlich ihr gütiges Lächeln wirkt.

Ich freue mich mit ihnen!

Manche Menschen wissen, wie wohltuend ihre Nähe ist.

Es ist schön, sie zu Freunden zu haben!

Manche Menschen wissen, wie viel ärmer wir ohne sie wären.

Ich fühle mich ihnen nahe.

Manche Menschen wissen, dass sie ein Geschenk Gottes sind.

Ja, so ist es und ich will es ihnen täglich sagen.

### **Was Du jetzt gleich tun kannst**

Nimm Dir etwas Zeit und sehe vor Deinem inneren Auge, was Du möchtest.

Der Schriftsteller Douglas Malloch sagt:

Wenn Du nicht eine Eiche auf dem Hügel sein kannst, dann sei der schönste Busch am Ufer des Bachs, dort unten im Tal. Wenn Du kein Busch sein kannst, dann sei ein heiteres Büschel Gras am Straßenrand.

Wenn Du kein Hecht im Teich sein kannst, dann sei der munterste Barsch im ganzen See.

Wenn Du keine Straße sein kannst, dann sei ein Pfad der sich an die Landschaft schmiegt.

Wenn Du die Sonne nicht sein kannst, so sei der Morgenstern.

Es ist nicht die Größe, mit der Du siegst oder fällst, was immer Du auch sein magst, sei einfach nur das Beste.

Sei, was Du sein möchtest.

## **Affimiere:**

'Ich bin ein wunderbarer Mensch'.

Wiederhole diese Aussage viele hundert Mal und Du wirst, im Laufe einiger Tage bereits deutlich eine Veränderung spüren.

Denke Gutes von Dir und begründe Deine Stärken, indem Du täglich 100-mal denkst und sagst:

**"Ich bin eine starke, positive Persönlichkeit."**

Ersetze: 'ich kann nicht', durch:

"ich will, ich kann, ich werde!"

Schreibe Dir eine Lieblingsaffirmation auf und wiederhole sie täglich zwanzig, dreißig Mal vor einem Spiegel.....

Spreche/denke, statt von/an Pech besser von/an Herausforderungen und komme zu einem Gespräch, wenn Du mehr zu diesen Themen wissen möchtest. Auf jeden Fall aber, lasse dieses Buch zu Deinem Freund werden und frage ihn, wenn Du einen Wunsch hast.

## **Affirmation für Dein Selbstbewusstsein:**

Ich bin ich. Ich weiß, dass ich einmalig bin. Ich sage, was ich empfinde und gestalte mein Leben nach meinen Plänen, wie ER es sich für mich wünscht. Ich bin ein Geschenk für die Welt und ich schenke mich der Welt.

\*\*\*

Ich denke und sage: Ich bin gut, so wie ich bin.

\*\*\*

„Ich liebe mich so, wie ich zurzeit noch bin. Nur dann kann ich werden, wie ich sein möchte“.

\*\*\*

Ich nehme mich an mit allem, was mir eigen ist.

Indem ich auch meine Schattenseiten akzeptiere, nehme ich mein wahres Selbst an und Licht tritt jetzt in meine Seele, meinen Körper und meinen Geist.

\*\*\*

Meine Vertrauenswürdigkeit vor IHM steht außer Frage und so wird es immer sein, wie sehr ich sie auch manchmal bezweifeln mag. Was immer ich auch in meiner Not und Verzweiflung gesagt und getan haben mag, ER versteht mich, in meiner Sicht der Dinge.

\*\*\*

Ich vertraue darauf, dass ich Sein Wille bin und dass es Sein Wunsch ist, dass ich bin, wie ich bin und, dass es mir gut geht.

\*\*\*

Vater, ich will mich nur an DICH erinnern und mir Deiner immer bewusst sein.

\*\*\*

Ich sage mir jedes Mal, wenn ich meinen Selbst-Wert in Frage stelle:

**"Gott in mir lächelt."**

**„Zeit der Besinnung“.**

Beginne, Dir eine Liste vorrangiger Wünsche aufzuschreiben und lese sie während Deiner täglichen „Zeit der Besinnung“ aufmerksam durch. Visualisiere während des Lesens, was werden soll. Besetze Deine Wünsche emotional und der Schöpfergeist in Dir, wird sich ihrer Erfüllung annehmen.

Lege regelmäßige Pausen im alltäglichen Getriebe ein, Du solltest für Dich so wichtig sein, wie Dir die Luft zum Atmen wichtig ist.

### **Denke und sage:**

Ich ruhe in mir.

Dies ist der Gedanke, in dem ich wieder geboren bin.

Ich ruhe in mir.

Es existiert keine Aufgabe, die ich nicht lösen kann.

Ich ruhe in mir

Und die Welt wird von neuem geboren, wenn ich, in Dir mein Sein habe und mich Deiner erinnere.

Ich ruhe in mir.

Indem ich zur Ruhe komme, kommt auch die Welt ihrem Erwachen näher.

Ruhe und Harmonie ist in mir und um mich.

Ich bin geborgen in der Mitte meines Wesens, 'ES' ist das lustvolle Zentrum meiner Lebenskraft. Alle meine Gedanken, Gefühle und Wünsche sind in Harmonie mit meiner geistigen Kraft und gestalten mein Leben glücklich und zufrieden. Ich fühle die Wahrhaftigkeit meiner inneren Stimme, die mich das Gute und Richtige lehrt. Ich liebe mich, ich liebe meinen Körper, ich bin eins mit meiner geistigen Kraft. Sie gibt mir die Stärke, natürlich und frei zu leben. Ich ruhe in meinem göttlichen Wesenskern.

Wenn ich zu mir stehe, dann werde ich all das heranziehen, was mir wichtig ist und was mir gebührt. Ich weiß, ich bin eine liebenswerte Persönlichkeit, erfolgreich im Beruf und in der Gesellschaft. Ich bin ein Kind der Schöpfung und ich halte meinen Blick auf ein gutes Leben in Freiheit gerichtet. Ich bin ich, der allein herrschende Schöpfer in meiner Welt. Ich bin (wie) ER und ER ist durch mich Ich geworden. Das Ganze nennen wir Gott und ich bin ein Aspekt dieser Vollkommenheit.

Die Weisheit meines wachbewussten Geistes steuert mein Denken und Handeln. Ich verlasse mich auf meine höhere Weisheit und lebe in Harmonie mit meiner geistigen Kraft.

Ich bin eine starke und selbstsichere Persönlichkeit und zugleich eine liebevolle Autorität. Ich sage mit freundlichen Worten Rechtes zur rechten Zeit, am rechten Ort.

Ich wünsche mir Liebe, Freude, Zufriedenheit. Alles, was wünschenswert ist, ist gut, sinnvoll und ich möchte es haben. Ich brauche Vieles. Was mir wertvoll erscheint, dem gebe ich meine Aufmerksamkeit. Indem ich im Geiste "Bestellungen im Universum" (\* Gleichnamiges Buch v. Bärbel Mohr) aufgabe, klopfte ich an und weiß, dass mir aufgetan werden wird. Ich erhebe jetzt Anspruch auf..... !

Ich nehme mich an, wie ich zurzeit noch bin, um zu werden wie ich sein möchte. Ich will mir Mut machen und mir in allem was ich tue, Genüge sein.

Ich bin ich und deshalb gehe ich meinen Weg, ungeachtet dessen, was andere sagen und tun. Ich bin eine einzigartige Individualität und es kann nur rechtens sein, wenn ich mir zu einem besseren Leben Brücken baue. ER stellte mich vor die Wahl, dass sein Wille geschehe, oder dass ich meinen Weg gehe. Es ist wie an einer Weggablung, ich muss entscheiden wohin ich meine Schritte lenken werde. Mal ist ER es, der mir den Weg leuchtet, mal beharre ich auf meiner Vorstellung. IHM ist es Recht, weil ER mir die Freiheit gab, zu tun und zu lassen was ich möchte. ER möchte, dass ich ich bin.

Ich stehe in beständiger Verbindung mit der universellen, kosmischen Energie, die mich jeden Augenblick erneuert, die mich heilt und mir den Weg zur Erfüllung meiner Wünsche weist. Ich bin, ein/e liebende/r Frau/Mann, Mutter/Vater, ein guter Partner, ein wunderbarer Freund, ein geistreicher, intelligenter und freundlicher Mensch mit einer charismatischen Ausstrahlung. Was ich tue, wird von meinen Mitmenschen anerkannt und geachtet. Aus mir heraus strahlt die Weisheit einer großen, kreativen, kosmischen Intelligenz, die mich nach ihrem Ebenbild erschaffen hat.



## **Die Macht der Entscheidung**

**Was ich anschau, dass rufe ich damit hervor. Indem ich es anschau, habe ich gewählt.**

Richtige Entscheidungen sind das Ergebnis von folgerichtiger Denken und so hängt ein Großteil Deiner Lebensqualität von der Güteklasse Deines zielgerichteten und emotional betonten Denkens ab. Misserfolg ist nur die logische Folge von entsprechenden Entscheidungen. Stell Dir vor, Du entscheidest Dich für eine Arbeit, zu der Du keinerlei Ambition (Lust) hast. Wie könnte es sein, dass Du erfolgreich bist, ohne von Herzen bei der Sache zu sein?

Wenn Du z.B. noch nicht weißt, was werden soll, dann solltest Du so lange in dich hinein spüren, bis ein freudiges Omen aus den Tiefen Deiner Seele emporsteigt und Du mit der Sinfonie des Lebens, wieder eins geworden bist.

### **Ich entscheide:**

"Von heute an, unterlasse ich alle negative Statements über mich oder meine Situation. Von heute an, werde ich mich loben und nach wenigen Tagen bereits deutlich fühlen, dass ich gesund, mächtig und ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft bin".

Ich bin mir bewusst, dass die Macht der Entscheidung mein ist.

Wenn ich über etwas Ärgerliches lachen kann, dann ist das für alle Protagonisten Vergebung in höchster Form. Indem ich lache, brauche ich niemandem Schuld an einer Situation zu geben. ER gab mir das Recht zu entscheiden und ER möchte mich lehren, dass ich sie zu meinen Gunsten nutzen darf. Wenn ich weine, anstatt zu lachen, dann, weil ich glaube, ein Sünder zu sein und das Sündige mein Naturell ist. Wenn ich weine, dann habe ich Selbstmitleid. Wenn ich aber lache, dann sind die guten Kräfte des Universums mit mir und helfen mir schnell wieder glücklich zu sein.

## **Ich entscheide:**

Ich nehme an, was heute ist. Mehr ist nicht nötig, weil morgen ein neuer Tag ist, der mir morgen neue Möglichkeiten offenbaren wird.

**„Deine Ideen sind in Dir zuhause, wie der Funke im Stein. Sie kommen aber nicht von sich selbst heraus, sie wollen von Dir herausgeschlagen sein“.**

Ich bin fähig, Entscheidungen von einem hohen spirituellen Standpunkt zu treffen und ich weiß, sie gereichen mir und allen, zum Nutzen. Die Weisheit hilft mir die richtigen Weichen zu stellen und ich will ihr freudig folgen.

Danke, dass es so ist.

Mein Plan für meine Vorhaben ist vollkommen. Ich setze mich jetzt voll dafür ein, dass auch geschieht, was ich entschieden habe. Ich bin erfolgreich in meinen Streben und erhalte alle Hilfe, aus dem unerschöpflichen Tiefen meines Unterbewusstseins. Ich bewältige meine Aufgabe in kurzer Zeit. Vollkommene Liebe erfüllt meine Seele und steht mir bei.

**"Nur wer erwacht ist, ist wirklich. Alles andere ist nur ein Traum."**

## **Klarheit und Erkenntnis**

Ich sehne mich nach Klarheit und Wahrheit. Und so bestimme ich, dass mein höheres Selbst für mich Entscheidung trifft.

## **Auf dem Wege zur voll verwirklichten Seele**

Wenn das Wissen um Deine Vollkommenheit in Dir, zu erwachen beginnt und Du ahnst, dass es zu Deinen Aufgaben gehört, IHN durch Dich denken, sprechen und handeln zu lassen und Du bereit bist aktiv am großen Plan mitzuwirken, Du also bestimmt auch etwas für die Welt tun möchtest, dann solltest Du als Erstes Dein Ego

herunterfahren. Fülle Deine Tage und Nächte mit Deiner Sehnsucht nach Klarheit. Bitte Himmel und Erde Einsicht zu erlangen, nicht, um zu Ehren zu gelangen, sondern aus dem tiefen Bedürfnis IHM nahe zu sein und von der Sehnsucht getragen, Deine Tage in Hinwendung und Verständnis für die vielfältige Not der Menschen zu leben. Du kannst Deine vornehmste Aufgabe erfüllen und zum Erlöser für die Welt werden, indem Du Dich mitverantwortlich zeigst, für den Schmerz und das Leiden derer, welche in ihrer Not Hilfe und Heilung suchen. Bring ihnen das Gefühl des Eins seins mit der gesamten Schöpfung und gib ihnen von Dir, damit Du empfängst, was Du Dir wünschst. Werde zum Boten (Engel) für die frohe Botschaft, dass alles möglich ist, dem, der sich mit der Vollkommenheit der Schöpfung einig weiß. Spreche von den Geistigen Gesetzen, so dass eine Aura des Trostes von Dir ausgeht und Deinen Nächsten umhüllt, durchdringt und ihn von seinem Schmerz erlöst.

Kannst Du es fühlen, dass Du bist ein Berufener bist und indem Du in diese Welt gekommen bist, Du diesem Ruf folge leisten solltest?

Die andere Welt hat Dich geschickt und diese hat Dich be-rufen. Der Sinn Deines Lebens liegt in dem, was Du durch Dein Sosein anders machst, als jeder andere. Es ist die Einmaligkeit Deines Wesens, die dieser Welt etwas hinzufügen kann, was zur generellen weiteren Entwicklung sinnvoll ist. Sobald Du Deiner Berufung folgst, bist Du auf Deinem Weg und damit sind dann auch alle Zutaten für ein schönes Leben beisammen.

Einer höheren Ordnung zuzustreben heißt in diesem Zusammenhang, sich auf den Weg zum Schönen und Guten dieser Welt zu begeben und das gibt Dir Deinen inneren und äußeren Frieden. Nur, weil das Innen mit den fleischlichen Augen nicht sichtbar ist, solltest Du nicht allzu leichtfertig darüber hinwegsehen. Es gilt das Sichtbare und das Unsichtbare als eins zu verstehen und als guter Kaufmann vorsorglich damit zu rechnen, dass die Welt mehr ist, als Du intellektuell erfassen kannst. Das sie mehr ist, als die Summe ihrer Teile, so, wie dieses Buch auch offensichtlich sehr viel mehr ist, als die Summe seiner Seiten.

**„Das Haus des Erfolgs hat für jeden Menschen eine offene Tür.**

Die Aussage:

„Alle Wege führen nach Rom“,

bedeutet auch, für jeden ist sein individuelles Ziel erreichbar. Oder, für jeden steht ein eigener Weg zur Verfügung.

Es gilt zu verinnerlichen, dass wir alle, jetzt und immer für unsere Erfolge und Misserfolge verantwortlich sind. Armut ist bei jenen zu Hause, welche, arm an Mut sind. Jeder kann im Spiel des Lebens, mit seinen Regeln Gewinner sein, wenn er es denn wirklich will und er lernt die Geistigen Gesetze zu befolgen. Spreng den Fels des Unbewussten und erweitere damit das Wissen um Deine Möglichkeiten. Die logische Folge davon kann nur sein, dass Dir Vieles, was menschenmöglich ist, auch gelingen wird. Es gibt immer einen Weg und Du kennst ja den Spruch, dass "für alles ein Kraut gewachsen ist".

**Sage und denke:**

**Ich bin Alpha und Omega.**

Ich bin mir bewusst, dass es an mir liegt, was aus meinem Leben wird. Was immer auf mich zukommen mag, gestalte ich durch die Art, wie ich darauf reagiere.

\*\*\*

Alles was ich wissen muss, wird mir zur rechten Zeit in Erinnerung gerufen. Alles was ich benötige kommt zur rechten Zeit, zum rechten Ort und in der richtigen Reihenfolge in mein Leben. Seit ich vom Vollkommenen in mir weiß, weiß ich auch, dass ich ermächtigt worden bin an der Macht teilzuhaben, die mich und die ganze Welt erschaffen hat.

**"Zu wachsen heißt, sich der Weite des Himmels zu öffnen und zugleich inniglich mit Mutter Erde verwurzelt zu sein."**

Meine Gefühle sind der Beginn meiner individuellen Welt und sie bestimmen meine Lebensqualität. Ich richte meine Aufmerksamkeit auf den Ursprung meiner

Emotionen, in den Tiefen meines Gemütes. Ich bin verantwortlich dafür, wie es Innen aussieht. Ich Sorge dafür, dass mein Gefühlsleben ausgeglichen ist und dadurch Gutes zum Ausdruck kommt.

\*\*\*

Mein Geist (Bewusstsein) dehnt sich aus, um die Begrenzung meiner Vergangenheit zu überschreiten. Ich gehe einen Schritt voran und wähle den Weg der Erlösung.

**Es gibt zwei Gründe, nicht zum Ziel zu kommen. Erstens zu früh aufzuhören, oder, schlimmer noch, gar nicht erst anzufangen. Lerne, an Dich und Deinen Erfolg zu glauben, weil Glaube Berge versetzen kann und das tägliche Leben, von Deinem Glauben inspiriert, dann immer aufs Neue Wunder hervorbringen wird.**

**„Ich weiß, das Universum ist mir wohlgesonnen. Ich verstehe nur nicht immer alles.“**

**"Ich will mir jetzt und immer darüber klar sein das ich eins mit dem Schöpfer bin."**

Ich sehne mich danach, mehr zu wissen über das, was die Welt bedeutet. Zurzeit ist mein Wissen noch wie ein Tropfen. Was ich aber nicht weiß, ist wie der Ozean. Ich wende mich nun dem Ozean zu, von dem ich aufgestiegen bin und in den ich einst wieder eingehen werde und ich freue mich von Herzen, dass ich irgendwann an seinem Wissen teilhaben kann.

\*\*\*

Die Erkenntnis, dass der Schöpfer und seine Welt zusammen gehören, bringt mich zu meinem Ziel. Ich erkenne das Warum des Werdens und das des Vergehens. Ich weiß, was in meines Vaters Haus meiner harrt. Oh Herr, gib mir von Deiner Größe, lass mich besser verstehen, woher ich komme, wohin ich gehe und warum Du mich ins Leben gerufen hast.

Heute will ich glauben, dass Seine Meinung über mich gut und sehr gut ist. Ich will mich in seiner Herrlichkeit erheben und das Licht in mir, den ganzen Tag leuchten lassen. Ich bringe der Welt die Kunde von meiner Erlösung.

\*\*\*

Wenn ich dem Leben vertraue, dann kann ich mich darauf verlassen, dass ich meinen Weg finde und, dass alles gut ist.

\*\*\*

Wenn ich etwas von Herzen liebe, dann wird 'ES' zu mir kommen.

\*\*\*

Wenn ich täglich von Herzen danke, dann bin ich damit dem Guten nahe. Ich bringe heute zum Ausdruck, was ich mir wünsche. Indem ich denke und schreibe was sein soll, schaffe ich Klarheit in meinem Geist. Mein Beitrag für die Welt ist Ordnung, Klarheit und Wahrheit.

### **Mut zur Verantwortung**

Wenn Dir etwas Schlechtes widerfährt und Du sicher bist, dass Du mit dessen Zustandekommen nichts zu tun hast, dann wäre es trotzdem gut zu prüfen, ob Du nicht doch, irgendwie zumindest mitverantwortlich bist. Das weitaus meiste, was uns umgibt, überblicken wir nicht. Wir können tatsächlich oftmals nicht in Zusammenhängen denken, um die Verbundenheit von allen, mit allem zu verstehen. Gerade die Fähigkeit, vernetzt zu denken ist es ja, welche einen guten Schachspieler, von einem weniger guten unterscheidet.

Der Volksmund sagt:

**"Wir sehen nicht über den Tellerrand hinaus,"**

oder

**"Wir sehen nur so weit, wie unsere Nase lang ist!"**

Nicht immer musst Du selber, in unmittelbarer Weise der Verursacher Deiner Ärgernisse sein. Du büßt genauso auch für Deine nicht wahrgenommene Verantwortung, also für Deine eventuelle Passivität.

Wenn Du etwas nicht verhindertest, dem Du hättest Einhalt gebieten können, dann bist Du mitverantwortlich und Du wirst, dem Gesetz von Ursachen und Wirkung zur Folge, auch mit-leiden müssen.

Vieles in Deinem Leben wird verständlicher, wenn Du es Dir zur Gewohnheit machst, bei komplexen Vorgängen möglichst gründlich nach Zusammenhängen Ausschau zu halten.

Betrachte, scheinbar unschuldig Erlittenes, als eine sehr wohl berechtigte Antwort auf Deine mangelnde Mitverantwortung an einer „unguten“ Situation. Es wird für Dich damit auch einfacher nachzuvollziehen, dass Du, ich, alles, in der Tat, letztlich Eins ist und nur unser mangelndes Bewusstsein der Zusammenhänge, uns scheinbar von Verantwortung frei stellt. Wenn z.B. von der oft zitierten Mittäterschaft an der globalen Situation die Rede ist, zucken wir oftmals nur mit den Schultern und denken nicht weiter darüber nach.

Verständlicherweise bist Du verantwortlich für Dein direktes Tun. Das wird ja auch niemand abstreiten, genauso musst Du aber auch Antwort erhalten für das Tun, dass Du unterlassen hast. Tun und Nicht-Tun ist das Gleiche, also Ursache, auf die eine Wirkung folgen muss.

Du hast vielleicht nicht die amtierende Partei Deines Landes gewählt, aber Du genießt deren gute Regierungsarbeit oder Du leidest mit, unter deren Fehlentscheidungen. Du hast bei einer Wahl nicht direkt etwas Falsches getan, aber eventuell zulange passiv geduldet, dass es zu einer gesellschaftlichen Misere kommen konnte. Du wirfst wahrscheinlich keinen Unrat in die Natur, aber andere tun es bedenkenlos und Du wirst mit-leiden, wenn eine Re-Aktion von Mutter Erde erfolgt, ganz einfach, weil Du es, ohne Widerspruch, geduldet hast.

Ein friedfertiges Volk wird bei einem Krieg anderer Nationen nicht unberührt bleiben. Nur friedliebend zu sein und zu glauben, es sei weise, sich aus dem Gezänk Anderer heraus zu halten, ist nicht genug, ja, sogar falsch. Nicht die Mit-Verantwortung sehen zu wollen und nicht zu schlichten, wenn Not am Manne ist, beruht eher auf Ängstlichkeit, als dass es von menschlicher Reife spricht. Man nennt es Zivilcourage, wenn jemand einem Bedrängten zu Hilfe eilt. Wenn Du friedvoll bist, dann solltest Du

selbstverständlich auch dort, wo es Not tut, Frieden stiften. Wenn nicht Frieden von Dir ausgeht, dann wirst Du auch keinen Frieden haben.

Fühle in Dich hinein, bist Du eventuell zu bequem Dich zu engagieren, und glaubst, Nichteinmischung sei weise? Wenn über Umwege Unfriede in Dein Haus getragen wird, dann hättest Du doch als Friedensrichter wirken können und der bittere Kelch wäre an allen vorüber gegangen.

Ob Du nun selber Streit verursacht hast, oder nur zu passiv warst ihn zu befrieden, es existiert Streit, und der wird früher, oder später eine Reaktion zur Folge haben, die auch Dich betrifft.

Manchmal stehen weite Teile eines Lebens unter Einflüssen, die offensichtlich andere zu verantworten haben. Du scheinst unschuldig und das scheint auch logisch, wie Du es in Gesprächen anderen gegenüber darstellst. Unschuldbeteuerungen bedeuten aber nicht wirklich, ohne eigene Haftung für das Geschehen zu sein. Überlege Dir, hast Du nicht doch etwas zu der Problematik beigetragen? Hast Du vielleicht etwas nicht getan, was in letzter Konsequenz zu Deinem Leid geführt hat?

Dein Denken, Sagen und Tun ist, wie Du weißt, folgerichtig betrachtet, eine Zahlungsanweisung an Dich selber. So will es nun mal das Gesetz, dass an Dich, vom Leben angewiesen werden muss, was von Dir ausgegangen ist. Was Du gedacht, gesagt und getan hast, muss zu Deinem Schicksal werden. Du verletzt Dich immer selber, wenn Du danach trachtest einen andern zu verletzen. Du lügst Dir in Deine eigenen Taschen, wenn Du anderen gegenüber nicht die Wahrheit sagst.

Sage Dir:

**Affirmation:**

Die Zeit, in der ich Opfer war, ist vorüber. Ich bin mir bewusst, dass ich die Verantwortung für mein Leben trage. Ich ändere jetzt meine Meinung über mich und die Welt. Ich pflege die Geisteshaltung, dass es mir zusteht, gesund, und glücklich, zufrieden und finanziell frei zu sein! Ich verdiene es, in großer innerer Stärke meinen Weg selber zu gehen und zu den Privilegierten dieser Welt zu gehören. Zu meiner Verantwortung und für meine Lebensqualität nehme ich jetzt auch das Wohl meiner



Mitmenschen hinzu. Ich fordere Recht für alle, dort wo Unrecht herrscht. Ich setze mich aktiv für Frieden ein. Ich demonstriere nicht gegen den Krieg, sondern für den Frieden.

## GEMEINSCHAFT

---

**"Aus Eins entstand Zwei.**

**Aus Zwei entstand Drei.**

**Aus Drei entstanden die zehntausend Dinge."**

(Upanischaden)

Nicht nur Du bist, was Du denkst, auch Dein soziales Umfeld, alles womit Du in Berührung kommst, wird durch Deine Veränderung eine Wende erfahren.

Die Aussage :

**"Ein neuer Himmel ist auch immer eine neue Erde",**

will Dir vermitteln, wenn Du neue, zielgerichtete Visionen (Himmel) hast, dann wird daraus eine umfassende neue Wirklichkeit (Erde).

**Einer für Alle, Alle für Einen.**

Wir alle wünschen uns, mit den guten Dingen des Lebens gesegnet zu sein und könnten auch erreichen, was wir wünschen, wenn wir etwas weniger selbstüchtig handelten. In Abhandlungen zum Thema Spiritualität wird viel darüber geschrieben, dass man sich mehr die Ziele des Ganzen zu eigen machen und die eigenen Bedürfnisse nicht zu sehr in den Vordergrund stellen sollte. Leider ist diese Auffassung wenig im Gebrauch. Das egozentrische *Besitzen wollen* so Vieler dominiert und so wird vom Einzelnen nur, wenn es denn notwendig ist, etwas zum Allgemeinwohl beigetragen.

Nehmen wir ein beliebtes Thema.

Die finanzielle Situation der öffentlichen Hand beruht keineswegs auf der, oft zitierten Verschwendungssucht, sondern vielmehr auf den unermüdlichen, einseitigen Forderungen egoistischer Interessensgruppen und dem Verlangen, ihre Belange zu

bevorzugen. Politiker wollen wiedergewählt werden und deshalb erfüllen sie die Wünsche ihrer Wähler, auch wenn es fiskalisch katastrophale Auswirkungen hat.

Wenn aber die Wähler egoistische Forderungen stellen und selber wenig zum Wohlergehen der Gemeinschaft beitragen, wie können sie dann erwarten, dass etwas zu ihnen zurückgetragen werden kann? Wer sich nicht für das Ganze, zumindest etwas engagiert, der sollte seinerseits mit Forderungen sparsam sein. Es ist nun mal das eherne Gesetz, dass Geben und Nehmen, die zwei Seiten ein und derselben Medaille sind.

Wenn Du klug bist, dann wirst Du von einem Egoisten zu einem Altruisten und wirst in einem umfassenden Sinne Förderung erfahren, wenn Du beginnst, der Allgemeinheit zu helfen, ihre Ziele zu erreichen. Es gibt keine weltliche, bessere Möglichkeit gefördert zu werden, als die positive Aufmerksamkeit der Allgemeinheit zu erfahren. Der Altruist fördert und erfährt Förderung. Wer sich dem Interesse der Gemeinschaft zuwendet, der bekommt dafür im wahrsten Sinne öffentliche Zuwendung. Sobald Du um diese recht einfachen Zusammenhänge weißt, wirst Du den Bedürfnissen Deiner Gemeinschaft, allein schon aus rein egoistischen Gründen, viel mehr Beachtung entgegenbringen.

Die Weisheit:

**„Einer wendet sich allen zu und als Folge, wenden sich dann alle dem Einen zu“**,

ist prinzipiell richtig.

Keine Sorge, Du musst nicht Dein Erspartes hergeben. Es geht nicht um Materielles, sondern um Prinzipielles. Was glaubst Du, warum Politiker so viel dafür tun, Deine Zuwendung zu bekommen? Sie wollen Deine Zustimmung und dadurch Förderung erfahren.

Wende Dich der Gesellschaft zu und man wird Dir dafür, die Dir gebührende Zuwendung und Achtung schenken. Stimme für ein gefährdetes Gemeindeprojekt und Du hilfst Deinen Abgeordneten zur Anschaffung „wichtiger Dinge“. Es muss ja kein öffentliches Amt sein, das Du anstrebst. Richte einfach Dein Interesse auf öffentliche Vorhaben, oder höre zu, wenn von Gemeinnützigem die Rede ist und Du wirst in den Gemütern Deiner Gemeinde einen besonderen Platz innehaben. Wer für

das Ganze aktiv ist, der muss früher oder später vom Ganzen Antwort erhalten. Es gibt so Vieles, was sich zum Besseren wenden möchte, was aber ohne viele engagierte Einzelne nicht gelingen kann. Niemand hat das Recht, sich über Unzulänglichkeiten zu beschweren, wenn er nicht mithilft, sie zu überwinden und so in einem guten Sinne, die Gemeinschaft fördert.

Gib etwas von Deiner Zeit, bete für jemanden der in Not ist. Stelle Deine Talente in den Dienst anderer und Du erzeugst in Deinem Leben Wohlstand, Zufriedenheit und Glück. Wenn Du öffentlich aktiv bist, dann ist es folgerichtig, dass Du immer öfters aufgefordert wirst, Partei zu ergreifen. Zu Dir wird, nach den Gesetzen dieser Welt, zurückkehren, was von Dir seinen Anfang nahm.

Die Mühlen der Gemeinden mahlen zwar besonders langsam, dafür aber parteiabhängig sehr effizient.

### **Affirmation:**

„Ich strebe nach ausgleichender Gerechtigkeit, in meinem und dem Leben aller, die um mich sind. Ich empfangen, was mir zusteht und gebe, was mein Gegenüber braucht. Ich wende meine Aufmerksamkeit anderen zu und kann ihre Zuwendung freudig genießen. Was von mir ausgeht, das kehrt zu mir zurück. Das Niedrige dient dem Höheren und das Höhere ist der Diener, dessen was über ihm ist“.

### **Aus meiner Praxis:**

Mein wohl mein schönstes Erlebnis im vergangenen Jahr, war der Besuch einer reizenden älteren Dame. Sie hatte all meine Bücher gelesen und sie war eine liebevolle, bewusste Persönlichkeit, welche dem Leben viel Schönes abzugewinnen vermochte. Ihr Leben verlief in Freude und Wohlwollen. Nun aber hatte sie beschlossen, mich persönlich kennen zu lernen.

Sie buchte in meinem Büro für einen Tag eine Wanderung am Bodensee, um wie sie sagte, einmal ausführlich über alles zu sprechen. Dieser Tag verlief sehr harmonisch, vieles konnte ich ihr noch erklären und sehr dankbar war sie, als ich sie auf eine „kleine Marotte“ ihrerseits aufmerksam machte. Sie war auf einem guten Weg und wird noch viele gute Jahre mit ihrer Familie verbringen. Ich selber aber konnte, durch

unser tiefeschürfendes Gespräch ebenso lernen. Frau B. war ein wahrer Schatz an Wissen und ich denke gerne an sie zurück.

## **Friede**

**Sein Friede umgibt mich. Wo ich gehe, dort geht ER vor mir her.**

Gerade für den Alltag, ist es wichtig Spiritualität zu entwickeln. Wenn Du beginnst, Dich mit dem Göttlichen, Ewigen, nie Endenden mehr und mehr eins zu fühlen, dann kehrt Friede in Deine Seele ein und es ist der größte Fortschritt, den Du auf Deiner Wanderung erzielen kannst.

Eine Stimme sagte mir,

**"Meinen Frieden gebe ich Dir, auf dass Dein Frieden vollkommen werde".**

Ich will dieses Anerbieten von Herzen annehmen. Indem ich in seinem Frieden bin, ist mir vergeben, dass ich oft mein Ziel verfehlte. Jeder Augenblick ist jetzt erfüllt von hoffnungsvollen Gedanken und vom Bewusstsein meines Seins in IHM.“

Ich finde meinen Frieden, indem ich mich an meine Heimat, in IHM erinnere.

Mein Gott ereignet sich im Werden. Es ist ein unbegrenzter Zustand immer tiefer werdenden Friedens, der alle früheren Sorgen und Probleme bedeutungslos werden lässt. Mein Gott wächst, indem ich wachse. ER wird begreifbar, indem ich IHM Ausdruck verleihe. Ich gestatte dem Guten in mir, dass es geschieht. Liebe erfüllt mein Herz und meinen Geist.

Meine Macht liegt in meinem Frieden. 'ER' macht mich stark, indem ER mir hilft, mit allen Situationen des Lebens sinnvoll umzugehen. Ich entscheide friedlich zu sein. Ich entscheide, zu gedeihen und zu lieben und friedfertig zu sein.

Ich begegne meinen Mitmenschen offen, gerecht und ehrenhaft. Es ist mir bewusst, wenn ich Gutes tue, dann kann ich auch Gutes erwarten. Ich anerkenne das Göttliche in meinem Gegenüber und es antwortet mir. Im Geiste sage ich meinem Nächsten viele, viele Male:

**„Ich begrüße das Göttliche in Dir.“**

Ich richte jetzt meine Aufmerksamkeit auf himmlische Ruhe. Ich besinne mich, dass ich in ihr mein Sein habe. Meine friedvollen Gedanken bringen mir Frieden, den ich solange gesucht habe. Ich bin in IHM und ER ist in mir. Dieses Wissen hat große Bedeutung für mich und es wird mir die Wahrheit über mich, Gott und seine Welt offenbaren. In der Stille liegt das Ende allen Leidens und im Frieden erfahre ich eine vollkommene Welt. Diese Gedanken lassen mich „anderen Geistes“ werden und sie geben mir mein Eins sein mit IHM, heute und in alle Ewigkeit.

Sein Friede ist mit mir. Ich ruhe sicher im Schutz des Allerhöchsten. Was immer geschieht, ich bleibe in völliger Gelassenheit, unbeding. Nichts kann mich berühren, wenn ich es nicht will. ER ruft mir in allem zu, mich seinem Frieden hinzugeben. Ich fand meine Versöhnung bei IHM und ER lässt mich zum seinem Botschafter werden. Sein Friede ist mit mir und mit meiner Welt. Er ist es, der mein Wesen formt und mir beisteht, wann immer ich Beistand brauche.

„Ich bin eine friedvolle Seele“, die unerschöpfliche Weisheit meines Geistes durchströmt mein ganzes Sein und gibt mir die Kraft, alle meine Aufgaben zur vollsten Zufriedenheit zu erfüllen. Friede dringt in jeder Zelle und erfüllt mein Wesen mit Harmonie und Gesundheit. Ich strahle Liebe und Zuversicht auf meine Familie, meine Kollegen und Vorgesetzten aus und ich bin erfolgreich in meiner Arbeit, weil ich eine liebevolle Seele bin.

Ich lebe in Harmonie mit dem höchsten Lebensgesetz, der Liebe zu allen Wesen. Geborgen ruhe ich in meiner Mitte. Sie stärkt und schützt mich und lässt mich alle Lebenssituationen sicher und leicht bewältigen.

Ich lebe im Frieden, den ER mir verheißen hat. Was mir aber von IHM gewährt wurde, das muss für immer da sein. Von IHM Erschaffenes bleibt jenseits jeglichen Wandels.

Und so ist der Frieden in meinem Herzen ewig und unveränderbar, was zu tun ist, ist lediglich, IHN zu offenbaren. Ich brauche nur nach IHM zu rufen, um in seinem Frieden mein Zuhause zu finden. Sein Wille ist es, dass es mir wohl ergeht und wo immer ich bin,

**„anderen Geistes zu werden“.**

ER wartet darauf, dass ich mich täglich aufs Neue seiner Allgegenwart erinnere und immer aufs Neue seine Nähe suche. Ich will mich besinnen, was von IHM kommt, dass ist ohne Ende und für immer mein. Der Frieden, in dem ich geboren wurde, ist allzeit mit mir, wo ich gehe und wo ich stehe, geht ER vor mir her. Ich bin in meinem Inneren, wie ER mich schuf. Rein und voller Güte, liebenswert und wunderbar. Ich brauche nur anzuklopfen, um in meines Vaters Haus zu sein.

Traurigkeit und Glück sind miteinander verwandt. Alles gehört zur emotionalen Seite meines Lebens und so darf beides auch von mir gelebt werden. Erst, wenn ich meine innere Größe erlebe, wenn ich mir gestatte, glücklich und auch traurig zu sein, werde ich in meinem dauerhaften Frieden sein.

## **Liebe**

**Gütige Herzen sind die Gärten.**

**Gütige Gedanken sind die Wurzeln.**

**Gütige Worte sind die Blüten.**

**Gütige Taten sind die Früchte.**

Sri Kirpal Singt.

Geben und Nehmen sind eins. Indem Du herzlich bist und Liebe (ver-)gibst geschieht folgendes: Du gibst und an Dich wird eine Überweisung ausgestellt, die zu Dir

vermehrt zurückkehren lässt, wovon Du gegeben hast. Dir kann immer nur von dem gegeben werden, was Du gegeben hast. Wenn Du Liebe schenkst, dann muss Liebe an Deine Türe klopfen. Das heißt in moderner Sprache, indem Du gibst, erhältst Du die „Meistbegünstigtenklausel“ für Empfangen.

Gib alles, was Du selber möchtest, und Du wirst selber all die Gaben erhalten, nach denen Du Dich sehnst.

Willst Du Zärtlichkeit? Wünschst Du Dir eine liebevolle Partnerschaft? Willst Du endlich mehr Geld haben?

Dann gib von all dem. Gib Zärtlichkeit, sei ein guter Partner und halte nicht unnötig mit Geld zurück. Was nützt Dir Dein Geld, wenn Du es behältst?

Gib von Herzen, so heißt es in allen Weisheitsbüchern, dann wird Dein Kasten nie leer sein. Du wirst ein reiches und erfülltes Dasein haben, wenn Du das Gesetz von Geben und Nehmen achtest.

Was heute an Gutem von Deinem Herzen ausgeht, das wird morgen schon vielfältige Früchte tragen und Dein Gemüt erwärmen.

Wenn ich schreibe, was von Deinem Herzen ausgeht, dann soll das heißen, dass Geben keine nüchterne Kalkulation sein darf. Deine Gabe sollte bedingungslos sein, weil sonst eine Gabe mit Bedingungen zu Dir zurückkommt.

Sobald Du mit dem Herzen denkst, sprichst und handelst, wird es Dein Herz sein, das Himmel und Erde bewegt. Wenn also offensichtlich ist, dass die Merkmale der Liebe und der Hingabe Deine Gedanken und Worte beflügeln, dann ist es Deine Liebe, welche zu Seiner Ehre und zu Seinem Ruhm, an Deiner Seite zum Tragen kommt. Mache möglichst wenig, nur weil es getan werden muss. Suche stattdessen besser die Gnade des Augenblicks, finde Deine Mitte, und handle aus ihr heraus.

## **Die Kunst zu Lieben**

Wenn Du zu Dir und zu anderen liebevoll bist, dann wird Dir mit gleicher Münze geantwortet. Du wirst erleben, dass sich Deine zwischenmenschlichen Beziehungen verbessern, wenn Du (Dich) zu lieben beginnst. Was wäre alles Leben, ohne die Liebe. Indem Du liebst, bist Du liebenswert und diese Eigenschaft öffnet Dir Tür und Tor zu den Herzen anderer Menschen.



(Lies das kl. Buch von Erich Fromm "Die Kunst zu Lieben". Es wird Dir helfen, mehr aus der Sicht der Liebe zu sehen und Deine emotionale Intelligenz vermehren.)

Denke einige Zeit über den folgenden Satz nach: Wieso liegt im WIR mehr DU, als im ICH. Der Weg unser aller spiritueller Entwicklung verläuft vom Ich zum Du zum Wir.

## **Partnerschaft und Liebe**

Du wirst zu dem Zeitpunkt, den zu Dir passenden idealen Partner anziehen, für den Du ein idealer Partner bist. Wichtiger als Affirmationen für das Finden eines Partners, ist Deine eigene Persönlichkeitsentwicklung zu betreiben. Du solltest so sein, wie Du ihn/sie haben möchtest. Du ziehst an, was Dir entspricht. ES stimmt nun mal, dass

"Gleich und Gleich sich gerne gesellt."

\*\*\*

Was ich klar vor meinem geistigen Auge sehe, wird bald schon wahr sein. Ich höre harmonische Klänge, freundliche Worte und sehe wundervolle Werke. Meine Arbeit für ein harmonisches, partnerschaftliches Miteinander ist sichtbar gewordene Liebe. Ich liebe meine Mitmenschen. Sie sind, genau wie ich fühlende Wesen, auf dem Wege zum Licht.

\*\*\*

Ich Sorge für Gerechtigkeit und empfinde Mitgefühl für alle Lebewesen. Ich helfe, wo ich kann, damit allumfassende Heilung stattfindet. Ich bin mir bewusst, wo Gerechtigkeit und Mitgefühl siegt, heilt, befreit, ist es der kosmische Christus in mir, der Erlösung bringt.

\*\*\*

Meine Liebe löst alles, ihr nicht gemäße auf. Ich bin, der ich bin. Ich bin in meinem Inneren, wie ER mich gewollt hat. Ich liebe mich, ich achte mich, ich ehre mich und liebe so, wie ich geliebt werden möchte.

\*\*\*

Zu empfangen, wonach mich verlangt, geschieht dann, wenn ich mir selber und auch anderen in Liebe begegne.

\*\*\*

Meine Heilung ist die Liebe. Ihr will ich dienen um meines Heilseins willen.

\*\*\*

Mein wahres Selbst segnet, was mir Kummer macht, 'ES' umhüllt und durchdringt alles mit Liebe und erlöst mich von meiner Trübsal.

\*\*\*

Licht und Liebe finden Einlass in meinen Geist und erfüllen mich mit Klarheit, Zuversicht und Verständnis für die Welt.

\*\*\*

Was aus Liebe meine Nähe sucht, dem öffne ich mein Herz und Liebe kommt zu Liebe.

\*\*\*

"Es ist an der Zeit, dass ich wieder umarmen kann und dass ich mich wieder von Herzen darüber freuen kann, umarmt zu werden."

\*\*\*

Was aus der Liebe zu mir gekommen ist, dem öffne ich mein Herz, damit auch meine Liebe eingeht in das Herz der Welt.

\*\*\*

Meine Liebe ist ein verzehrendes Feuer, das alles, was nicht zu ihr gehört, auflöst. Sie ist Freude, deshalb hat ER bei meiner Geburt die Sonne vor mein Haus gestellt. In mir ist Liebe und sie führt mich zu grenzenloser Freude, zu inniglicher Güte, und zum Verständnis, für die Not des Anderen. Guter Wille, Toleranz und Verständigungsbereitschaft sind meine vorherrschenden Charaktereigenschaften.

\*\*\*

Einen Menschen wahrhaft zu lieben, heißt, mit ihm in die Ewigkeit einzugehen.

\*\*\*

"Ich schenke Liebe an meine Nächsten und ich handle liebevoll bei jeder Aufgabe, die sich mir stellt. Mein Herz ist weit geöffnet für alles, was in gutem Willen geschieht. Ich weiss mich geborgen in der Fülle des Lebens. Alle Menschen wissen um die Harmonie meines Wesens und sie geben mir ihre Liebe. Alles Gute ist in mir und um mich."

\*\*\*

Was immer geschieht, ich bleibe in der Liebe und freue mich über die Aufgaben, die damit verbunden sind. Ich sage, was ich zu sagen habe, aber die Unverletzlichkeit meines Gegenübers ist mir heilig.

\*\*\*

Wenn ich in Seinem Namen gebe, dann ist ER es, dessen Werke ich tue. ER hat mich geheißen Liebe zu-ver-geben und andere zu lieben, wie mein Selbst.

\*\*\*

Die Weisheit in mir, lässt mich den Schlüssel finden zum geheimen Ort des Allerhöchsten, inmitten der Herzen derer, denen ich begegne. Ich handle im Geiste dessen, der Trost und Hoffnung spendet. Was auch immer mein Gegenüber bedrückt, ich helfe ihm zu erkennen, dass die Gerechtigkeit und die Weisheit des Schöpfers in Allem ist. Ich bin mir bewusst, alles, was geschieht, ist richtig und auf mich persönlich abgestimmt. Ich weiss, Liebe ist um mich und alles, was mir widerfährt, ist dazu da, mir als Wegweiser zu dienen.

### **"Liebe ist ein Kind der Freiheit"**

Alle meine bisherigen Erfahrungen dienen meiner spirituellen und meiner intellektuellen Entwicklung.

Viele Fassetten meiner Persönlichkeit sind aus Leiden geboren und ihr Schmerz war meine Taufe. All mein Kummer war hilfreich und ER war es, der damit die Befreiung

meines Selbst vollzogen hat. In dieser Erkenntnis liegt der Beginn meiner Freude am ewigen Leben. Ich weiß, ich kann frei wählen, wann immer ich es will, zu jeder Zeit, an jedem Ort. Ob mir etwas als gut oder böse erscheint, ES dient immer meinem Weiterkommen.

**"Wenn Du an Wunder glaubst, dann geschehen auch Wunder. Wenn Du sicher bist, dass Deine Gedanken Dein Leben verändern können, dann verändern sie Dein Leben. Wenn Du lernst, frei von Zweifeln zu sein und weißt, dass Du der Liebe begegnen wirst, dann begegnet Dir das höchste Glück. Alles was Du glauben kannst, wessen Du Dir sicher bist, das gehört zu Dir. Denke und glaube, für jede Niederlage gibt es zwei Siege. Alle, die es glauben, wissen es."**

Manchmal solltest Du von etwas, was Dir wichtig scheint, loslassen, um zu erfahren, dass andere Menschen oder Materielles keineswegs die Ursache Deines Glücks sind. Glück ist etwas, worauf Du ein Geburtsrecht hast. Es ist ein unauslöschlicher Bestandteil Deines Wesens und hängt nicht von äußeren Umständen ab. Ob Du deprimiert und niedergeschlagen bist, Du kannst Dich in jedem Augenblick Deines Lebens entscheiden, loszulassen und glücklich sein.

Sage Dir jetzt zehnmal:

**"Ich habe mich für das Glück entschieden".**

ES liegt in Deiner Verfügungsgewalt, zu bestimmen wie Dein Leben (ver)laufen soll.

Deine eventuelle Depressionen (Mutlosigkeit, Wut) sind nur entstanden, weil Du Vieles schon viel zu lange unterdrückst oder festhältst. Du hast Deinen Ärger nicht ver-äussert (los gelassen) und jetzt sitzt Du manchmal auf einem Pulverfass. Du wirst dann zufriedener sein und Dich von Depressionen (Wut, Aggression) befreien, wenn Du Dich entscheidest, locker und ehrlich mit Dir und anderen umzugehen. Glaube, anstatt an ein schweres Leben, an

„Die Leichtigkeit des Seins“,

und die „Macht Deines Bewusstseins“ wird zu Deinem Lebenselixier.

**Affirmation:**

Es ist meine Freiheit, zu sein wie ich sein will. Ich kann entscheiden, was werden soll. Ich bin frei, mich zu entscheiden, dass es mir gut geht. ER hat mir überlassen, meinen Weg (zu IHM) selber zu finden. „Alle Wege führen nach Rom“, heißt, dass ich entscheide, was sein soll und 'ES' wird sein. Alles, was mir widerfährt ist ähnlich einem Licht, das mir meinen Weg zu meinen Zielen leuchtet.

\*\*\*

Ich bewege mich vorwärts, aufwärts und gottwärts. Alles, was sich ereignet, geschieht um meiner Erlösung willen und so ist alles ein Schritt zu meiner Heilung. Es ist meines Vaters Haus, in dem ich Zuflucht gefunden habe. An diesem Ort des Friedens weile ich im Schutz dessen, der alles gemacht hat. Ich weiß, ich bin nahe, meine Erhabenheit zu erkennen und die Welt mit meiner Gegenwart zu segnen.

\*\*\*

Frei zu sein ist meine Lust und frei sein werde ich, wenn ich im Vertrauen bin und dort meine Zuflucht finde. Ich verinnerliche jetzt, dass es wahr ist, dass ich frei geboren wurde und dass ich in Wirklichkeit unermesslich bin. Ich besinne mich auf das Bild, das ER sich von mir gemacht hat. Sein Wille ist, dass ich mit IHM an der Seite ein wundervolles Leben habe.

\*\*\*

Großer Geist, gib, dass ich wieder zur Freude des Lebens zurückkehren kann. Alles Alte (Groll, etc.) soll in mein Bewusstsein kommen, damit ich es erlösen kann und in den Tiefen meines Seins Frieden finde. Zeige mir, was ich tun kann, um frei zu sein.

\*\*\*

Ich bin frei, weil ER mich frei gesprochen hat. Ich muss es nur noch glauben lernen.

**"Ob Du dem Leben mehr Tage gegeben hast wird sich zeigen, dass Du ihm aber mehr Leben geben kannst, das ist gewiss."**

## WANDLUNG

---

### **Philosophische Betrachtungen über Leben und Tod.**

Leben und Tod sind wie zwei Flüsse, die sich zu einem Strom vereinigen und die im Ozean der Wirklichkeit ihren Ursprung haben. Werden und Vergehen gehören für immer zusammen. Wenn Du irgendwann diese Welt hinter Dir lässt, dann geht ER, durch dich woanders hin. Alles ist nur ein Übergang zu einem anderen Ausdruck des immerwährenden Daseins. Geboren (Auferstehen) werden kann nur, was vorher schon da war, nur erscheint 'ES' immer wieder in einem anderen Gewand. ER erscheint, indem Du diese Welt verlässt, in einer anderen Dimension, in einer neuen Hülle. Das heißt, diese Welt zu verlassen bedeutet, in einer anderen in Erscheinung zu treten und dort Auferstehung zu feiern. Wenn Du weitergehst, dann nur, weil ES Dich zu neuen Ufern zieht. ER ist Du und Du bist ER, der in einem Prozess des ewigen Wandels aus Asche zu einem Phönix wird. Am Ende einer körperlichen Manifestation ist der Übergang zu einer vorübergehenden nicht-körperlichen Wirklichkeit, in der wiederum eine Brücke zu einer weiteren Existenz auf Dich wartet.

### **Sage und denke:**

"Ich weiß, Ich bin das „ICH BIN“ und 'ES' ist ewig, ohne Anfang und ohne Ende."

Alles, was geschieht, ist nur ein Fluss, der Dir, je nach dem von wo Du ihn betrachtest, als Kommen oder Gehen erscheint. Im allgegenwärtigen Wandel strebt alles dem höchsten Maß der Vollkommenheit entgegen.

Evolution nennen wir das immer Neue, in dem das Jetzt zu neuen „Schauplätzen“ der Offenbarungen strebt. Indem Du das Leben als Ganzes betrachtest, wird Sterben oder Geborenwerden für Dich bedeutungslos. Sieh das Ganze in seiner Einheit, eingebettet in alle Ewigkeit. Erkenne Dich in dem Einen, denn ER ist in allem. Überall und immer weißt Du um den ewigen Fluss des allumfassenden Lebens. Deine Seele gleicht dem Wasser, vom Himmel kommt es, zum Himmel kehrt es zurück.

**"In Problemen liegt die Chance, das Leben und seine Gesetze kennen zu lernen."**

### **Blick in den Spiegel (Resonanz)**

Auf Dich Zukommendes, ist von Dir Ausgegangenes, zu Dir Zurückkehrendes. Es ist wichtig, dass Du diesen Satz verstehst. Deshalb noch einmal, „Was auf Dich zukommt, das ist von Dir ausgegangen und kehrt jetzt zu Dir zurück“.

Wärst Du es wert zu empfangen, wenn Du nie etwas von Dir gegeben hast? Überlege einmal, wie könnte es möglich sein, dass Du gibst, wenn Du nie empfangen hast.

Denke daran, kein anderer Mensch hat die guten Eigenschaften, welche Du als Dein Geschenk an alle Wesen dieser Welt, in Deinem Wesen mit Dir trägst.

Niemand ist so wie Du.

Indem Du Gutes von Dir sagst, mehrst Du Deine Werte.

Indem Du Gutes von Deinem Nächsten sagst, wird Dein und sein Gutes mehr.

Indem Du Gutes von Dir gibst, hast Du teil an IHM.

Gib, so oft wie nur möglich Dein Bestes und ich versichere Dir, es wird Dir aufgrund dieser einfachen Gesetzmäßigkeiten, bald bestens gehen.

Gib Deine Zuwendung und man(n) wird sich Dir zuwenden. Wenn Du Deinem Spiegelbild Aufmerksamkeit gibst, dann wendet 'ES' sich (mit der gleichen Aufmerksamkeit) auch Dir zu. Das ist ein sehr normaler Vorgang und es ist nichts Besonderes dabei. Was ich damit sagen möchte ist, dass es sich auch generell im Leben so verhält. Das Leben ist ein Spiegel und wie könnte es anders sein, ES spiegelt immer Dich selbst.

Wem immer Du Dich widmest, ob es nun ein Mensch ist, eine neue Arbeit oder ganz allgemein Deinem Ziel, ES dankt Dir, indem ES Dir antwortet. In Deiner Aufmerksamkeit liegt eine besondere Form von Energie und sie ist 'ES', die Wunder bewirkt.



Nimm eine Blume und gib ihr mehr freundliche Beachtung als anderen und Du wirst erleben, dass sie bald schöner, als alle anderen sein wird.

„Die Energie folgt der Aufmerksamkeit“.

Das Gesetz der Resonanz führt Gleiches zu Gleichem. Weizen zu Weizen, Spreu zu Spreu, Schönes zu Schönem.

Volkswisheiten sind ein Fundus von unendlicher Tragweite.

Wie wäre es, wenn Du z.B. damit beginnen würdest, Volkswisheiten zu sammeln? Ein Mensch, der von Weisheiten umgeben und damit wohl auch von ihnen erfüllt ist, muss auf Grund einfacher Gesetzmäßigkeiten mehr Gutes anziehen, wenn er auf das unermessliche Wissen von mehreren tausend Generationen zugreifen kann.

Gute Gedanken sind Balsam für alles, was wund geworden ist.

Indem Du einem Mitmenschen in Gedanken tausende Male alles Gute wünschst, wird zunächst in Dir dieses Gute mehr Raum einnehmen und deshalb natürlich als Erstes zunehmend zu Deiner Wirklichkeit werden. Deshalb ist, für einen anderen zu beten, dass Beste, was Du für Dich selber tun kannst. Denke und sage das Beste von Anderen und es wird Licht und Liebe in Dein Leben kommen. Indem Du freundliche Worte sprichst, wird eine große Kraft über Dich kommen und Du wirst an Körper, Seele und Geist genesen.

**"Wo viel ist, da kommt viel hinzu. Wo nichts ist, wird auch noch genommen, was da ist."**

Das bedeutet, wenn Du zu Deiner Bank gehst und einen Kredit aufnehmen möchtest, dann wirst Du gefragt, ob Du etwas hast, was als Sicherheit dienen kann. Das heißt nichts anderes als, wenn Du etwas hast, dann kann man Dir etwas geben, wenn Du aber nichts hast, dann wird man Dir Nichts geben.

Dass die Reichen reicher werden und die Armen ärmer, ist keineswegs nur ein lapidarer Spruch, sondern diese Tatsache beruht auf dem Gesetz des Denkens und Glaubens, das allem zugrunde liegt. Dein Reichtum begründet sich zunächst nicht auf einer Menge Euro, die Du bereits auf dem Konto hast, sondern auf das Wort, den Gedanken, das Gefühl, das Du jetzt, in diesem Moment hast.

Heute solltest Du, indem Du an weltlichen Reichtum denkst, Dein Vermögen begründen. Heute solltest Du fühlen, dass bereits eingetroffen ist, was sein soll.

Überprüfe einmal gründlich Deine Lebenssituation, stimmt es, dass Du so Manches befürchtet hast und es dann auch tatsächlich eingetroffen ist? Nun, dann ist nur über Dich gekommen, was Du gesagt, gedacht und befürchtet hast! Ist einiges eingetroffen, von dem Du hofftest (glauben konntest), dass es möglich sei? Dann ist Dir nach Deinem Glauben geschehen. Glaube und Furcht sind im Prinzip gleich mächtig, nur, sich zu fürchten, hat bei vielen eine lange Tradition. Alles ist so einfach, aber nur, wenn Du es glauben kannst! Alles ist schwer, wenn Du fürchtest, dass es nicht sein wird. Dein eventueller Unglaube, (Zweifel) macht Dir mit Leichtigkeit alles kaputt.

Alles, was Dir wünschenswert erscheint, krierst Du, indem Du Dich mit Deinem ganzen Geist, der ganzen Seele dem Prozess der Erschaffung der Zielvorstellung widmest.

Der Prozess der Selbstverwirklichung, was es im Einzelnen auch immer sein mag, ist zugleich auch der Prozess der Erlösung. Es ist ein sich hinwenden zum allerhöchsten Bewusstsein und ein ständiges Wählen zwischen "soll ich" oder "soll ich nicht". Die Lebenssituation, zu der Du tendierst, braucht lediglich Deine ungeteilte Aufmerksamkeit.

All Dein Leid ist von Dir selber gemacht, es entstammt Deiner eigenen Gedankenwelt. Er ist nicht ein Gedanke des Vaters, sondern einer, den Du selber geträumt hast.

**„Du hast alles, was bisher war selber zu Deinem Begleiter gewählt.“**

Weil nichts in Deiner Welt geschieht, was Du selber nicht in Deinem Innersten für möglich hältst, kannst Du Dich heute für das Glück entscheiden. Wenn Du dich wirklich entschieden hast gesund und zufrieden zu sein, dann kannst Du Dich nicht mehr in der Angst verlieren, krank sein, oder verloren gehen.

### **Tue Gutes.**

Eine der fundamentalsten Weisheiten, über die alle Kulturen berichten, liegt in der Erkenntnis, dass, wenn Du anderen Gutes tust, Dir in vielerlei Form mit

Freundlichkeit geantwortet werden wird. Ein Mensch, der freundliches im Sinne führt hat eine heile Aura und das Gesetz der Resonanz lässt Gleiches zu Gleichem finden. Der Volksmund fasst es in die Worte:

**"Wie man in den Wald ruft, so hallt es heraus."**

und

**"Gleich und Gleich gesellt sich gerne".**

Um ein freudvolles Leben zu erfahren, solltest Du zuerst Dein eigenes Haus in Ordnung bringen. Wer vor der eigenen Tür gründlich gekehrt hat, der braucht sich nicht länger unbeliebt zu machen, indem er vor der Türe anderer kehrt!

Lies dieses Buch mehrmals durch, oder bestell Dir dieses Manuskript als Hörbuch, oder als DVD. Werde Dir Deiner bewusst, schaffe Ordnung in Deinem Wissen von dir selbst, überdenke und entlasse eventuell alte Glaubenssätze und wende Dich vertrauensvoll dem Neuen zu. Kosmos heißt Ordnung und sie ist die Basis des Lebens. Wenn Du weißt, dass Du gut bist, dann wird das deinesgleichen auffallen und die Folge davon wird sein, dass jemand, mit Deiner Güteklasse an Deine Tür klopft. Wenn ein Mensch in sich stimmig ist, dann wohnt ihm große Stärke inne. Erkenne Deine Stärken und Du wirst stärker werden. So will es das Gesetz.

„Das Gesetz lässt Gleiches zu Gleichem finden. Wenn ich freudige Gedanken hege, dann habe ich damit einen neuen Himmel und eine neue Erde geschaffen. Wenn Freude von mir aus geht, dann kehrt Freude zu mir zurück. Liebe mehrt Liebe und frohe Erwartungen werden erfüllt. Gedanken an Heilung verwirklichen sich. Ich erhebe jetzt meinen Geist gen Himmel und treffe all jene, welche zur gleichen Zeit von Dankbarkeit erfüllt mit mir sind.

Danke Vater, dass Es so ist.

\*\*\*

Wenn ich das Allerbeste von mir gebe, dann ziehe ich nur Bestes an. Ich weiß, Geben und Nehmen ist eins. Gläubig erwarte ich, dass meine Bedürfnisse gestillt werden. Wenn ich an das Gute glaube, dann wird die Schöpferkraft alles Nötige zu

meinem Wohlergehen bereitstellen. Ich erwarte Antwort auf meine Fragen und öffne mich jetzt dem Fluss des Lebens. ER ist mir, in allen meinen Belangen wohlgesinnt. Heute hebe ich alte Begrenzung auf und bin bereit zu empfangen, was für mich bestimmt ist.

\*\*\*

Meine Befürchtungen kreierte Fürchterliches, meine Zweifel schufen Zweifelhaftes, mein Glaube an das Gute aber wird Berge hinweg heben, die meiner Gesundheit (Glück, Erfolg, Zufriedenheit) im Wege stehen.

Es war immer nur meine tiefe Angst, die mich leiden ließ. Ich fühlte mich einsam und verloren. Jetzt bitte ich um Beistand, zu glauben, dass göttliche Liebe im Land der Lebenden auf mich wartet und, dass sie mich heilt und auf den Weg zur Gesundheit (Glück, Erfolg, Zufriedenheit) führt.

Es ist mir bewusst, wenn ich an Angst glaube und sie meine Tage und Nächte beherrscht, dass Gott das nicht unterstützen kann. Wenn ich aber im rechten Glauben bin und ich mir des Guten in allem bewusst bin, dann gehe ich damit gewissermaßen Gott und seinen Geboten einen Schritt entgegen. ER sagte, dass er mir dann mit einhundert Schritten entgegen kommen will. Ich will mir für alle Zeit bewusst sein, dass ER immer mit mir ist, dass ich mich irre, wenn ich glaube, dass eine Trennung stattgefunden hat. Ich erkenne, dass ich meiner in IHM auf immer sicher bin.

Mein Leid ist mein eigener leidvoller Gedanke, der fühlbar zu mir zurückkommt. Er ist nicht ein Gedanke Gottes, sondern einer, den ich getrennt von ihm denke. Sein Wille ist nur Freude für mich und diese wähle ich, anstelle dessen, was ich gemacht habe. Ich entscheide:

**"Nicht mein, sondern Dein Wille geschehe."**

Wogegen ich mich verteidige, das wird wirklich für mich. Erst wenn ich mich entrüste, also meine Waffen niederlege, nicht mehr Gegner, sondern Partner bin, werde ich wahrnehmen, dass ich unverletzlich bin.

Ob ich etwas als gut oder schlecht erfahre, ist nur eine Frage, von wo aus ich einen Sachverhalt betrachte. In allem ist beides. Ich entscheide mich jetzt, Ausschau zu

halten nach dem Guten in jeder Situation. Der Allgeist nannte die Schöpfung gut und sehr gut, und ich schließe mich seiner Meinung an! Ich messe mir dieselben Werte zu, wie der Schöpfer es getan hat. Ich weiß, was von aussen auf mich zukommt, ist die Antwort auf mich und meine Taten. Was ich mit meinen Mitmenschen erlebe, ist nur die Spiegelung meiner eigenen Wesensmerkmale. Ich will, von nun an in den Spiegel vor mir, lächeln und er gibt mir meine Freundlichkeit in tausend Fassetten zurück. Mit einem Lächeln bin ich dem Herzen der Menschen nahe. Lächeln verändert meine Gefühle zum Guten und schenkt Freude und Anerkennung. So wie ich in einem Spiegel lächelnd mein Äußeres betrachte, so lächle ich auch jetzt meine Vergangenheit an.

**"Wenn ihr einen Schritt auf mich zukommt, komme ich Euch hundert Schritte entgegen."**

**„Heute will ich meine Welt neu erschaffen, indem ich „anderen Geistes werde“.**

### **Anderen Geistes werden (Gewohnheiten ändern)**

Wenn Du etwas ändern möchtest und sich bald vieles für Dich zum Guten wenden soll, Du nicht länger mühevoll Deines Weges gehen möchtest, dann solltest Du Deine Einstellung zu Dir, zu Gott und seiner Welt einmal gründlich überprüfen. In kaufmännischen Worten, mache Inventur, kläre was weg muss und was in das 'Schaufenster' gestellt werden soll. Es ist im Leben ähnlich, wie bei einem Radio, wann immer Du es willst, kannst Du ein anderes Programm wählen. Du brauchst nur Deine (seine) Einstellung zu ändern. Oder, wenn Du das Gefühl hast in einem falschen Film zu sein, dann kannst Du aufstehen und woanders Dein Vergnügen suchen.

Auf Dich bezogen heißt das, sobald Du umschaltest, von „ängstlich“ auf "in freudiger Erwartung", führst Du selber in einem anderen Film Regie. Vereinfacht gesagt, wird sich durch neue Glaubenssätze Deine Lebensqualität ändern, einfach, weil Du Deine 'Einstellung' geändert hast.

Erkenne: „**Deine Gedanken und Worte erfüllen Deine Welt mit Leben!**“

Der Gedanke (Logos, Geist), ist der Ursprung von allem. Ich meine damit jene Kraft, die uns erschaffen hat, die unsere Wunden heilt und uns wieder gesund macht, wenn wir krank sind. Es ist die Macht, die alle Lösungen unserer Probleme kennt und dem, was durch uns Ausdruck finden will, hilft, auf der Bühne der Welt "leibhaftig" zu werden. Diese Macht ist in Dir, es ist die Macht Deines Unterbewusstseins, Dein Schöpfergeist, oder nenne ihn Gott. ER steht Dir jederzeit zur Verfügung und lässt wirklich werden, worauf Du Deine ungeteilte Aufmerksamkeit richtest. Was zu tun ist, ist recht einfach, ändere mit Affirmationen Deine Glaubenssätze, glaube nur noch, was Du willst und Du wirst, theologisch ausgedrückt, „Einen neuen Himmel und eine neue Erde“ erfahren.

Aus Interesse an dieser Thematik und um Deine Lebenssituation zu verbessern, hast Du begonnen, in diesem Buch zu lesen. Was Du von Deinem zukünftigen Leben erwartest, ist zur Zeit noch nicht wirklich. Es ist aber als Gedanke in Deinem Geist bereits lebendig und Du gibst jetzt, mit dem Wiederholen Deiner Affirmationen/Gedanken Deinen Zielen den erforderlichen Raum auf-zu-erstehen. Vergegenwärtige Dir noch einmal die biblische Aussage:

**"Im Anfang war das Wort"**

(Geist, Gedanke).

In Weisheitsbüchern steht: **`Gott träumte die Welt'** Mit diesem Buch will ich Dir helfen, dass auch Du „träumend“ zu einem wunderbaren Leben erwachst.

Erinnere dich:

**"Heute ist das Morgen, von dem Du gestern noch geträumt hast."**

**Affirmation:**

Voller Freude blicke ich nach vorne und bin bereit für das Gute, das werden will.

## Heilung

**„Nur mein Ego lässt mich leiden und weil ich das erkannt habe, handle ich mehr und mehr im Sinne des Ganzen.“**

Wenn Du (öfters) krank bist, dann hast Du Dich wahrscheinlich psychisch und physisch ernstlich vernachlässigt und deshalb solltest Du als erstes damit beginnen, Dich sehr viel mehr um Dich selbst kümmern und Dir selber in vielfältiger Weise liebevoller begegnen. Wahrscheinlich ist Deine Fürsorge für Dein physisch/psychisches Wohl völlig unzureichend und es darf Dich nicht wundern, wenn Du krank geworden bist. Die Grundlage Deiner Krankheit liegt weitestgehend in Deiner falsch angewandten Schöpferkraft und in Deinen ungelösten emotionalen und intellektuellen Problemen. All das führt in Deinem Körper, mit zunehmendem Alter, zu Dysfunktionen und zum frühzeitigen Ende. Wenn Du auf mancherlei Warnungen nicht hören wolltest, dann will es das Gesetz, dass Du über das Fühlen erkennen musst, wo etwas im Argen liegt. Etwas Ungutes zu fühlen, ist aber allemal besser, als dass Dir ein noch größeres Unglück widerfährt.

Im ganzen Universum kann nichts wirklich werden, was nicht zuerst als Gedanke, Form erhalten hat. Über das Gesetz der gegenseitigen Anziehung (Gesetz der Resonanz) ziehen Gedanken an. So zieht Krankheit Krankheit an. Wenn das aber so ist, dann muss es auch möglich sein, mit positiven, also gesunden Gedanken, das negative Potenzial aufzulösen. Du kannst nicht zugleich gesund und krank sein, nicht rote und schwarze Zahlen auf Deinem Konto haben. In dieser Gesetzmäßigkeit liegt Deine Erlösung, Du kannst lernen Deine Welt in Vielem so zu gestalten, wie es Dir beliebt.

Es ist für Ungeübte sicherlich im Anfang etwas beschwerlich, die Gewohnheit des destruktiven Denkens und seine Folgen zu beenden bzw. rückgängig zu machen. Aber mit einer gezielten Rückführung in Deine Jugend, können Irrtümer erkannt und wieder aufgelöst werden. Wenn Du zu verstehen beginnst, dass die positiven Kräfte des Universums darauf warten, Dir beizustehen (Gesundheit zieht Gesundheit an), dann wirst Du, wenn Du Dich einmal für Gesundheit entschieden hast, Hilfe und jegliche Art von erforderlicher Führung erfahren.

Ein anderer Aspekt Deines Krankseins ist, über Leid die Erfahrung Deines göttlichen Selbst zu suchen. Der Weg der Krankheit ist zwar Irrtum, aber irren ist menschlich. Auf dem Wege vom Menschen zu den „Göttern“, ist es aber auch menschlich, zu versuchen, sich aus dem illusionistischen Irren zu befreien und es einzutauschen in Wahrhaftigkeit. Erleuchtung ist frei von Illusionen !

Das Gegenteil von Illusion ist nicht Desillusion sondern Wahrheit.

Krankheit ist das Ergebnis (D)einer Weisung.

### **Kennst Du auch Menschen,**

die auf die Idee verfallen sind, dass es ihrem Gott gefallen könnte, wenn sie sich von allem Guten fernhalten? Welche zum Asketen werden und noch stolz auf ihr nüchternes Gemüt und ihren unterernährten Körper sind? Viele mittelalterliche Glaubenssätze beinhalten die Meinung, dass es sogar von Vorteil sei, das Leben leidvoll zu erfahren und dass man dafür im Jenseits Lohn erfahren werde. Einige wurden sogar glauben gemacht, „Wen Gott liebt, den lässt er leiden“.

Die Glorie des Lebens aber nicht mit Freude zu erfahren und sie dann natürlich auch nicht weitergeben zu können, heißt, Gottes Gaben zu verleugnen und dafür auf naive Weise himmlischen Lohn zu erwarten. Welcher moderne Zeitgenosse könnte wirklich glauben, dass ein liebender Gott so etwas will? Was meinst Du, warum er die Fülle geschaffen hat? Wir brauchen sie nur anzunehmen und freudigen Dank zu sagen, um wieder glücklich und gesund zu sein. Der beste Weg wäre täglich lange Spaziergänge in der unberührten Natur zu machen und wahrzunehmen, was ER alles, im Kleinen wie im Großen an Wunderbarem geschaffen hat. Für Tiere und Pflanzen ist es ein selbstverständlicher Teil Ihres Lebens, von der schöpferischen Allgegenwart versorgt zu sein.

Deine eventuelle Verweigerung der Freude und all des Guten, lässt Dich leiden, ohne einen winzigen Vorteil zu bieten. Wie könnte es auch sein, dass das Leben Dir ein wunderbares Geschenk macht und Du verzichtest, IHM zuliebe. Welchen Nutzen könnte es Dir bringen, dass Du, um Gottes Willen, zu dem von ihm Gesegneten, „nein danke“ sagst? Überprüfe ob es sein kann, dass Dein Verzicht auf die Freuden Deiner Sexualität einem gottgleichen Wesen jemals gefallen könnte? Wird ER Dir zuerst ein lustbringendes Geschenk machen, um es dann Sünde zu nennen, wenn Du Dich dankbar zeigst und Lustvolles zu erleben suchst?



Es waren wohl falsche Glaubenssätze und/oder falsch verstandene Inspiration und, zugleich wohl auch ein gerüttelt Maß an Machtgelüsten mittelalterlicher Theologie, die Pate gestanden haben, bei solch lebensverneinenden Geboten. Das Mittelalter aber ist noch unter uns, mich hat es zwar nicht zum Scheiterhaufen geführt, aber im Internet werde ich von der katholischen Kirche, sowohl von der bischöflichen Diözese in Trier, Augsburg und Linz (Ö), wie eine Gefahr für die ach so schutzbedürftige Christenheit behandelt. Ein Schreiben des Bischofs von Speyer (RP) an den Bischof von München wurde von einem engen Mitarbeiter, an mich in Kopie weitergeleitet! Es wurde darin empfohlen mich „Im Auge“ zu behalten, weil ich als „Neugeistlicher“ wohl zu gefährlich für die Orthodoxie ewig Gestriger geworden bin. Das Positive an der Polemik der katholischer Würdenträger ist, dass weltweit Millionen Psychotherapeuten ihren Lebensunterhalt damit verdienen, Christen, welche von der Kirche zu Sündern erklärt werden, wenn sie sich sexuell betätigen, ohne ein Kind zeugen zu wollen, aus ihren Schuldgefühlen zu befreien. Die entstehenden Gewissensängste richten derartigen seelischen Schaden an, dass es vielen guten Christen ein Leben lang nicht mehr gelingt, sich aus dieser Verstrickung zu befreien. In der reformierten evangelischen Kirche ist es ähnlich, mir wurde der (im übertragenen Sinne) Zutritt zu, von ihr betriebenen Seminarhäusern, untersagt, weil ich in ihren Augen ein Antichrist bin. Anstatt dem neuen Geist Raum zu geben, versuchen, meist ältere Kirchenvorstände zu ignorieren, was doch so offensichtlich ist.

Wenn Du beginnst, in diese Zusammenhänge Einsicht zu wünschen, ist die Erlösung Deiner Leiden nahe. Ich wiederhole hier noch einmal, was mir von altertümlichen Theologen zur Last gelegt wird: „Studiere an der Akademie des Lebens, suche Einsicht zu erlangen in die Geistigen Gesetze und „Du wirst zu Deinem eigenen Erlöser“! Solltest Du die Schönheit der Gotteshäuser bewundern wollen, dann tue das möglichst, wenn kein Priester da ist. Es könnte Dir die Freude am Schönen zur Last gelegt werden und Dich erneut zum Sünder werden lassen. Durchforste Dein Gemüt nach leidenschaftlichem Gedankengut, nach Leiden wollen. IHM als Leidender nahe zu sein, gehört wahrlich zu veralteten Glaubenssätzen.

## **Denke und sage:**

Ich stelle Ansprüche an das Leben, ich weiß, dass ein spirituell ausgerichteter Mensch keineswegs ein Asket sein muss. Im Gegenteil, es ist für eine ausgeglichene Seelenlage außerordentlich wichtig, alle sinnvollen Aspekte des Lebens zu beanspruchen und neugierig nach dem Besonderen Ausschau zu halten. Ich kreiere mir und meiner Welt starke Wünsche, tiefgründige Überzeugungen und große Gefühle. Ich habe damit einen Garanten für ein glücklicheres Leben in meine Hände genommen.

Die emotionale Stärke meiner Wünsche steht im direkten Zusammenhang mit den Erfolgen in meinem Leben. Ich beginne heute mit einem relativ einfach zu verwirklichendem Vorhaben. Ich fordere mich, aber überfordere mich nicht. Mich zu überfordern wird möglicherweise zu einem Misserfolg führen, weil ich mich unbewusst davor fürchte zu versagen und meine guten Kräfte gelähmt werden könnten. Wenn ich jedoch mehrmals kleinere Ziele erreicht habe, dann ist es wahrscheinlicher, dass mir zukünftig auch Größeres geraten wird.

## **Nicht so sehr aus dem Aussen, sondern vielmehr aus Deinem Inneren**

erfährst Du die unerlösten Aspekt Deines Seins. Es gibt keine Opfer, sondern nur Täter (Schöpfer) und alle sind wir Seinesgleichen. Erinnerung Dich, dieses Wissen ist allen eigen, es bedarf nur manchmal ein bisschen mehr gelebter Liebe, oder einiger schmerzlicher Denkwort, um sich all dessen bewusst zu werden und sich seiner zu bedienen. Verzichte darauf, die Gründe für Deine Leiden im Aussen zu bekämpfen, es wird Dich nur unnötig von den wahren Ursachen ablenken und damit die Zeit Deines Leiden-schaffens unnötig verlängern. Wenn Du aber partout nicht führ-wahr nehmen willst, dass Dein Charakteristikum der leiden-schaffende Faktor ist (Täter) und Du nie das Opfer warst, dann hast Du damit, für lange Zeit dem Unglück Tür und Tor geöffnet. Du kannst erst Deinen Frieden finden, wenn Du hinsiehst, und danach strebst Ein-sicht zu erlangen und Deine Lektion zu lernen bereit bist. Wenn Du aber bereit bist und lange genug hinterfragst und wirklich wissen willst, warum so viel Ungemach beharrlich Gast in Deinem Hause ist, dann wird dein Fragen jenes Anklopfen sein, auf das dir mit Sicherheit aufgetan werden wird. Du wirst die Hintergründe erkennen und die Erfahrung machen, dass alles nur ein

Missverständnis ist und die allfällige Lösung darin liegt, dass Du beginnst, Deine schöpferischen Fähigkeiten folgerichtig anzuwenden.

**Überlege Dir schon mal:**

**"Was wirst Du antworten, wenn Du einst gefragt wirst, warum Du Dich der Freude des Lebens enthalten hast?"**

Vielleicht gehört ja etwas Mut dazu und Du fürchtest Dich, auf die Entdeckungsreise zu Deinem Höheren Selbst zu gehen und Deine inneren Werte zu erkunden. Um Dich zu motivieren, solltest Du wissen, dass unermessliche Schätze darauf warten, entdeckt und genossen zu werden. Es "schmerzt und krankt" nur deshalb im Gemüt, wenn all zu viel Gutes, allzu lange im Verborgenen brach gelegen hat. Suche deshalb im Einklang mit Seinem Willen und in Harmonie mit der Schöpfung zu sein und Du wirst Leiden meiden und der Weg ist frei, freudvolle Tage zu erleben.

Wenn Du öfter krank bist, machst Du Dir zuviel Sorgen, wenn Du Dich sorgst, dann ist das ein Garant, dass sich vieles von dem verwirklichen wird, was Du befürchtet hast. Indem Du Dich sorgst, be-sorgst Du es Dir selber. Viele hassen sich und lehnen viele Aspekte von sich selbst ab und haben damit das stärkste mentale Gift geschaffen, das es gibt. Wenn es, zumindest in Teilbereichen, so ist, dann solltest Du Dich nicht wundern, dass Du viele Unbilden und Widrigkeiten des Lebens schon ertragen musstest. Sich zu sorgen zeigt auf, dass Jemand Angst hat, sich alleine fühlt und letztendlich den Kontakt zu seinem Schöpfer verloren hat. Oder nenn es in moderner Sprache: seine Mitte verloren hat. Abhilfe wäre einfach, wenn wir alle nicht so sehr Gewohnheitswesen wären. Eine vollkommene Veränderung könnte sogar stattfinden, wenn Du anstatt Dich weiter in ausgefahrenen Gleisen zu bewegen und Dich zu ängstigen, damit beginnst, zu vertrauen, in Dich, in Gott und in seine Welt. Wähle den anderen Pol, anstatt negativ zu denken und zu fühlen, sage und meine: „Gottes Schutz ist immer für mich da“, „Alles wird gut“.

### **Aus meiner Praxis:**

Ein junger Mann von 35 Jahren kam verzweifelt zu mir, da er keinen Sinn mehr in seinem Leben sah. Er war ganz streng gläubig erzogen und es wurde ihm beigebracht, dass Sex vor der Ehe eine Todsünde sei.

Und nun war es passiert. Er hatte eine Freundin und mir ihr lustvolle sexuelle Freuden erlebt. Er fühlte sich jetzt so schuldig, dass er seine Freundin Beate nicht mehr anfassen konnte. Daran zerbrach natürlich diese Beziehung und Bernd P. war darüber todunglücklich.

Die jahrelangen, destruktiven Suggestionen des Elternhauses hatten nachhaltigen Schaden verursacht und es galt nun, Bernd zu helfen, wieder ungezwungen mit seiner Sexualität umzugehen. Da die unselige Beeinflussung tief verwurzelt war, konnte ich ihm nur raten, zu einer Hypnosetherapie zu mir zu kommen.

Spontan sagte er zu, er wollte sich schließlich befreien und war schon in der nächsten Woche in Gais in Appenzell. Nach dieser Therapie, die schon eine deutliche Besserung erkennen ließ, trennte er sich auf meinem Rat hin von seinen Eltern und suchte sich eine eigene Wohnung. Mit Affirmationen arbeitete er fleißig an sich und wiederholte nach einigen Monaten die Therapie gemeinsam mit seiner früheren Freundin, die sehr viel Verständnis für ihn hatte.

Eines Tages kam ein Brief von ihm, er teilte mir mit, dass sie beide jetzt glücklich zusammen sind. Ich freute mich und lud beide ein, mein Gast bei dem nächsten Wochenendseminar zu sein.

Ein Unfall ist ein Fall, der uns zum Nachdenken zwingt. Unfälle sind keineswegs Zufälle, sondern oftmals eine letzte Möglichkeit inne zu halten, bevor noch Schlimmeres geschieht. Wer es lernt, vorher zu denken, der hat dann weniger, worüber er leidvoll nach-denken muss. Hochmut kommt vor dem Fall, sagt ein altes Sprichwort. Also könnten wir anstatt hochmütig zu sein, Demut üben und daraus den Mut schöpfen, dem Leben mit all seinen Facetten freudig zu begegnen.

Wenn wir jedoch gefallen sind, dann haben wir durch das erfolgte Leiden und die daraus resultierende Erkenntnis, die Möglichkeit der Auferstehung im Geiste.

Auferstehung heißt in diesem Zusammenhang, dass die spirituelle Entwicklung unserer Persönlichkeit einen Schub erhalten hat und wir nachher klüger sind, als das

vor dem Fall gewesen ist. Wir haben also, nach einem Unglück die Gelegenheit zu erkennen, warum uns das widerfahren ist. Wer nicht auf seine innere Stimme hören will, der wird irgendwann fühlen müssen, was er nicht hören wollte. Ein Unglück wäre vermeidbar gewesen, wenn mehr Sensibilität und mehr Freiwilligkeit vorhanden gewesen wären.

Ein Schlag-(Anfall) kann durchaus symbolisch ein Schlag sein, den wir uns selber versetzen. Er birgt z.B. die Möglichkeit etwas Wichtiges zu erfahren. Indem wir den Sinn eines Geschehens verstehen lernen, können wir es als eine Not-Wendigkeit (Notwende=wichtiger Grund zur Umkehr) akzeptieren und letztlich sogar gut-heißen. Nicht das Dramatisieren eines tragischen Ereignisses ist angesagt, sondern die Erkenntnis über die inneren Zusammenhänge eines Geschehens ist von Nöten. Es gilt, das Gesetz von Ursache und Wirkung zu studieren und deshalb schon heute zu wissen, was morgen sein wird!

### **Sage dir nach einem Verlust, oder Unglück:**

„Ich träumte einen bösen Traum und war unbewusst, ich nehme den Verlust, das Unglück als guten Grund, zukünftig bewusster zu sein. Verluste sind wie eine Tür die zugegangen ist, bald schon werden sich zwei neue Tore der Erkenntnis öffnen. Ich setze auf meine Kraft und meine innere Stimme sei mein Führer. Mein Ziel liegt deutlich sichtbar vor mir. Mir gelingt, was ich von Herzen ersehne. Die unendliche Weisheit in mir lenkt und behütet mich und wird mich zur Erfüllung meiner Wünsche führen“.

### **Aus meiner Praxis**

Vor einiger Zeit rief mich Sieglinde M. an. Sie hatte schon mehrere Seminare besucht. Vieles hatte sich dadurch in ihrem Leben schon geändert, aber sie war noch nicht ganz glücklich. Sie sagte, es dauere alles so lange und was sie denn tun könnte, damit es schneller geht. Sie wünschte sich ein längeres Gespräch mit einer meiner Therapeutinnen.

Ich bot ihr an, zu uns zum Bodensee zu kommen. Sie war sofort begeistert und besuchte uns bereits in der folgenden Woche.

Die Therapeutin Susanne W. ging 2 Tage mit ihr am See spazieren und für Siglinde M. begann ein neues Leben. Sie entschloss sich, eine therapeutische Ausbildung zu beginnen und qualifizierte sich die Zulassung zur Heilkunde zu erlangen.

Das therapeutische Gespräch hatte zur Folge, dass sie ihrer Zukunft eine neue Destination geben wollte und sie schaute einer erfüllten Zeit entgegen.

Ich wünsche ihr von ganzen Herzen Erfolg und freue mich schon auf ein nächstes Wiedersehen.

### **Vergebung**

**„Ich will mir bewusst machen, dass ich Fehler machen kann, aber, dass ich deswegen kein Sünder bin.“**

Du stellst täglich Gut- und Schuldscheine aus. Es gibt einen himmlischen Zustelldienst, bei dem nie ein Päckchen verloren geht. Es muss nicht immer gleich einen mysteriösen Grund dafür geben, wenn es Dir schlecht geht. Es kann z. B. eine alte Schuld sein, die von irgendjemandem zu Dir zurück gebracht wird und dieser Jemand erscheint dann als der Böse im Drama, das Du selber inszeniert hast. Wenn der Tellerrand nahe ist, dann ist es genauso nahe liegend, dass der Bote der böse Feind ist. Denke darüber nach, was Du mit dem, was über Dich gekommen ist, zu tun hast. Je bewusster Dir Zusammenhänge sind, umso bewusster kannst Du handeln, und bewusst zu handeln bedeutet, eine liebevolle Zukunft zu haben.

**„Wer sich sündig fühlt, der verlangt nach Strafe, so wie dem Irrtum nach Wahrheit dürstet.“**

Indem ich (Liebe) ver-gebe, bin ich auf dem Weg meine Irrtümer aufzuheben und mich von meiner Schuld zu befreien.

Indem ich Liebe ver-gebe, wird meine Welt erneuert und ich werde zufrieden sein.

Zu vergeben, ist der Weg meiner Erlösung und nur ER führt in den Zustand der Glückseligkeit.

Indem ich loslasse und mich der Liebe hingebe, übernimmt sie die Verantwortung für mich und für mein Leben.

Und wenn ich in der Liebe bin und nicht wetteifere oder gar mit anderen konkurrieren muss, lebe ich zugleich auch in der Gewissheit, dass es keinen Makel und keine Schuld gibt.

Ich lebe in der Welt des Nicht-Tuns (Wu-Wei).

Ich lasse geschehen und vertraue auf die unendliche Weisheit, die allem innewohnt.

Ich weiß, wenn Gier, Reichtum, Ehrgeiz und Machtgelüste mich die Welt schauen lassen, dass ich dann ihr Gefangener sein werde. Ich danke deshalb dem Himmel, dass er mich reich mit Vertrauen beschenkt hat und ich, in Liebe und in Demut meinen Weg gehen kann.

Ich lasse los, weil alles wohl bestellt ist und ein Festhalten weder nötig, noch möglich ist.

Erst, wenn ich niemanden als Schuldigen gefangen halte, kann ich selber glücklich und zufrieden sein. Wenn ich alles Lebendige als Eins im Vielen anerkenne, dann erkenne ich mich auch in Allem wieder. Ich bin jetzt bereit zu vergeben und für mich wird das Tor des Glücks weit offen stehen. Ich gehe den Weg der Befreiung und sage JA zu allem, was ist. Ich bin ein gütiger Mensch und eine sanfte und friedvolle Seele, eine Om shanti.

Sooft ich in diesem Bewusstsein bin, ist ER mit mir.

Wenn nicht, dann lässt ER mir meinen Willen.

Ich nehme mir jetzt die Zeit, um all die Menschen vor meinem inneren Auge Revue passieren zu lassen, denen ich Unrecht getan habe und die ich um Vergebung bitten will.

Ich schließe meine Augen und gedenke derer, mit denen ich von nun an in Frieden lebe.

Ich stelle mir jeden Einzelnen bildlich vor und ver-gebe Liebe aus reinem Herzen.

Ich sende (Name.....) meine Liebe und ich bitte, vergib mir, was ich wider dich getan habe, so dass mich nichts länger, von deiner Liebe fern hält.

Ich bin mir bewusst, solange ich Groll in mir fühle und nicht vergeben kann, habe ich damit die Entscheidung getroffen, mir selber den süßen Geschmack der Liebe zu verweigern. Wenn ich nichts Gutes gebe, dann kann verständlicherweise auch nichts Gutes kommen. Voller Groll zu sein, heißt, selber mein Gemüt zu vergiften. Ich bin

mir darüber klar, welche törichte Illusion in Vorbehalten begründet liegt. Von Ressentiments erfüllt zu sein, beruht auf dem Glauben, dass ich von jemandem verletzt worden bin. Ich erkenne jetzt: Von mir Ausgegangenes kehrte zu mir zurück und es war meine Entscheidung, beleidigt und verletzt zu sein.

**"Schuldig, oder Nichtschuldig ist eine Frage, die ich mir nicht stellen muss."**

In der Philosophie fernöstlicher Kulturen gibt es keine Schuld und schon gar nicht hat jemand die Welt, mit einer ererbten Sünde betreten. Schuldgefühle bestehen aus einem anerzogenen Glaubenssatz. Das Problem ist, Dir sind Schuldgefühle wegen nicht begangener Taten/Sünden eingeredet worden und Du hast begonnen, bedingt durch die Autorität der Theologen, daran zu glauben. Weil Du es aber glaubst, werden sie für Dich wirklich. Glaube schafft Tatsachen. Besonders der Buddhismus hat eine große anziehende Wirkung auf westliche Gemüter, weil ER von solchen Dogmen unbeschwert ist und weil niemand als Verdammter die Welt betreten hat. Der ganze Osten atmet Religion, wie der Westen Vernunft und Technik zum Ausdruck bringt. Asiaten haben ursprünglich mit ihrer Philosophie den rechten Weg gewählt und sie würden noch lange auf alle Westler Faszination ausstrahlen, wären sie nicht der Verlockung des Kapitalismus erlegen. So verbleibt in ihrer Geschichte ihre geistreiche Vergangenheit - ihre Zukunft jedoch, wird der unseren gleichen.

#### **Affirmation:**

„Ich bin mir bewusst, ich bin nach einem vollkommenen Plan geschaffen, also bin auch ich vollkommen, nichts und niemand kann das ändern. Ich bin unangreifbar, wenn ich von meiner Ganzheit weiss und mir meiner Heiligkeit bewusst bin“.

\*\*\*

„Immer wenn ich mich schuldig fühle, dann will ich mich erinnern, dass die Quelle meiner Schuldgefühle in alten Glaubenssätzen liegt. Ich entlasse sie jetzt aus meinem Leben. Die Vergangenheit ist nicht mehr, weil ich sie gesegnet habe.“



\*\*\*

„Meine Unwissenheit und als Folge, meine schmerzlichen Erfahrungen der Vergangenheit, vergebe ich mir in Liebe.

Ich überlasse mich jetzt dem göttlichen Heilsplan, ich vergebe mir, was ich in Unwissenheit getan habe, ich vergebe, was andere mir getan haben und mir wird Vergebung zuteil. Vergebung ist Heilung. Ich glaube an IHN und seine Liebe und daran, dass ER mich jetzt für immer wohl sein lässt. ER steht mir bei und besänftigt meine stürmischen Träume und lässt mich gesunden in Vollkommenheit.“

\*\*\*

„Ich vergebe mir und anderen. Durch meine Vergebung bringe ich Frieden in (meine) die Welt. Ich möchte mich solange an Vollkommenes erinnern, bis meine Welt wieder heil geworden ist. Gottes liebevolle Gegenwart in meiner Seele ist es, die mich vergeben lässt.“

\*\*\*

„Ich bin frei, weil ER mich für immer frei gesprochen hat.“

\*\*\*

Oh' mein Gott, lass mich sein, wie Du bist.

Ich durchwandere im Geiste meine Vergangenheit und erlebe noch einmal verschiedene Situationen meines Lebens. Am Ziel meiner Reise begegne ich dem kleinen Engel, der ich einmal war, unbeschwert und liebenswert. Ich erkenne, dass die Unschuld in meinem Inneren noch immer da ist. Ich erkenne, dass ich in meinem Inneren liebenswert und voller Frieden bin. Ich bin mir bewusst, dass ich ohne Schuld bin. Ich will so sein, wie ich in Deiner Wirklichkeit bin. Ein vollwertiger Teil einer allumfassenden großen Weltenseele.

**"Wir sollen unsere Feinde lieben heißt: indem Du einen Feind liebst, vermag er nicht länger Feind zu sein."**

## Loslassen

„Ich suche (Gott) Vertrauen und werde es finden. Zuvor aber muss ich loslassen lernen, wenn nicht, dann werde ich weiter misstrauisch sein und sogar weiterhin versuchen, festzuhalten, was mir nicht gehört. „

Gestaute Wut rief schon manches Leid hervor. (Krankheiten)

Groll und Ressentiments gehören zu den wesentlichen Gründen für vielfältige Blockaden in unserem Gemüt. Sie sind aus der psychosomatischen Sicht der Faktor für Krankheiten jeglicher Art. Wir können aber lernen loszulassen, wenn wir bereit sind, aus dem wütend sein auszusteigen und uns selber, aber auch unseren Widersachern, vergeben. Vereinfacht gesagt, vergiss/entlasse (nicht verdrängen), was Dich quält und entziehe ihm die Aufmerksamkeit. Damit wird Dein Ärger keine Energie mehr erhalten und zu „Unbedeutend“ herunter gefahren.

Stimmt es für Dich, dass Du viele, viele Jahre an törichte, aggressive Gedanken verschwendet hast? Denk darüber nach, ob Du das so annehmen kannst? Wenn ja, dann denke und sage Dir:

**"Vergangenes ist nicht mehr, mit allem was war ist es vergangen".**

Wer es sich angewöhnt hat, seine negativen Emotionen und alles, was ihm missfällt, zu verdrängen, der verspürt vielleicht eine gewisse Erleichterung, wenn er zur Abreaktion einen Wutausbruch benutzt. Wer sich das nicht gestattet, oder wem aberzogen wurde, seinen Unwillen zu zeigen, der wird stellvertretend seinen Ärger als schmerzliche Erfahrung im Krankenhaus erleben. (Seelische Belastungen werden zu -körperlichen Belastungen = Krankheiten) Wer sich auch nicht gestattet, seinen Ärger in Krankheit umzusetzen, weil er im Widerstand ist, mit dem Kopf durch die Wand will, der wird sich eventuell seine Wut zu entladen suchen, indem er sich dem Gedanken an den Tod hingibt.

Es ist alles so einfach, wenn Du Dir erlaubst, zu sein, wie Du zurzeit noch bist und Du Dich danach sehnst, zu werden, wie Du sein möchtest. Es gibt immer nur ein Auf-

dem-Weg-sein, das heißt, offen für Neues zu sein. Mehr ist nicht zu tun, alles andere ist übertriebener Ehrgeiz und hat lediglich Neurosen im Gefolge.

**„Mancherlei Sorgen hast Du vertrieben  
und die schlimmsten überlebt;  
Aber am Ärgsten hast Du vor Übeln,  
die niemals Dich trafen,  
schrecklich gebebt.“**

### **Der Weg von der Angst zum Vertrauen.**

Angst entsteht, indem Du bewusst, oder unbewusst Ungutes erwartest, also in erster Linie durch ängstliches, destruktives Denken! Gewöhnlich handelt es sich, wenn wir ängstlich sind, nur um eine verzerrte Spiegelung von etwas, oft völlig Belanglosem. Wer an chronischer Angst leidet, der unterliegt damit fast immer einer Gewohnheit, die sich im Laufe einer längeren Zeit eingeschlichen hat. Es entwickelt sich Angst vor der Angst und dann muss, nachdem was wir bisher gelesen haben, unsere Befürchtung wirklich werden.

Sachlich betrachtet findet man Angst, einerseits häufig ganz widersinnig, andererseits aber hält sie viele, jenseits aller rationalen Logik, dennoch wie einen Gefangenen in Ketten. Wenn Du Dich entschlossen hast, Dich von ihr zu befreien, dann versuche zu erkennen, dass sie eher etwas wie ein Fremdkörper ist und nicht wirklich zu Deiner originalen Persönlichkeitsstruktur gehört.

Über einen langen Zeitraum verliert sich jemand, der Angst hat, in panischen Fantasien und beginnt, unterschwellig irgendwann zu glauben, dass sie wahr werden könnten. Wenn solche Gedanken Raum ergreifen, dann kann es sehr wohl sein, von ihnen eines Tages überschwemmt zu werden und man zu einem Sklaven dieses Verhaltensmusters wird.

Was immer Du denkst, dein Unterbewusstsein versteht ausschließlich, dass Du willst, was Du denkst. Es führt Dich, durch ängstliches Denken in die Situationen in denen Du das erlebst, was Du befürchtet hast. Denken ist immer ein Schöpfungsakt, wenn Du z.B. denkst, dass Du beraubt und betrogen und verletzt werden kannst, dann muss Dir jemand zu Diensten sein und Dich bestehlen. Was Du denkst, das begegnet Dir alsbald als Deine Wirklichkeit.

Denkst Du oft an Krankheit, dann hast Du damit Krankheit eingeladen und sie wird regelmäßig bei Dir ein Gastspiel geben.

Denkst Du, dass Deine Hilfsbereitschaft missbraucht werden könnte, dann wird es Dein Glaube sein, der dafür sorgt, dass Dir nach Deinem Glauben geschieht.

Es ist eines der geistigen Gesetze, dass das, was als Gedanke von Dir gehegt wird, als Tatsache zu Dir zurückkehrt.

Wenn von Dir akzeptiert werden kann, dass es Deine ängstliche Art zu denken ist, die Dich immer öfter mit Furcht reagieren lässt, dann ist es damit auch nahe liegend, dass Du, mit vertrauensbildenden Gedanken eine andere Gemütslage erschaffen kannst. Du kannst anstatt weiterhin Angst zu kreieren, genauso darauf vertrauen, dass alles gut wird. Sage dir jetzt 50 zimal:

**„Die Macht der Entscheidung ist mein“.**

Wenn Du etwas ändern möchtest, dann nimm als erstes Deine Angst als gegeben an und beginne gleichzeitig, so gut es geht, hoffnungsvoll in die Zukunft zu schauen. Angst zu haben, ist für viele zu einer geradezu vertrauten Gewohnheit geworden. Wenn Du Dir aber etwas angewöhnt hast, dann kannst Du es Dir natürlich auch wieder abgewöhnen. Beginne deshalb noch heute, eine neue Gewohnheit zu etablieren. Vergib Dir als erstes Deine ängstlichen Gedanken in Liebe und sage gleichzeitig Deinem Unterbewusstsein, dass Du voller Vertrauen bist und dass Du eine liebenswerte, starke Persönlichkeit bist und dass die Macht der Entscheidung Dein ist. Du schaffst damit ein Gegengewicht und wenn Du konsequent bist, ist Dir Dein Friede nahe.

**„Das stärkere verleibt sich das Schwächere ein“.**

Wenn Du täglich, mehr und mehr, liebevoll mit Dir selber umzugehen lernst, dann lichten sich die Wolken und es wird Dir bald besser und besser gehen.

Wenn Ängstlichkeit bisher das Recht hatte, Deine Tage und Nächte zu beherrschen, dann kannst Du auch mit bewusst kreierten konstruktiven Gedanken angenehme Situationen herbeiführen. Es gilt, Angst als ein selbst gemachtes, eigenes, rein gedankliches Konstrukt zu durchschauen und sich von ihr mit liebevollen und

freundlichen Gedanken zu lösen. Sobald Du akzeptieren kannst, dass die Qualität deines Lebens, zum überwiegenden Teil Deine eigene Schöpfung ist, kannst Du damit beginnen Deine Schöpferkraft zielgerichtet einzusetzen und Dich gedanklich auf Wünschenswertes auszurichten.

Denke und glaube, dass Du, indem Du hier liest, auf einem guten Weg bist und Du wirst im Laufe weniger Stunden bereits eine erste Erleichterung erfahren.

Vergib Dir, dass Du all zu oft an Verlust, Mangel oder Verletzungen dachtest, glaube stattdessen an Deine Vollkommenheit und Du wirst unverletzlich sein. In Deinem Innersten bist Du unverletzlich, wisse es für immer, denke es täglich, glaube es und handle in diesem Geiste. Nur mit Deiner Furcht erteilst Du die Zustimmung, dass Dir Schaden zugefügt werden kann, aber das ist ja ab jetzt Vergangenheit.

### **Aus meiner Praxis**

Georg K. war Chefverkäufer einer großen Nobelautomarke, er bat mich eines Tages um ein Gespräch. Es war ihm äußerst peinlich, aber er brachte mir großes Vertrauen entgegen und fasste schnell den Mut und erzählte mir seine Geschichte. Er war mit den Nerven am Ende, konnte nicht mehr schlafen und hatte ständig Kopfschmerzen, verbunden mit abnehmender Konzentrationsfähigkeit. Ein Familienleben fand nicht mehr statt. Er wusste nicht mehr weiter.

Sein Leben bestand nur noch aus Arbeit. Er hatte das Gefühl, dass er mit seinen 55 Jahren auch auf der „Abschussliste“ seiner Firma stand. Eine Versetzung in den Ruhestand könnte er nicht verkraften. Er hätte sich geschämt, wenn das seine Nachbarn und seine Freunde erfahren hätten.

Um das zu vermeiden, arbeitete er nun immer mehr. Er war inzwischen, sowohl körperlich, als auch seelisch völlig überlastet und drohte ernstlich krank zu werden.

Ich führte mehrere längere Einzelgespräche mit ihm, baute ihn langsam wieder auf und konnte ihn davon überzeugen, dass er nur zum „Alten Eisen“ gehörte, wenn er selber so fühlte. Ganz allmählich verstand er, dass er, aus Angst heraus falsch dachte und lernte mit der Zeit, selbstsicherer und ruhiger seiner Zukunft entgegen zu sehen. Er fand mehr Freude in der Freizeit und ging gelassener in seine Firma.

Und nun geschah für ihn ein kleines Wunder. Er erzählte, umso gelassener er wurde, umso freundlicher wurden seine Mitarbeiter. Sie suchten seine ruhige Nähe und

fragten ihn wieder um Rat. Er hatte losgelassen und es änderte sich alles zum Guten und der Direktor selber, lobte ihn und gab ihm eine Gehaltserhöhung.

Wir trafen uns nach einem Jahr, noch einmal zum Gespräch und ich sah und fühlte ihn auf dem richtigen Weg.

## **Heilung geschieht, wenn Du Deine Angst loslässt.**

### **Ich lerne loszulassen.**

Wirkliches Loslassen geschieht im Bewusstwerden meiner wahren Natur. Sobald ich erkenne, dass ich in meinem Innersten unermesslich bin, entsteht wie von alleine Vertrauen in das "Ich bin". Was immer ich an Wunderbarem, Besonderem, Großem an mir und anderen erfasse, vermittelt mir ein zunehmendes Gefühl von Sicherheit und von Vertrauen in die Vorsehung. Deshalb ist es immer und ausschließlich der Weg der Erkenntnis, der zur Erlösung führt. Jegliches Festhalten dagegen, ist eine Folge von Angst. Festhalten heißt eine Faust (zu) machen und das ist ein unnatürlicher Zustand, der Energie kostet und zudem bedrohlich wirkt.

Es ist mir bewusst, indem ich auf meine Stärke vertraue, habe ich guten Grund, glücklich, freudvoll, und vertrauensvoll zu sein. Mir gelingt alles, weil ER bei mir wohnt. Der Geist, der ich bin, ist in jeder Lage meine Sicherheit. Seine Stimme spricht in allen Situationen die Wahrheit und ich beschließe ihr zu folgen. Eine offene Hand braucht keine Energie. Um eine Faust zu machen, muss ich mich anstrengen und ich werde irgendwann müde und verbraucht sein.

Wenn ich eine Faust mache, dann bin ich nicht frei etwas zu empfangen, weil ich verschlossen bin und eher zum Angriff neige, als mein Herz dem Schönen der Welt zu öffnen. Es kann nicht Neues zu mir kommen, wenn ich Angst davor habe, Altes loszulassen. All zu oft gab ich mich zufrieden mit dem, was war, obwohl sehr viel mehr in meiner Welt hätte sein können. Vielleicht fürchtete ich, es könnte etwas geschehen, was meiner Angst weitere Nahrung gibt. Ich sah im Neuen Gefährlichkeit und begnügte mich daher allzu oft mit dem, was man mir nahe legte.

Es gibt einen Weg, Gewissheit für Deine Gesundheit, gleich hier und jetzt zu erfahren. Lehne es ab, Angst zu haben, ja, sie manchmal geradezu zu pflegen.

Welche schlimme Form sie auch annehmen mag, Du entscheidest was wird, weil Du immer das Zünglein an der Waage bist. Denke voller Hoffnung an (D)eine heile Welt und Du bist ihr damit bereits ein gutes Stück näher.

Sowie Zeit eine Illusion ist, so ist auch Krankheit ein Traumgebilde und sie ist nur möglich, wenn Du ihr Deine Zustimmung gibst.

Du glaubst in Deinem Innersten, dass Krankheit wirklich ist. Richtig aber ist, erst indem Du an sie glaubst, wird sie wirklich.

„Was ist ein Gefühl der Krankheit anderes, als ein Gefühl der Begrenzung, der Trennung, der Unvollkommenheit und der Angst?“

Angst trennt Dich vom Guten ab und erhält den Glauben an das Böse in Wartestellung. Gott, oder nenne es: die Überzeugung an das Gute, ist die einzige Alternative zu Angstträumen. Wenn Du aber in Deiner Angst verharrst, dann sorgt sie dafür, dass über Dich kommt, was Du befürchtest. Un-Heil zu erfahren, bedeutet sich gefürchtet zu haben und Heilung tritt ein, wenn Du zu vertrauen lernst und erkennst, dass der Sinn Deiner Probleme dazu dient, dass Du nach Lösungen Ausschau hältst und an ihnen reifst.

Wut und Ärger, von denen Du Dich nicht löst, werden sich als Depression, in ihrem zerstörerischen Potenzial, gegen Dich selber richten. Es ist schon etwas Wahres daran, wenn wir lächelnd, die scheinbar verdrehte Aussage,

„Was lange gärt, wird endlich Wut“, hören.

Du fühlst Dich deprimiert, wenn etwas aus Deinem Leben verschwindet, an dem Du hängst oder mit dem Dein Ego sich identifiziert hat, aber Du zeigst es nicht. Wenn Du Dich manchmal äußerst unwohl fühlst und wütend bist, oder gar explodieren könntest und Deinen Ärger nicht „loswirst“, dann führen die unterdrückten Emotionen, so gut wie immer zu einer depressiven Verstimmung.

Um frei von emotionalen Staus zu werden, solltest Du lernen Dich von unheilen Bindungen zu lösen.

Einer der einfachsten Wege, sich von etwas Quälendem zu lösen, besteht darin, sich klarzumachen, dass nur dann etwas aus Deinem Leben verschwindet, wenn Du bereit bist loszulassen. Nur dann kann etwas Besseres zu Dir kommen und Dir wohl

tun. Es ist noch nicht einmal wichtig zu wissen, was dieses Bessere sein wird, oder wie ES zu Dir kommt. Es genügt, wenn Du einfach deutlich jene kindlich, unschuldige Vorfreude spürst, die tief in Dir immer vorhanden ist.

Mache folgendes:

Immer wenn etwas passiert, was Deinen Erwartungen nicht entspricht und Du Dich zu ärgern beginnst, dann denke:

**„Eine Situation ist da und ich kann jetzt entscheiden“.**

Ich kann mich ärgern, wütend sein, oder traurig, oder, ich kann darüber lachen, es wird also meine Entscheidung sein, was geschehen wird.

Ich habe mich entschieden, loszulassen und kreierte damit Vertrauen in mich und meine Welt. Übermäßige Sorge gehört nicht zu meiner angeborenen Mentalität, sie ist mir von Unwissenden anezogen worden und sie ist deshalb nicht tatsächlich, sondern nur ein Schatten in meinem Gemüt.

Ich liebe mich, weil ich in meinem Inneren wunderbar, ähnlich einem Gott, also vollkommen bin. Ich lerne aus allem, was mir widerfährt. Ich übe mich im JA sagen und probiere damit etwas Neues. Meine Angst beengt mich, Vertrauen dagegen eröffnet mir viele Möglichkeiten und weitet das Feld guter Erfahrungen. Vertrauen lässt mich sehen, dass ich viel mehr die Wahl habe, mein Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten, als es mir bisher bewusst war.

Ich fühle jetzt in mich hinein und kreierte eine „zweifelsfreie“ Zukunft.

Es ist mir bewusst, meine Angst waren ursprünglich Gefühle, die ich nicht geäußert habe und die deshalb, wie der Volksmund sagt, im wahrsten Sinne, sauer wurden. Ich akzeptiere, dass sich meine, nicht gelebten Gefühle in Destruktivität gewandelt haben. Weil ich mich nicht getraut habe laut zu lachen, als mir danach zumute war, muss ich konsequenter Weise weinen und traurig sein.

Wenn ich meine Gefühle lange genug verdränge, dann werden sie eventuell explosiv, als Unfall einen Ausweg finden. Ich bin mir bewusst, wenn etwas in mir lange genug gärt, dann muss ich wütend werden. Wut kann in einer explosiven



Abreaktion angestauter Aggressionen münden, oder zu einer x-beliebigen Krankheit werden. Die schönsten Gefühle der Welt werden, wenn ich sie nicht nach aussen bringe (äussere), im ungeeignetsten Augenblick Porzellan zerschlagen.

Ich erkenne, meine Angst ist Vertrauen in das Falsche. Weil Angst nur ein Schatten in meinem Gemüt ist, fürchtete ich etwas unnötig lange, obwohl es nicht wirklich ist.

### **Affirmationen:**

„Ich werde mir meiner selbst mehr und mehr bewusst. Ich erkenne, dass es keine (unheilbare) Krankheit gibt, dass sie zuerst in meinem Kopf existiert, um dann für mich wirklich zu werden. Wenn ich aber meine Schöpferkraft unwissend missbraucht habe und Krankheit erschaffen habe, dann kann ich mich von diesem Irrtum lösen, in Frieden und seelischer und körperlicher Unversehrtheit meines Weges gehen. Es gibt immer und für alles eine Lösung. Dieses Wissen ist meine Hoffnung und ihr will ich treu sein“.

\*\*\*

Die Schöpfung hat mich auserwählt, um für alle offensichtlich zu sein. Sie stellt die vollendete Harmonie in mir und um mich wieder her und macht mich gesund und glücklich. Meine Gedanken, meine Worte und all mein Tun sind von IHM und sie lassen mich übereinstimmen mit seinem Willen. Wie Oben so Unten, wie Innen, so auch im Aussen, wie im Himmel, so auf Erden. (Der Himmel ist hier das Synonym für Glückseligkeit, die Erde das Gleichnis des Körperlichen)

\*\*\*

Alles was geschieht, ist auf meine Erlösung ausgerichtet und ist damit ein Schritt zu meiner Heilung. Es ist meines Vaters Haus, indem ich Zuflucht gefunden habe. An diesem Ort des Friedens, weile ich in seinem Schutz. Ich weiß, ich bin nahe meine Erhabenheit zu erkennen und die Welt mit meinem Dasein zu segnen.

\*\*\*

Überall auf der Welt, bin ich in Sicherheit

Ich bin sicher, wo auch immer ich bin, denn ER ist mit mir. Wenn ich nach IHM rufe, dann erfahre ich seinen Segen. Ich kann, im Vertrauen und in Zuversicht meines Weges gehen.

Keine Stürme können in dem geheiligten Hafen seines Hauses Einlass finden. In IHM bin ich geboren, in IHM habe ich mein Sein. Denn, was könnte geschehen, dass ER in Gefahr wäre? Was wirklich ist, das kann nicht zerstört werden, was zerstört werden kann, ist nicht wirklich.

Sein Frieden, ist mit mir.

\*\*\*

Heute ist der Tag, an dem ich über meine Angst lache, weil ich erkannte, dass sie immer nur eine Illusion gewesen ist.

\*\*\*

Alles hat Sinn. Mein Problem ist wie ein Sprungbrett, das mir hilft zu erkennen, dass ich zu Vielem fähig bin. Immer, wenn ich ein Problem gelöst habe, erkenne ich:

ES hatte Gutes für mich im Sinn und ES ist da, mir zu helfen. Probleme sind Mandate, sie helfen mir auf-zu-geben, wenn ich, wieder einmal zulange auf einem Standpunkt verharrte.

Es ist unmöglich, ein Problem zu haben, das nicht bereits auch die Lösung in sich trägt.

\*\*\*

Ich lasse los und ER erhört mein Gebet und antwortet auf meinen Ruf. Ich nehme seine Güte dankerfüllten Herzens an. Ich weiß, indem ich die Wahrheit suche, werde ich zum wahren Heiler geführt.

Wenn ich mich an mein Sein in Ihm erinnere, dann tue ich es für alle. Das war es, was ich vergessen hatte. Mein seelisches Wohlbefinden ist zugleich auch Heilung für andere. Mein Weg zur Glückseligkeit, ist der Weg mich zu erinnern, dass alles wohl bestellt ist. Ich hatte vergessen, aber ER erinnerte mich, indem er mir Sehnsucht nach Erlösung und nach Liebe sandte.

**„Das wahre Wesen meines Geistes ist groß, weil ES alle Dinge umfasst, und weil alle Dinge in meiner Natur beschlossen liegen“.**

### **Aus meiner Praxis:**

Eines Tages erhielt ich einen Brief von einer, durch das Fernsehen sehr bekannten Dame. Sie bat mich dringend um Hilfe, wollte aber weder in mein Büro, noch zum Seminar oder zu einer Therapie kommen. Sie fürchtete, dass man sie erkennt und alles an die Öffentlichkeit gerät.

Nach längerem Zögern sagte sie aber zu, sich mit mir im Hotel „Vierjahreszeiten“ zu treffen. Sie wiederholte dort, dass sie dringend Hilfe braucht, wagte mir aber zunächst noch nicht zu sagen, was sie quälte. Wir redeten sehr lange und sie begann sich zu öffnen. Im Sender war Mobbing an der Tagesordnung und sie war froh, ihr Leid endlich einmal mit Jemanden besprechen zu können. Fernsehmoderatoren sind vor der Kamera freundliche Personen, hinter den Kulissen aber wüten oft Stellungskriege. So egostärkend es ist im Land bekannt zu sein, so sitzen dennoch alle auf einem Schleudersitz. Die Schweigepflicht verbietet es mir über Details zu sprechen, nur soviel, sie dachte daran ihr Leben zu beenden. Ich konnte sie überzeugen, dass die einzige Möglichkeit für sie darin bestand, bei einer meiner Therapeutinnen eine Einzeltherapie zu machen.

Ich musste ihr mehrmals versichern, dass ich der Schweigepflicht unterliege und es ganz sicher niemand erfahren wird. Es dauerte nur drei Tage, bis sie wieder frei war und tief durchatmen konnte.

Noch heute ist sie „ON Air“ und man sieht das es ihr gutgeht!

Therapie in Trance ist außerordentlich effektiver, als alle mir bekannten anderen Therapieformen.

**"Im Anfang war Sein Wort und ES hält das Universum zusammen."**

## SCHÖPFERGEIST

---

Das Universum ist mehr als die Summe seiner Teile. Was über ihre Addition hinausgeht, können wir nicht begreifen und nennen ES, in Ermangelung eines besseren Begriffes, Gott. ER kann nicht begreifbar oder „dingfest“ gemacht werden. Weil ER, weder analysiert noch definiert werden kann, bleibt ER unserer Wahrnehmungsfähigkeit für immer verborgen. Wer auf der Suche nach "der großen Gerechtigkeit" ist, erlebt ein immenses Glücksgefühl, wenn er zu spüren beginnt, dass es sie tatsächlich gibt. Es ist, wie ein im Acker gefundener Schatz oder der Fund einer kostbaren Perle. Aber dennoch, alles was wir zu erkennen meinen, sind eher „Spuren Gottes“, als dass er dadurch begreifbar werden könnte.

Ich will, dass sein Wille geschehe, jetzt und in Ewigkeit.

Als ich zum ersten Mal Seine Stimme in meinem Herzen vernahm, da wusste ich, dass ich einen verlässlichen Freund gefunden hatte. ER muss wohl um meine Unruhe und meine innere Zerrissenheit gewusst haben, denn seine ersten, an mich gerichteten Worte waren:

**„Meinen Frieden gebe ich dir, auf dass dein Friede vollkommen werde“.**

Dann erinnerte ER mich, über einige Tage und Wochen an meine Schöpferkraft, dass ich bin, was ich denke. Es war der Beginn meines Lebens in seiner Obhut und zugleich aber auch in eigener Regie. Ich weiß, dass ich durch Seinen Willen Schöpfer bin und übernehme, von nun an die Verantwortung für mich. Ich lebe nun bewusst im Hier und Jetzt und spreche das Wort,

**„Es wird Licht sein“.**

Es werden Wunder über Wunder sein. Ich denke und sage nun in Liebe, was werden soll und ER gibt die Kraft, dass 'ES' wirklich wird. Wie allbarmherzig ist der, der alles gemacht hat.

Danke, dass DU mir geholfen, hast.

### **Ego oder höheres Selbst?**

Oft stellen meine Besucher die Frage, wie sie die "ach so vielen Stimmen in ihrer Brust", von der Stimme ihres Höheren Selbst unterscheiden können? Dein Höheres Selbst, also jene Ebene, welche auch Überich (über dem Ich stehend) genannt wird, spricht zu Dir mit leiser und sanfter Stimme. Ihr Rat ist niemals dogmatisch, sondern immer nur Empfehlung. Dein Ego ist dagegen laut und behauptet gerne, Recht zu haben und beweist, dass Du Dir das nicht gefallen lassen darfst. Achte auf Deine Gefühle, wenn aus Deinem Inneren ein Wohlbehagen aufsteigt, dann bist Du auf dem richtigen Weg. Es ist nur eine kurze Zeit nötig, bis Du mit Sensibilität beides voneinander unterscheiden kannst.

### **Affirmation:**

Meinem Ego ist der Körper teuer, weil es in ihm wohnt und weil es mit immer neuen Körpern glaubt, frohe Runden in der Welt zu drehen. Das Ego aber, ist nur Illusion und weil es an den Körper gebunden ist, muss es auch mit ihm vergehen.

Es ist der Wunsch des Egos, mir die Erkenntnis vor zu enthalten, dass es nur eine Illusion ist.

Was aber begrenzt ist, das wünscht sich grenzenloses Sein. Im körperlichen versteckt es sich und hier träumt es weiter, ewig zu sein.

**"Ich (Ego) will heute zurücktreten und meinem höheren Bewusstsein die Führung überlassen."**

\*\*\*

Mein Leben ist erfüllt von Angenehem, von Liebevolem, wann immer ich IHM meine Aufmerksamkeit gebe. Es dient mir und ich diene IHM, im Vertrauen, dass alles gut ist. Ich bin ein Ausdruck allgegenwärtigen Lebens und das Leben sucht durch mich, seine Wunderwelt zu enthüllen.

Danke Vater, dass es so ist.

\*\*\*

Der Große Geist ist mir Inspiration, er führt mich zu grünen Auen und stillen Wassern. Voller Zuversicht ruhe ich im Zentrum meines Wesens. Die unerschöpfliche Lebenskraft des Allgeistes umfließt mich wie ein Strom, an Ideen über meine Möglichkeiten.

\*\*\*

Ich weiß, dass ich in meinem Innersten mit allem Eins bin und deshalb auch in allem mein Sein habe. Ich bin sein Ebenbild und deshalb auch vollkommen und unverletzlich.

Ich bin mir bewusst, Du bist mein höchstes Selbst und ich bin in Vollkommenheit mit dir.

Es war immer nur meine Unwissenheit und meine kleinlichen Gedanken, die mich mein Licht fürchten ließen. Jetzt weiß ich, mein wahres Wesen ist lichtvoll, hinreißend, begnadet und voller Mysterien. Ich will mich, von heute an von Herzen gerne daran erinnern, dass ich mit DIR unermesslich mächtig bin.

Wenn ich mich klein mache, dient das nicht meinem weiterkommen, oder dem der Welt. Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn ich mit gesenktem Haupt umher gehe. Ich bin da, um mein Licht leuchten zu lassen. Deine Wahrheit berichtigt alle Irrtümer im Geiste derer, die Dich lieben und sie bringt allen den ersehnten Frieden.

Danke, dass es so ist.

**"Wenn der Vater und der Sohn und der heilige Geist Hand in Hand gehen, dann ist die Zeit da, in der Wunder geschehen."**

(Der Gedanke, das Wort und die Tat)

**So kannst Du Deinen „Schöpfergeist“ am besten einsetzen:**

Indem Du denkst, hast Du die erste Ebene der Schöpfung betreten und damit begonnen, Deiner Schöpferkraft Ausdruck zu geben. In jedem Gedanken liegt Schöpferkraft. Danach solltest Du

## **„Das Wort sprechen“**

Also Deine Gedanken, in dem Wissen um Deine Schöpferkraft, aussprechen und damit betrittst Du die zweite Ebene der Schöpfung.

Wenn Du „Das Wort sprichst“, dann gibst Du damit Deinen Gedanken Gestalt und sie können, in der Welt der Erscheinungen hörbar werden. Sprechen bedeutet, dass dem Gedachten Ausdruck, und somit Gehör verliehen wird. Gedanken und Worte sind schöpferische Energie, welche durch Dich „wirklich“ werden. Sprich also aus, was Du denkst.

Worte sind tatkräftig und auch dynamisch und sie werden sehr machtvoll sein, wenn Du an sie glaubst und ihnen gute Gefühle mit auf die Reise gibst.

## **Das Sichtbare entstand aus dem Unsichtbaren.**

Sichtbares ist geronnenes Unsichtbares, oder auf die Ebene des Sichtbaren herunter transformierter Geist.

Geist ist die Ursubstanz von Allem. Er ist, der alles Durchdringende, der Erneuernde und ER heilt, wenn etwas un-heil ist.

Auf den Sinn dieses Buches bezogen bedeutet es, das geistige Prinzip hinter dem Wort lässt uns denken, sprechen und handeln. Sprechen wir aus, was wir gedacht haben, dann wirkt diese Geisteskraft zusätzlich auch im Wort. Sobald Du also das „Wort sprichst“, bist Du auf zwei Ebenen aktiv geworden. Tue dann auch noch, was Du sagtest, dann ist Deine Energie im Fluss und Du bist auf dem Wege zu Deinem Ziel.

Hier eine liebenswerte Geschichte von einem Sufimeister, dem von einer Mutter ein krankes Kind gebracht wurde.

Er nahm das Kind, berührte es leicht am Kopf, wiederholte einige Worte, dann gab er es seiner Mutter zurück und sagte: "Es wird nun alsbald gesund sein."

Jemand, der dies nicht glauben wollte, sagte zweifelnd: "Wie kann das möglich sein, dass irgend jemand durch ein paar Worte einen anderen heilen kann?"

Von einem sanften Sufi erwartet niemand eine zornige Antwort, doch jetzt drehte er sich zu dem Mann um und entgegnete recht heftig:

"Du Narr, was verstehst Du davon?"

Der Mann fühlte sich sehr beleidigt. Sein Gesicht rötete sich und er wurde wütend.

Da sagte der Sufi: "Halt, wenn ein Wort die Kraft hat, dich wütend zu machen, warum sollte es dann nicht auch die Kraft haben, zu heilen?"

Diese kleine Geschichte will uns vermitteln, dass Worte mächtig sind. Erinnerung Dich: Im Anfang war das Wort und es ward Wirklichkeit.

### **Aus meiner Praxis:**

Ein ganz besonderer Fall war Monika, 25 Jahre alt, schlank und schön, aber traurig und verschüchtert. Sie nahm ihren ganzen Mut zusammen und rief mich an. Als sie mir gegenüber saß, versuchte ich sehr behutsam mit ihr umzugehen. Ich fühlte, dass sie sehr verletzt war und nicht aufmachen würde, wenn sie sich nicht verstanden wüsste.

Im Laufe des Gespräches erfuhr ich, dass Monika sehr streng erzogen wurde, dass sie gehorchen musste und, dass Widerspruch keineswegs geduldet wurde. Jede Kleinigkeit wurde ihr abgenommen, denn ihre Eltern hatte sie „ja sooo lieb“. Unter diesen Voraussetzungen ist es natürlich schwer sich normal zu entwickeln. Sie war unfähig nein zu sagen und tat fast alles, was man von ihr verlangte.

Zuerst empfahl ich Monika eine Therapie, aber sie hatte Angst davor. Erst als ich ihr erklärte, dass sie vertrauen haben kann und dass ihr Niemand zu nahe treten würde, willigte sie ein. Ich erklärte, dass sie nicht reden muss, wenn sie das nicht möchte und dass sie in keinerlei Weise, zu irgendetwas gezwungen wird.

Und dann passierte das Erstaunliche: schon am ersten Tag fragte sie die Therapeutin, ob sie ihre Freundin sein darf?

Die Monika, die nicht reden wollte, erzählte nun den ganzen Abend und es war deutlich zu sehen, dass es ihr gut tat.

Ich merkte, Monika war auf dem Wege sie selbst zu sein und ihren eigenen Weg zu gehen. Sie willigte ein, und es tat ihr sehr, sehr gut. Sie genoss die Ruhe und Harmonie der Therapeutin.



Manchmal sehe ich sie im Fernsehen und freue mich darüber, wie glücklich und attraktiv sie heute aussieht. Es ist leicht von leidvollem Erleben los zu lassen, und eine „friedvolle Seele“ als Helferin zu haben.

## **Stille und Gebet**

### **„Beten heißt, ein heilsames Netz um die Erde spannen“**

In der Stille liegt die Kraft.

Es ist seit Alters her bekannt, wie bedeutungsvoll es ist, von Zeit zu Zeit still zu werden, um im lauten Weltgetriebe einen Wegweiser zu haben, um immer wieder in Deine Mitte heimzufinden. In die Stille gehen, ist der beste Weg an Körper, Geist und Seele zu gesunden.

Um zu dem zu werden, der Du in Deinem Innersten wirklich bist, solltest Du Dir täglich Zeit nehmen und Deine Aufmerksamkeit nach innen richten.

Wenn es Dir noch Mühe macht, Ruhe einkehren zu lassen, hier eine kleine Geschichte zum Trost:

.....Vier Zen-Schüler verabreden, sieben Tage lang, in der Stille zu meditieren. Am ersten Tag waren alle still - ihre Meditation hatte viel versprechend begonnen. Doch als die Nacht kam und die Öllampen trüb wurden, konnte einer der Schüler nicht mehr an sich halten und er rief einem Diener zu: "Fülle die Lampen auf!" Der zweite Schüler war überrascht, als er den ersten reden hörte. "Wir wollten doch kein Wort sagen", warf er ein. "Ihr Dummköpfe", schalt der Dritte, "warum sprecht ihr?" Daraufhin prahlte der Vierte laut: "Ich bin der einzige, der geschwiegen hat....."

## **Die Macht der Stille**

Du bist denkendes, bewusstes Sein, wenn Du nicht denkst, zum Beispiel während einer Meditation, dann wirst Du vorübergehend zu nichtdenkendem bewussten Sein.

Es gehört zu Deiner Freiheit, mit Deiner Schöpferkraft Deine Welt zu kreieren, um ihr Dein persönliches Gepräge zu geben. Wenn Du aber regelmäßig in die Stille gehst, dann verändert sich Dein Mental nachhaltig und Du beginnst, Dich mehr und mehr IHM zu überlassen. Solange Du meditierst, kann eine nonverbale (stimmlose) Kommunikation mit „Dem Ganzen“ stattfinden. Wer es lernt, seine Gedanken anzuhalten, der erlebt etwas Einzigartiges. Als erstes beginnst Du äußerlich ruhiger zu werden, dann wirst Du im Laufe der Monate intuitiv vielerlei Zusammenhänge verstehen können, die dir intellektuell zu keiner Zeit zugänglich wären. Im Laufe der Zeit wirst Du, zunehmend deutlicher die Stimme der inneren Führung vernehmen und, wie es heißt, „zur rechten Zeit am rechten Ort sein“ (Führung erfahren). Wer regelmäßig meditiert, oder nenne es „angeschlossen“ oder moderner gesagt "online sein“, der verändert damit seine Lebensqualität mehr, als es mit weltlichen Mittel je möglich sein könnte.

Lasse es mich an einem Beispiel verdeutlichen:

Ein spiritueller Schüler wollte alles Erfahrbare über Gott wissen. Er sagte zu seinem Meister: Erzähle mir von Gott. Da antwortete der Weise:

**"Setze dich dort in die Ecke und schau drei Jahre die Wand an, danach wirst Du alles über Gott wissen."**

Dieses einfache Gleichnis vermittelt uns, dass die beste Unterweisung mit „Dem Ganzen“ in Verbindung zu treten, im Schweigen (in der Stille) liegt. Oder anders ausgedrückt, während wir nicht denken, offenbart sich uns jene unendliche Ebene der Weisheit, die wir Gott nennen. Indem Du still bist, vermagst Du, im Laufe der Zeit die Stimme des Ganzen zu vernehmen. Du wirst sensibler und zugleich geschieht Bewusstseinsweiterung und damit dann die Möglichkeit, IHM geistig nahe zu sein. Wer dem Schöpfer nahe sein möchte, der wird über IHN im Schweigen mehr erfahren, als das je in einem intellektuellen Gespräch möglich wäre.

Wenn Du betest, solltest Du nicht bitten oder gar betteln, sondern befürworten, was Du möchtest. (Bejahen, affirmieren). Der Begriff „beten“ ist leider sehr belastet und zu oft zu „betteln“ verkommen. Wer betet, besser hieße es, mit Deinem Schöpfergeist

„im Gespräch sein“, der sollte das mit Bewusstheit und aufrichtigen, dankbaren Gefühlen tun. Das ledigliche Abspulen einer Litanei (Rosenkranz, etc.), wird nur schwerlich zu sinnvollen Ergebnissen führen. Richtiger als das mechanische Wiederholen von hoffnungsvollen Worten aller Art ist, dass Du ein Gefühl des Vertrauens (Glaubens, Hoffens) dafür entwickelst, dass Deine Lebensumstände begonnen haben, sich zum Guten zu ändern. Oft genügt eine geistig sehr hoch angesiedelte Gedankenkette, um Gutes in vielen Bereichen in die Wege zu leiten.

Wenn Du affirmierst, dann sollte Dir klar sein, dass es einen Ansprechpartner gibt. Siedle ihn an, wo immer Du möchtest. Nenne ihn, IHN oder Unterbewusstsein, Höheres Selbst, Über-Ich, Schutzengel, Jesus, oder Gott. ER hat viele Namen, aber am wichtigsten zu wissen ist, ER hört nur auf das, was von Herzen kommt. Wenn es Dir noch nicht so recht möglich ist, an Gott (einen geistigen Hintergrund) zu glauben, dann verwende doch einfach einmal für einige Zeit folgende Bejahung:

### **"Gott hilft immer!"**

Sage diese Worte im Laufe weniger Wochen einige tausend Mal, aber wohlgermt, gefühlvoll (von Herzen) und im Glauben an das Gute, das auf dem Wege zu Dir ist. Um den Begriff Gott wertfreier zu umgehen, kannst Du aber auch sagen:

### **"Die unendliche Macht meines Unterbewusstseins führt und lenkt mich alle Zeit und wird mir den besten Weg zur Erfüllung meiner Wünsche weisen."**

Dein „wissenschaftliches Gebet“, sollte also kein Betteln sein, denn das würde offen legen, dass Du Mangel denkst und von diesem Mangel befreit werden möchtest. Da jegliche Art des Denkens aber schöpferisch ist, wirst Du mit Deiner Bitte nur weiteren Mangel kreieren! Das ist auch einer der Gründe, warum die Armen ärmer werden und die Reichen reicher. Arme haben, durch Jammern und Armutsgefühle ihren Mangel weitestgehend herbei gedacht und Reiche fühlen sich wohl, wenn sie an Wohlstand denken.

Das „+“ , oder „-“, vor Deinem Selbstwertgefühl ist der Faktor, der Deine Lebenssituation ganz entscheidend bestimmt. Zum besseren Verständnis noch einmal, denke an das, was Du nicht willst und Du wirst bekommen, was Du nicht

willst. Nicht, „Bitte, nimm die Krankheit von mir“, sondern „Danke, dass vollkommene Gesundheit mich erfüllt“ oder „Danke, dass ich auf dem Wege zu vollkommener Gesundheit bin“ oder „Danke, dass es mir so gut geht“!

"Denke, spreche und handle immer im Glauben an das Gute."

### **Affirmation:**

„Oh, Du mein Gott, der Du mein Vater und meine Mutter, mein Freund und mein Lehrer bist. Ich komme zu Dir, als Dein Kind. Du offenbarst mir täglich aufs Neue Deine grenzenlose Liebe, und ich weiß, dass sie in meinem Herzen ihre Wohnstatt hat. Der Geist ist der Denker, der Täter und das Leben. Er ist der Schöpfer, unbegehrbar, unzerstörbar und unabwendbar. Er ist allgegenwärtig, allwissend, er ist ich und ich bin ER.“

\*\*\*

Es tut gut, aus dem Lärm und der Betriebsamkeit der Welt, von Zeit zu Zeit herauszutreten und still zu werden. Ohne Stille gibt es kein wirkliches Besinnen. Ich will lernen all-ein zu sein, um meinen inneren Frieden zu erfahren. Ich will, von Zeit zu Zeit in der Stille, dem Drang nach Geselligkeit widerstehen. Ein Tag, an dem ich allein gewandert bin, oder ein stiller Abend mit einem guten Buch wird mir Klarheit schenken.

\*\*\*

Ich bin still und entlasse jetzt alle Gedanken! Wo immer der Wind sie hinweht, dort soll ihr Ziel sein. Weil ich Vertrauen habe, bin ich ruhig und gelassen und ich weiss, alles wendet sich zum Guten. Vollkommener Frieden herrscht in meinem Herzen (Körper) und in meinem Geist (Gemüt). Ich bin in Harmonie mit mir und der Welt. Stille ist es, aus der ich komme und in die ich einst wieder einkehren werde.

(Gedanken anhalten)

\*\*\*

Ich bin jetzt still (kurze Pause), tiefe Ruhe und tiefer Friede erfüllt mein ganzes Sein (Pause). Ich richte meine Aufmerksamkeit nach Innen und lasse von allen Gedanken los.

Alles Äußere ist unwichtig.

Tiefe Ruhe erfüllt mich. Vollkommener Friede ist in meinem Herzen und meinem Geist.

Ich gebiete meinem Geist, still zu sein.

\*\*\*

Von weiter Ferne höre ich eine Stimme leise rufen. Ihr will ich lauschen, ihr will ich folgen, sie ist der Weg, sie führt zur Wahrheit und zum Leben in Ewigkeit.

Die Stille ist es, aus der Großes hervorgeht.

Wenn ich nach Höherem strebe, dann will ich still sein, Stille ist es, deren leises Raunen mir zuflüstert, was in Worten nicht sagbar ist.

### **Affirmation für einen Freund**

Richte Deine Gedanken an einen geliebten Freund.

Um ihm danke zu sagen.

Um ihm zu helfen.

Um Schutz für ihn zu erbitten.

Ich richte liebende Gedanken an einen Freund, der meinem Herzen nahe ist und es werden Wunder in unser beider Leben geschehen. Es ist eine Reise, die über Worte hinausgeht, wenn ich versuche meinem Dank, durch diese Zeilen Ausdruck zu geben.

„Ich möchte Dir heute sagen, wie wunderbar Du bist, und dass Dein Licht wie die Sonne ist, die das Firmament erleuchtet und in die Herzen aller Wesen Wärme bringt. Alle jene, die Du in Deiner vollkommenen Liebe segnest, wissen um ihr Heilsein.

Dein Lächeln berührt jeden zutiefst in seinem Inneren und es ist die Liebe zu allen Geschöpfen, die durch Dein Lächeln in die Welt Einlass findet.

Wer Dir begegnet, dem spendet Deine Gegenwart Trost und gewährt denen, die glauben können, Einlass in das Himmelreich.

HERR, reiche meinem Freund in einer schweren Zeit Deine helfende Hand. Gib ihm von deiner Freude, auf dass er in ihr Heilung finde. Leg Sehnsucht in sein Herz, zur kosmischen Liebe und zur Glückseligkeit. Gib ihm von deiner Liebe und beschütze ihn auf all seinen Wegen.

Deine Liebe umhülle und durchdringe ihn und mache, dass er erkennt, dass er in ihr seine Erlösung findet.

Erzähle ihm in seinen Träumen von Vertrauen und Getragen werden.

Deine allumfassende Liebe sende meinem Freund wohlgesonnene Menschen.

Entsende eine Seele, die zu ihm passt und die er lieben und ehren darf.

Vater mach, dass seine Liebe sich entfalten und erblühen kann.

Öffne sein Herz, damit Deine Liebe sich seinem Wesen hinzugesellen kann.

Gib, dass er seinem Glück auch in den Tiefen seines Herzens zustimmen kann und hilf ihm, auf dass seine Tage erfüllt sind mit Hoffnung, mit Freude über das, was war, über das, was ist und was sein wird.

Lasse Dein Licht leuchten über ihm und erwärme ihn mit deiner Liebe, die heller und wärmer ist als tausend Sonnen.

Gott, der Du bist, in allem Lebendigen, gib meinem geliebten Freund all das Glück, die Freude und den Dank aus meinem Herzen, mit dem Du mich gesegnet hast, dann sei es gut und sehr gut“.

### **Gebete in der Gruppe**

Viele haben im praktischen Umgang mit Affirmationen eine anfängliche Scheu. Um hier zu helfen, habe ich in den Freundeskreisen, die sich auf unsere Anregung gebildet haben ([www.efreitag.com](http://www.efreitag.com)) empfohlen, mit Gruppensuggestionen zu arbeiten. Weil die Energie vieler Gleichgesinnter sich akkumuliert, geschieht in einer Gruppe oftmals sehr viel mehr, als es bei einer Einzelsitzung der Fall wäre.

Es ist die Dynamik einer Gemeinschaft, in der man sich einig ist und, in der die Kraft der Gedanken eine immense Verstärkung erfährt. Heilungsgebete in religiösen Veranstaltungen werden mit Erfolg angewandt, weil eine homogene Gruppe immer mehr ist, als die Summe ihrer Teile. Immer mehr Gemeinschaften, aller Art nehmen IHN beim Wort.

**ER sagte:**

**"Wo mehrere in einem Namen (einem Ziel, einem Geist) vereint sind, da will auch ich inmitten von ihnen sein."**

ER wird kommen, immer dann wenn Du IHN rufst und es werden Wunder in Deinem Leben geschehen.

Gründet einen Freundeskreis, strebt nach einer heilen Gemeinschaft und richtet euren Geist auf eure gemeinsamen Ziele, und ES wird euer geeinter Glaube sein, der Berge versetzt und Wunder geschehen lässt.

### **Demut und Dankbarkeit**

#### **Urteile nie**

Von Urteilen kommen viele Kümernisse der Welt. Nicht zu urteilen, ist eine Form von De-mut, dem Mut, auf die Richtigkeit der Geschehnisse zu vertrauen und sich dem Gesetz des Ganzen unterzuordnen.

Damit Du das besser annehmen kannst, hier eine kleine Geschichte.

Ein alter Mann lebte in einem sehr armen Dorf, aber selbst Könige waren neidisch auf ihn, denn er besaß ein wunderschönes weißes Pferd. Könige boten phantastische Summen für das Pferd, aber er verkaufte es nicht.

Eines Morgens fand er sein Pferd nicht im Stall. Das ganze Dorf versammelte sich und die Leute sagten:

Du dummer alter Mann! Wir haben immer gewusst, dass das Pferd eines Tages gestohlen würde. Es wäre besser gewesen, es zu verkaufen, welch ein Unglück!

Der alte Mann sagte:

Geht nicht soweit, das zu sagen. Alles was ist, ist: Das Pferd ist nicht im Stall. So viel ist Tatsache. Alles andere ist Urteil. Ob es ein Unglück ist oder ein Segen, weiss ich nicht, weil ich nicht weiss, was folgen wird.

Die Leute lachten den Alten aus. Sie hatten es schon immer gewusst, dass er ein bisschen verrückt war. Aber, nach 15 Tagen kehrte das Pferd zurück. Es war nicht gestohlen worden, sondern in die Wildnis ausgebrochen. Und nicht nur das, es brachte auch noch 12 andere wilde Pferde mit. Wieder versammelten sich die Leute und sagten:

Alter Mann, Du hast recht, es hat sich tatsächlich als Segen erwiesen.

Der alte Mann entgegnete:

Wieder geht ihr zu weit. Alles was ist, ist: Das Pferd ist zurück. Wenn ihr nur ein einziges Wort in einem Satz lest- wie könnt ihr dann das ganze Buch beurteilen?

Der alte Mann hatte einen einzigen Sohn, der begann die Wildpferde zu trainieren, Schon eine Woche später, fiel er vom Pferd und brach sich ein Bein.

Wieder versammelten sich die Leute und wieder urteilten sie: Du hattest recht, es war ein Unglück. Dein einziger Sohn kann nun sein Bein nicht mehr gebrauchen und er war die Stütze deines Alters. Jetzt bist Du ärmer als je zuvor.

Der Alte antwortete:

Ihr seid besessen vom Urteilen.

Alles was ist, ist: Mein Sohn hat sich ein Bein gebrochen. Niemand weiß, ob dies ein Unglück ist, oder ein Segen. Das Leben kommt immer nur in Augenblicken und mehr bekommt ihr nie zu sehen.

Es ergab sich, dass das Land einen Krieg begann. Alle jungen Männer des Ortes wurden zwangsweise zum Kriegsdienst eingezogen. Nur der Sohn des alten Mannes blieb zurück, weil er ein gebrochenes Bein hatte. Der ganze Ort war vom Wehgeschrei erfüllt, weil dieser Krieg nicht zu gewinnen war und man wusste, dass die meisten jungen Männer nicht nach Hause zurückkehren würden.



Die Leute kamen zum alten Mann und sagten:

Du hattest recht, es hat sich als Segen erwiesen:

Der alte Mann antwortete:

Ihr hört nicht auf zu urteilen. Alles was ist, ist: Man hat eure Söhne zur Armee eingezogen und mein Sohn wurde nicht eingezogen. Nur das Ganze weiß, ob dies ein Segen oder ein Unglück ist. Deshalb, urteile nie!

(Verfasser unbekannt)

Deine Schöpferkraft wird aktiviert, wenn Du Dir vorstellst, dass Du bereits empfangen hast und deshalb jetzt schon, Danke sagst. Wenn Du lernst zu danken, für all das, was Du hast, und auch für das, was Du haben möchtest, dann wird Dir gegeben werden.

Es heißt:,

**"Ein dankerfülltes Herz ist dem „Guten“ nahe".**

**Affirmation:**

Ich bejahe meine göttliche Herkunft und ich glaube an Dich, der Du ewig bist. In Dankbarkeit werde ich tun, was Du mir geheißen hast und meine Talente zum Wohle aller nutzen. Ich bin hier, damit Deine Vorstellungen auf der Erde wirklich werden. Das Wahre ist voller Kraft durch Vollkommenheit und so erstrebe auch ich, durch Wahrhaftigkeit vollkommen zu sein.

Danke, Vater im Himmel, der Du mich als Deinen Gesandten zur Erde schicktest, auf dass ich Dein Werkzeug sei. Ich will Dir dienen, um glücklich zu sein und mir Deine Gnade verdienen

\*\*\*

Die unerschöpfliche Weisheit meines Unterbewusstseins führt und lenkt mich alle Zeit und wird mir den besten Weg, zur Erfüllung meiner Wünsche weisen. Ich bin dankbar, dass ich alles erhalte, was ich zu einem erfüllten Leben brauche. Ich ruhe in der vollkommenen Welt eines vollkommenen Schöpfers. Sein Wunsch ist es, dass ich glücklich bin und dass es mir gut geht und so gab er mir von seiner Schöpferkraft und fordert mich auf, mir mein Begehren zu erfüllen. Ich bin in Harmonie mit meinem Wesenskern und meinem ganzen Sein. Ich bin geistig und körperlich gesund und deshalb ein friedvolles Wesen, klar in meinem Denken und frei in meinem Handeln.

\*\*\*

In Vertrauen auf meine Stärke, lausche ich der Stimme der Weisheit, die zu mir spricht. Sie hilft mir alle Aufgaben anzunehmen und zur Zufriedenheit aller zu lösen. Sie ist es, die mich führt und mir den besten Weg in meinen Visionen weist. Ich meistere mein Schicksal mit Liebe und so wende ich mich jetzt an die Quelle alles Lebendigen, und sage von Herzen Danke, dass so viele meiner Wünsche in Erfüllung gehen.

\*\*\*

Ich lege jetzt mein Schicksal in die Hände der höchsten Macht. Ich vertiefe mich in Gebete/Meditation. Ich rufe laut in den Kosmos, um mit IHM Verbindung aufzunehmen. Ich beginne einen regelmäßigen Dialog mit dem Geist, der alles geschaffen hat. Ich frage, was ich für das Ganze tun kann, und wessen die Welt bedarf.

\*\*\*

**Löse Dich von Bitternis, von Groll und Schuldgefühlen.**

Heute ist ein neuer Tag. In Dankbarkeit und Demut kreierte ich meine Welt. Von heute an ver-gebe ich demutsvoll und in Liebe.

Indem ich von der mir verliehenen Macht gebrauch mache, bin ich zum Mitschöpfer Seiner Welt geworden. Mit meinem Schöpfergeist mache ich auch seine Welt zu meiner Kreation.

\*\*\*

"Ich helfe Menschen, die Sorgen haben und ich werde Vieles dabei für mich selber lernen."

\*\*\*

Ein gutes Schicksal hält seine schützende Hand über mich und erfüllt mein Herz mit Liebe. Ich weiß, ich bin in meinem Innersten vollkommen und eins mit dem Schöpfer und dafür möchte ich heute und immer Danke sagen.

\*\*\*

Glückseligkeit ist meine wahre Natur. Zu meinem Glück brauche ich nur eintauchen in den Ozean der göttlichen Allgegenwart. Ich bin voller Vertrauen und tauche ein in mein wahres Wesen. Tiefe Freude erfüllt mich, mein Herz lacht im Sonnenschein der Liebe. Ich lasse mich inspirieren von der Schönheit der Welt und ich weiß, es gibt nichts zu tun, denn alles ist bereits in Vollkommenheit wohl bestahlt.

Danke Vater, dass es so ist.

\*\*\*

Vater, alles was mir begegnet, hast Du mir gesandt, damit ich Dich in allem erkennen kann . Ich weiss, dass alles von Dir kommt und, dass alles zu Dir zurückkehrt. Ich lege meine Zeit in seine Hand. Heute ist "Der Tag des Herrn". Vergangenes ist vergangen. Morgen ist noch nicht und ich habe die Freiheit, mein Heute bewusst und freudig zu erleben. Dein lebendiger Geist in mir ist meine Führung. Er ist die Liebe, die mich erfüllt.

Ich danke von Herzen, dass es so ist.

\*\*\*

Ich ruhe in mir. Vollkommen unverzagt wird dieser Gedanke mich durch die Stürme des Lebens, in der Gewissheit seiner Allgegenwart tragen. ER ist durch mich ICH geworden. Am ersten Schöpfungstag begab ER sich in die Vielheit und ich repräsentiere jetzt, im Bewusstsein meiner Herkunft, den EINEN im Vielen. Danke Vater, der Du dich in der Schöpfung offenbart hast.

\*\*\*

In meinem Herzen vernehme ich eine Stimme, sie heißt mich willkommen und ich frohlocke, dass ER bei mir ist, ich singe IHM zu Ehren ein Lied der Freude. In IHM habe ich mein Zuhause, in dem ich für immer bleiben kann. Gesegnet ist der Tag, an dem ich erkannte wer meine Heimat ist.

\*\*\*

Danke, dass ich sein darf.

Ich lebe und bewege mich in seiner Gegenwart, und ich habe mein Sein in IHM. ER ist meine Quelle, ER ist die Luft die ich atme, ER ist die Speise, die ich esse. ER gibt mir von seiner Kraft, wenn ich müde bin. Er führt und lenkt mich alle Zeit und zeigt mir die schönsten Wege in seiner Welt. Seine Güte ist allzeit mit mir und lässt meine Gedanken, meine Worte und meine Taten, Balsam sein.

Ich bin ES, zufrieden und ruhe in IHM.

\*\*\*

Was wäre ich ohne meine Freunde, ohne eine Gemeinschaft, in der ich mich geborgen fühle. Ich kommuniziere gerne und habe dabei eine wunderbare Gelegenheit mich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Ich öffne meinen Freunden das Herz und erkenne, dass alles was ist, dienen will.

Lass diese Sätze Dich berühren und heiße sie willkommen.

**„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist viel Zeit, die wir nicht nutzen. „**

### **Licht und Gnade**

"Höre, ich, Dein Gott, bin allzeit mit Dir. Wo immer Du bist, dort warte ich bereits auf Dich. Vertraue auf meine Liebe, sie ist der Garant, dass Du immer unter meinem Schutz stehst. Ich gab Dir von meiner Schöpferkraft, nutze sie zum Wohle aller. Gestalte Dein Leben, wie immer Du möchtest. Um Dir zu helfen Deine Ziele zu

erreichen, bin ich bei Dir, bis ans Ende Deiner Tage. Meine Liebe leuchtet Deinen Weg, gehe ihn und habe Freude. Das ist mein inniglicher Wunsch."

**"Wer in den Himmel will (Glückseligkeit, Freude, Zufriedenheit), bedarf zuvor einer gründlichen Reinigung."**

Damit will ich sagen, dass, wer sich im tieferen Sinne wohl fühlen möchte, ein gutes Gewissen haben sollte. Nur wer ein reines Herz hat, und wessen Wahlspruch im erweiterten Sinne, Klarheit und Wahrheit ist, der kann wahrhaft und unbeschwert das Leben genießen. Die Läuterung, oder in einer christlichen Metapher das Fegefeuer des alltäglichen Lebens, reinigt die Seele und das Ergebnis ist grenzenlose innere und auch äußere Freiheit. Sie ist die Voraussetzung für wahres Glück. Das Königreich Gottes wird auch der Himmel genannt, es ist die Metapher der Losgelöstheit von der Schwere des irdischen Daseins. Also ist es uns allen möglich, ohne die Mühe und die Plage der alltäglichen Sorgen, unsere Tage zu gestalten. Der Himmel ist der Bewusstseinszustand des Angekommen seins, ER stellt uns frei von allzu viel weltlichem Tun.

Wer in seinem Herzen rein ist, der wird im Schlaf erhalten, was dem Missetäter nicht im Traum einfällt.

Das Weisheitsbuch der Christenheit vermittelt uns mit diesem Gleichnis, dass der spirituell ausgerichtete Mensch mehr Anteil an der materiellen und der geistigen Welt hat. Wer beginnt, seine Aufmerksamkeit auf das Ganze zu richten, der erfährt recht bald, dass er ein willkommener und vollwertiger Aspekt der Gemeinschaft alles Lebendigen ist. Er wird über mehr Wissen verfügen, was die Welt ausmacht und er wird zur rechten Zeit, wo auch immer er gebraucht wird, vor Orte sein. Den Königsweg zu gehen bedeutet, die Geistigen Gesetze zu studieren und IHM nahe zu sein.

Im Königreich zu sein, heißt auch, eine Bewusstseinsenerweiterung zu erfahren und, im Vertrauen auf das Gute seines Weges zu gehen.

## **'ES' werde Licht**

Nimm zum leichteren Verständnis geistiger Zusammenhänge die Symbolik des Lichtes.

Die Volksweisheit, „Es wird Dir ein Licht aufgehen“ will Dir sagen, dass Du Antwort auf Deine vielen Fragen erhältst und, dass Du verstehen wirst. Erst wenn 'ES' Licht geworden ist, wird die `Einsicht in den Plan der Schöpfung gewährt. Wer noch träumt und nicht zu erwachen sucht, der wird meinen, dass das Leben ein Kampf sei und tapfer weiter um sein Leben kämpfen. Alte Glaubenssätze binden dann noch an finstere Zeiten und dessen Leid wird solange fortbestehen, bis von ihm laut und auch verzweifelt nach Er-Lösung gerufen wird.

Nach dem Licht der Erkenntnis zu streben, lässt uns eines Tages verstehen, dass uns unser Aberglaube etwas zeigte, was keineswegs real war.

Entscheidest Du Dich aber bewusst für den Weg des Erwachens, dann werden Deine anezogenen Scheuklappen eine allumfassende Sicht der Dinge nicht länger verhindern können.

Strebe deshalb nach immerwährender Erkenntnis, nach spirituellem Wachstum und Du wirst nicht länger von der Orthodoxie Deiner Erziehung eingeengt sein. Wenn Du Dich bewusst nach einem Leben im Licht sehnst, dann wird es möglich, dass Deine Träume erlebbare Realität werden. Du wirst Dich aufmachen und Dir wird gegeben, woran Du so lange Mangel gelitten hast.

Jetzt ist die Zeit des Erwachens. Jetzt ist die rechte Zeit und der rechte Ort, JA zu sagen, zu Dir und zu Deinem Leben.

Sage Dir `Es werde Licht` und 'ES' wird sein.

**Affirmation:**

\*\*\*

Indem ich IHN anerkenne, vergeht meine Sorge und es ward Licht in meinem Geist. Es wird mir gezeigt, was ich als Nächstes zu tun habe. Meine Gebete sind erhört, und ich kann nicht fehl gehen. ER sagte zu mir: 'ES' werde Licht und ER denkt, spricht und handelt durch mich.

\*\*\*

Ich fühle, dass ich nur mit Liebe im Herzen gedeihen kann. Ich übe, in seinem Geist zu denken. Ich übe, sein Licht zu sehen und es für IHN leuchten zu lassen.

Licht ist eine Widerspiegelung (m)seiner Gedanken und es hilft mir, meinen Weg zu finden. Ich bin wie ein Kind, voller Unschuld und gesegnet mit Barmherzigkeit.

\*\*\*

ER lässt sein Licht auf meinen Weg leuchten und alles was mir begegnet, wird von seiner Liebe verwandelt. Meine Aufgabe ist es, 'ES' zu denen zu bringen, die mühselig und beladen sind, zu jenen die einsam sind und in ihrer Angst Zuflucht in der Hölle suchten.

\*\*\*

ER erleuchtete meinen Geist, auf dass ich IHN wieder spiegle. ER schickt mir Bedürftige, damit ich ihnen von seinem Reich erzähle.

\*\*\*

Ich liebe mich und lebe mein Sosein mit Freude und im Bewusstsein meiner Fähigkeiten. Ich bin ein Kanal für das Licht, das in die Welt Einlass sucht. Ich werde es leuchten lassen, auf dass die Welt heller werde. Ich weiß, ich bin etwas Besonderes. Tiefer Friede erfüllt mich, weil ich meinen Platz im Leben gefunden habe. Ich bin der Schöpfer meiner Welt. Friede und Freiheit sind in mir und um mich. Ich weiß, dass ich stark bin und so teile ich mit Freude, was ich bin und was ich habe.

\*\*\*

Weisheit, Verständnis und Toleranz wird zu mir eilen, damit ich ein Kanal bin durch den die göttliche Liebe und göttliches Licht vergeben wird. Ich nehme mit Freude an, dass mein Dasein Bedeutung für diese Welt hat und weil ich auf den Schöpfer

vertraue, werden Seine Wunder und Seine Herrlichkeit, durch mich auf Erden in Erfüllung gehen.

**Da dies ein affirmatives Buch ist,**

---

beginne nun, zum besseren Verständnis noch einmal alles bisher Gelesene zu rekapitulieren. Lies die folgenden Seiten, über eine lange Zeit täglich meditativ durch. Ich habe noch einmal in der Ichform einige wichtige Aussagen wiederholt.

**Ich habe erkannt:**

Ich selber bestimme die großen und kleinen Ziele, die ich in meinem Leben erreichen will.

Ich mache mir einen Plan, wie ich vorgehen werde.

Ich affirmiere bei allen möglichen und auch unmöglichen Gelegenheiten und sage z.B. in den nächsten Monaten tausend Mal:

**"Ich bin eine starke Persönlichkeit."**

Ich erwecke meine Emotionalität, ich besetze meine Vorstellungen vom Leben mit großer Freude und:

**"ich tue, als habe ich empfangen und ich werde erhalten, wonach mein Herz sich sehnt."**

Ich bin mir bewusst, mit Fleiß und Klarheit (Zielstrebigkeit), gepaart mit intensiven Gefühlen, werde ich meine Ziele erreichen. Für meine Wünsche wird, von nun an in mir ein loderndes Feuer brennen, wenn ich von meinen Plänen spreche, dann werden meine Augen glänzen und meine Wangen gerötet sein.

Es ist mir vollkommen bewusst:

**"Im Anfang war (mein) der Gedanke und aus ihm ist (m)eine Welt geworden."**



Es ist mir auch bewusst, meine Welt existierte zuerst nur als Gedanke in meinem Kopf, – also erschaffe ich meine erwünschte Wirklichkeit, indem ich gedanklich eine strahlende Vision, von mir und meinem Leben habe. Es ist der Gedanke, der am Anfang war und aus ihm ergibt sich alles Weitere.

Um meine Welt zu verändern, brauche ich also nur meine Sicht von mir und meiner Welt zu ändern. Ich bin mir bewusst, was ich glauben kann, wird möglich sein.

Sobald ich diese einfachen Zusammenhänge verinnerlicht habe, werde ich wissen, dass ich keineswegs ein Spielball von irgendwelchen Mächten bin. Ich bin ein bewusster, erfolgreicher und liebenswerter Mensch. Ich löse alte Negativ-Salden in meinem Unterbewusstsein auf und implantiere neue Zielvorstellungen. Wichtig ist, dass ich weiß, was werden soll und, dass ich meine Ziele bewusst immer vor Augen habe.

Ich sage nun viele hundert Mal:

**"Ich bin ein außerordentlicher Erfolg."**

Ich wiederhole diese Affirmation immer und immer wieder, ich denke es, ich sage es und ich werde viel dafür tun!

Ich bin mir bewusst, meine Zukunft begründet sich auf meinen gegenwärtigen Wertvorstellungen, die ich aus einer tieferen Ebene meines Wesens und aus den Traditionen meiner Kultur beziehe. Mein weltlicher Verstand sagt mir, was ist, aber er gibt mir zu wenig brauchbare Auskunft darüber, was sein soll und wie ich zukünftig handeln sollte. Bisher mangelte es mir, trotz der Fülle der abendländischen Kultur, an tieferer Erkenntnis über den Sinn meines Lebens. Weil ich das Transzendente nicht eingeladen habe und meine Art des Denkens nicht in der Lage war zu verstehen, verblieb mir zunächst nur mein Intellekt und er verbannte Gott in die Hallen orthodoxer Institutionen.

Ich bin mir bewusst, ich kann immer noch "zwischen", wenn mir etwas nicht gefällt, es ist vernünftig lauthals zu warnen, wenn etwas im Begriffe ist, meine Grenzen zu verletzen oder mir in meiner Entfaltung im Wege steht.

Indem ich hier lese, hole ich nach, was meine Eltern mich nicht lehren konnten. Jeder, also auch ich, hat die Möglichkeit, zu einer bewussten, schönen und erfolgreichen, gepflegten Persönlichkeit zu werden. Ich weiß jetzt von meinen Möglichkeiten und bin im Erwachen begriffen. Alle die Möglichkeiten, die das wahre Menschsein mir zum Geschenk gemacht hat, nutze ich jetzt und immer. Gespräche über geistige Themen werden mir zukünftig helfen, meiner Besonderheit im Gedanken und im Wort Ausdruck zu verleihen. Immer, wenn mir meine Welt noch schwierig erscheint, werde ich an die Macht in mir denken und das Wort sprechen. Nie wieder werde ich zum Opfer und werde mich unwägbar Widrigkeiten eines harten Lebens hilflos ausgesetzt fühlen.

Wenn ich beherzige, was mir jetzt mehr und mehr bewusst wird, dann werde ich auch verstehen, dass ich in meinem Geiste über eine große Machtfülle gebiete. Ich entscheide mich dafür, Verantwortung zu übernehmen und dankerfüllt nach oben zu schauen. Wenn ich IHN immer wieder vergegenwärtige, werde ich wissen, wer ich in meinem wahren Wesen, also in Wirklichkeit bin. Dann erkenne ich damit zugleich auch, welche wunderbaren Möglichkeiten mir zur Verfügung stehen. Ich muss nicht mehr viel reden, weil bereits meine Gedanken dem Geist gebieten, zu kreieren, was werden soll.

Ich befreie mich aus der Mentalität des Opfers und bin glücklich und zufrieden, wie der Schöpfer es für mich gedacht hat.

Alles ist möglich, ich sollte nur mehr probieren, wozu ich fähig bin. Ich bin mir bewusst, die viel gepriesene Gerechtigkeit des Lebens besteht darin, dass alle gleichermaßen vom Leben geliebt und gefördert werden. Ich gebe mich der Liebe hin, indem ich IHM vertraue und zu mir und meinem Leben JA sage.

### **Die Magie hinter dem Wort.**

Es ist ganz offensichtlich, dass viele ihre Ziele erreichen, weil sie die, ihnen innewohnende Kraft nutzen. Es gibt nur wenig unabwendbares Schicksal, das mir von aussen auf Dauer auferlegt werden kann. Es gibt nur das Schicksal, das ich mir selber geschaffen habe. In der Werbung sind Suggestionen ein Werkzeug, mit dem man manipulieren kann. Mir sollen Suggestionen dazu dienen, dass ich meine Freude mehre und weniger Mühe und Schweiß, in meinem Angesicht zu sehen ist.

Ich werde, mit dem hier vermittelten Wissen klüger sein als Zeus und von jetzt an sehr wohl wissen, was ich tun kann. Ich verfüge, wenn ich das Wort spreche, über die größte Macht, welche dem Menschen zugänglich ist. Ich wende sie weise an und kreierte mir einen wunderbaren, neuen Himmel und eine neue Erde. (Mentalität, Körperlichkeit)

Mit Hilfe lebensbejahender Affirmationen, werde ich neue Zielvorstellungen in mein Unterbewusstsein legen und es werden sich, aufgrund einfacher Gesetzmäßigkeiten neue Lebensinhalte manifestieren.

Mein Hoffen und mein Streben ist gleich einem reinigenden Bad meines Inneren und sie entfernen alles Unreine, alles Kleinliche, alle unsinnigen Glaubenssätze aus meinem Gemüt. Aufbauende Affirmationen "liften" mich auf die höchste geistige Stufe, die mir zugänglich ist. Während ich täglich mehrere Male meine Wünsche vor meinem inneren Auge Revue passieren lasse, fühle ich eine liebevolle Präsenz und erfahre deutlich, dass ich dem Ganzen wert bin.

### **Ich sage und denke:**

Ich bin in meinem Innersten, wie der Vater mich geschaffen hat. Ich will die Wahrheit über mich erkennen und in ihr meine Welt gestalten.

Ich will mich in seiner Herrlichkeit finden und das Licht in mir auf die Schöpfung leuchten lassen.

Ich bringe der Welt die Kunde meiner Erlösung, zugleich mit der Botschaft, welche mein Vater in meinem Innersten zur Offenbarung gelegt hat.

Zu wissen, wohin mein Weg mich führt ist mir ein Urbedürfnis. Weil ich erkannt habe, dass das Leben einen tieferen Sinn hat, wenn es mit Aufgaben erfüllt ist, die Hingabe und Mut erfordern, kann ich wachen Sinnes leben, wie ich es mir wünsche. Erst wenn ich ein Ziel formuliere, wird mein Weg sichtbar. Wenn ich einem Ziel folge, dann werde ich davor bewahrt, auf dem weiten Felde unbegrenzter Möglichkeiten sinnlos im Kreise zu irren, oder mich passiv nur mit jenem zufrieden zu geben, was andere übrig gelassen haben.

**Ich glaube:** dass, das Universum und dessen Schöpfer eine Einheit ist! Diese Erkenntnis hat natürlich nur Bedeutung, wenn ich es auch wirklich annehmen kann, dass es eine Ursache für die Entstehung des Universums gibt. Wenn ja, dann erhebt sich die Frage, wer oder was ist dann dieser Ur-Grund? Für religiöse Menschen ist es verständlicherweise Gott und das, was er verursachte ist logischerweise seine Schöpfung.

In den Weisheitsbüchern vieler Kulturen werden der Schöpfer und seine vielfältigen Kreationen als ein nicht zu trennendes Ganzes beschrieben und dieses Ganze ist unter dem ungewohnten Fachbegriff Non-Dualität, im metaphysischen Sprachraum begreiflich geworden.

Wenn dem so ist, dann bedeutet das auf mein persönliches Leben bezogen, ER verursachte alles und mein Zuständigkeitsbereich ist es, die Inhalte dieses gewaltigen Einen auf der individuellen Ebene mit zu gestalten. ER ist für das Große, Ganze zuständig, ich gebe seiner Welt durch meine Individualität (m) ein persönliches Gepräge. Ich bin ein Aspekt, der im Zusammenhang mit allen anderen Aspekten das Ganze ergibt.

Ich bin aber auch teilhaftig an dem, was über die Summe aller Teile hinausgeht.

### **Zum besseren Verständnis:**

Wenn ein Gedanke ein Gewicht hätte, dann würde das bedeuten, wenn ich einen Gedanken einige- tausend Mal wiederhole, ihn damit gewichtiger werden zu lassen. Er wird also durch Repetition gravierender und beeindruckender, er gewinnt an Bedeutung weil meine Energie in seine Richtung fließt. Einen Gedanken viele Male zu wiederholen, bedeutet ihn auszudehnen, ihm mehr und mehr Raum zu geben und ihn damit in seinem Potenzial zu stärken. ER wird durch jedes wiederholen machtvoller, was aber mächtig beeindruckt, das muss alsbald auch zum Ausdruck kommen. Es ist eine, seit Menschengedenken bekannte Aussage der ewigen Philosophie, dass sich Gedanken, die Sie oft genug wiederholen, äussern! also aussen in Erscheinung treten.

**Der Mensch denkt, Gott lenkt.**

ER hat Himmel und Erde erschaffen und mir damit den Raum gegeben, meine Welt in der Seinen zu etablieren.

Ich sage, was ich mir wünsche aber überlasse IHM wie es zur Verwirklichung kommt. Ich sage "Ich will glücklich sein", aber ich überlasse es IHM mir den Weg zu zeigen. Wie und wo sich mein Wunsch verwirklicht, weiss ER besser als ich. Je detaillierter ich mir den Weg selber vorstelle, desto weniger Raum steht für die lenkende göttliche Hand zur Verfügung.

Wenn Du irgendwann an das Himmelstor kommst, dann wird Dir, bevor es sich öffnet folgende Frage gestellt:

**„Bist Du, Du selbst geworden?“**

Lies den folgenden Brief über eine längere Zeit täglich durch. Er ist mir zu treuen „Händen“ übergeben worden und wartet lange postlagernd, in den Tiefen Deines unbewussten Seins. Weil Du ihn aber bisher nicht abgeholt hast, erhältst Du hiermit eine Erinnerung.

**Lieber Freund,**

ich möchte heute mit Dir einen Dialog beginnen, um Dir zu helfen Du selber zu sein. Erinnerung Dich, im Anfang der Zeit habe ich mich in die Vielheit begeben, um Dir einen Raum zu eröffnen, indem Du Dich entfalten kannst. Ich schuf die Welt und habe Dir, als Dein Gott, von mir und meiner Schöpferkraft so viel gegeben, wie Du brauchst, um ein gutes Leben zu haben. Du bist mein Ebenbild, weil Du einer meiner vielen Aspekte bist. Ich bin in Dir, weil Du aus mir hervorgegangen bist. Siehe, alles was ist, ist mein Geschenk an Dich. Mache, wann immer Du möchtest davon Gebrauch. Ich möchte Dich heute daran erinnern, dass wir ein Bündnis miteinander geschlossen haben, indem ich Dir versprach, dass Du stets bekommst, was Du von Herzen erbittest. Nun, so ganz wörtlich solltest Du das nicht verstehen. Nicht ich gebe Dir, sondern ich gab Dir, mit Deiner Menschwerdung die Fähigkeit Dir selber zu kreieren, was immer Du möchtest. Sei Dir dessen immer im vollen Umfang bewusst. Du hast das Recht, aber auch die Pflicht zur Verantwortung, bist der Schöpfer (Täter), nie aber das Opfer. Wisse, wenn Du gläubig das Allerbeste vom Leben

erwartest, dann wird mein Versprechen dafür Sorge tragen, dass Dir vom Besten gegeben wird. Solange Du aber noch Mangel denkst, kann ich Dir nicht helfen und gegen Deinen Willen handeln. Dein Wille ist mir so heilig, wie Dir der meine heilig sein soll! Du und ICH, wir sind Partner und damit im Vielem gleich. Nutze also Dein erwachtes Bewusstsein, und beginne all das Gute, in Dir und um Dich zu sehen und lass es Dir gut ergehen. Erlebe wie ich Dir helfe, indem ich Dir zufallen lasse, was Du an Erkenntnis brauchst. Gleichsam bin ich das Licht , das Dir, in der Beschwernis des Erwachens den Weg zeigt.

Erwarte vertrauensvoll, dass Deine Bedürfnisse zur rechten Zeit gestillt werden. Vertraue auch darauf, dass mein unbegrenzter Geist Dir Lösungen, für jedes Deiner Probleme offenbaren wird.

Im Zutrauen auf mein Wort, kannst Du Wohlstand auf allen Ebenen erwarten. Deine wahre Natur und Dein wahres Selbst sind grenzenlos, in Allem. Erkenne das und halte dich bereit, zu kosmischem Bewusstsein zu erwachen.

Du sollst wissen, dass ich alle guten Gaben für Dich gemacht habe, und indem Du verstehst, dass Du mir wert bist, weißt Du auch, welche wunderbare Welten Deiner harren. Wisse, mit mir eins zu sein bedeutet, zugleich mit dem unendlichen innerlichen und äusserlichen Reichtum eins zu sein.

Lebe immer in dem Bewusstsein, dass nur Gutes von mir kommt und ich allzeit da bin, nicht nur, wenn Du mich rufst. Diene mir als meine rechte Hand, durch die meine göttliche Liebe und göttliches Licht, in Deiner Welt sichtbar und begreifbar wird.

Ich brauche Dich und tue alles im vollkommenen Vertrauen auf Dich. Wisse, dass ich bei Dir bin, für immer und Ewig.

Sieh, Wunder und Herrlichkeit geschehen, unentwegt und überall.

Gib Raum in Deinem Geist, für all das Gute, das nur zu Dir gelangen kann, wenn Du bereit und offen bist zu empfangen. Ich habe Dich mir in Vielem gleichgestellt, so dass Du kreieren kannst, was immer Du möchtest. Mach davon weise gebrauch. Indem Du mir gleich bist, bedeutet das aber auch, dass Dir nichts Böses widerfahren kann. Es sein denn, dass Du es selber erschaffen hast. Es existiert kein Aussen, alles hat in Dir seinen Anfang und was Du auf Dich, manchmal an Schmerzlichem zukommen siehst, das bist Du selber, in Deiner manchmal noch unbewusst eingesetzten Schöpferkraft.

Wenn Du mir antwortest, dann, indem Du ein Lied der Freude und Dankbarkeit anstimmst, und mich so wissen lässt, dass Du meine Botschaft empfangen hast und auch Du, mit mir zufrieden bist.

Handle als der Gott, der Du bist und alles wird gut sein. Ich verspreche es Dir. Wenn Du wieder einmal des Trostes bedarfst, dann werde ich es selber sein, der Dich erinnert, wie viel Frieden, Schönheit, Freude und Liebe in Dir darauf wartet, mit Leben erfüllt zu werden.

### **Affirmationen:**

#### **Für Gesundheit und Lebensfreude**

Eine wohlige Woge des Wohlseins durchströmt mich. Ich liebe meinen Körper und ich danke dem Schöpfer, dass er mir dieses Leben in Herrlichkeit gegeben hat. Ich fühle die tiefe Verbundenheit und die Liebe zu allem Lebenden und meine Seele ist von Dankbarkeit erfüllt.

+++

Ich bin mir bewusst, dass die Liebe auch mein Glück ist, und dass nichts anderes mir Freude bringen kann. Ich habe erkannt, dass alles andere nur Ersatz ist und mir niemals wirklich Heilung sein wird.

\*\*\*

Meine Bestimmung liegt darin ein liebevolles, friedliches Wesen zu sein. Wenn das aber so ist, dann gehört auch Gesundheit und Wohlstand zu meinem Leben. Mein Sein ist bestimmt von dem Bündnis, dass ich mit IHM geschlossen habe. Ich habe mit IHM auch das Glück dieser Welt an meine Seite gerufen und so genieße ich den EINEN in der Vielfalt seiner Welt.

\*\*\*

Vollkommene Gesundheit umhüllt und durchdringt mich. All mein Trachten, und all mein Streben sind auf Harmonie von Körper, Geist und Seele gerichtet.

\*\*\*

Ich denke an Gesundheit, weil ich weiss, dass im Anfang immer der Gedanke war, und ER alles, was in ihm ist zur Offenbarung bringen möchte.

\*\*\*

Ich meditiere über Gesundheit, ich denke an Gesundes, ich spreche über das, was mir Heil bringt. Alles, was auf mein Wohlergehen ausgerichtet ist, ist mir von Herzen willkommen.

\*\*\*

Ich bin im Einklang mit der Schöpfung und ich fühle, dass vollkommenes Heilsein mich umgibt und durchdringt. Sie nimmt sichtbare Gestalt an durch meinen Körper, als Anmut, als Friede und offenkundige Lebendigkeit.

\*\*\*

Ich sehe heilende Energie durch meinen Körper und mein Gemüt fließen.  
In mir und um mich ist die heilende Energie des Schöpfers. ER ist Ich und ich bin ER. ER wartet darauf, dass ich IHN rufe und an IHM genese. ER erwartet mich in jeder Begegnung, in meinen Affirmationen, in meinen Gebeten, in jeder liebevollen Berührung, in jedem freundlichen Wort, jedem freundlichen Gedanken. Heilende Energie ist in der Sonne, dem Wind, dem Regen und in allem Guten.

Gesundheit umhüllt und durchdringt mich jetzt und immer. Ich rufe sie an. Ich atme sie ein, sie erlöst mich von allem, was ihrer nicht gemäß ist. Weil ich von Herzen glaube, dass es so ist, wird ES sein.

\*\*\*

Meine Gedanken haben die Macht, mich und meine Welt zu erlösen. Da ist kein Leiden, das nicht geheilt werden könnte. Da ist kein Ungemach, das nicht mit ihrer Hilfe erlöst werden könnte. Ich sage: 'ES' werde Licht und ein neuer Tag bricht an. Heute will ich mutig voran schreiten, heute will ich glücklich sein.

\*\*\*



Ich bin auf dem Pfad der Erkenntnis und ich werde, von der unendlichen Weisheit in mir zu meiner Bestimmung geführt. Alles, was ich tue ist göttlicher Natur. Mein Denken, meine Worte und mein Handeln sind vom höchsten Geist inspiriert. Ich sage Dank für ein reiches Leben.

\*\*\*

Die Zeit ist mein Freund, sie heilt alles, was Unheil ist. Ich bin mir bewusst, das Leben ist mir wohlgesonnen.

\*\*\*

In mir lebt Vieles, also auch Begeisterung, Zufriedenheit und Glückseligkeit. Ich bin ich und ich wähle jetzt, welche Gefühle von mir mit Leben erfüllt werden. Ich gestatte mir, guten Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Ich wähle jetzt, was mir dienen soll. Ich sende liebende Gedanken in die Welt und sie kehren zu mir als Glück und Zufriedenheit zurück. In meinem Inneren weiss ich, ER ist es, der durch mich denkt, spricht und handelt.

### **Für Wohlstand**

Ich habe ein Recht auf Wohlstand und auf alle Guten Gaben dieser Welt. Ich sehe Wohlergehen und Lebensfreude, in mir und um mich. Ich sehe mich umgeben von.....! (hier gedanklich einsetzen, was Du möchtest).

\*\*\*

Ich achte darauf, ob in mir, auf Geld und Wohlstand bezogen eine gewisse Ambivalenz (Zwiespältigkeit) besteht. Sollte in den Tiefen meines Unterbewusstseins der Glaubenssatz existieren, dass eher ein Kamel durch ein Nadelöhr geht, als dass ein Reicher in den Himmel kommt und ich zugleich verärgert sein, nicht am Reichtum der Welt teilzuhaben, dann kann mit dieser gegensätzlichen Meinung keine Bestellung beim Universum aufgegeben werden (Konfliktsituation). Ich entscheide, welcher Strategie ich folgen möchte. Stinkt Geld, oder ist es etwas Wunderbares vermögend zu sein? Es ist entscheidend, ob ich tief in meinem Innern, für oder wider Reichtum bin. Ich entscheide mich, damit meine Energie in eine Richtung fließt und das geschieht, was ich wirklich möchte.

\*\*\*

Schöpfergeist, ich danke für deine Inspiration und Führung bei der Beschaffung von Geld. Es ist mir bewusst, nie gab es so viel Reichtum, nie so viele Menschen, die Bedürfnisse haben. Ich weiss, es ist genug für jeden da und ich spreche zu Dir, in der Erwartung des Allerbesten. Vater danke, dass mir ein gerechter Anteil von all dem Guten zur Verfügung steht. Ich fühle mich reich und deshalb gebe ich auch von Herzen gerne. Der schöpferische Geist in mir kreiert wundervolle Ideen und sie führen mich zu meinen ersehnten Zielen. Mein innerer Reichtum ist mein Kapital, das ich an der Börse des Lebens in jede beliebige Währung eintauschen kann. Mein innerer Reichtum verhilft mir, wo immer ich bin, was immer ich tue, zu äusserem Wohlstand.

\*\*\*

Ich sehe und fühle, wie Reichtum und Überfluss in allen Bereichen von mir gelebt wird. Ich kenne das Autohaus mit den teuersten Luxus- Limousinen, weiss wo der teuerste Juwelier zu finden ist und wo das schönste Grundstück liegt, auf dem eines Tages meine Villa steht.

\*\*\*

Ich denke an Reichtum, ich spreche von ihm. Ich tue, was nötig und sinnvoll ist, damit er für mich greifbar wird. Meine Gedanken und meine Worte verdichten sich zu Form, Funktion und zu einem wunderbaren Erleben.

Ich wähle Gesundheit, Reichtum, Erfolg mehr ist nicht nötig.

## **Für ein aktives Leben**

Im Vertrauen auf meine charakterliche Reife, lausche ich der Stimme, die zu mir spricht. Sie hilft mir alle Herausforderungen anzunehmen und sie in einem guten Sinne, mit Fleiß und Akkuratessse zu lösen. Ich meistere mein Schicksal energisch und kompetent. Mit Freude erkenne ich die Quelle meiner Lebenskraft, inmitten meiner selbst. Aufmerksam und liebevoll beginne ich, mir mein Leben in Liebe und Zufriedenheit zu kreieren.

Mit freudigem Herzen und mit Elan, wende ich mich jetzt der Gestaltung meiner Welt zu.

\*\*\*

Ich nehme, in Dankbarkeit an der Fülle des Universums teil. Der Tisch ist reich gedeckt und meine Bedürfnisse sind befriedigt, wenn ich von nun an tue, was zu tun ist. Ich sage Danke für alles was ist, und was mir zufließt. Ich bin, ab sofort aktiv und zeige mein Talent. Die unendliche Weisheit meines Unterbewusstseins lenkt meine Schritte und lässt mich durch meine Aktivität mein Wohlsein fördern.

Die Gaben der Schöpfung heißen Wissen, Weisheit, Liebe und Glück. Ich weiß dass ich an all dem teilhaben kann, wenn ich tue, was getan werden muss. Mein Erfolg basiert sowohl auf Weisheit und dem Wissen, auf dass ich mit Freude, meiner Tage Werk vollbringe.

## **Für ideales Gewicht**

Ich behüte meinen Körper mit liebender Hingabe und deshalb bin ich gesund, voller Energie und Lebenskraft.

Jede Mahlzeit dient mir, meine Gesundheit zu erhalten. Sie dient der Schönheit und Vitalität meines wohlgeformten Körpers.

Mein Idealgewicht ist..... .....Kg. Ich sehe mich, glücklich und zufrieden in einer idealen Figur.

\*\*\*

Ich erleuchte meinen Körper mit reinem Licht. Ein Licht, das Frieden, Klarheit, Harmonie und Gesundheit mit sich bringt.

\*\*\*

Ich esse gerne, aber mein Körper weiß, wann es genug ist und ich höre auf ihn. Er ist mir ein Anvertrauter, mein Begleiter, mein Diener und auch mein Kind. Ich gebe Acht auf ihn, versorge, trainiere und liebe ihn. Ich bin auch mein Körper und mein Körper ist ich, er und ich sind EINS.

Ich liebe mich, weil ich schön bin und erfreue mich der wohlwollenden Beachtung Anderer.

\*\*\*

Mit Liebe behandle ich meinen Körper, den Tempel meiner irdischen Existenz. Mit Liebe wende ich mich meiner Umwelt zu, denn alle Wesen sind gleicher Herkunft und haben das gleiche Ziel wie ich.

Liebe ist der Stoff, aus dem die Schöpfung ist.

### **Aus meiner Praxis**

Brigitte S. 41 Jahre, eine liebenswerte, intelligente Dame besuchte mich in meiner Praxis. Als sie zur Tür rein kam, erkannte ich sofort ihren Kummer. Sie hatte enormes Übergewicht. Oder, Sie war zu klein für ihr Gewicht.

Im Gespräch erzählte sie mir dann, dass sie als Kind immer mit Süßigkeiten getröstet wurde. Dieses Muster wirkte heute noch. Bei dem kleinsten Kummer griff sie zur Schokolade. Sie war regelrecht süchtig, und musste immer etwas Süßes in ihrer Handtasche mit sich führen.

Da dieses Muster schon als Kleinkind in ihr entstand, konnte ihr, weder mit Gesprächen noch Affirmationen kurzfristig geholfen werden. Die einzige Möglichkeit war, sie in einer Therapie in die Kindheit zurückzusetzen und dort dieses unselige Verhaltensmuster aufzulösen.

Brigitte brauchte etwas länger, aber endlich, nach zwei Monaten stellte sich der Erfolg ein. Nachdem sie erfolgreich die ersten 10 Kilo abgenommen hatte, änderte

sie sich plötzlich etwas in ihrem Inneren. Es machte ihr Riesenspaß lachend nein zu sagen, wenn ihr jemand etwas Süßes anbot. Die Sucht hatte ein Ende gefunden und war wie weggeblasen. Weil die Freude an ihrem werdenden Idealgewicht immer größer wurde, hellte sich ihre gesamte Persönlichkeit auf und sie wurde zu einer anziehenden Frau, mit viel Charme und noch mehr Sexappeal. Sie bemerkte, dass sie jetzt die Kraft hatte, die sie stark machte und, dass die bewundernden Blicke ihrer Freunde ihr zu mehr Lebensfreude verhalfen, als ein Kilo Süßes zu vernaschen. Nach einigen Monaten rief sie bei mir an, und lud mich zu einem Kaffee ein. Als ich in das Café eintrat, kam mir eine junge elegante Dame entgegen. Ich traute kaum meinen Augen. Diese hübsche, schlanke Dame war Brigitte.

Wir haben uns beide sehr gefreut und sind gute Freunde geworden.

## Für eine ideale Partnerschaft

### **Affirmation:**

Idealer Partner, schon so lange haben wir Sehnsucht nacheinander, der uns verbindende Geist führt uns jetzt zusammen. Ich liebe dich und bitte dich für uns beide: Lass dich heute von deiner inneren Stimme führen, lass es einfach geschehen, dass wir uns begegnen. Wie oft schon habe ich deine Umarmungen gefühlt, mit dir gesprochen, wie oft schon bin ich in innigster Liebe mit dir eins gewesen. Wie oft schon hörte ich deinen Ruf, deine liebevollen Gedanken. Immer wenn ich an dich denke, fühle ich wohlthuende Liebe und unendliche Harmonie, die in unserem Eins sein mündet. Wenn wir uns jetzt auch auf der weltlichen Ebene finden, wird unser Glück grenzenlos sein. Ich bin Körper - Seele - Geist, wie Du, lass uns, zur Ehre des Höchsten, auf allen diesen Ebenen auf immer eine unzertrennliche Einheit sein. Auf dass Liebe durch uns wirklich wird und wir beide anderen ein Vorbild sind. Ich singe und tanze mit dir und bin fröhlich über und über. Ich bin in meinem Herzen und ich weiß, dort finde ich auch dich.

\*\*\*

Ich bin eine einzigartige Persönlichkeit mit einer wunderbaren Ausstrahlung und ich ziehe einen Menschen an, der mir gleich ist. Ich lasse, von jedem Wollen los.

\*\*\*

Weil ich ein Talent zum Glücklichsein habe, vertraue ich auf das, was kommen wird. Indem ich loslasse, entsteht Raum für Neues, in mir und um mich. Meine innere Weisheit lässt mich jetzt den richtigen Partner anziehen. Er ist ideal für mich und ich passe zu ihm, geistig, seelisch, physisch. Das Einzigartige an meiner Persönlichkeit bereitet jetzt den Weg, den Idealvorstellungen meines Partners zu entsprechen.

\*\*\*

Idealer Partner, lass uns jenseits der Worte unsere Liebe leben, damit unsere Seelen verwandelt werden und wir wahrhaft Eins in unseren Herzen sind.

\*\*\*

Wir haben gerufen und uns gefunden. Geben wir IHM, inmitten unserer Herzen eine Wohnstatt.

Beten wir, dass ER immer mit uns ist und wir allzeit, in der Hoffnung des Allerbesten sein dürfen und uns schon bald begegnen werden.

\*\*\*

Himmlicher Vater, lass in unseren Herzen eine Flamme lodern, die uns tröstet, wenn wir einmal Deines Beistands bedürfen.

Lass uns von der ewig wählenden Freude berührt sein, die Du für uns sein willst.

In unseren Herzen vernehmen wir Deinen Ruf und geben uns ihm hin. Du wirst uns in Deiner Gnade führen, damit alles gut wird.

Weil nur Deine Liebe Sicherheit gewährt, geben wir unsere Herzen in Deine Obhut.

Wir wissen, dass Deine Liebe uns den Weg leuchtet und wir mit Dir auf dem Pfad der Seligen wandeln.

Vater hilf uns, die Liebe zu leben, denn sie ist in diesem Erdendasein das Geschenk, das Du uns zuteil werden ließest.

\*\*\*

Ich befinde mich im Schutz des Allmächtigen. Ich vertraue Ihm mein Leben an. Von Ihm komme ich, zu Ihm gehe ich. Seine Liebe erfüllt jetzt meinen sehnlichsten Wunsch.

Vater gib, dass ein liebevoller Partner zu mir findet, der mich versteht, der die gleichen geistigen Schwingungen hat und, mit dem ich in eine glückliche Zukunft schreiten kann.

\*\*\*

In allem vertraue ich Dir, der Du in mir Dein Sein hast. Du bist es, der mich führt und lenkt und mich wünschen lässt.

Frei und klar blicke ich in die Zukunft. Voller Dankbarkeit und Selbstvertrauen, bin ich bereit für eine ideale Partnerschaft in Deinem Geist.

## Vor Prüfungen

Prüfungen werden von den meisten Menschen als extremer Stress empfunden. Monatelang befürchten sie, dass sie die Prüfung nicht bestehen, dass sich die Mitschüler/Studenten über sie lustig machen und man sie in Schande davonjagt. Prüfungsangst hat wenig damit zu tun, wie gut man fachlich auf das Examen vorbereitet ist. Manchmal gehen schlecht vorbereitete Kandidaten, ganz locker und unbelastet in die Prüfung und erzielen gute Ergebnisse und sehr oft bestehen sehr gut Vorbereitete eine Prüfung nicht, weil sie innerlich blockiert sind und plötzlich nichts mehr von dem wissen, was sie doch so intensiv in sich aufgenommen haben. Es nützt auch nichts, Tag und Nacht bis zur Erschöpfung zu lernen, denn Angst wird in der Prüfungssituation ja gerade dieses Wissen blockieren. Im Grunde genügt es, wenn Du Dich so vorbereitest, dass Du ein gutes Gewissen hast. Mindestens ebenso wichtig aber sind "vertrauensbildende Maßnahmen". Je mehr Du Dir Deines Könnens bewusst bist, umso leichter schwindet Deine Angst und Du kannst mühelos das Erlernte wieder abrufen.

Verbanne ab sofort alle selbstquälerischen Phantasien aus Deinem Kopf.

Ein tägliches Entspannungstraining wäre außerordentlich wichtig. Die zehn bis zwanzig Minuten, die Du in einem entspannten Zustand (Autogenes Training) zubringst, wird für eine bestandene Prüfung nützlicher sein, als mehrere Stunden zusätzlichen, intensiven Lernens. Wenn Du auf dem Gang, vor dem Prüfungsraum stehst, dann atme ein paar Mal ganz tief und bewusst ein und aus.

Imaginiere aber auch schon Wochen vor dem tatsächlichen Examen, Dein ersehntes Prüfungsergebnis. Stell Dir das Ergebnis, das Du Dir wünschst vor. Sieh Dich vor den Prüfern sitzen und jede Frage locker beantworten. Sehe/höre, wie Dir das Prüfungsergebnis mitgeteilt wird und sieh Dich vor Freude in die Luft springen. Es ist noch viel besser, als Du zu hoffen wagtest.. Feiere in Gedanken mit Deinen Freunden ein Fest zur bestandenen Prüfung, lass jeden einzelnen mit Glückwünschen an Deinem inneren Auge vorüberziehen.

Male Dir aus, was Du tun wirst wenn Du den Führerschein, den Dokortitel, die Lizenz, den Fachschulabschluss, Deine Steuerberater Prüfung, oder was auch immer hast. Sieh Dich mit Freude tun, wozu Du nach Deiner bestandenen Prüfung berechtigt bist.



Und sei jetzt einmal so richtig von Herzen stolz auf Dich.

Und noch einmal:

Sei jetzt so richtig von Herzen stolz auf Dich!

### **Affirmation:**

Ich danke der geistigen Welt von Herzen, dass meine Prüfung einen glücklichen Ausgang genommen hat! Vater, Du hast mir versprochen, dass Du, wenn ich glauben kann, bei mir sein willst.

\*\*\*

Ich weiß, ich entspreche einem vollkommenen Prinzip, es ist perfekt und es verhilft mir zu einem, mit Bravour bestandenen Examen.

\*\*\*

Ich danke inniglich, dass ich nach einem vollkommenen Bild geschaffen bin, wissend und weise.

\*\*\*

Es ist wunderbar, dass ich meinen Reichtum an Wissen zeigen kann. Alle Bausteine meines Seins heißen Vollkommenheit.

### **Beim Lernen**

### **Affirmation:**

\*\*\*

Ich bin bei allem, was ich tue konzentriert und freue mich auf meine Erfolge. Alles, was ich lerne, prägt sich sofort und unauslöschlich in mein Unterbewusstsein ein. Von nun an, kann ich mich an alle wichtigen Details erinnern. Das Erlernete steht, für immer sofort greifbar in meinem Gedächtnis zur Verfügung.

## Für Arbeit und Beruf

Heute hat die Blütezeit meines Lebens begonnen. Die unendliche Weisheit meines Unterbewusstseins führt und lenkt mich alle Zeit und wird mir den besten Weg, zur Erfüllung meiner Wünsche weisen.

\*\*\*

Ich liebe Verantwortung. Mein Einkommen entspricht meiner Vorstellung und gestattet mir ein angenehmes Leben. Alles ist gut, denn mein Handeln ist im Interesse aller. Ich lächle, weil mein Ziel erreicht ist und weil das Lächeln ein wunderbarer Zauberer ist. Ich ruhe in mir, weil mir alle ersehnte Hilfe zu teil wurde.

\*\*\*

Ich richte meine Gedanken auf eine, zu mir passende wunderbare Arbeit. Ich bin ein vollwertiger Teil des Universums und erfülle eine wesentliche Aufgabe darin. Ich rüttele - wenn es nötig ist die ganze Welt auf, um mir Arbeit zu beschaffen und lasse nicht locker bis ich Erfolg habe

\*\*\*

**Eine beliebte Art sich vor den Eventualitäten des Lebens zu schützen, ist nichts zu sehen, nichts zu hören und nichts zu sagen. Scheinbar, wie Blinde, Stumme und Taube benehmen sich einige, indem sie nicht wahrnehmen, was sich ihnen an guten Gelegenheiten bietet.**

\*\*\*

Es gibt aber nicht tatsächlich Dumme und auch keine wirklichen Fehlleistungen, alles ist Strategie, die dem (Über) Leben dient. Und so wird oftmals, aus Angst vor Versagen eine Chance (scheinbar) nicht erkannt. Weglaufen und Angreifen war seit Urzeiten der menschlichen Evolution die Frage, die oft über Leben und Tod entschied. Weglaufen ist immer noch das Beste, meint der Ängstliche, schaut weg und hört nicht hin und läuft weg.

Wer aber Angst hat, der kann seine Fähigkeiten nicht entfalten.

Wer dagegen Glauben hat (an sich), dem wird nach seinem Glauben geschehen. Wer nach der Wahrheit sucht, der hat angeklopft, und dem wird vom „Gesetzgeber“ selber aufgetan und wird vom Füllhorn guter Ideen inspiriert.

\*\*\*

Die unendliche Weisheit meines Unterbewusstseins, zeigt mir jetzt den richtigen Weg zu meiner Berufung. Mein sehnlicher Wunsch, mich an meinem richtigen Platz zu wissen, ist erfüllt. Ich sehe mich bei einer Arbeit, die mich zufrieden stellt und mich glücklich macht. Ich sehe, wie meine Familie und meine Freunde sich über die Verwirklichung meines Berufstraumes freuen. In aller Ruhe kann ich mich jetzt auf die wichtigsten Dinge des Lebens vorbereiten. Ich bin die einzige Autorität in meinem Leben und so bestimme ich, wie ich mein Leben führe. In mir ist vollkommene Harmonie, weil ich mich für das Glück entschieden habe.

### **Aus meiner Praxis:**

Frau Gabriele S. aus Stuttgart kam zu mir, weil sie total am Ende war. Als alleinstehende Mutter, war sie dringend auf ihre gut bezahlte Arbeit angewiesen, konnte aber nur mit zunehmenden Widerwillen zur Arbeit gehen, weil sie von allen Kollegen gemobbt wurde. Kein Arbeitskollege stand ihr bei, keiner hatte sie gerne, hinter ihrem Rücken wurde über sie getuschelt. Sie war fix und fertig und fragte mich verzweifelt, wie sie ihre Lebenssituation ändern könnte.

Mein Rat war ganz einfach und auch schnell durchführbar. Mir war klar, dass ihr Selbstbewusstsein auf dem Nullpunkt war und ich wusste, dass hier der Ansatz war, ihren Lebensweg in bessere Bahnen zu lenken. Es ist ein Urinstinkt, wer Signale der Schwäche von sich gibt, der reizt zum Angriff.

Sie entschied sich für eine Wanderung mit mir am Bodensee, während der ich ihr begreifbar machen konnte, dass sie ihr Verhalten zu den Kollegen ändern müsste, um neue und bessere Erfahrungen zu machen.

Ich gab ihr Affirmationen, zur täglichen Anwendung mit.

Als ich sie im nächsten Seminar wieder traf, kam sie freudig auf mich zu. So viel Schönes hat sich bei ihr getan, nachdem sie ihr Selbstwertgefühl geändert hatte. Sie

erzählte mir, dass sie auch endlich eine Freundin gefunden hat. Auch ist ihr Kind viel ruhiger und gesünder und auch besser in der Schule geworden. Ich freute mich sehr, als ich beobachtete, wie ungezwungen und liebevoll sie sich jetzt fühlte. Ich gratulierte dir von ganzem Herzen, liebe Gabriele S.

### **Für Erfolg**

Ich weiß, Erfolg ist die Summe richtiger Entscheidungen. Mein Vertrauen in meine Intelligenz und meine Kreativität, ist die Basis für Erfolg. Ich lerne gern Neues kennen und kommuniziere mit Freunden über alles Erfahrene. Alle Bausteine meines Seins führen zur Vollkommenheit. Ich danke von Herzen allen und jedem, dem Dank gebührt. Erfolg ist mein wahres Wesen und so werde ich von nun an haben, was mein Herz begehrt.

Die Weisheit meines Unterbewusstseins macht mich sicher und erfolgreich, bei allen meinen Unternehmungen. Ich bin geschickt und löse alle meine Aufgaben, mit Kompetenz, Akkuratess und Liebe.

### **Für Erfolg im Sport**

Jede Zelle meines Körpers ist energiegeladen und durchpulst von der unendlichen Lebenskraft. Mein Team kann sich jederzeit auf mich verlassen. Ich fühle mich sicher in der Gemeinschaft meiner Kameraden. Wir sind eine bemerkenswerte Mannschaft und ich bin darin ein unersetzbares Mitglied auf dem Weg nach Oben.

\*\*\*

Ich weiß, dass ich zum Erfolg meines Vereins beitrage. Wir sind eine erfolgreiche Mannschaft und ich bin darin ein unersetzliches Element auf dem Weg zu internationalen Ruhm.

\*\*\*

Meine Aura ist die, dessen der kam, sah und siegte. Ein Sieger ist erfolgsbewusst und sich seiner sicher. Mein Reaktionsvermögen ist ausgezeichnet, schnell und trefflich. Sobald ich irgendwo zum Wettkampf erscheine, ahnen alle gegnerischen Kameraden, dass ich/wir schon wieder gewinne/n. Es herrscht Hochachtung vor mir, mein Name ist allen wohlbekannt. Ich genieße meine sportlichen Qualitäten und freue mich auf das, was kommt.

\*\*\*

In mir ist große Freude, wenn ich an meine sportlichen Ziele denke. Ich erfülle meine Ambitionen mit Hingebung und Ausdauer. Die unendliche Kraft meines Unterbewusstseins durchströmt meinen Körper und hält ihn gesund und leistungsstark.

Ich liebe mich als ganzes Wesen. In meiner sportlich kämpferischen Natur bin ich unbesiegbar.

Als Mensch bin ich eine gefestigte Persönlichkeit. Alles gelingt mir, was ich zur Festigung meines Rufes als Sportler brauche. Ich bin klar, frisch, gesund und bereit zu außerordentlichen Leistungen.

### **Bei allgemeinen Vorträgen**

Ich halte am.....(heute), einen begeisternden Vortrag und ich eröffne meinen Zuhörern eine interessante Welt, voller guter Ideen. Wenn ich jetzt aufstehe und zu sprechen beginne, dann referiere ich glaubhaft zu dem Thema..... ! Meine Rede ist, dass in allen von uns, unendlich viele Ideen darauf warten, erprobt zu werden und ich zeige meinen Zuhörern neue Wege zu einem guten Leben. Was ich zu sagen habe, ist klar im Ausdruck, präzise in der Wortwahl und dynamisch in der Stimme.

Mein Vortrag ist einleuchtend und er hilft einen Weg zu finden, zu mehr Freude, Wohlstand und geschäftlichem Erfolg.

Meine Gäste erleben ein friedfertiges Miteinander, in völliger Übereinstimmung mit den Gesetzen des Kosmos.

## **Bei spirituellen Vorträge**

Ich halte einen inspirierenden Vortrag und ich öffne meinen Geist, sodass eine göttliche Botschaft durch mich in die Welt Einlass findet.

Meine Rede ist für meine Zuhörer Inspiration und sie hilft, dem Suchenden seinen Weg zu finden. Was ich zu sagen habe, sind lichte Worte, die eventuelle Zweifel auflösen und den Anwesenden ihren Weg offensichtlich werden lässt. Ich biete Klarheit, da wo bisher Unklares herrschte, ich entfache Feuer in den Herzen, all derer, die sich erwärmen wollen an der Freude eines glückerfüllten Lebens.

\*\*\*

Ich bin geborgen, in der Weisheit meines höheren Selbst. ES führt und lenkt mich in jedem Augenblick meines Daseins. Wenn ich jetzt aufstehe und vor das Auditorium trete, dann spreche ich überzeugend von der Schöpferkraft in uns Menschen. Ich spreche davon, dass, wenn wir dem Ruf seines Herzens folgen, in uns allen unendliche Weisheit zu Tage tritt. Sie beginnt unsere Welt zu erneuern und lässt sie zu einem Garten Eden werden.

Ich rufe meinen Zuhörern zu, dass wir gemeinsam stark sind und dass, wenn wir in einem Namen denken, sprechen und handeln, bald schon alles gut sein wird. Meine Zuhörer sind gekommen, weil ich ihnen Hoffnung mache auf ein Leben, wie ER es allen geheißen hat und wie es jedem wünschenswert ist.

Meine heutigen Gäste erleben ein friedfertiges miteinander, in völliger Übereinstimmung mit den Gesetzen des Kosmos.

Ich will meinen Zuhörern bewusst machen, dass wir alle Eins mit dem Schöpfer sind. „Eine gute Tasse Kaffee, lässt uns sogar unseren Eltern verzeihen“.

## **Für Friede mit den Eltern**

Ich verzeihe meiner Mutter.

Ich verzeihe ihr alles, was ich denke, das sie mir nicht gegeben hat.

Ich verzeihe meinem Vater.

Ich verzeihe ihm alles, was ich denke, das er mir nicht gegeben hat.

Ich weiß, dass mein Zorn und mein Unfrieden auf Missverständnissen beruhen und ich verzeihe auch mir, unzufrieden gewesen zu sein.

Ich verzeihe mir, weil ich so vieles nicht verstanden habe.

Ich weiß, dass meine Mutter und mein Vater mich lieben.

Ich liebe meine Eltern, auch wenn sie nicht immer meinem Ideal von Eltern entsprachen. Sie haben mich geliebt, auch wenn ich nicht freundlich war.

Ich bin geliebt, ich liebe mich und ich gebe von dieser Liebe meinen Eltern. Sie sind ein fundamentaler Teil meiner Existenz.

### **Für Spirituelle Lehrer**

Wenn Du vorhast selber Seminare zu geben, und/oder daran denkst ein spiritueller Lehrer zu werden, dann ist dieser Text für Dich.

Spirituelle Lehrer sind weltweit Mangelware und ihre geringe Zahl ist mit einer der Gründe, warum so Vieles im Argen liegt. Die beginnende Spiritualität der vergangenen Jahrzehnte, beginnt zum Hoffnungsträger für die Menschheit zu werden. Lebenslehrer helfen Leidenden, indem sie zu ihnen von den Geistigen Gesetzten sprechen und ihnen damit Mut machen, ihr Leben in eigener Regie zu gestalten. Weil ein spiritueller Lehrer begonnen hat, seine gesamte Persönlichkeit auf Vertrauen auszurichten, beginnt er damit, zum Vorbild für Viele zu werden. Vertrauen ist das, was die Welt zum Paradies werden lässt und Angst ist, was sie zur Hölle macht. Indem Du lernst zu vertrauen, erfährst Du zugleich den Mut und die Stärke, ehrlich zu sein. Weil Du vertrauen kannst und weil Du ehrlich bist, werden Dir alle anderen hilfreichen Eigenschaften zur Seite stehen.

Für einen bewussten Menschen, wird es bald schon zum Alltäglichen gehören, dass nichts dem widerspricht, was er denkt, sagt oder tut. Er weiß, kein Gedanke, kein Wort, keine Tat kann im Widerspruch sein, ohne dass sie sich gegenseitig vernichten würden. Wer anderes sagt, als er gedacht hat, der straft sich damit selber mit Misserfolg. Es ist ihm bewusst und er lehrt es, wenn es Vater, Sohn und Heiligem Geist (Gedanke, Wort und Tat) an Übereinstimmung mangelt, dann kann daraus schwerlich ein erfülltes Leben werden.

Spirituelle Menschen haben Vertrauen, und so stehen sie auf keiner Ebene mit sich selber im Konflikt. Wer in diesem Geiste lebt, der hat damit den Frieden, der über die Welt hinausgeht, gefunden.

Sobald Du Wahrhaftig bist und Ehrlichkeit zu Deinem ständigen Begleiter gewählt hast, ist es unmöglich geworden, in der Welt verloren zu gehen. Du lebst im beständigen Geistesfrieden, weil alles Gute in Aufrichtigkeit begründet liegt. Wer in sich nicht eins ist (gespalten, wahr, unwahr), der täuscht sich und versucht andere zu täuschen. Wer aber mit sich selber im Reinen ist, kann sich Unfrieden überhaupt nicht vorstellen. Die Zerrissenheit des Menschen, ist die unumgängliche Folge seiner Selbsttäuschung, und hier fängt Selbstbelügen an.

Wer aber vertraut (an sich glaubt), der wird damit auf dem Weg sein, der unmittelbar zu seinen Zielen führt. Ganz einfach, weil er Seinem Willen folgt (vertrauen und glauben kann) und damit, die guten Kräfte des Universums an seiner Seite hat.

Das Vertrauen, das einem spirituell ausgerichteten Menschen Zuflucht ist, macht alle Wege gerade und sie können nur fruchtbar in allen ihren Begehren sein.

Sobald Du gewählt hast, hast Du zugleich auch für die ganze Menschheit damit begonnen, die Wege zu ebnen. Du wählst für die ganze Welt den, der nur das Gute für uns alle will. Was Du zu tun hast, ist IHN zu rufen, damit Gleiches zu Gleichem kommt. ER ist in allen Erscheinungen und wie könnte 'ES' sein, dass ER nicht erfolgreich ist?

Spirituelle Lehrer urteilen und verneinen nicht. Verneinen bedeutet, ein Amt auszuüben, das sie nicht inne haben und beinhaltet ,zugleich auch die Möglichkeit sich selber getäuscht zu haben.

Ohne Urteil und ohne Misstrauen, sind alle Menschen Brüder. Zu urteilen aber bedeutet, Konflikte zu schüren.

Wer über seinen Nächsten urteilt, der hat sich selber verurteilt und deshalb wird, bedingungslos und frei von Urteilen, Vertrauen immer das Fundament des Weisen sein.

Ein „erfolgreicher“ spiritueller Lehrer hat nicht viele Schüler, sondern viele Meisterschüler hervor gebracht. Sei Deinen Schülern nicht ähnlich einem Gott, sondern erhebe sie zum Göttlichen. Das sind sie.



Spirituelle Lehrer haben verstanden, dass Böses nur in einem wirren Geist existieren kann, und sie haben deshalb damit angefangen, ihr Gemüt von alten Glaubensinhalten zu reinigen.

Wer die Geistigen Gesetze lehren will, der hat seinen Geist mit Gott verbunden, und so ist ihr Wille dem Seinen gleich.

Vertraue, Angst hört dort auf, wo Ehrlichkeit ihren Anfang nimmt. Was also, könnte Deine Freude beeinträchtigen, wenn Du ehrlich bist? Freude ist die unvermeidliche Folge von Ehrlichkeit, und Vertrauen und Glauben bedeutet, dass Du von heute an in immer währendem Frieden lebst.

### **Affirmation:**

In meinem Inneren weiß ich, dass ich berufen wurde, der Menschheit zu dienen und sie die geistigen Gesetze lehren soll.

Mein Geist klopft an die Türe, jenseits des Bekannten, und weil ich von Herzen Einlass begehre, wird mir aufgetan.

In meinem Herzen bin ich rein, klar und wahrhaftig und so will ich denn IHM ein edles Werkzeug sein.

Meine liebevolle Aufmerksamkeit, gilt der Welt und dem, der über alles hinausgeht.

Wem ich mich zuwende, das gibt auch mir seine Anerkennung. Ich wende mich heute der göttlichen Botschaft zu, und ER nimmt mich als Mittler seiner Liebe an. Ich bin sein Gefäß, in dem Weisheit und göttliche Allgegenwart zugegen ist.

Indem ich IHM vertraue, geschieht 'ES'. Ich weiß, dass ich in diesem Wissen Führung erfahre.

Danke Vater, dass Du mit mir bist.

\*\*\*

Ich bin bereit, meiner wahren Berufung zu folgen, der Menschheit zu dienen und zu ihr von den geistigen Gesetzen zu sprechen.

Mein Geist ist klar und wahrhaftig, er ist ausgerichtet auf die Vollkommenheit des Ganzen. Ich werde zum Werkzeug des Göttlichen und es findet durch mich Einlass in die Welt.

Ich stehe mit beiden Beinen fest auf der Erde, um mich im Geiste zum Höchsten mich zu erheben. Mein Interesse gilt dem Wohl der Welt und dem, was über sie hinausgeht. Ich bin vom Ganzen beauftragt, durch meine Existenz der Schöpfung Trost, Hoffnung und eine frohe Botschaft zu bringen.

Ich übernehme jetzt die Verantwortung für mich und jene, welche bei IHM Schutz suchen. Ich bin der neue mögliche Mensch.

Ich sage danke, dass es so ist.

### **Aus meiner Praxis.**

Eines Tages kam Ingrid M. vom Wörthersee zu mir. Es ging ihr eigentlich recht gut, sie hatte eine gute Beziehung, war mit ihrer Arbeit zufrieden. Aber sie meinte, irgendetwas in ihrem Leben fehlt ihr, „es ist eine Leere in mir“, sagte sie. Sie fühlte sich sogar schon schuldig, weil es ihr gut ging und sie glücklich war.

In einem Gespräch machte ich ihr dann den Vorschlag, doch in meiner „Ausbildung zum Lebenslehrer „ teilzunehmen.

Schon im 3. Ausbildungsblock kam sie zu mir und bedankte sich von ganzen Herzen, dass ich ihr das empfohlen hatte und dass sie an der Ausbildung teilnahm. Ihr wurde bewusst, dass nur das Spirituelle ihre Leere auszufüllen vermag und die „Welt alleine“ einem bewussten Menschen nicht immer genügen kann. Ingrid M. begann Pläne zu schmieden und wollte bereits in naher Zukunft anderen Menschen helfen, ihren Weg zu finden. Ihr Ziel war, selber Seminare zu geben. Auch der Wunsch, ein spirituelles Buch zu schreiben, begann Form anzunehmen. Lachend erzählte sie mir, dass sie auf einmal nachts wieder schlafen kann, und dass auch die oft tagelangen quälenden Kopfschmerzen nicht mehr auftraten.

So ist es oft, wenn die Seele ihren Frieden findet, heilt der Körper und alles ist wieder an seinem Platz. Heute ist sie eine erfolgreiche Seminarleiterin und in Österreich und bereits sehr bekannt.

Nimm mit ihr Kontakt auf wenn Du ein Seminar bei ihr besuchen möchtest.

[www.lichtzentrum.at](http://www.lichtzentrum.at)

## **Für Schriftsteller**

Ich schreibe an einem (inspirierenden, unterhaltenden, interessanten) Werk. Indem ich meinen Geist öffne und durch mich zur Welt kommen kann, was Freude macht, sind meine Leser bei mir gut aufgehoben und auf kluge Weise, unterhalten und motiviert. Meine Worte berühren die Herzen meiner Leser und lassen sie lachen, tanzen und glücklich sein. Was ich schreibe, ist von Raffinesse, Spannung und von großer Weisheit erfüllt.

\*\*\*

Meine Worte sind Inspiration und der Phantasie des Lesers wachsen, durch meine Bücher Flügel. Was ich zu sagen habe, löst Gedanken an eine gute Zeit, in jedem meiner Leser aus.

## **Für Schüler und junge Menschen**

Ich danke meinen Eltern, die mir über alles hinweghelfen, was mir noch neu ist. Meine Schulkameraden und meine Lehrer sind liebevoll; mit ihnen ist es schön zu lernen. Alle habe ich gerne, alle haben mich gerne. Ich bin konzentriert und aufmerksam in der Schule. Alles Wissen fließt mir zu. Aus meiner Seele kommt unendliche Kraft und Sicherheit, in der Schule des Lebens glücklich und erfolgreich zu sein.

\*\*\*

Freude und guter Wille sind in mir. Ich freue mich auf die Schule, weil mir Lernen Spaß macht. Mir fällt es leicht, Wissen aufzunehmen und jederzeit zu zeigen, was ich gelernt habe. Meine Aufmerksamkeit ist auf den Lehrstoff gerichtet, und mich interessiert, was um mich herum vorgeht. Ich wende meine volle Konzentration den Themen der Schule zu und bin bald Erster unter Gleichen. Alles einmal Erlernte bleibt für immer in meinem Gedächtnis und hilft mir, mein Leben erfolgreich zu gestalten.

Mit Freude und Interesse kümmere ich mich um meine Schularbeit. Während des Unterrichts bin ich aufmerksam und konzentriert. Das wachsende Wissen macht mich selbstbewusst und bereitet mich, auf ein gutes und erfolgreiches Leben vor. Ich fühle mich wohl in der Gemeinschaft meiner Lehrer und meiner Schulkameraden/Studenten.

\*\*\*

Ich spüre die Liebe meiner Eltern und danke ihnen von Herzen dafür. Ich weiß, wenn Dank von mir ausgeht, kehrt er zu mir zurück. Wenn ich guten Willen aussende, dann wird er zu mir zurückkehren. Ich fühle mich willkommen und bin froh, dass es mich gibt.

\*\*\*

Der erste Teil meiner Lehrzeit ist nun beendet. Ich bin ein kreativer, junger Mensch und nutze meine Fähigkeiten, von nun an zu meinem und zum Wohle aller. Ich habe mir meine Eltern als Lehrer gesucht, um zu lernen, wie es geht, aber auch, um zu erkennen, was man besser machen kann. Meine Eltern haben mich, durch ihre persönliche Note zur Schwelle meines eigenen Geistes geführt, von wo aus, ich allein weiter wandern will. Meine Mutter und mein Vater haben mir von ihrem Verständnis der Dinge gesprochen, doch mein Verstehen muss ich selber finden.

\*\*\*

Ich bin der Teil meiner Eltern, der weiterlebt, wenn sie einmal nicht mehr sind. Alles, was ich von ihnen annehmen konnte, lebt in mir weiter, doch nehme ich es auf meine Weise. Die Jahre, die ich bei ihnen war, wurden zu Flügeln die mich zu meinem eigenen Ich durch die Zeit getragen haben. Ich danke dir Mutter und dir Vater, dass ihr mich ins Leben gerufen habt.

\*\*\*

Ich bin ein harmonisches, friedvolles Wesen. Meine innere Kraft lässt mich vertrauen und macht mich klar und einsichtig. Ich trage meinen Teil dazu bei, das Zusammenleben mit meinen Mitschülern harmonisch zu gestalten.

\*\*\*

Ich fühle mich wohl, so wie ich bin. So wie ich bin, werde ich mein Leben gut und erfolgreich führen. Ich höre auf meine innere Stimme, die mich zum Guten leitet. In mir ist tiefe Ruhe und ich bin mir meiner Selbst-sicher. Ich bin stark, bewusst und erfolgreich.

### **Für das andere Geschlecht**

Wie können Männer und Frauen besser zusammenleben, ist eine oft gestellte Frage. Wenn Du mit dem anderen Geschlecht so Deine Probleme hast, dann solltest Du bedenken:

Frauen sind anders, aber Männer auch!

Bis an den Anfang des zwanzigsten Jahrhunderts, war die Welt (für die Männer) noch in Ordnung. Die Frau hatte dem Manne zu folgen, weil sie leichtfertig unter Zeugen das Versprechen machte: "Wo Du hingehst, will auch ich sein." Es steht in fast allen Religionsbüchern, dass er ihr Gebieter sei und, weil es den Männern gefiel, wurde dieses patriarchalische System bis in die Neuzeit beibehalten. Hier haben wir ein typisch veraltetes Geistesgut (Glaubenssätze). Es gehört eindeutig der Vergangenheit an und ist einer der Gründe, warum der Kampf der Geschlechter brandet und man/n eifrig bemüht ist, neue Konditionen auszuhandeln.

Mann und Frau sind, aufgrund ihrer seit Urzeiten andersartigen Aufgaben mental weitgehend unterschiedlich. Männer sind dem Äusseren zugewandt und sollten einsehen, dass Frauen den inneren Weltenraum bewohnen. Sie sind sensibel, manchmal redselig und romantisch und sie sind für Tiefgründiges offener als Männer.

Frauen sollten wissen, dass Männer stolz auf ihre alles durchdringende Logik sind und sie als Fleisch gewordene Logik anerkennen. (Deshalb ist Mr. Spock so beliebt) Akzeptiere die unterschiedlichen Ziele von Mann und Frau und denke daran, dass es naturgewollt ist, dass es so viele verschiedenartige Persönlichkeitsstrukturen gibt.

Es ist sowohl für Deinen äußeren Erfolg, als auch für die Erhaltung Deines Seelenfriedens wichtig, zu sein, wie Du (noch) bist und den Anderen sein zu lassen, wie er (noch) ist. Solltest Du damit Schwierigkeiten haben, dann affirmiere Dir so lange Akzeptanz (im Sinne von Annehmen), bis eine innere Wandlung stattgefunden hat.

Liebe(ohne Bedingung), wie Du geliebt werden möchtest. Nur so, kann es zu einer befriedigenden und dauerhaften Verbindung, zwischen Frau und Mann kommen.

### **Aus meiner Praxis.**

Frau Petra S. suchte mich, vor ein paar Tagen auf, um mit mir über ihre Eheprobleme zu sprechen. Im Grunde ging sie davon aus, dass ihre Ehe gescheitert war und ihr Besuch bei mir war die letzte Hoffnung, die sie hatte. Ihr Ehemann und sie hatten sich vor Jahren zu einer Eheberatung entschlossen und waren kläglich gescheitert. Ihr Therapeut hatte ihnen damals empfohlen, ihrem Ärger freien Lauf zu lassen. Es begann für beide ein schreckliches Martyrium, indem sie sich gegenseitig im wahrsten Sinnes des Wortes, gegenseitig die Hölle heiß machten. Die Folge war, dass sich das Paar trennte, aber zunächst nur räumlich auf Distanz ging. Sie konnten nicht zusammen sein, aber auch nicht voneinander lassen. Frau S. kam zu mir, weil ihr von einer Freundin meine Bücher empfohlen wurden und sie darin las, dass jegliche Form von Negativität, nur weitere unangenehme Situationen ähnlicher Art nach sich ziehen kann.

Ich erklärte ihr, dass Destruktivität und böse Worte nur das Gleiche beim Gegenüber hervorrufen können und, dass sie damit niemals zu einer positiven Veränderung gelangen könnte. Sie verstand im Laufe des Gesprächs tief in ihrem Inneren, dass nur Verständnis, Offenheit und Liebe das Heilmittel ihrer Ehe sein konnte. Was immer wir „von uns geben“, in Gedanken, oder Worten, werden wir dadurch keineswegs los, sondern verstärken es. Darauf beruhen ja, die oft höchst bemerkenswerten Erfolge der Suggestionstherapie. Es ist jedem leicht nachvollziehbar, dass, was sie sagen, deswegen nicht aus ihrem Bewusstsein gelöscht wird. Hass und Wut verschwinden nicht, wenn wir uns ihrer bedienen, sondern bewirken weitere negative Emotionen und Zerstörung auf beiden Seiten. Ich konnte ihr leicht verständlich machen, dass Liebe, Liebe nach sich zieht und

dass Böses, Böses zur Folge hat. Frau S. verstand, dass Liebe in allem ist und, dass sie das zurück erhält, was von ihr ausgeht. Sie begann, im Laufe der kommenden Wochen liebevoll an ihren Mann zu denken, ihm liebevoll auf geistiger Ebene, um Verzeihung zu bitten und sich selber und ihm zu vergeben, was er/sie in den vergangenen Jahren an Ungutem gesagt und getan hatten.

Sie affirmierte täglich:

„In mir ist vollkommene Harmonie. Ich weiß mich geborgen in der Mitte meines Wesens.

Ich sehe mich erfolgreich, als gute Ehefrau und weiß, dass die Macht meines Unterbewusstseins diese Vision jetzt verwirklicht. Mit Zuversicht und Ruhe beginne ich jeden neuen Tag. Alles meiner Ehe ist zum Besten vorbereitet. Meine innere Stimme weist mir sicher meinen Weg. Danke, dass es so ist.“

Nach einigen Wochen konnte sie eine deutliche Veränderung ihres Mannes feststellen, er war scheinbar, ohne äußeren Anlass zugänglicher geworden und es war gar nicht so schwer ihn zu überreden „probeweise“ die folgenden Sätze zusammen mit ihr zu sprechen:

**„Wir erkennen, dass ER eine Verbindung geschaffen hat.**

**Wir erkennen, dass etwas Großes werden will.**

**Wir bringen der Welt die Kunde unseres Eins seins.**

**Wir wollen jetzt vergegenwärtigen, dass die Liebe unser einziges**

**Glück ist und dass nichts anderes uns Frieden bringen kann.**

**Wir wollen uns in seiner Herrlichkeit erheben und das Licht auf unsere Welt leuchten lassen. Heute haben wir die Wahrheit über uns erfahren“.**

Was Du für eine glückliche Partnerschaft tun kannst

Sage und denke "Ich liebe und achte dich!".

Geht Hand in Hand im Regen spazieren.

Schreibt zusammen ein Gedicht über die Liebe.

Hebe Liebesnachrichten/Notizen in Deinem Portemonnaie auf.

Gib eine sanfte Massage.

Sei der Erste, der sagt: "es tut mir leid" und vergib Deinem Partner und Dir selbst.

Kaufe ohne äußeren Grund einen Strauß Blumen.

Haltet euch oft an den Händen.

Schaut einen alten, romantischen, schwarz/weiß Film und esst eine Tüte Popcorn zusammen.

Verbringt den Abend damit, in die Sterne zu schauen und euch etwas zu wünschen, wenn einer schnappend vom Himmel fällt.

Geht immer spielend miteinander um.

Schreib Deinem Partner einen Liebesbrief und mache ein Puzzle daraus.

Tut so, als hättet ihr euch einen Monat nicht gesehen, schauspielert gut.

Stell Dich vor das Fenster und singe ein romantisches Lied.

Spieler eine Kassette mit Eurem Lieblingsänger.

Esst gemeinsam aus einem großen Becher Eiscrème.

Besucht ein inspirierendes Seminar.

Lest euch regelmäßig aus diesem Buch vor.

### **Affirmationen für eine gute Partnerschaft**

Ich erfülle meine Aufgaben, als ruhender Pol in unserer Gemeinsamkeit mit Freude und Hingebung. Liebe erfüllt unsere Seelen und lässt Frieden in unseren Herzen sein. Die unendliche Kraft des heiligen Geistes erneuert täglich unser Gefühl des Eins seins. Wir sind in allen Lebenslagen inniglich verbunden. Ich liebe meinen Mann/ meine Frau.

\*\*\*

Ich überantworte uns jetzt der Liebe, sie ist, was uns in unserem göttlichen Inneren Eins sein lässt. Wir sind behütet und geborgen in dem, der alles gemacht hat. ER ist es, der uns schützt und uns den Weg zeigt, glücklich zu sein. Meine Liebe strömt zu meinem Mann, zu meiner Frau und heilt alte Wunden.



\*\*\*

Ich erkenne, dass ER eine Verbindung geschaffen hat und, dass etwas Großes werden will.

\*\*\*

Ich bringe IHM die Kunde unseres Eins seins und wir wollen Dir sagen, dass die Liebe unser Glück ist und, dass nichts anderes uns Frieden bringt.

\*\*\*

Heute sagen wir Dir, dass wir uns in Deiner Herrlichkeit erhoben haben und das Licht unsere Gemeinsamkeit hell in Deine Welt leuchte.

\*\*\*

Liebe durchströmt und erfüllt uns. In Harmonie und Liebe, wenden wir uns nun einem sinnvollen, freudeerfüllten Leben zu. Alle unsere Wünsche erfüllen sich in Übereinstimmung mit dem göttlichen Plan, den Er für uns gemacht hat.

\*\*\*

Ich achte in meiner Partnerschaft darauf, dass ich auch mir selber treu bin. Ich werde mir in Liebe nehmen, was mir gehört. Ich gebe in Liebe, was ich geben sollte.

\*\*\*

Ich beanspruche mein eigenes Seelenleben, meinen eigenen Raum, indem ich meine eigenen Gedanken hege. Wenn es mir gut geht, dann kann ich meinem(er) Partner/in am besten dienlich sein.

\*\*\*

Alles, was in mir seinen Ursprung hat, kehrt zu mir zurück. Mein Partner hat Vertrauen zu mir und seine Liebe gibt mir die Kraft, alles Nötige zu tun. Ich bin weich, durchlässig, liebevoll und friedfertig. SEIN weiser Ratschluss hat uns zusammengeführt, und ich rufe ihn jetzt, uns Beistand zu gewähren. Seine Weisheit soll das Licht sein, das unseren Pfad ebnet.

## **Gedanken für meinen Seelenfrieden**

Lies (verinnerliche) diesen Text täglich zwei, drei mal, versuche ihn Dir bildlich vorzustellen.

Ich kann das Gefühl der Einsamkeit und des Verlassen seins, das ich so leidvoll erfahre, jetzt vollkommen loslassen.

Dasselbe gilt auch für all meine Sorgen, für mein tiefes Gefühl der Hilflosigkeit. All das Elend in meinem Leben, lasse ich jetzt los.

Ich erkenne, alles ist nur ein Ausdruck meiner Angst und auch eine unausweichliche Folge meiner Meinung schuldig zu sein.

Was mich heilen wird, ist, die wahre Ursache meiner Angst zu verstehen, denn Symptome können niemals geheilt werden, sie sind nicht wirklich.

Gedanken haben die Macht, die törichte Situation, in der ich mich befinde, augenblicklich zu beenden.

Es ist Torheit, noch länger an den wirklichen Gründen der Angst vorbei zu gehen und sie nicht sehen zu wollen. Selbst eine, zunehmend stärkere Brille wird mir nicht helfen können.

Ich erkenne, dass tief in mir alles liegt, was vollkommen ist und 'ES' jetzt bereit ist, in mein Bewusstsein zu kommen. Es wird all meinen Kummer, all meinen Schmerz und meine Angst für immer heilen.

Es gilt zu verstehen, dass ich heil bin, wenn ich das, was ich bisher für wirklich gehalten habe, als Traumgebilde erkenne und es niederlege.

Ich erkenne, dass mir meine Vollkommenheit niemals genommen werden kann, weil sie mein wahres Selbst ist.

Ich kann niemals wirklich leiden, weil die Freude des Lebens für immer mit mir geht.

Ich bin mir jetzt bewusst, ER ist bei mir alle Tage, und ER stellt meinen Geistesfrieden wieder her.

Sobald ich das wirklich verstehen und annehmen kann, es tatsächlich auch glaube, wird mir nach meinem Glauben geschehen.

Sobald ich an das Gute in Seiner Welt glauben kann, wird 'ES' auch sein.

Ich kann jetzt verstehen, warum ich bisher nicht das, was wahr ist, für wahr angenommen habe.

Ich konnte nicht glauben und so wusste ich nichts von der Vollkommenheit, tief in meinem Inneren.

Es war die Last meiner alten Glaubenssätze, sie verschleierten wie dunkle Wolken meine Welt.

Heute werde ich diesen Ballast, im Licht der Erkenntnis liebevoll entlassen.

Heute entscheide ich mich, ein glücklicher Mensch zu sein.

„Heute bin ich anderen Geistes geworden“ Danke Vater, dass es so ist.

Ich lasse jetzt sein Licht auf meine Welt scheinen und ein neuer Tag bricht an.

Ich werde jetzt ganz tief in Seinen Geist eingehen, werde still werden und wieder in meines Vaters Haus sein.

Ich weiß, es ist sehr wohl möglich, IHN zu erreichen. Ja, 'ES' ist sogar leicht, weil ER allgegenwärtig ist, weil ER Alles in Allem ist und damit das Natürlichste in der Welt.

Der Weg wird sich mir zeigen, wenn ich zu gehen bereit bin und sobald ich glauben kann, dass 'ES' möglich ist.

Mein neuer Weg wird unerwartete Ergebnisse zeitigen, denn, weil ich IHN suche, kann ich nicht fehlgehen und so ist mir der Erfolg sicher.

Ich wende mich solange diesen Gedanken zu, bis ER mir antwortet und ich sicher in seinem Haus angekommen bin.

## NACHWORT

---

Das Leben auf eine neue Basis zu stellen, dazu eignen sich Affirmationen natürlich besonders gut.

Es gibt zudem eine Möglichkeit, mit so genannten Subliminal CDs, während des Tages, oder auch nachts das Unterbewusstsein, mühelos auf Erfolgskurs zu programmieren.

Ich empfehle CD's, mit der so genannten Subliminal-Technik zur Deiner Unterstützung, wenn Du, den in diesem Buch erläuterten Gesetzen zustimmen kannst, dann wird Dir durch sie, auf wundersame Weise geholfen werden. Subliminal CD's sind scheinbar nur mit Musik bespielt. Unhörbar, also unterschwellig, (subliminal) jedoch ist die Musik mit hochwirksamen Affirmationen unterlegt. Sie enthalten suggestive Formulierungen die eine weitere, effektive Möglichkeit darstellen, das Unterbewusstsein zu konditionieren. Wer sich mit dieser Technik beschäftigt, wird sich wundern, wie schnell er einer subliminal suggerierten Vorstellung folgt. Auf diese Art, leichter zum Nichtraucher zu werden oder bequemer eine anhaltende Gewichtsabnahme zu programmieren, ist immer wieder verblüffend. Zum besseren Verständnis, zunächst einige Informationen über den Hintergrund dieser interessanten Technik.

Wir alle sind es gewöhnt, eine Sache dann als erfolgsversprechend anzusehen, wenn sie mit Mühe verbunden ist. Wenn eine Medizin bitter ist, dann wird sie wohl auch helfen!

Du kennst die Sprüche:

"Arbeit macht das Leben süß".

oder,

"Im Schweiß seines Angesichts dein täglich Brot verdienen zu müssen."

Sätze wie diese, klingen uns seit unserer Kindheit in den Ohren. Tatsächlich aber haben Mühe und allzu viel willentliche Anstrengungen, eine eher geringe Effizienz, wenn es um Wesentliches in unserem Leben geht. Anstrengung verbraucht Kräfte

und allzu oft bleibt Erschöpfung und Unwille zurück. Mach es Dir leichter. Die biblische Aussage:

**"Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf."**

will Dir in diesem Zusammenhang sagen, dass es, wenn Du die Geistigen Gesetze studierst, möglich ist, ohne größere Anstrengung Deine Ziele zu erreichen. Es ist schon richtig, wer die Geistigen Gesetze befolgt, der kann sich weitestgehend aussuchen wie sein Leben verlaufen soll. Es ist durchaus richtig, wenn es bei meinem verehrten Lehrer Dr. Joseph Murphy heißt:

**„Das Leben ist ein Selbstbedienungsladen, geh und hole Dir, was Du brauchst.**

**"Der Weg zum Erfolg kann, muss aber nicht mühevoll sein."**

Wenn Du Dich anstrengst, befriedigt das zwar für einige Zeit Dein pflichtbewusstes Mental, aber Dein Unterbewusstsein, das besser auf spielerische, weiche Methoden reagiert, wird kaum davon angesprochen. Wir alle kennen die guten Vorsätze, die wir, oft zu Beginn eines neuen Jahres für kurze Zeit felsenfest laut deklamieren. Sei es, weniger zu essen, weniger zu rauchen, mehr Sport zu treiben, wir nehmen uns vor, jetzt oder nie. Aber erlebst Du nicht immer wieder, nach einigen Tagen/Wochen ein merkliches Nachlassen Deiner Bemühungen? Wie schnell ist alles wieder beim Alten. Bis zum nächsten Silvester. Der Grund war, jetzt oder nie, war der Wille, der nur wenig Einfluss im Reich des Unterbewusstseins hat.

**Keine Kausalkette der Mühseligkeit !**

Du musst nicht Dein Leben in einer Kausalkette anstrengender Mühseligkeit verbringen. Für Menschen, die unbeschwert ihr Leben genießen möchten, hat der Axent-Verlag ein Subliminal-CD Programm herausgebracht. Mit Hilfe eines so genannten Subliminalprozessors, werden Affirmationen einer bestimmten Musik angepasst, so dass der Pegel der Botschaft etwas unter dem der Musik liegt. Die Ohren können die verdeckten Informationen kaum wahrnehmen und sie können unbehindert in das Unterbewusstsein einfließen.

(Natürlich erfährst Du den gesamten Text im Begleitheft.)

### **Umgehe mit Subliminal CD's Deinen kritischen Verstand.**

Ich weiß, dass Dein Intellekt jetzt kritisch fragt wieso eine akustische Botschaft, die nicht zu hören ist, Wirkung haben soll? Es ist möglich und es gibt viele wissenschaftliche Untersuchungen über Subliminals, die überzeugend sind. So bestätigen zum Beispiel 90 Prozent der Hörer eines Subliminal-Entspannungsprogramms, dass sie besser einschlafen konnten. Ebenso war der Alkoholkonsum einer Gruppe, nach der Behandlung mit Subliminals nur noch halb so hoch, wie der einer Kontrollgruppe. Subliminals werden in den USA inzwischen erfolgreich in der Drogentherapie und in Suchtkliniken eingesetzt. Gewichtskontrolle, Leistungssteigerung bei Sportlern und Geistesarbeitern, ja sogar Schizophrenie sind weitere der vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten.

### **Es gibt sie, Die `Leichtigkeit des Seins'**

Du kannst Subliminals nebenbei, während des Tages im Büro hören, bei Hausarbeiten und ähnlichem. Es ist sinnvoll, diese besonderen CDs möglichst jeden Tag zwei, drei Mal zu hören und dies, mindestens ein paar Wochen kontinuierlich wirken zu lassen.

Subliminals können so erfolgreich sein, weil sie die kritische Instanz des Bewusstseins/Ego/Intellekt umgehen und ihre Botschaft direkt in Dein Unterbewusstsein transferieren. Wie Du weißt, ist die Ebene, in der Veränderungen unseres Verhaltens bewirkt werden das Unterbewusstsein. Nur hier können alte Glaubenssätze gelöscht bzw. überschrieben werden. Das leisten natürlich im Prinzip alle Affirmationen, doch leider kommt es da oft zu Grabenkämpfen, zwischen den neuen und den alten Meinungen in Deinem Inneren.

Wenn Du affirmierst :

**"Ich bin selbstbewusst",**

dann möchtest Du selbstbewusst sein und erhobenen Hauptes Deines Weges gehen. Aber während Du noch suggerierst, „Ich bin selbstbewusst“, fängt irgendetwas in Deinem inneren an zu opponieren.

Was? Du willst selbstbewusst sein? Ausgerechnet Du, wo Dir Dein Vater doch schon immer gesagt hat, dass Du zu nichts nütze bist, es nie zu etwas bringen wirst.

Durch solche, natürlich unbewussten Widersprüche (Konfliktsituation), pfuschst Du Dir, auf dem Weg zu Deinem neuen Ziel selber ins Handwerk und der Erfolg Deiner Bemühungen ist entsprechend gering.

Umgehen wir aber mit unterschwelligem Affirmationen diese Kritik, dann gibt es auch keine intellektuelle Zurückweisung und damit keine unbewusste Ablehnung.

Der Axent-Verlag in Augsburg liefert 25 verschiedene CD-Programme von mir. Seine Telefonnummer ist: 0821-705011 oder, [www.axent-verlag.de](http://www.axent-verlag.de)



**Liebe Leserin, lieber Leser,**

ich glaube, dass Du, nachdem Du Dich bis hierher durchgearbeitet hast weißt, was Du tun kannst, um Dir Dein Leben so zu gestalten, wie es Dir wünschenswert erscheint. Vielleicht wäre es sinnvoll, wenn Du mit meinen Therapeuten Kontakt aufnimmst und ihr gemeinsam, alle eventuell noch anstehenden Fragen während eines Gespräches klären können.

Erkenne, Erfolg, welcher Art auch immer, ist fast ausschließlich vom Mental eines Menschen abhängig. Deine Denkweise, Deine Mentalität aber ist etwas, das Du mit Deinem neuen Wissen jederzeit beeinflussen kannst, um eine neue Richtung zu einer wundervollen Welt einzuschlagen.

Erfolg fängt im Kopf an!

Ich freue mich wenn wir uns einmal persönlich begegnen. Entscheide wann und wo.

Mit herzlichen Grüßen,

Erhard F. Freitag

CH 8597 Landschlacht

Schulstr. 8

0041 71 6954121

[Erhard-Freitag@gmx.net](mailto:Erhard-Freitag@gmx.net)

---