

# HEUTE IST EIN GUTER TAG

\*\*\*

## Die Botschaften von Arthos Teil I (I-49)

### Von Arthos an Andreas an Dich

*Die Botschaften von Arthos* sind kostenlos zugänglich!

Es ist erwünscht, dass dieses Wissen (dieses E-Book) verschenkt und weitergegeben wird. Du darfst also diese Datei gerne kopieren und weitergeben!

Jedoch darf das Copyright nicht verletzt werden!

Es ist nicht erlaubt diese Datei und den Text in irgendwelcher Art und Weise, ohne Erlaubnis vom Urheber, zu verändern.

Zitate bitte mit Quellenangabe ([www.lebensrichtig.de](http://www.lebensrichtig.de)).

Spenden als Wertschätzung für diese Arbeit sind gerne willkommen!

© 2017 [www.lebensrichtig.de](http://www.lebensrichtig.de)  
[info@lebensrichtig.de](mailto:info@lebensrichtig.de)

## Inhaltsverzeichnis

01. Die Rolle des Beobachters	3
02. Dein Herz ist dein Garten	4
03. Vergebe dir und den Anderen	5
04. Die Person ist nicht dein Selbst	7
05. Glauben hält dich vom Wissen ab	8
06. Ins Herz gehen und vertrauen	9
07. Zentriere dich in deiner Mitte	10
08. Innehalten und Annehmen, was ist	11
09. Öffne dich für dein Selbst	13
10. Jeder Gedanke bewirkt etwas	15
11. Erinnere dich an dich	17
12. Errichte einen Schutzwall aus Liebe	18
13. Erhöhe deine Schwingung	19
14. Gehe achtsam mit deiner Schöpferkraft um	21
15. Wahrheit ist Wahrheit, Konzept ist Konzept	22
16. Erkennen, Annehmen, Loslassen, Integrieren	24
17. Nimm Kontakt mit deinem Selbst auf	26
18. Erkenne und kläre deine Themen	27
19. Hol dir deine Macht zurück	29
20. Spreng deine Fesseln	31
21. Du bist Gott, der sich erfährt	33
22. Erkenne dein Potential und nutze es	35
23. Du darfst dich lieben und anerkennen	37
24. Folge deinen Impulsen	39
25. Die Alchemie des Herzens	41
26. Die Position der Nicht-Position	43
27. Alles, was du suchst, ist in dir	45
28. Du bist dein Selbst	47
29. Lenke deine Aufmerksamkeit	49
30. Verabschiede dich von deinem Ego	51
31. Alles ist richtig, denn es ist	53
32. Die Quelle ist in dir	55
33. Was du festhältst, hält dich fest	56
34. Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt	58
35. Du bist Hüter und Bewahrer des Lebens	60
36. Darum bist du hier, alte Seele	62
37. Liebe: der Weg in die Einheit	64
38. Dein Bewusstsein formt deine Realität	66
39. Drama als Spiegel deiner Entwicklung	68
40. Du bist hier, um deine Aufgabe zu erfüllen	70
41. Dein Selbst führt dich auf deinem Weg	72
42. Welchen Weg wirst du gehen?	74
43. Steige aus dem Hamsterrad aus	76
44. Liebe ist bedingungslos	78
45. Lass dein Licht scheinen	81
46. Binde dich an dein Selbst an	83
47. Der Modus des alten Wissens	85
48. Schau dir deine Themen an	87
49. Hol dir deine Anteile zurück	89

## 01. Die Rolle des Beobachters

Heute ist ein guter Tag, um die Rolle des Beobachters einzunehmen. Beobachte dich und beobachte die Welt, die dich umgibt. Beobachte das Innen und beobachte das Aussen. Sieh dir an, was du wahrnimmst, ohne zu bewerten. Wenn dir ein Mensch begegnet, so schau ihn an, hör ihm zu, nimm ihn wahr. Welche Energien umgeben ihn, gehen von ihm aus? Bewerte nichts, nimm es einfach nur wahr.

Wenn dir ein Tier begegnet, so schau es an, hör ihm zu, nimm es wahr. Wenn dir ein Baum begegnet, so schau ihn an, hör ihm zu, nimm ihn wahr. Wenn dir ein Stein begegnet, so schau ihn an, hör ihm zu, nimm ihn wahr. Wenn du eine Wolke siehst, so schau sie an, hör ihr zu, nimm sie wahr. Wenn du dir selbst begegnest, so schau dich an, hör dir zu, nimm dich wahr.

Heute ist ein guter Tag, um die Rolle des Beobachters zu perfektionieren. Versuche herauszufinden, was das, was du beobachtetest, mit dir zu tun hat. Was macht es mit dir? Was ist in dir, das dazu geführt hat, dass dir das, was dir begegnet, begegnet? Wie bist du mit allem, was dir begegnet, verbunden? Bist du mit allem verbunden?

Heute ist ein guter Tag, um die Bestandteile all dessen, was dir begegnet, wahrzunehmen. Achte bei allem, was dir begegnet, auf die Energie und auf die Information. Lass dabei erst einmal die Materie ausser acht. Beobachte die Energie-Information, die dir begegnet und die dich umgibt. Beobachte die Energie-Information, die in dir ist.

Heute ist ein guter Tag.

## 02. Dein Herz ist dein Garten

Heute ist ein guter Tag, um deinen Garten umzugraben. Wie schon die Essener wussten: Dein Herz ist dein Garten. Das stimmt. Du bist ein Gärtner, und dein Herz ist dein Garten. Vieles, was in diesem Garten wächst, gehört dort nicht hin. Siehst du all das Unkraut, das sich überall verbreitet hat? All die Ideen, Gedanken, Konzepte - Energien und Informationen - die sich in deinem Garten breitgemacht haben?

Heute ist ein guter Tag, um das Unkraut zu entfernen. Reiss es heraus, und grabe die Erde um, damit sie gelockert ist, und dann pflanze neue Samen in die Erde deines Gartens. Kannst du diese Aufgabe als Gärtner ernst nehmen? Kannst du erkennen, wie wichtig es ist, den Boden deines Gartens gut vorzubereiten? Bist du bereit, alles Unkraut zu entfernen?

Heute ist ein guter Tag, um darüber zu meditieren. Ja, meditieren. Nicht nachdenken, denn wenn du nachdenkst, denkst du mit der Energie und der Information des Unkrauts. Aber das willst du entfernen. Suche die Stille in deinem Garten. Suche dir einen für dich schönen Platz und höre, was in deinem Garten wachsen will. Finde das Gute. Finde dich!

Heute ist ein guter Tag, um dich zu finden. Dich, der du dich so lange Zeit hinter all dem Unkraut verborgen hast. Finde das, was sich in der Stille und aus der Stille verbreiten möchte. Finde das Wesen, das dein Selbst ist - jenseits aller Konzepte und aller menschlichen Ideen, Pläne und Konstrukte. Finde die Samen, die deine ganz persönliche, göttliche Gärtnerei für dich bereithält. Finde sie und dann setze sie in deinen frisch umgegrabenen Garten.

Heute ist ein guter Tag, um deine Aufgabe als Gärtner zu erkennen und so durchzuführen, wie nur du diese Aufgabe durchführen kannst. Säubere den Boden in deinem Garten, bereite ihn vor für das, was aus dir kommt und bitte deine Führung, dir dabei zur Seite zu stehen und dich zu leiten. Vertraue, und dann erschaffe deinen Garten in Bedingungslosigkeit. Ja, heute ist ein guter Tag, um bedingungslos zu Gärtnern.

Heute ist ein guter Tag.

### 03. Vergebe dir und den Anderen

Heute ist ein guter Tag, um zu vergeben. Betrachte noch einmal das Unkraut, dass du aus deinem Garten entfernt hast, betrachte die Menschen, die dir all die Samen für das Unkraut geschenkt haben. Vergebe Ihnen dafür, dass sie so waren, wie sie waren. Vergebe dir selber dafür, dass du so warst, wie du warst. Lasse all das los. Lass auch den Groll los, der noch an dem Unkraut hängt. Und dann gebe das Unkraut frei. Gebe die Menschen frei. Gebe dich selbst frei.

Heute ist ein guter Tag, um zu verzeihen und zu vergeben. Beginne damit, dass du dir selbst verzeihst und vergibst für alles, was du jemals getan hast. Für alles, was du jemals gedacht hast. Für alles, was du jemals warst. Dann betrachte all die Menschen, die in deinem Leben eine Rolle gespielt haben und verzeihe ihnen alles, was sie dir angetan haben. Sie haben nur ihre Rolle gespielt, damit du wachsen kannst. Vergebe ihnen. Sie haben es nicht getan, weil sie böse waren, sondern weil sie sich nach Liebe sehnten. Nach Liebe, die du ihnen nicht geben konntest.

Heute ist ein guter Tag, um zu erkennen, dass Liebe die Quelle aller liebevollen Handlungen ist. Fehlende Liebe ist die Quelle aller lieblosen Handlungen. Vergebe dir und vergebe den Anderen, dass du das vorher nicht erkannt hast. Drücke deine jetzige Erkenntnis aus und bitte dich und die Anderen um Verzeihung. Vergebe dir alles, und vergebe den Anderen alles. Und dann lass deine Liebe fließen.

Heute ist ein guter Tag, um Heilung durch Liebe geschehen zu lassen. Du kannst all das Unkraut, das jetzt vielleicht auf einem großen Haufen in deinem umgegrabenen Garten liegt und stinkt, durch deine Liebe heilen und in eine duftende Blumenwiese verwandeln. Dafür darfst du erkennen, dass jede Münze zwei Seiten hat: Die Liebe und die fehlende Liebe. Auf welche Seite richtest du fortan deine Aufmerksamkeit? Richtest du deine Liebe auf die Liebe oder richtest du deine fehlende Liebe auf die fehlende Liebe?

*Es tut mir leid, dass ich das vorher nicht erkannt habe. Bitte verzeih mir, dass ich dir nicht die Liebe geschenkt habe, nach der du dich sehntest, und auch ich verzeihe mir, dass ich unbewusst gehandelt und somit die falsche Seite gestärkt und manifestiert habe. Ich liebe dich, und ich schenke dir fortan meine Liebe, denn meine Liebe ist grenzenlos. Meine Liebe entfernt alle Grenzen, denn sie ist bedingungslos. Sie ist mit Allem Eins. Ich liebe mich und die Quelle meiner Liebe, und in diesem Strom unendlicher Liebe verwandelt sich alles Unkraut in ein duftendes Blütenmeer. Danke, dass ich das erkennen durfte. Danke, dass du mir gezeigt hast, dass fehlende Liebe und falsche Aufmerksamkeit zu lieblosen Handlungen, Gedanken und Ergebnissen führt. Danke, dass jetzt reine Liebe fließt. Danke, dass du so bist, wie du bist, und Danke, dass ich so sein darf, wie ich bin. Danke, dass jetzt Heilung in Liebe geschieht.*

Heute ist ein guter Tag.

## 04. Die Person ist nicht dein Selbst

Heute ist ein guter Tag, um dir selbst zu begegnen. Was meine ich damit? Die meisten Menschen in der heutigen Welt und in der heutigen Zeit, also hier und jetzt, sind weit davon entfernt, sie selbst zu sein, geschweige denn, sich selbst zu (er)kennen. Die Meisten definieren ihr Selbst in Form von Tätigkeiten, Erfahrungen und Eigenschaften: *Ich bin Andreas, bin in Berlin geboren, habe die Schule abgebrochen, um Musik zu machen. Ich war Pressechef bei Sony Music, hatte eine Internetagentur, war selbständig, habe Konzepte und Websites erstellt, bin Lebensberater, koche gerne und gut, habe drei Kinder, war verheiratet, habe braune Augen, ein paar Kilos zu viel, und ich habe unzählige Bücher gelesen.*

Heute ist ein guter Tag, um zu erkennen, das Dein Selbst nicht das ist, was du warst oder getan hast. Dein Selbst hat nichts mit deiner Erscheinung, deinem Aussehen und deinen Errungenschaften zu tun. So manch Einer mag bei seiner Selbstdarstellung noch hinzufügen: *Ich habe mehrere Lebensversicherungen abgeschlossen, besitze ein Haus, fahre einen Mercedes und bin Rechtsanwalt.* Oder Doktor der Medizin oder erfolgreicher Buchautor... Prima. Alles schön und gut. Und wie geht es deinem Selbst?

Heute ist ein guter Tag, um zu erkennen, dass all dies nur Erfahrungen sind. Erfahrungen und Illusionen, die du gemacht hast und in denen du steckst. Dein Selbst jedoch ist all dies nicht. Dein Selbst hat dir die Möglichkeit gegeben, diese Erfahrungen zu machen und diese Illusionen zu erkennen oder eben nicht zu erkennen. Stell dir dein Selbst vor wie eine Sonne. Hat eine Sonne einen Dokortitel? Besitzt eine Sonne ein Haus mit Garten und Pool, arbeitet rund um die Uhr, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen und ist dann ganz stolz darauf, eine bestimmte Automarke zu fahren? Freut sich eine Sonne auf ihre Rente?

Heute ist ein guter Tag, um zu erkennen, dass die Person, die du darstellst und die du glaubst zu sein, nur eine Person ist, aber nicht dein Selbst. Die Person hat nicht erkannt, dass es ein Selbst gibt und ist gefangen in einer stark begrenzten Selbstwahrnehmung. Erweitere deine Wahrnehmung, indem du heute alle Schichten dieser Personenzwiebel abstreifst und versuchst, zum Kern vorzudringen. Was bleibt, wenn du all deine Errungenschaften, Diplome und Auszeichnungen, Erfahrungen und Eigenschaften innerhalb der Illusion entfernst. Würdest du heute sterben, was würdest du mit dir nehmen? Wer bist du wirklich? Was wirkt in dir? Bist du dein Selbst?

Heute ist ein guter Tag.

## 05. Glauben hält dich vom Wissen ab

Heute ist ein guter Tag, um mit dem Glauben aufzuhören. Von Kleinauf hast du gelernt, zu glauben. Es wurde alles dafür getan, damit du glauben lernst - damit du (d)einen Glauben lernst. Alles im Leben dreht sich immer nur um den Glauben. Vielen Dank, liebe Kirche, liebe Manipulatoren, liebe Dunkelkräfte. Das habt ihr gut hinbekommen. Der Mensch soll glauben: An Dieses und an Jenes, aber nur nicht an sich selbst, abgesehen von dem, was die Person von sich selbst glauben soll.

Heute ist ein guter Tag, um zu erkennen, dass Glauben nicht Wissen ist. Glauben hält dich vom Wissen ab. Menschen werden ihr ganzes Leben lang dahingehend gesteuert, herauszufinden, was sie glauben sollen. Das ist ein Irrweg. Denn herauszufinden, was du glauben sollst, bedeutet, endlos auf der Suche zu sein. Auf der Suche nach deinem Glauben hast du verlernt zu Finden und zu Wissen. Andreas hätte sich Morgens erst einmal hingesezt, ein Buch genommen und gelesen, was Andere glauben. Arthos nimmt wahr und weiss...

Heute ist ein guter Tag, um wirklich wahr zu nehmen. Wahrnehmung bedeutet Wissen - nicht Glauben. Solange du glaubst, verschliesst du deine Wahrnehmung und weisst... Nichts... Du suchst und glaubst und suchst dann woanders und glaubst dann etwas Anderes. Ein endloses Labyrinth der Manipulation. Wenn du nicht glaubst, was du glauben sollst, geht es dir an den Kragen. Wenn du nicht glaubst, was du glauben sollst, landest du auf dem Scheiterhaufen, wirst gesteinigt oder lächerlich gemacht. Aber: Solange du glaubst, suchst du die Wahrheit...

Heute ist ein guter Tag, um zu verstehen, dass die Suche im Aussen endlos ist. Sie hält dich in der Matrix gefangen. Du suchst nach Lösungen innerhalb der Matrix und du findest deinen Glauben innerhalb der Matrix. Mit Wissen hat das nichts zu tun. Mit Freiheit hat das nichts zu tun. Mit dir hat das nichts zu tun. Nur damit, wie, wer und was du sein sollst. Hör auf, deinen Glauben zu suchen, und fang an, dein Wissen zu finden. In dir.

Heute ist ein guter Tag.

## 06. Ins Herz gehen und vertrauen

Heute ist ein guter Tag, um zu vertrauen. Vertrauen bedeutet nicht, dich darauf zu verlassen, dass Irgendjemand oder Irgendetwas deine Probleme lösen oder deine Herausforderungen meistern wird. Es kommt Keiner, der für dich tut, was du tun musst. Niemand, der dich lenkt und dir deine ganz persönliche Aufgabe abnehmen wird. Niemand ausser dir selbst. Du musst das schon selber tun. Und zwar ohne Wenn und ohne Aber. Dies wiederum bedeutet, die Herrschaft des Verstandes zu beenden und deinem Herzen zu vertrauen. Alle Kraft der Welt ist in dir - aber nur, wenn du den Weg des Vertrauens beschreitest und dich nicht in Zweifel begibst. Schenke aufkommendem Zweifel an dir und deinen Fähigkeiten niemals auch nur ein Fünkchen Aufmerksamkeit.

Heute ist ein guter Tag, um den Kopf zu verlassen und ins Herz zu gehen. Dort ruht die Energie des Vertrauens, und dort befindet sich alle Kraft und jede Kenntnis und Fähigkeit, die du benötigst. Wenn du im Kopf bist, bist du im Verstand, und im Verstand bist du nicht du selbst - das ewige große und großartige Wesen mit unendlichen Kräften. Nein, wenn du im Verstand bist, bist du das, und zwar nur das, was dein Verstand gelernt hat. Und dein Verstand hat nicht gelernt, was es heisst, machtvoller Schöpfer zu sein. Dein Verstand hat nicht gelernt, Dinge zu tun, die er noch nie getan hat.

Heute ist ein guter Tag, um den Unterschied zwischen Kopf und Herz in die Tat umzusetzen. Den Unterschied zwischen Glauben und Wissen, den Unterschied zwischen Liebe und Angst. Wenn du vor einer Herausforderung stehst, für die dein Verstand keine sofortige Lösung parat hat, solltest du ihn abstellen, bevor er die Tür zur Angst öffnet. Wenn dir das gelingt, bist du automatisch im Vertrauen, denn dann bist du im ewigen Moment des Jetzt. Du tust, was getan werden muss, und zwar ohne darüber nachzudenken und ohne zu analysieren. Du tust es einfach. Wenn du das Jetzt annimmst, tust du alles auf die richtige Art und Weise.

Heute ist ein guter Tag, um auf die richtige Art und Weise zu vertrauen. Dies geschieht, wenn du loslässt, wenn du aussteigst aus der künstlichen Linie der Zeit. Wenn du in den Moment des ewigen Jetzt eintrittst, befindest du dich in dem Raum, in dem der Verstand nur noch untergeordnet ist, dich aber nicht mehr beherrscht. Seine Werkzeuge sind die Vergangenheit und die Zukunft. Mit diesen Werkzeugen kannst du durchaus gute und richtige Dinge tun - wenn du die Vergangenheit und die Zukunft integrierst, und wenn es dir gelingt, das Herz als Führer des Verstandes einzusetzen.

Heute ist ein guter Tag.

## 07. Zentriere dich in deiner Mitte

Heute ist ein guter Tag, um deine Mitte zu finden. Wenn du in deiner Mitte bist, kann dich nichts aus der Bahn werfen, da du dann in der Mitte deiner Bahn bist. Es ist wörtlich zu verstehen: Die Bahn ist der Weg - dein Weg. Wenn du ihn gehst, dann wirst du immer zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein, egal, ob es dir gefällt oder nicht. Wenn du aber vom Weg abkommst, dann geschieht dies immer, weil du nicht in deiner Mitte bist - und somit auch nicht in der Mitte deines Weges.

Heute ist ein guter Tag, um die Energien auszubalancieren. Das Universum ist ein Tanz aus Energien. Die Energien tanzen mit Informationen und durch diesen Tanz bilden sie Materie. Dein Weg ist der Weg des Tänzers. Um ein guter Tänzer zu sein, musst du die Balance beherrschen. Immer nur ein Schritt nach links lässt jeden Tanz zu einer Farce werden. Zu viele Schritte nach rechts bringen jeden Tanz zu einem abrupten Ende. Wenn du ein guter Tänzer sein willst, musst du in deiner Mitte bleiben. Ausgewogen und ausgeglichen. Tanze mit den Energien, und tanze mit den Informationen, aber folge dabei deinem Weg. Bleib in deiner Mitte.

Heute ist ein guter Tag, um auf Energien und Informationen ausgleichend zu wirken. Lasse dich weder von dem Einen noch von dem Anderen überrollen. Dies würde dich aus der Bahn werfen. Betrachte das, was dir begegnet - auch dich selbst - und finde die optimale Balance. Das bedeutet nicht, dass es schlecht wäre, eindeutig Position zu beziehen, und es bedeutet auch nicht, dass es gut wäre, dich aus Allem herauszuhalten - ganz im Gegenteil. Aber lass dich weder auf die Eine noch auf die Andere Seite ziehen. So bleibst du in der Mitte, so bleibst du in der Balance.

Heute ist ein guter Tag, um dich und dein Umfeld perfekt auszubalancieren. Das Leben nimmt niemals immer nur eine oder eine andere Seite ein. Das Leben ist ein Tanz - ein Tanz, der sich sicher durch alle Seiten bewegt. Du bist der Tänzer, der ins Stolpern kommt, wenn die Mitte aus dem Gleichgewicht gerät. In deiner Mitte zentriert, wirst du immer den richtigen Schritt tun - zumindest, wenn der Schritt aus der Mitte deines Herzens kommt und du dich nicht zum Spielball der Energien machen lässt. Tanze mit den Energien und gleiche sie aus. So bleibst du in der Mitte deines Weges.

Heute ist ein guter Tag.

## o8. Innehalten und Annehmen, was ist

Heute ist ein guter Tag, um innezuhalten. In diesem Wort stecken mehrere Bedeutungen, und alle Aspekte davon sind wichtig und richtig. Als erstes geht es darum, tatsächlich einmal anzuhalten. Bring die Welt heute zum stehen und steige aus dem sich ewig drehenden Rad der tanzenden Energien aus. Das muss nicht unbedingt den ganzen Tag am Stück sein. Wenn es nicht anders geht, reichen auch mehrere kurze aber sehr bewusste Momente des Innehaltens. Sage dir: Ich halte jetzt die Zeit an und steige aus allen fremden und eigenen Ereignissen aus. Ob du das für 3 Minuten oder 3 Stunden machst, bleibt dir überlassen. Aber tue es.

Heute ist ein guter Tag, um dein Inneres zu halten. Auch dafür solltest du innehalten, um deine volle Aufmerksamkeit auf dein Inneres zu richten. Was ist dein Inneres? Ich rede jetzt nicht von dem Inneren Kind, von diesem Konstrukt der Esoterikszene, mit dessen Heilung man durchaus viel Geld verdienen kann. Aber dieses Innere Kind ist eine Illusion. Du hast kein Inneres Kind und du bist kein Inneres Kind. Es gibt innere Kinder, ja, aber nicht ein Einziges, das man nur heilen muss und dann ist alles gut. Du hast viele innere Kinder, und ein jedes ist ein Aspekt von dir, der gelitten hat und geheilt werden darf. Diese Heilung ist ein vielschichtiger Prozess, der im Rahmen deiner Transformation stattfinden muss und wird. Das ist aber nicht das, wovon ich jetzt rede und worum es jetzt geht. Richte also deine Aufmerksamkeit auf dein Inneres. Finde den Raum in dir, in dem nur du bist. In dem du voll und ganz bist. In dem du Alles bist. Und dann halte dieses Innere, das du bist.

Heute ist ein guter Tag, um tief durchzuatmen. Tief durchatmen bedeutet nicht, tief Luft zu holen, sondern dich mit dem Leben zu verbinden. Verbinde dich mit dem Leben, indem du tief einatmest. Verbinde dich mit dem Leben, indem du tief ausatmest. Integriere beim Einatmen das, was du brauchst, und lass beim Ausatmen alles los, was du nicht mehr brauchst. Nimm beim Einatmen wahr, was du bist und beim Ausatmen wahr, was du nicht mehr bist. Und zwischen dem Ein- und Ausatmen darfst du einfach nur Sein. Alles. Und Nichts. Du bist einfach - und zwar bedingungslos.

Heute ist ein guter Tag, um bedingungslos innezuhalten. Lass alles los. Schau dir an, was es anzuschauen gibt. Atme bewusst, aber nicht, um etwas zu erreichen. Gehe in die Stille, aber nicht, um etwas zu erreichen. Halte dein Inneres, aber nicht, um etwas zu erreichen. Betrachte deine Energien und die fremden Energien, aber nicht, um etwas zu erreichen. Betrachte die Fortschritte, die du machst, und betrachte die Rückschritte, die du machst. Nimm an, was ist. Betrachte es, nimm es an, und lass es dann los. Ohne Analyse, ohne Bedingung und ohne wenn und aber. Und dann lass das Innehalten los.

Heute ist ein guter Tag.

## 09. Öffne dich für dein Selbst

Heute ist ein guter Tag, um dich zu öffnen. Öffne dich für die Liebe, die fließen will. Öffne dich für die Wunder des Lebens, die dich umgeben. Öffne dich für die Natur. Öffne dich für die hereinströmenden Energien. Öffne dich für deine Visionen. Öffne dich für dein Wissen. Öffne dich für dein Selbst. Oh ja, heute ist ein guter Tag, um tiefer zu gehen.

Heute ist ein guter Tag, um dich für die Liebe zu öffnen. Liebe... Das ist nicht nur ein Wort, das schöne Gefühle verursacht. Liebe ist das, was jeder Schöpfung einen Sinn gibt. Alles strömt aus der Liebe und in die Liebe zurück. Die Liebe ist der Fluss des Lebens. Wenn du dich der Liebe öffnest, kann sie ungehindert fließen. Sie fließt aus dir, aus deinem wahren Selbst. Du musst dafür nichts tun, du darfst es einfach nur zulassen. Öffne dich der stärksten Kraft, die es gibt, und vermeide es dabei, in eine Falle zu tappen. Erwartung und Bedingung bilden die Falle.

Heute ist ein guter Tag, um dich für die Wunder des Lebens zu öffnen. Wenn du bisher verschlossen warst und die Wunder nicht wahrgenommen hast, dann ist das ein Zeichen dafür, dass du auf Autopilot gelaufen bist. In diesem Modus hast du vielleicht die Wunder der Technik wahrgenommen und durch sie die Wunder des Lebens ersetzt. Wenn du dich öffnest, wirst du die Wunder nicht nur sehen, nein, du wirst Teil von ihnen sein. Du bist das Wunder, das sich für Wunder geöffnet hat, und dadurch, dass du die Wunder wahrnimmst, werden sie wahr.

Heute ist ein guter Tag, um dich für die Natur zu öffnen. Öffne dich für die Schönheit der Natur, die Liebe der Natur, die Energien der Natur. Öffne dich. Du wirst sehen, dass du - je mehr du dich öffnest - umso mehr sehen wirst. Du wirst Schönheit sehen, du wirst Liebe sehen, du wirst Energien sehen. Und das, was du sehen wirst, ist nicht nur ein Bild auf einer Leinwand, sondern all das ist Teil von dir. Du bist die Schönheit, die Liebe und die Energien der Natur. Und du bist die Leinwand.

Heute ist ein guter Tag, um dich für die hereinströmenden Energien zu öffnen. Du hast - wir haben - nicht mehr viel Zeit. Die Energien kommen, um den größten Wandel aller Zeiten zu vollbringen. Alles, was du kennst, wird sich wandeln. Die Energien, die aus den schöpferischen Weiten des Kosmos zu den Menschen auf der Erde gelangen, bereiten vor und führen durch. Sie spülen alles durch, türmen sich auf und vernichten als kraftvolle Wellen all das, was auf Sand gebaut wurde. Und wenn der Tsunami kommt, kannst du entweder auf der Welle reiten oder du wirst untergehen. Also öffne dich für die hereinströmenden Energien, nimm so viel davon auf, wie du kannst und integriere sie.

Heute ist ein guter Tag, um dich deinen Visionen zu öffnen. Damit meine ich nicht die Visionen, die aus der Vergangenheit gebaut werden, sondern die, die aus der Zukunft, die Jetzt ist, gebaut werden. Schöpferisches Denken bedeutet, Neues zu denken: Das, was noch nicht gedacht wurde. Aber auch das, was noch nicht gedacht wurde, ist schon vorhanden, denn Alles, was ist, ist Jetzt. Öffne dich dafür, dass nichts unmöglich, sondern alles möglich ist. Öffne dich für die grossartigste Vision, die du dir vorstellen kannst und dann hol sie zu dir.

Heute ist ein guter Tag, um dich für dein Wissen zu öffnen. Dein wahres Wissen. Das Wissen, das nicht aus dem Verstand sondern aus dem Herzen kommt. Öffne dich für deine Intuition, indem du die Ketten sprengst, die dich in deinem Wahrnehmungsgefängnis halten. Öffne dich für das Wissen, das du bist und vergiss das Wissen, das du meinst zu haben, denn dies ist nur dein Glaube. Wahres Wissen kommt aus dem bedingungslosen Sein, aus der Tiefe deines unendlichen Wesens, aus der Größe deines ewigen Selbstes.

Heute ist ein guter Tag, um dich für dein Selbst zu öffnen. Öffne dich dafür, dass du mehr bist als die Summe deiner Teile, die du zu kennen glaubst. Öffne dich dafür, dass das, was du als *Ich* wahrnimmst, nur ein Aufmerksamkeitsbrennpunkt in Form einer inkarnierten Person ist. Du bist nicht die Person, du bist das Wesen, dass diese Person ins Leben gerufen hat. Öffne dich diesem Wesen und lass die Begegnung mit dem Selbst zu. Wenn du dich öffnest und zulässt, dass du deinem wahren Selbst begegnest, wird nichts mehr sein, wie es vorher war. Aber es wird gut sein - zum höchsten Wohl für dich und zum höchsten Wohl für Alle!

Heute ist ein guter Tag.

## 10. Jeder Gedanke bewirkt etwas

Heute ist ein guter Tag, um dein Weltbild zu hinterfragen. Entspricht das, was du gelernt hast, was dir also vermittelt wurde, der Wahrheit oder bildet es erst deine Wahrheit dadurch, dass du daran glaubst? Und: Sind die Gedanken, die du denkst, deine eigenen Gedanken oder sind es Parasiten, die sich einschleichen, um dich zu benutzen? Lebst du in einer Realität, der du dich anpassen musst oder passt sich die Realität an dich an? Was passiert, wenn du denkst und fühlst? Was löst deine Absicht aus? Und: Wie setzt sich Realität zusammen?

Heute ist ein guter Tag, um die Bildung zu hinterfragen. Du hältst es für normal, dich zu bilden. Was geschieht mit dir und der Welt, wenn du dich bildest? Du bildest dir ein Bild. Dieses Bild sinkt tief in dein Denken und erschafft den Glauben an das, was in dem Bild steckt. Wenn du eine Ausbildung durchläufst, glaubst du hinterher an das, was in dir ausgebildet wurde. Ein Automatismus entsteht, der dich sowohl in deinem Handeln als auch in deinem Denken lenkt. Welche Bilder wurden während deiner Ausbildung in langen Jahren seit du Kleinkind warst, in dich gesetzt? Und: Ist das, was du weisst, dein Wissen oder ist es das Wissen Anderer? Und welche Ziele verfolgen diese Anderen?

Heute ist ein guter Tag, um Gedankenhygiene zu betreiben. Das ist anders als beim Zähneputzen. Hier reicht es nicht aus, einmal morgens und einmal abends die Gedanken zu putzen, denn es geht um jeden einzelnen Gedanken. Um Jeden! Immer! Jeder Gedanke, den du denkst, bewirkt etwas. Ein Gedanke ist Energie und Information. Energie und Information formen die Welt und die Materie. Wenn du einen Gedanken denkst, setzt du etwas in Bewegung - du formst die Welt. Das ist deine Schöpferkraft. Nutze sie, indem du dir über jeden einzelnen Gedanken bewusst wirst. Werde dir all deiner Gedanken bewusst.

Heute ist ein guter Tag, um nur gute Gedanken zu denken. Eliminiere jeden negativen Gedanken sofort und ersetze ihn durch einen positiven. Dabei geht es nicht darum, nur irgendwie positiv zu denken, sondern es geht darum, so zu denken, dass du die Welt formst, die du ersehnt und nicht die Welt, vor der du dich fürchtest. Angst ist eine Gedankenform, die dich benutzt, um eine Welt der Angst zu erschaffen. In einer solchen Welt bist du klein und wirst klein gehalten. Wenn du einen ängstlichen Gedanken denkst, werde dir darüber bewusst, dass Parasiten dich übernehmen wollen. Du kannst unmittelbar dagegen steuern, indem du an etwas denkst, was du wirklich willst. Ersetze die Gedanken, die auf etwas hinauslaufen, was du nicht willst sofort und unmittelbar gegen Gedanken, die auf das hinauslaufen, was du willst. Das ist Gedankenhygiene, und das ist eine der wichtigsten Aufgaben, die du zu erledigen hast.

Heute ist ein guter Tag, um daran zu denken, dass du der Gärtner bist. Dein Herz ist dein Garten, und deine Gedanken sind die Samen, die du in deinen Garten setzt. Die Samen wachsen und gedeihen und formen das, was du als deine Realität, deine Welt, wahrnimmst. Deine Realität, deine Welt, wird zum Bestandteil der kollektiven Realität, der allgemeinen Welt. Also achte auf jeden einzelnen Gedanken und denke ihn nur zu Ende, wenn er etwas bildet, das du in deiner und in der allgemeinen Welt auch wirklich haben möchtest.

Heute ist ein guter Tag.

## II. Erinnere dich an dich

Heute ist ein guter Tag, um dich zu erinnern. Erinnere dich daran, was und wer du wirklich und wahrhaftig bist. Dazu darfst du den Schleier deiner alten Glaubenssätze durchdringen. Mit *du* meine ich dein wahres Selbst. Stell dich als Person, als *zusammengesetztes Konstrukt* vollkommen zurück. Das heisst: Vergiss alles, was du gelernt hast, schau dir an, was du glaubst und betrachte dabei auch deine Dunkelheit. Schau dir alles an, akzeptiere es, und dann pack es in eine Schublade, die du guten Gewissens schliessen darfst. Hinter dem Schleier befindet sich deine Großartigkeit, deine Wahrhaftigkeit, dein Licht.

Heute ist ein guter Tag, dich daran zu erinnern, wie großartig du bist. Du hast so viele Fähigkeiten (die vermutlich oft und lange unterdrückt wurden), du hast so viel Wissen, so viel Liebe, so Vieles, was du geben kannst. Gib das, was du hast, ohne Bedingung. Gib es dem Universum, damit es sich ausdehnen kann. Gib es Gott, damit er sich erfahren kann. Gib es dir, damit du dich erinnern kannst. Deine Großartigkeit ist das, was du bist. Alles andere ist das, was du sein sollst. Erinnere dich daran, dass du hier bist, nicht um sein zu sollen, sondern um zu sein. Du bist das großartige Sein, dass du so lange in Anderen, im Aussen, in Dingen und in deinem Handeln, das immer Bedingungen und Erwartungen hat, gesucht hast. Heute darfst du finden. Erinnere dich.

Heute ist ein guter Tag, um wahrhaftig zu sein. Wahrhaftigkeit bedeutet nicht, deinen Willen durchzusetzen, andere zu dominieren oder die Energie von anderen abzuziehen. Wahrhaftigkeit bedeutet, in dir, in deinem Sein und in deinem Selbst zu ruhen und als göttliches Schöpferwesen zum Besten für dich und alle Beteiligten zu handeln. Um wahrhaftig zu sein, darfst du erkennen, dass du nicht Benutzer deines Körpers, sondern dessen Hüter bist. Wahrhaftig zu sein bedeutet, zu erkennen, dass du nicht Benutzer der Erde, sondern deren Hüter bist. Wahrhaftig zu sein bedeutet, dass du nicht Benutzer deiner Kräfte sondern deren Hüter bist. Wahrhaftig zu sein bedeutet, nicht nur Schöpfer zu sein, sondern jede Schöpfung in Liebe zu verwirklichen.

Heute ist ein guter Tag, um in Liebe zu verwirklichen. Die Liebe ist die Urkraft, die Gott bei seinen Schöpfungen zur Seite steht. Erst durch die Liebe erlangt jede Schöpfung Bestand. Schöpfung ohne Liebe ist vergänglich, Schöpfung mit Liebe hat Bestand. Besinne dich auf deine Aufgabe und lass die Liebe zu, lass sie fließen, schöpfe aus und mit Liebe. Dann wirst du deiner Aufgabe gerecht. Erinnere dich daran, warum du hier bist. Erinnere dich an Gott in dir. Erinnere dich an die Liebe in dir. Erinnere dich an dich.

Heute ist ein guter Tag.

## 12. Errichte einen Schutzwall aus Liebe

Um diesen Schutzwall zu errichten benötigst du kein Werkzeug und keine Baustoffe. Setze deine Absicht und deine Kraft ein und baue in Liebe ein energetisches Gitter auf. Du könntest sagen: *Ich errichte jetzt ein energetisches Gitter aus Liebe, das nur die Energien der Liebe zu mir durchdringen lässt und alle Manipulationen und negativen Gedanken, Strahlungen und Frequenzen in Liebe zum Absender zurückschickt.*

Heute ist ein guter Tag, um dich abzugrenzen. Dafür darfst du dir deinen Raum schaffen und dir und den Anderen klar machen, wo die Grenzen liegen. Das bedeutet, innerhalb dieser Grenzen bei dir zu sein, in deiner Kraft, in deiner Größe, in deiner Liebe. Ausserhalb dieses Raumes mag geschehen, was will, es betrifft dich nicht, es sei denn, du lässt es an dich heran und machst es zu deinem Thema. Lerne, bei dir und deiner eigenen Wahrnehmung zu bleiben und nicht in fremde Ereignisse einzutreten. Das bedeutet natürlich nicht, dass du dich für nichts anderes mehr interessieren sollst. Es bedeutet, dass du deine Grenzen setzt und bewusst entscheidest, wer sie passieren darf. Das führt dazu, dass jegliche Manipulation an dir abprallen und zum Manipulator zurückkehren wird.

Heute ist ein guter Tag, um dich zu schützen. Der Schutz ist unerlässlich, da du jederzeit fremden Einflüssen ausgesetzt bist. Dies geschieht sichtbar oder unsichtbar, offensichtlich oder subtil. Du kannst dich nur selber schützen, und um dich zu schützen, musst du bei dir sein, in deiner Kraft, in deiner Größe und in deiner Liebe. Das ist nicht schwer. Sage dir: *Ich bin in meiner Kraft. Ich bin in meiner Größe. Ich bin in meiner Liebe. Ich bin geschützt.* Der Schutz entsteht und bleibt erhalten, solange dies deine Absicht ist.

Heute ist ein guter Tag.

## 13. Erhöhe deine Schwingung

Heute ist ein guter Tag, um deine Resonanz zu überprüfen und gegebenenfalls zu ändern. So kannst du auch deine Schwingung erhöhen. Die *Welt* ist ein Organismus, der sich durch das Prinzip der Resonanz entwickelt. Die elektromagnetische Kraft ist nicht nur im physikalischen Sinne von Bedeutung, sondern auch auf feinstofflicher Ebene. Gleiches zieht Gleiches an, sagt man so schön, und in dieser Redewendung steckt Wahrheit. Beobachte, wie du dich fühlst, wenn du deinen Tätigkeiten nachgehst, wie du dich fühlst, wenn du deinen Gedanken nachgehst, und wie du dich fühlst, wenn du deinen Träumen nachgehst. Ein Gedanke zieht das an, was er beinhaltet. Das Gefühl - die Energie - ist der Antrieb für die Verwirklichung der Gedanken.

Heute ist ein guter Tag, um die Gedanken zu verwirklichen, die dazu beitragen, deine Schwingung zu erhöhen. Das ist ganz einfach: Achte bei jedem Gedanken darauf, wie du dich fühlst. Wenn du dich bei einem Gedanken gut fühlst, erhöhst du deine Schwingung. Wenn du dich bei einem Gedanken nicht gut fühlst, setzt du deine Schwingung herab. Wenn du gar nicht denkst, und dich dabei gut fühlst, erhöhst du ebenfalls deine Schwingung. Wenn du nicht denkst, und dich dabei schlecht fühlst, dann hast du dich geirrt, wenn du denkst, dass du nicht denkst. Also: Du darfst einfach sein und dich dabei gut fühlen. Wenn dir das gelingt: Glückwunsch!

Heute ist ein guter Tag, um dich dafür zu beglückwünschen, dass du da bist. Tue es, auch wenn du dich momentan schlecht fühlst. Du wirst sehen, das hilft. Beglückwünsche dich für deinen Mut, dich in diese Welt zu inkarnieren, die so viele Möglichkeiten bietet, zu erkennen, zu ändern, zu wachsen, zu denken und zu fühlen. So viele Möglichkeiten, dich zu entscheiden. Vergiss nicht: Du entscheidest, was du denkst. Immer. Du entscheidest auch, wie du dich fühlst. Immer. Beides - Denken und Fühlen, ist eine Frage des Bewusstseins und der Entscheidung. Du entscheidest, was du bist. Auf was richtest du deine Aufmerksamkeit? Richtest du sie auf das, was dir vorgesetzt wird oder richtest du sie auf das, was dir deine innere Stimme sagt? Richtest du deine Aufmerksamkeit auf das, was dir gut tut oder auf das, was dir nicht gut tut? Ist deine Aufmerksamkeit im Kopf oder im Herz?

Heute ist ein guter Tag, um dich mit deiner Aufmerksamkeit in deinen Herzraum zu begeben. Betrete behutsam diesen Raum in dir und nimm wahr, was ist. Richte dabei die Aufmerksamkeit nicht auf Themen, die dich beschäftigen, sondern richte sie nur auf dein Sein. Wenn dir das gelingt, findest du in deinem Herzen das, was du immer und überall gesucht hast. Die Antwort auf alle Fragen, Hilfe für alle Entscheidungen, die du treffen darfst und die Liebe, nach der du dich sehnst. In deinem Herzen findest du dich.

Heute ist ein guter Tag.

## 14. Gehe achtsam mit deiner Schöpferkraft um

Heute ist ein guter Tag, um Achtsamkeit zu praktizieren. Achtsamkeit bedeutet, bewusst zu Sein. Achte auf das, was du bist, und achte auf das, was dir begegnet. Dein Bewusstsein ist der Brennpunkt deines Universums. Das, was du bist, wirkt auf das, was dich umgibt und zieht das an, was dir begegnet. Du bist die Sonne deiner Galaxie. Deine Strahlen spenden Leben, dein Bewusstsein formt den Organismus, den du Welt nennst. Wenn du dir bewusst bist, was du bist und was du tust, achtest du auf das, was du bist und auf das, was du tust. Achtsamkeit ist das wichtigste Werkzeug deiner Schöpferkraft.

Heute ist ein guter Tag, um achtsam mit deiner Schöpferkraft umzugehen. Werde dir dessen bewusst, dass jeder Moment im Jetzt das hervorbringt, was Zukunft genannt wird. Die Zukunft kommt nicht irgendwoher und auch nicht plötzlich einfach auf dich zu. Die Zukunft existiert jetzt, und du holst sie durch deine Schöpferkraft zu dir. Wenn du unachtsam bist, holst du eine Zukunft zu dir, die dir vielleicht nicht gefallen wird. Wenn du achtsam bist, holst du die Zukunft zu dir, die dir ganz bestimmt gefallen wird. Du hast die Wahl und du entscheidest. Allerdings hast du verlernt, achtsame Entscheidungen zu treffen, und du hast auch verlernt, bewusst zu sein.

Heute ist ein guter Tag, um bewusst zu sein. Um bewusst zu sein, musst du keine Yogaübungen machen, keine geistigen Verrenkungen, keine dogmatischen Denküben und keine strukturierten Handlungen. Der erste Schritt ins Bewusstsein ist Achtsamkeit. Achte auf deine Energien und auf die Energien deines Umfeldes. Achte auf deine Handlungen und deren Auswirkungen. Achte auf deine Gefühle und darauf, was aus ihnen folgt. Achte auf das, was ist und nicht auf das, was war oder was sein wird. Achte auf dich. Du bist die Quelle, aus der deine Zukunft hervorsprudelt. Sei dir bewusst, dass deine Achtsamkeit und deine Unachtsamkeit das hervorbringen, was du dein Leben nennst.

Heute ist ein guter Tag.

## 15. Wahrheit ist Wahrheit, Konzept ist Konzept

Heute ist ein guter Tag, um deine Grenzen zu sprengen. Schon viel zu lange hältst du dich klein und begrenzt dich und dein Selbst, indem du an den ganzen alten Konzepten festhältst und gleichzeitig neue, passende Konzepte suchst. Konzepte begrenzen dich in deiner Wahrnehmung der Einheit. Du urteilst und wertest und baust so Mauern aus Luft und Türme aus Sand. Du glaubst, diese Mauern und Türme würden dir Schutz bieten. Aber sie bieten dir keinen Schutz, sie bieten nur Illusionen, die solange halten, bis die Welle kommt. Wenn die Welle der Wahrheit kommt, fallen alle Mauern und Türme in sich und über dir zusammen und hinterlassen einen wertlosen Haufen am Strand deines Lebens. Reiss die Mauern und Türme ein, bevor die Welle kommt. Lass all deine Konzepte los. Lass alles los, was nicht aus dem Herzen kommt.

Heute ist ein guter Tag, um zu erkennen, dass dein Herz nicht nur Licht beinhaltet. Das Konzept von Licht und Liebe ist eine Falle. Du wähnst dich auf dem richtigen Weg ins Licht, aber das Licht entfaltet nur im Zusammenspiel mit der Dunkelheit seine volle Kraft. Wenn du glaubst, es gehe nur darum, ins Licht zu gehen, bist du innerhalb deiner Grenzen und vor allem innerhalb der Dualität gefangen. Du kannst dich an deinen begrenzten Illusionen erfreuen - bis die Welle kommt. Dann wird auch die Illusion von Licht und Liebe in sich zusammenfallen wie ein Kartenhaus im Wind. Licht und Liebe ist ein Konzept, das dich vom wahrhaftigen Weg abhält - dem Weg zu dir, dem Weg in deine Kraft.

Heute ist ein guter Tag, um die Dunkelheit zu integrieren. Gott wäre nicht Gott, wenn er nicht auch Dunkelheit wäre. Du sagst *Alles ist Eins* und grenzt dabei automatisch die Dunkelheit aus. In das Konzept Licht passt Dunkelheit für dich nicht hinein. Aber: Wächst du nicht als Kind im Bauch deiner Mutter in der Dunkelheit heran, bis du das Licht der Welt erblickst und damit deinen langen Weg zurück in die Einheit beginnst? Du kannst diesen Weg in die Einheit nur gehen, wenn du erkennst, dass Licht und Dunkel Eins sind. Es gibt keine Einheit nur im Licht. Das ist Quatsch. Es gibt auch keine Einheit nur in der Dunkelheit. Beides sind bewusst gestreute Konzepte, die dich von der Wahrheit abhalten.

Heute ist ein guter Tag, um dich für deine Wahrheit zu öffnen. Das gelingt nur, wenn du deine Konzepte loslässt. Wahrheit hat kein Konzept, braucht kein Konzept und ist kein Konzept. Wahrheit ist Wahrheit, und Konzept ist Konzept. Konzepte begrenzen dich, Wahrheit erweitert dich. Konzepte sind von Menschen erdacht, Wahrheit ist von Gott erdacht.

Öffne dich dafür, deinen Weg der Wahrheit zu gehen, indem du dich für die Stimme jenseits aller Konzepte öffnest. Die Stimme wird dich führen - durch Dunkelheit und

durch Licht. Die Stimme führt dich zurück in die Einheit. In der Einheit findest du deine Kraft. Folge der Stimme jenseits aller Konzepte. Sie hilft dir, die Grenzen zu sprengen und lehrt dich, auf der Welle zu surfen. Zum Surfen brauchst du keine Mauern und keine Türme. Zum Surfen brauchst du auch keinen Sand. Zum Surfen brauchst du eine Welle. Die Welle der grenzenlosen Wahrheit.

Heute ist ein guter Tag.

## 16. Erkennen, Annehmen, Loslassen, Integrieren

Heute ist ein guter Tag, um Frieden zu schliessen. Solange du ständig Dramen erschaffst und aufrecht erhältst, verursachst du Trennung und schneidest dich vom wahren Sein ab. Wahres Sein hat nichts mit einem auf Verdrängung basierenden Friede-Freude-Eierkuchen Zustand zu tun. Wahres Sein bedeutet Erkennen, Annehmen und Loslassen. Dabei geht es um Integration und nicht um Verdrängung. Wenn du verdrängst, baust du einen inneren Widerstand auf, der wie ein schwelender Brandherd wirkt. Du machst die Augen zu, sagst *Das will ich nicht!*, stärkst aber weiterhin das, was du nicht willst, durch deine Energie, so dass das, was du nicht willst, dir immer wieder aufs Neue als Spiegel erscheint, um dir zu zeigen, was du nicht erkennen, annehmen und loslassen und somit integrieren willst. Schliesse echten Frieden mit dem, was du nicht willst, und es wird keinen Grund mehr haben, sich dir zu zeigen.

Heute ist ein guter Tag, um zu erkennen, womit du Frieden schliessen darfst. Sieh dein Umfeld an: Was spiegelt es dir? Sieh dein Leben an: Was zeigt es dir? Sieh dich an: Was sagst du dir? Alles in deinem Umfeld und in deinem Leben zeigt sich, weil es in dir ist. Du bist das, was du siehst. Solange du das, was du siehst, als ausserhalb von dir wahrnimmst, solange wird es sich dir auch weiterhin zeigen. Wenn du verstehst, dass dein Umfeld von dir geschaffen wird und dein Leben dir deinen inneren Zustand spiegelt, dann wirst du erkennen, dass innere Transformation den äusseren Schönheitsreparaturen vorzuziehen ist.

Heute ist ein guter Tag, um das, was du bist, anzunehmen. Du bist das wunderbarste, beste und schönste Wesen mit dem du je zu tun haben wirst. Nur wenn du dich annimmst, kannst du auch andere annehmen. Nur wenn du dich liebst, kannst du auch andere lieben. Nur wenn du dir verzeihst, kannst du auch anderen verzeihen. Nur wenn du deine Schönheit wahrnimmst, kannst du die Schönheit Gottes wahrnehmen. Es ist an der Zeit, dir entgegenzugehen anstatt vor dir davon zu laufen. Du bist das Wichtigste in deinem Leben, denn du bist der Projektor, der deine Bilder auf die Leinwand deines Lebens wirft.

Heute ist ein guter Tag, um die Bilder auf der Leinwand deines Lebens zu betrachten, deren Botschaft zu erkennen und anzunehmen und sie dann loszulassen. Hör auf, dich wie eine Mülltonne zu verhalten, die dazu geschaffen ist, Abfall zu sammeln. Deine Aufgabe ist nicht das Sammeln von Abfall - zumal keine Müllabfuhr kommen wird, um den Abfall, den du gesammelt hast, zu entsorgen. Du wirst ihn immer mit dir tragen, solange, bis du erkennst, annimmst und loslässt. Integration ist deine Aufgabe, der du dich voll und ganz widmen darfst. Wenn du das tust, wird sich der Film, den dein Projektor zeigt, wandeln - so, wie du dich gewandelt haben wirst.

Heute ist ein guter Tag.

## 17. Nimm Kontakt mit deinem Selbst auf

Heute ist ein guter Tag, um Kontakt aufzunehmen. Kontakt aufnehmen bedeutet, offen und liebevoll dein Herz für die Aspekte Gottes zu öffnen, vor denen du dich bisher gefürchtet hast, die du nicht wahrnehmen wolltest oder nicht wahrnehmen durftest. Aber keine Bange: Du darfst! Du darfst Kontakt mit der Natur aufnehmen. Spüre die Natur, die Schönheit, die Liebe, die Energie. Öffne dich für die Kommunikation, die dich lehren, anleiten und weiterbringen wird. Du darfst Kontakt mit deinem Selbst aufnehmen. Spüre das Wesen, das du hinter deiner menschlichen Fassade bist, spüre die Schönheit, die Liebe, die Energie. Öffne dich für das Wissen, an das du dich erinnern darfst. Du darfst auch Kontakt zur Sonne aufnehmen. Empfange die Information der Sonne, spüre die Schönheit, die Liebe, die Energie. Öffne dich mit der Absicht zu kommunizieren, und du wirst erstaunt sein, wohin es dich bringen wird.

Heute ist ein guter Tag, um dich zu öffnen. Bisher hast du dich vermutlich durch und von deinem Verstand leiten lassen. Das Problem ist, dass dein Verstand immer nur das kann und kennt, was er gelernt hat. Alles, was dein Verstand nicht gelernt hat, existiert nicht, darf nicht existieren, kann nicht existieren. Solange dich dein Verstand beherrscht, kannst du nicht wahrnehmen, was seiner Meinung nach nicht existiert. Öffne dein Herz und die durch den Verstand verschlossenen Türen werden sich für eine neue Wahrnehmung öffnen und dir so eine neue Welt offenbaren.

Heute ist ein guter Tag.

## 18. Erkenne und kläre deine Themen

Heute ist ein guter Tag, um dich auf das Neue zu fokussieren. Das Neue kommt nicht von links oder von rechts - es kommt aus deiner Mitte. Der Fokus ist die dringendste Angelegenheit in Zeiten wie diesen, in denen das Alte geht und das Neue kommt. Ja, du kannst davon ausgehen, dass das Alte keinen Bestand mehr hat. Die alten Strukturen brechen zusammen, das alte System ist dem Untergang geweiht. Und glaube mir: Das ist dramatischer gemeint, als es klingt. Hierbei geht es nicht um eine Prophezeiung und auch nicht um düstere Prognosen. Es geht um den Lauf der Dinge, der sich immer weiter beschleunigt und der immer mehr ins Aussen drängt und somit sichtbar wird. Der große Zyklus endet, und wenn dies geschieht, endet auch die Zeit, die du kennst. Bei manchen Menschen und in manchen Orten ist dies schon geschehen - so kann es sein, dass es Räume gibt, in denen die Uhr immer nur eine bestimmte Uhrzeit anzeigt, zum Beispiel 11:11 Uhr.

Heute ist ein guter Tag, um dich auf die neue Zeit einzustimmen. Die neue Zeit benötigt und verträgt keine Uhren, da sie flexibel ist. Damit du mit dieser Flexibilität klarkommst, solltest du dich dringend auf den Kern dessen einstimmen, was du wirklich willst und was du wirklich bist. Es macht keinen Sinn mehr zu denken alles würde ohnehin so weiterlaufen wie bisher. Das wird es nicht. Und es hängt für dich von dir ab, wie es weiterlaufen wird. Was willst du leben? Was willst du sein? Wer bist du und warum bist du hier? Und warum hast du all das erlebt, was du erlebt hast? Warum sind dir die Menschen begegnet, die dir begegnet sind, und warum ist geschehen, was geschehen ist?

Heute ist ein guter Tag, um zu verstehen. Ja, es geht immer noch um die Integration durch Erkennen, Annehmen und Loslassen. Das allerdings geht tiefer, als du dir vielleicht vorzustellen vermagst, denn erst, wenn du richtig tief gehst, folgt die Integration - sofern du bereit dafür bist. Das betrifft alle Erfahrungen, die du in allen Leben gesammelt hast. Es betrifft alle Themen, die noch in dir stecken und erkannt, angenommen, losgelassen und integriert werden wollen.

Heute ist ein guter Tag, um zu verstehen, dass alles, was du jemals in deinen Inkarnationen erlebt hast, zu einem Kreislauf geworden ist, der nun endet. Du musst dich entscheiden: Gehst du mit, machst du den Sprung ins Neue, oder hält dich das Alte so fest, das du nicht mehr springen kannst und willst? Es ist deine Entscheidung. Wenn du dich für den Sprung entscheidest, solltest du die Dunkelheit erkennen, annehmen und loslassen - die Dunkelheit, die noch in dir steckt. Jeden Schmerz. Jeden Missbrauch. Jeden Fluch. Jedes Aufgeben. Jeden Verrat. Das ist schwer, das ist hart, aber das ist die

Voraussetzung für den Sprung. Erkenne und kläre deine Themen, und der Weg wird frei sein.

Heute ist ein guter Tag, um den Weg freizumachen. Gehe in dich und finde heraus, warum dein Leben ist, was es ist. Erkenne die Gründe für das, was du als schwere Erfahrungen und unglückliche Erlebnisse bezeichnest. Nimm an, was ist und was geschehen ist. Und dann lass es los. Dazu gehört es, zu verzeihen und zu vergeben. Dir zu verzeihen und zu vergeben und den Anderen zu verzeihen und zu vergeben. Wenn dir das gelingt, ist der Weg frei für das, was du erschaffen willst, nachdem alle alten Informationen gelöscht sind. Aber Vorsicht: Es gibt keine Abkürzungen und keine Tricks. Kein Schummeln, vertuschen und wegdrängen. Du musst da durch, bevor das geschieht, was man einen Reset nennen könnte. Das wird geschehen - mit dir oder ohne dich. Entscheide dich.

Heute ist ein guter Tag.

## 19. Hol dir deine Macht zurück

Heute ist ein guter Tag, um die Matrix zu entmachten. Du kannst dir deine Macht zurückholen und die Macht der Matrix in die Knie zwingen, indem du der Matrix die Macht entziehst. Hol dir deine Macht zurück. Wie lange hast du in deinem eigenen Gefängnis gesteckt, ein Gefängnis, das dir übergestülpt wurde, indem dein Glauben und Denken kontrolliert wurden. Du hast dich beschwert über die Mächtigen und die Elite und nicht gemerkt, dass du sie tagein tagaus selber genährt hast. Du hast die Macht anerkannt, die dich machtlos gemacht hat. Du hast dir selber keinerlei Macht zugesprochen und deine Macht willenlos übergeben. Es ist an der Zeit, diese Matrix in sich zusammenbrechen zu lassen.

Heute ist ein guter Tag, um dich aufzurichten. Erhebe dich in deine Größe und erhebe deine Stimme, indem du Nein sagst und dazu stehst. Die Matrix ist eine Illusion. Eine Illusion, an die du lange geglaubt hast. Du sagtest: *Die Welt ist halt so, wie sie ist, und ich kann doch nichts ausrichten. Ich kann nichts ändern.* Und genau das war das Ziel: Dich zu entmachten. Du wurdest kleingehalten und gesteuert, du wurdest zum Funktionieren gebracht. Ja, du hast perfekt funktioniert. Hör auf zu funktionieren, und die Matrix wird aufhören zu funktionieren. Die Strippenzieher wissen, dass dies die grösste Gefahr für sie darstellt, und deshalb ziehen sie die Strippen immer enger. Du kannst das beenden, indem du dich von den unsichtbaren Fäden der Matrix löst. Es liegt an dir, und es liegt in dir.

Heute ist ein guter Tag, um dich abzugrenzen. Werde dir bewusst, dass du ein kleines aber wichtiges Rädchen in einem Getriebe dargestellt hast, das nur funktioniert, weil du funktionierst. Wenn du nicht mehr funktionierst, wie du funktionieren sollst, bricht das System in sich zusammen. Denk ja nicht, du müsstest noch länger deinen eigenen Henker füttern. Grenze dich ab von allem, was nicht dir dient sondern nur all denen, die den perfiden Plan ersonnen haben, nach dem du dein Leben ausrichten solltest und ausgerichtet hast. Das Baumaterial für die Grenze, die du ziehen darfst, besteht aus einem einzigen Wort: Nein! Grenze dich ab, indem du Nein sagst, wenn du Nein fühlst. Erich Kästner hat einmal gesagt: *Nie sollst du so tief sinken, von dem Kakao, durch den man dich zieht, auch noch zu trinken.* Wie tief bist du gesunken, und wie lange hast du das Gift getrunken, das dir als Kakao verkauft wurde?

Heute ist ein guter Tag, um die Matrix zu erkennen, anzunehmen und loszulassen. Ja, da wären wir schon wieder bei dem Thema, aber das ist es, worum es geht. Wenn du erkennst, dass das, was du *die Welt* nennst, ein künstliches Gitter aus fein gesponnenen Lügen darstellt, die dich zum perfekt funktionierenden Sklaven gemacht haben, dann kannst du das Lügenkonstrukt in sich zusammenbrechen lassen. Du stellst dein Leben zur

Verfügung, damit andere die Früchte deiner harten Arbeit ernten. Du bezahlst Zinsen für Scheingeld, das nicht existiert, und das keinen Wert hat. Du arbeitest und lebst für Steuern, die eingesetzt werden, um Menschen und Länder zu unterdrücken und die die Kontrolle über dich erst ermöglichen. Du informierst dich, indem du die ebenfalls von dir finanzierten Lügen der Medien zu deiner Wahrheit machst. Du ernährst dich von Lebensmitteln, die dein Leben zerstören und verwendest Pflegeprodukte, die dafür sorgen, dass du eines Tages selber gepflegt werden musst. Du schickst deine Kinder in Schulen, die sie zu noch besseren Sklaven ausbilden. Du begibst dich in die Hände von Medizinern, die deine Gesundheit ruinieren. Du gehst in Kirchen, deren Priester deine Seele rauben. Du trinkst das Blei, das dir als Kakao verkauft wird und glaubst, es wäre richtig und gut.

Heute ist ein guter Tag, um die Matrix zu verlassen. Der Ausgang befindet sich in dir. Hinterfrage alles, was dir vorgesetzt wird und glaube nichts von dem, was dir gesagt wird. Die Wahrheit ist das Gegenteil von dem, was dir als Wahrheit verkauft wird. Das System funktioniert, indem die Wahrheit manipuliert und um 180 Grad verdreht wird. Es gibt keine Mächtigen - die gibt es nur, weil du sie zu Mächtigen machst, ihre nicht vorhandene Macht anerkennst und ihnen deine Macht überträgst. Vielleicht denkst du jetzt: *Aber wenn das jeder machen würde, hätten wir doch eine Anarchie.* Merkst du was? Siehst du, wie gut du funktionierst? Verlasse das Gefängnis in deinem Kopf und geh in dein Herz. Hier beginnt der Weg in eine Neue Welt und hier findest du zurück zu dir. Hier kannst du aufhören zu suchen und anfangen, zu finden, und hier vereinst du dich mit dir und mit der Quelle deiner Macht. Hier hat die Matrix weder Zugang noch Bestand, und hier kannst und wirst du die Matrix in sich zusammenbrechen lassen. Die Matrix benutzt und (miss)braucht deinen Kopf. Der Schlüssel zur Freiheit und zur Liebe aber befindet sich in deinem Herzen. Finde diesen Schlüssel, bevor die Matrix sich selbst und dich mit ihr zerstört.

Heute ist ein guter Tag.

## 20. Sprenge deine Fesseln

Heute ist ein guter Tag, um deine Arbeit zu tun. Deine Arbeit ist nicht das, was dir gesagt wird, was du tun sollst, um scheinbar zu überleben - deine Arbeit ist es, in dich zu gehen und deine Themen zu erkennen, die dir von deiner Welt gespiegelt werden. Deine Arbeit ist es, dich zu verändern, damit sich die Welt ändert. Das ist kein leichter Job - du musst bereit dafür sein. Öffne dich für das, was in dir ist, und du öffnest dich für das, was dir begegnet. Deine Themen - das sind nicht deine alltäglichen Sorgen und Probleme - nein, deine Themen sind das in dir, was erst zu deinen alltäglichen Sorgen und Problemen führt. Sei bereit, die Ursachen zu erkennen, anstatt im Aussen nach Mitteln zu suchen, die die Symptome kurzfristig verbessern. Im Aussen findest du weder Antworten noch Lösungen. Antworten und Lösungen sind in dir und werden sich dir zeigen, sobald du bereit bist, dich ernsthaft, offen und verantwortungsvoll mit dir selbst einzulassen.

Heute ist ein guter Tag, um nicht mehr wegzusehen. Schau hin. Schau dich an. Schau dir die Menschen an, die in dem gemeinsamen Spiel die Aufgabe übernommen haben, dir das zu spiegeln, was du dir nicht ansehen willst. Sieh es dir an und verstehe, was es dir sagen will, dann werden die Spiegel verschwinden. Sieh nicht mehr weg, wenn dir Schlechtes widerfährt, sondern schau genau hin. Du wirst erkennen, dass nicht die Anderen das Schlechte sind oder verursachen, sondern du, und zwar nur und ausschliesslich du. Wenn du in dir das erkennst, annimmst, loslässt und integrierst, was die Symptome verursacht, wird es keine Symptome mehr geben. Solange du dich nicht liebst, wirst du im Aussen keine Liebe finden.

Heute ist ein guter Tag, um dich selbst zu lieben. Egal, welche Stärken und Schwächen du hast, egal, welche lichten und dunklen Seiten: Du hast es verdient, von dir geliebt zu werden. Du kannst aufhören, die Liebe im Aussen zu suchen - dort wirst du sie nicht finden - niemals! Die Liebe ist nichts, was man finden kann. Die Liebe ist auch nichts, was man tun kann. Die Liebe ist das, was du zulassen darfst. Wenn du es zulassen kannst, dass deine Liebe durch dich fließt, ohne wenn und ohne aber, dann kannst du deine Themen, die Welt, andere Menschen und dich Selbst ansehen, ohne zu werten. Die Liebe kennt keine Wertung, kennt keine Trennung, kennt kein Konzept. Liebe ist. Liebe heilt. Liebe vereint. Liebe gibt. Liebe fließt. Alles andere ist Energieraub, alles andere ist Illusion.

Heute ist ein guter Tag, um Illusionen zu zerstören. Sprenge deine Fesseln, indem du deine Illusionen erkennst, annimmst und loslässt. Dein Leben lang hast du Mauern um dich gebaut und illusorische Fassaden verschönert. Du hast dich in deinen Illusionen gesuhlt und warst nicht bereit, dir dies zuzugestehen. Jetzt ist es an der Zeit, die Verantwortung zu übernehmen: Für dich, für das, was du tust, für das, was du sagst, für

das, was du kreierst. Verantwortung bedeutet, nicht mehr wegzusehen, wenn dir etwas unangenehm ist, sondern hinzusehen und zu wissen: Du bist das. Du bist das selber. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, hinzusehen, wenn dir das Leben zeigt, wer du bist und was in dir ist. Verantwortung bedeutet, dir selber die Antwort zu geben, warum die Dinge sind, wie sie sind. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, dir selber die Antwort zu geben, wer du bist und was noch in dir ist, das erkannt, angenommen und losgelassen - und letztendlich integriert werden darf. Die Liebe zu dir selbst wird dir bei diesen Prozessen helfen.

Heute ist ein guter Tag, um deine Prozesse zuzulassen. Schiebe es nicht von dir, auch, wenn es schwer und unangenehm ist, auch, wenn es wehtut. Schmerz zeigt dir an, dass dort, wo der Schmerz auftritt, eine Blockade besteht. Handle nicht den Schmerz, handle die Blockade. Eine Blockade ist etwas, das sich festgesetzt hat in dir, in deinem Leben. Niemand anderes ausser dir ist dafür verantwortlich und niemand anderes ausser dir ist dafür zuständig, diesen Schmerz zu heilen, indem die zugrunde liegende Blockade gelöst wird. Die Lösung liegt in dir, und die Lösung erfordert deine Bereitschaft, die Blockade zu lösen. Sei bereit und gehe durch deine Prozesse hindurch. Du wirst in deine Größe wachsen. Ich bewundere dich dafür, und das solltest du auch!

Heute ist ein guter Tag.

## 21. Du bist Gott, der sich erfährt

Heute ist ein guter Tag, um die Trennung aufzuheben. Im endlosen Raum der ewigen Zeit existiert keine Trennung. Alles ist miteinander verbunden, alles wirkt aufeinander ein und alles bedingt einander. Trennung ist ein künstliches Konstrukt. Sie wurde geschaffen, um zu Teilen und zu Herrschen. Das aber ist eine Illusion - eine Illusion, die die Menschen akzeptiert haben und die sie aus lauter Gewohnheit mittlerweile als real betrachten. Das ist sie aber nicht. Trennung ist nicht real, Trennung existiert nur im Verstand. Die Menschen haben das Prinzip der Trennung übernommen und führen dieses Teile und Herrsche fort, um sich nicht daran erinnern zu müssen, dass alles Eins ist.

Heute ist ein guter Tag, um dich daran zu erinnern, dass alles Eins ist. Wenn du dich erinnerst, fallen die Pfeiler auf denen die Illusionen beruhen, in sich zusammen. Trennung ist Illusion. Kontrolle ist Illusion. Macht ist Illusion. Ohnmacht ist Illusion. Gott ist Illusion zerfällt. Die Pfeiler dienen nicht dem Fortbestand der Welt, sie dienen dem Erwachen. Wenn du erwachst und dich erinnerst, dann weißt du. Bis zu dem Zeitpunkt des Erwachens und des Erinnerns glaubst du. Du glaubst an die Illusionen, von denen du glaubst, sie würden dir Halt geben, sie würden dich besser machen, größer, wichtiger. Warum glaubst du, dass du schlecht bist? Warum glaubst du, dass du klein bist? Warum glaubst du, dass du unwichtig bist? Teile und Herrsche ist ein Spiel, in dessen Verlauf du einen Weg beschreitest, der dich wachsen lässt, der dich reifen lässt, der dich erkennen lässt.

Heute ist ein guter Tag, um zu erkennen, dass alles, was du jemals erlebt hast, Erfahrungen auf dem Weg des Erkennens sind. Alles, was du erlebst, ja alles, was du jemals erlebt hast, dient als Spiegel für dein Selbst, das sich erfahren möchte. Gott möchte sich erfahren, und dies geschieht, indem sich dein Selbst, das ein Teil von Gott ist, erfährt. Gott ist Alles, aber du denkst, du bist Nichts. Das stimmt nicht, denn auch du bist Alles. Du bist Teil eines Hologramms, in dem auch der kleinste Teil das Ganze enthält - nur nicht in seiner vollen Schärfe. Indem du erkennst, was du bist, wird das Unscharfe wieder scharf, wird das kleine Teil zum Großen Ganzen. Du bist.

Heute ist ein guter Tag, um dein Sein zu erleben. Denke nicht nach, was dein Sein ist, sei einfach. Sei, was du bist, und du bist Gott, der sich erfährt. Du kannst sein, was immer du sein willst, aber du solltest es bewusst sein. Bewusstsein ist Gott in Aktion. Unbewusstsein ist Gott, der schläft. Im Schlaf bist du auch Gott, aber ohne das Bewusstsein deiner Schöpferkraft. Wenn du also unbewusst denkst, missbrauchst du deine Schöpferkraft, die Macht Gottes, um Dinge zu kreieren, die dich erfahren lassen, dass du das bist, was du

erfährst. Achte auf deine Gedanken, denn deine Gedanken sind das Werkzeug deiner göttlichen Dreiheit.

Heute ist ein guter Tag, um durch Beobachtung die göttliche Dreiheit zu erfahren. Gott - Alles, was ist - spaltet sich von der Einheit in die Dreiheit auf, da sonst keinerlei Erfahrung möglich wäre. In der Einheit ist alles Eins, und dadurch, dass alles Eins ist, ist keine Erfahrung möglich. Erst durch die Aufspaltung in Energie, Information und Materie kann Gott sich selbst erfahren. Gott erfährt sich durch seine Selbste. Dein Selbst - dein höchster Aspekt - spaltet sich ebenfalls von der Einheit in die Dreiheit auf. Energie erschafft Seele, Information erschafft Geist, Materie erschafft Leib. Die Seele erfährt sich durch die Psyche, der Geist erfährt sich durch den Intellekt, der Leib erfährt sich durch den Körper. Beobachte die Energie, die Seele, die Psyche. Beobachte die Information, den Geist, den Intellekt. Beobachte die Materie, den Leib, den Körper. Beobachte dich und die Welt ohne Wertung und du wirst den Wert aller Erfahrungen erkennen.

Heute ist ein guter Tag.

## 22. Erkenne dein Potential und nutze es

Heute ist ein guter Tag, um zum Spieler zu werden. In deiner Welt, das, was du als Realität bezeichnest, wirst du gespielt. Man nennt diese Realität auch die Matrix. In der Matrix, deinem Spielfeld, bewegst du dich wie ferngesteuert, indem du tust. Du tust das, was du glaubst, tun zu müssen, und so spielst du das Spiel so, wie es dir zugedacht wurde. Zugedacht ist tatsächlich wörtlich zu nehmen - denke einmal über dieses Wort nach. Dir wird etwas zugedacht - deine Rolle - und du denkst, es wäre deine Rolle. Dir wird etwas zugedacht - deine Welt - und du denkst, es wäre deine Welt. Ja, du bist in der Tat ein guter Spieler, aber leider spielst du das falsche Spiel. Du spielst ein Spiel, in dem du gespielt wirst: Dir wird gesagt, was und wie du zu spielen hast, und du als der Gespielte übernimmst deine dir zugedachte Rolle und meisterst sie mit Bravour. Das ist gut für die Erfinder des Spiels und gut für das Spiel - aber leider schlecht für dich. Zum Glück gibt es eine übergreifende Regel, die im Spiel und über das Spiel hinaus gilt: Der freie Wille.

Heute ist ein guter Tag, um deinen freien Willen anzuerkennen und die Verantwortung für dich und dein Spiel zu übernehmen. Freier Wille bedeutet die Möglichkeit und Unabwendbarkeit von Entscheidungen. Du entscheidest, und du entscheidest immer. Wenn du dich für etwas entscheidest, scheidest du den einen Weg vom anderen. Du triffst eine Wahl, und du bist immer derjenige, der die Wahl trifft. In der Matrix wird dir die Entscheidung abgenommen. Du entscheidest dich, das anzunehmen, was dir zugedacht wird, und somit entscheidest du dich, eine kleine Rolle zu spielen, die weitaus unter deinen Möglichkeiten liegt. Du entscheidest dich dafür, dein Potential nicht zu nutzen.

Heute ist ein guter Tag, um dein Potential zu erkennen und dich dafür zu entscheiden, dieses Potential zu nutzen. Widerrufe die freiwillige Annahme der Rolle des Statisten und werde zum bewussten Spieler. Der bewusste Spieler ist Schöpfer seines Spiels. Der unbewusste Spieler ist nur eine Spielfigur im Spiel eines bewussten Schöpfers. Aufgrund des Gesetzes des freien Willens kannst du deine Wahl treffen und dich entscheiden. Du triffst ohnehin deine Wahl und entscheidest dich, aber es wäre sinnvoll, dich bewusst zu entscheiden und nicht länger unbewusst. Dir steht die Welt offen, und dein Potential ist unbegrenzt. Stell dir einmal vor, was das bedeutet. Kannst du die großartigen Möglichkeiten sehen, dir dein Potential bietet? Richtest du deinen Fokus auf grenzenlose Freiheit oder auf begrenzte Zwänge?

Heute ist ein guter Tag, um deinen Fokus neu zu justieren. Deine Ausrichtung entscheidet darüber, welches Spiel du spielst und was für ein Spieler du bist. Einzig und

allein dein Fokus sorgt für das, was dir im Spiel begegnet. Dein Fokus stärkt immer das, auf was er gerichtet ist. Dir begegnet das, auf das du ausgerichtet bist.

Der Schlüssel zu deinen Erfahrungen und Erlebnissen sind deine Gedanken - Gedanken, denen du dir bewusst bist und Gedanken, denen du dir nicht bewusst bist. Die unbewussten Gedanken nennt man Glaubenssätze, und diese bilden den Eisberg unter der sichtbaren Spitze deiner bewussten Gedanken. Deine Gedanken bilden also den Eisberg, den du dein Leben nennst. Somit wäre es eine gute Entscheidung, dir heute eine Taucherbrille aufzusetzen und unter die Oberfläche zu tauchen, um den Eisberg zu untersuchen. Wenn du wieder auftauchst nachdem du das, was unter der Wasseroberfläche liegt, untersucht hast, könntest du dir eine Lupe nehmen und deine bewussten Gedanken beobachten. Und dann solltest du dich bewusst entscheiden, welche Gedanken du weiterverfolgen möchtest und welche nicht. Richte deinen Fokus auf dein Potential, und du wirst die für dich beste Entscheidung getroffen haben.

Heute ist ein guter Tag.

## 23. Du darfst dich lieben und anerkennen

Heute ist ein guter Tag, um den Kampf zu beenden. Du irrst, wenn du denkst, dass du etwas bekämpfen musst, was dir nicht gefällt oder nicht richtig zu sein scheint. Du ziehst in einen Kampf und merkst nicht, dass du erst durch diesen Kampf dem, was du bekämpfen willst, Macht zusprichst. Kampf ist nicht nur sinnlos, sondern völlig idiotisch. Du stärkst das, was du bekämpfst, indem du ihm deine Aufmerksamkeit zuwendest. Wer kämpft verliert, denn der Kämpfer kämpft immer gegen sich selbst. Der Kämpfer bekämpft seinen inneren Feind und erschafft und stärkt dadurch seinen Feind im Aussen. Der Kämpfer sorgt dafür, dass das scheinbare Problem zu einem echten Problem wird. Das Problem würde nicht existieren, würde der Kämpfer ihm keine Aufmerksamkeit und somit Energie zuteil werden lassen. Die Aufmerksamkeit auf das Unerwünschte holt das Unerwünschte aus dem Innen hervor und projiziert es ins Aussen. Und dann ist er plötzlich da, der Gegner, der natürlich mit allen Tricks kämpft, um noch mehr Widerstand hervorzurufen.

Heute ist ein guter Tag, um jeglichen Widerstand aufzugeben. Hingabe an das Leben erzeugt einen Fluss, der unaufhörlich fließt, und in diesem Fließen ist alles gut und alles richtig. Wenn du dem Fluss des Lebens mit all seinen Erfahrungen widerstehst, staust du den Fluss, der du bist, und auch, wenn die Quelle immer weiter sprudelt, kann der Fluss seinem Ziel, dem offenen Meer, nicht mehr entgegen fließen. Du kannst dich drehen und wenden wie du willst, du kannst Zeter und Mordio schreien: Wenn du das Wasser, das du bist, nicht fließen lässt, wirst du in deinem eigenen von dir selber angestauten See ertrinken. Jeder Widerstand verstärkt die Mauern des Stausees, den du gebaut hast. Du solltest, solange du noch Luft zum Atmen hast, die Mauern des Stausees einreißen, um das Wasser, das du bist, wieder zum Fließen zu bringen.

Heute ist ein guter Tag, um deine Mauern einzureißen. Von klein auf hast du Mauern um dich gebaut in dem Irrglauben, diese Mauern würden dich schützen. Aber sie schützen dich nicht, da du es selber bist, vor dem du dich - ohne es zu wissen - schützen wolltest. Es tut mir leid, es so direkt sagen zu müssen, aber alle Steine, die du für die Errichtung deiner Mauern angeschleppt hast, waren eine sinnlose Verschwendung deiner Energie. Jeder Stein steht für einen misslungenen Versuch Liebe und Anerkennung zu erhalten. Du hast geglaubt, Liebe und Anerkennung müsstest du dir im Aussen holen und hast nicht gewusst, dass du dir die Liebe und Anerkennung selber entgegenbringen darfst. Das ist es nämlich, worum es geht: Dich selber zu lieben und anzuerkennen. Wenn dir das gelingt, benötigst du keinen Schutz und keine Mauern, denn Schutz und Mauern sind Illusionen, die die Illusion der Getrenntheit verstärken. Desillusioniere dich selbst, indem

du deine Mauern niederreisst, deine Liebe zulässt, dich selber anerkennst und dann fliesse  
liebes Wasser, fliesse...

Heute ist ein guter Tag.

## 24. Folge deinen Impulsen

Heute ist ein guter Tag, um alle Konzepte als das zu erkennen, was sie sind: Gedankenfilme, die nur und ausschliesslich in deinem Kopf ablaufen. Du denkst, etwas müsste auf die und die Art vonstatten gehen - dabei hast du nur eine Geschichte um ein Thema gesponnen und dich in dieser Geschichte verfangen. Konzepte sind menschliche Gedankenkonstrukte, die durchaus lange Zeit ihren Sinn und ihre Berechtigung hatten. Aber jetzt, in diesem fortlaufenden Moment in der Mitte der Ewigkeit, jetzt machen die Gedankengeschichten keinen Sinn mehr. Ob du es bemerkt hast oder nicht: Alles, was ist, hat sich verändert. Alles hat sich verändert. Alles verändert sich. Nur in deinem Kopf besteht das Alte weiter fort, weil du an deinen alten Konzepten festhältst. Die Programme im Kopf laufen weiter, obwohl im Kinosaal schon längst der Abspann läuft und sogar das Licht mittlerweile angegangen ist. Aber du hängst noch im Film und willst die Geschichten nicht loslassen.

Heute ist ein guter Tag, um deine Geschichten loszulassen. Du brauchst keine Geschichten - was du brauchst, ist Aufmerksamkeit, Offenheit und Freiheit. Und zwar genau die Art von Aufmerksamkeit, Offenheit und Freiheit, die es dir ermöglicht, einen Schritt nach dem anderen zu setzen ohne voranzuplanen. Deine Geschichten haben einen Anfang und ein Ende, das Leben aber befindet sich immer in der Mitte zwischen Anfang und Ende, und zwar als fortlaufender Prozess der Entwicklung. Wenn du dich an deinen Geschichten entlang hangelst, bist und bleibst du im Kopf, und der Kopf pendelt immer zwischen den Erfahrungen der Vergangenheit und den Möglichkeiten der Zukunft hin und her. Dabei versteht er nicht, dass der entscheidende Moment das Jetzt ist - der Moment, der keine Vergangenheit und keine Zukunft hat. Das ewig fließende Jetzt. Geschichten sind Hirngespinnste - vom Verstand konstruierte Konzepte, die dich vor dem Fluss des Lebens schützen wollen. Konzepte funktionieren nicht mehr, da sie dich vom Fluss des Lebens abhalten und in die Irre führen. Das einzige, was wirklich funktioniert, ist, deinen Impulsen zu folgen.

Heute ist ein guter Tag, um deinen Impulsen zu folgen. Das ist nicht ganz einfach, weil der Verstand der Meinung ist, er wüsste alles, und er wüsste alles besser. Impulse jedoch sind im Gegensatz zu den Gedankenkonstrukten, die immer Teil einer fiktiven Geschichte sind, Anweisungen von deinem Selbst, die dir mitteilen, was für dich als dein Selbst das Richtige ist. Wenn du einem Impuls folgst, wirst du das Richtige tun. Der Verstand wird sich dem Impuls entgegenstellen, und hier zeigt sich, ob du deinen Verstand beherrscht oder ob du von deinem Verstand beherrscht wirst. Der Impuls kommt von deinem Selbst und hat kein Konzept. Das, was aus dem Impuls heraus geschieht, wenn du auf ihn hörst, wird dich weiterbringen, und zwar dahin, wo du sein musst, aber nicht dahin, wo dir dein

Verstand sagt, wo du sein solltest. Der Unterschied ist essentiell für deinen persönlichen Weg. Dein persönlicher Weg ist der Weg deines Wachstums in dein Selbst hinein, und das ist der einzige Weg, der wirklich zählt. Also öffne dich für deinen Weg, öffne dich für dein Selbst und folge deinen Impulsen. Dann wird dich der Weg zu deinem Selbst führen, und das ist es, was du die ganze Zeit suchst, was du aber aufgrund deiner Geschichten nicht finden konntest. Schreibe deine Geschichte jetzt neu, indem du alle Geschichten loslässt.

Heute ist ein guter Tag.

## 25. Die Alchemie des Herzens

Heute ist ein guter Tag, um ganz bei dir zu sein. Das bedeutet nicht, mit Anderen nichts mehr zu tun zu haben, sondern es bedeutet, dich aus dem herauszuhalten, was nicht deins ist. Deins ist das, was du bist. Nicht deins ist das, was Andere sind. Wenn Andere ihre eigenen Themen und Ängste nicht ansehen wollen oder können, suchen sie eine Projektionsfläche, auf die sie ihre eigene Unfähigkeit projizieren können. Schuld sind immer die Anderen, oder? Nein, die Anderen sind nicht Schuld. Auch du bist nicht Schuld, und du solltest und darfst dich nicht in etwas hineinziehen lassen, was nicht deins ist. Wenn du wirklich bei dir bist, stellst du dich nicht als Projektionsfläche zur Verfügung. Der russische Bewusstseinsforscher Grigori Grabovoi nennt es *Lernen, ohne in fremde Ereignisse einzutreten*, und damit hat er Recht. Wenn du in fremde Ereignisse eintrittst, bist du nicht mehr bei dir, dann bist du in fremden Ereignissen. Du bist nicht hier, um für fremde Ereignisse geradezustehen, du bist hier, um für deine eigenen Ereignisse geradezustehen.

Heute ist ein guter Tag, um Verantwortung für dich zu übernehmen und die Verantwortung für Andere abzugeben. Damit meine ich natürlich nicht die Verantwortung für Wesen, die die Verantwortung nicht selber tragen können, wie zum Beispiel Kinder und wirklich hilfebedürftige Menschen. Aber jeder Mensch, der aus der Kindheit erwachsen und nicht auf Hilfe angewiesen ist, kann, darf, sollte und muss die Eigenverantwortung übernehmen. Eigenverantwortung ist gekoppelt mit Selbstbewusstsein. Wenn du dir deines Selbst bewusst bist, dann weißt du, dass nicht Andere Schuld an deiner Misere sind. Wenn du dir deines Selbst bewusst bist, dann weißt du, dass du - und nur du allein - die Verantwortung für dein Leben und deine Welt trägst. Wenn du dir deines Selbst bewusst bist, dann liebst du dich selbst, weil du weißt, dass das, was du bist, grandios und liebenswert ist. Wenn du dir deines Selbst bewusst bist, dann schiebst du die Verantwortung für dich, dein Wachstum und dein Leben nicht länger auf Andere ab sondern übernimmst die Verantwortung in Liebe. Dann gibst du die Antwort, und die Antwort ist Liebe.

Heute ist ein guter Tag, um zu antworten, indem die Liebe das Ruder übernimmt. Die Liebe ist kein *Ich möchte gerne anerkannt werden und sehne mich deswegen nach dir*, nein, die Liebe ist der Wachstumsbeschleuniger, der dein eigenes Leben und das deiner Umwelt zum Wachsen bringt. Die Liebe ist nicht, was du bekommst, sondern das, was du gibst. Lass dich zu, und lass die Liebe zu, denn die Liebe ist das, was du bist. Und wenn du die Liebe zulässt, die du bist, dann gibt es keinen Grund mehr, Andere für irgend etwas verantwortlich zu machen. Wenn du die Liebe zulässt, die du bist, dann trittst du nicht

mehr in fremde Ereignisse ein, sondern wandelst diese fremden Ereignisse durch Liebe in Liebe um.

Wenn fremde Ereignisse, die aus der Angst entstanden sind, in dein Leben treten, dann solltest du dich nicht in diese Angst hineinziehen lassen, sondern mit deiner Liebe die Angst in Liebe transformieren. Das ist die Alchemie des Herzens, die fortan der Motor dieser Welt sein wird. Das Alte, Manipulierende, Ängstliche und auf Angst basierende wird keinerlei Grundlagen mehr für ein Fortbestehen haben, wenn die Liebe das Ruder übernimmt. Also denke immer wieder daran: Du bist nicht nur der Steuermann, du bist auch das Ruder, denn du bist die Liebe, die den Steuermann und das Ruder erschaffen hat.

Heute ist ein guter Tag.

## 26. Die Position der Nicht-Position

Heute ist ein guter Tag, um die Mitte zu finden. Die Mitte ist nicht der Ort deiner Position, die Mitte ist nicht dein Standpunkt, den du vertrittst, und die Mitte ist auch nicht das, was man *ein bisschen von irgendwas* nennen könnte. Nein, die Mitte ist immer der Raum im Jetzt, der die Ausgeglichenheit darstellt. Du kannst zum Beispiel in einer Diskussion einen Standpunkt vertreten. Dann bist du auf der einen Seite der Wippe. Du kannst einen anderen Standpunkt vertreten, dann bist du auf der anderen Seite der Wippe. Die Mitte ist aber dadurch die Mitte, dass sie neutral ist. Wenn Standpunkte vertreten werden, kippt die Wippe - mal zur einen und mal zur anderen Seite. Wenn du aber in der Mitte bist, bedeutet das, die Position des neutralen Beobachters, die Position der neutralen Energie einzunehmen, und dann ist die Wippe ausgeglichen.

Heute ist ein guter Tag, um die Mitte zu finden, indem du zum neutralen Beobachter, zur neutralen Energie wirst. Es geht nicht darum, dass du Recht hast oder dass deine Meinung, Weisheit oder Wahrheit besser oder wichtiger ist als eine andere. Es geht darum, zu beobachten, welche Energien auf welchen Seiten vorherrschen. Energie stärkt immer das, worauf sie gerichtet ist. Und so entstehen Ungleichgewichte...

Da - um bei dem Bild der Wippe zu bleiben - jede Seite der Wippe versucht, die stärkeren Energien zu bilden. Als neutraler Beobachter tust du nichts, ausser - und das liegt in dem Wort Beobachtung - Acht zu geben. Du bist aufmerksam, nimmst wahr, gehst aber nicht in die Wertung. Wenn du in die Wertung gehst, bewegst du dich aus der Mitte der Wippe hinaus auf die eine oder andere Seite. Du hast die Mitte verlassen, und das Drama der Dualität und die Dramen des Egos spielen ihre munteren Machtspielchen. Als neutraler Beobachter in der Mitte stellst du aber die Ausgeglichenheit dar. Die Ausgeglichenheit benötigt keinen Standpunkt, der wieder nur die eine oder andere Seite stärken würde. Die Ausgeglichenheit ist der Fluss - die Standpunkte bilden die Felsen, die vom Fluss der Ausgeglichenheit ausgehöhlt werden. Beobachtung ohne Wertung bringt dich in den Fluss der Ausgeglichenheit, und das ist die Basis der Zentrierung.

Heute ist ein guter Tag, um die Mitte zu finden, indem du dich zentrierst. Wenn du dich zentrierst, begibst du dich in deine Mitte. Deine Mitte ist dein Herz, und dein Herz ist der Teil deines multidimensionalen Seins, in dem du dich an dein Selbst anbindest. Die Anbindung geschieht nicht im Kopf - sie geschieht im Herzen. Das Herz sendet und empfängt und ist gleichzeitig das Zentrum deines Seins. Im Zentrum deines Seins bist du immer in der Mitte der Wippe. Im Zentrum deines Seins bist du zentriert. Zentrierung bedeutet also, dich auf das Zentrum deines multidimensionalen Seins auszurichten und

die Mitte aller Ereignisse zu finden. In der Mitte aller Ereignisse ist es still - so still wie im Auge eines Hurricanes.

In dieser Stille verschwendest du deine Energien nicht, um Bäume und Häuser oder von mir aus andere Meinungen zum Einsturz zu bringen. In diesem Zentrum deines Seins bist du reines Sein. Du bist hier nicht das Bewusstsein, denn das Bewusstsein nimmt wahr. Du bist das Sein ohne Wahrnehmung, und das Sein ohne Wahrnehmung ist dein wirkliches Zuhause. Das bedeutet nicht, dass es schlecht wäre, wahrzunehmen, aber es ist wichtig, auch diesen Zustandsort zu kennen, an dem du tatsächlich Zuhause bist. Und es ist wichtig, immer wieder dorthin zurückzukehren. Gelingt dir das nicht, bist du gefangen im Spiel der wirbelnden Energien, die auf dich einwirken, und dann wirst du immer wieder auf die eine oder andere Seite der Wippe gezogen.

Heute ist also ein guter Tag, um die Position der Nicht-Position einzunehmen. Jede Position ist ein Gedanke, der ganze Areale deines Gehirns feuern lässt. Das Gewitter in deinem Kopf lenkt dich von dem ab, was du bist und zeigt dir nur, was du zu sein glaubst. Wenn du dich in dein Herz und in die Mitte aller Positionen begibst, bist du in der Stille der Nicht-Position. Du bist das neutrale Sein. Du bist dann das Wasser, das fließt und nicht mehr der Fels, der sich dem Fluss entgegenstellt. Die Nicht-Position ist die Mitte der Wippe, und egal, welche Positionen auf der einen oder anderen Seite wirken - du bist die Mitte, und die Mitte wird vom Spiel der Positionen nicht berührt.

Und weißt du was? Der Mitte ist es egal, welche Positionen auf welcher Seite der Wippe versuchen, die stärkeren Energien oder Argumente ins Spiel zu bringen. Die Mitte ist und bleibt die Mitte und wird von den Dramen der Dualität und des Egos nicht berührt. Die Mitte kennt und hält die Ausgeglichenheit, die stärker ist, als die Energien der jeweiligen Positionen. Die Mitte ist auch die Tür zu deiner Herkunft und die Tür, durch die du eines Tages wieder in deine Herkunft zurückkehren wirst. Finde deine Mitte und du findest diese Tür.

Heute ist ein guter Tag.

## 27. Alles, was du suchst, ist in dir

Heute ist ein guter Tag, um dich anzunehmen. Das klingt vielleicht etwas lapidar, ist aber essentiell. Dich selber annehmen bedeutet, ohne wenn und aber und vor allem in tiefer Liebe Ja zu dir selbst zu sagen. Du bist das beste, schönste, wertvollste und liebenswerteste Wesen in deinem Leben. Warum fällt es dann so schwer, dich anzunehmen und in tiefer Liebe Ja zu dir selber zu sagen? Weil dir vermutlich von klein auf oftmals gesagt wurde, dass du genau das nicht bist.

Du wurdest erzogen, und Erziehung ist leider vollkommen in die falschen Bahnen geraten. Die Eltern gehören erzogen und nicht die Kinder. Die Kinder sind nämlich gut so, wie sie sind. Und zwar vollkommen. Aber leider leben die Erwachsenen in einem Labyrinth aus Manipulationen und Verirrungen, verlieren dadurch sich selbst und kommen so auf die zwar logisch nachvollziehbare aber absolut fehlgeleitete Idee, die Kinder zu etwas erziehen zu müssen, was sie selber gerne wären, aber leider nicht geworden sind. Die Eltern meinen es gut und tun ihr Bestes, im guten Glauben, das Beste wäre wichtig und richtig für ihre Kinder. Das ist es aber nicht, und so werden an sich vollkommene und perfekte Wesen zu fremdgesteuerten und unsicheren Menschen erzogen, die ihr ganzes Leben unter dieser Erziehung leiden. Und zwar so lange, bis sie sich endlich wieder selbst annehmen.

Heute ist ein guter Tag, um allen Menschen zu verzeihen und zu vergeben, die dich in deiner Entwicklung in ihrem Sinne beeinflusst haben, indem sie dachten, sie würden das Beste und das Richtige für dich tun. Sie dachten, sie müssten dich auf den Ernst des Lebens vorbereiten und haben dich dadurch erst in den Ernst des Lebens hineinmanövriert. Sie haben dir, ohne es zu wollen, deine Größe genommen, deine Vollkommenheit, deine Perfektion und deine Schönheit. Nur du kannst dir deine Größe, Vollkommenheit, Perfektion und Schönheit wieder holen, und zwar, indem du dir und denen vergibst, die sie dir genommen haben. Du könntest heute einmal in dich gehen und die Jahre deiner Kindheit Revue passieren lassen. Erinner dich an die Schlüsselsituationen in deiner Kindheit, die dich klein gemacht haben, die dich in deiner Vollkommenheit begrenzt haben. Erinner dich an die Situationen, in denen du dachtest und fühltest, du wärest nicht liebenswert. Heute darfst du verstehen, dass du die Liebe zuerst in dir findest und nicht ausserhalb von dir. Alles, was du suchst, ist in dir, und solange du es in dir nicht findest, wird es dir auch nicht dauerhaft im Aussen begegnen. Also fange an, dich zu lieben, indem du all den Menschen verzeihst und vergibst, von denen du denkst oder geglaubt hast, sie würden dich nicht lieben.

Heute ist ein guter Tag, um zu verstehen, dass jede Situation in deinem Leben, in der du dich wertlos gefühlt hast, nur dazu geschaffen war, dir zu zeigen, wie wertvoll du bist. Das klingt paradox, entspricht aber der Wahrheit. Leider ist es schwer, in einem solchen Moment die Wahrheit darin zu erkennen, und so hast du dir in deinem Leben mit einer jeden solchen Situation eine neue Zwiebelschale an Schutz, Verzweiflung und Wertlosigkeit aufgebaut. Jetzt aber darfst du diese Zwiebelschalen liebevoll lösen, indem du dich und die Menschen, die diese Situationen ausgelöst haben, annimmst und ihnen sowie dir selbst vollkommen vergibst.

Deine Welt entwickelt sich aus dir heraus. Du erschaffst sie, und du erschaffst auch all diese Situationen, und zwar nicht, um zu leiden, sondern um zu erkennen. Du darfst erkennen, dass du nichts Schlechtes und nichts Falsches bist. Du darfst erkennen, dass du die Liebe bist, die kleingemacht wurde, damit sie wieder wachsen kann. Du bist nicht die Schwäche sondern die Stärke. Du bist nicht klein, sondern groß. Du bist nicht falsch, sondern richtig. Und: Du wirst nicht von Gott bestraft - niemals! Gott liebt dich, weil Gott sich selber liebt. Verstehst du, was ich meine? Wenn sich Gott selber liebt und du ein Teil Gottes bist, dann ist jedes dich nicht lieben eine absurde Illusion. Steige aus der Illusion aus, indem du vom Kopf ins Herz gehst und dort das findest, was du wahrhaftig bist: Unendliche und bedingungslose Liebe.

Heute ist ein guter Tag.

## 28. Du bist dein Selbst

Heute ist ein guter Tag, um deine Wahrheit zu leben. Was das bedeutet, ist einfach zu erklären, aber ich möchte damit beginnen, zu erklären, was es nicht bedeutet. Deine Wahrheit zu leben bedeutet nicht, mit Füßen zu treten und um dich zu schlagen, um deine Wahrheit gegen andere Wahrheiten durchzusetzen. Es ist nicht deine Wahrheit, dich wie ein Elefant im Porzellanladen zu verhalten und alles zu zerstören, was nicht deiner vermeintlichen Wahrheit entspricht. Deine Wahrheit zu leben, setzt voraus, dass du das eine und einzige Grundgesetz des Lebens kennst, verstehst und anwendest: Alles, was du tust, sollte zum höchsten Wohle für dich und alle Beteiligten sein. Ich nenne dieses Grundgesetz *lebensrichtig*, denn es dient dem Leben und es fördert das Leben. Ein anderes Gesetz ist nicht vonnöten. Wenn du dich danach richtest, dann kannst du deine Wahrheit leben, und dann ist es immer gut, was deine Wahrheit ist. Deine Wahrheit zu leben setzt übrigens nicht voraus, dass du ein anerkanntes Genie, wie Beethoven, Mozart, Dali, Tesla oder Einstein bist. Auch wenn du glaubst, nicht in die Kategorie der Genies zu gehören, hast du deine Wahrheit, bist du einzigartig und solltest deine Wahrheit leben, indem du bist, was du bist.

Heute ist ein guter Tag, um zu sein, was du bist. Du benötigst keine großartigen Konzepte um etwas zu sein. Du benötigst auch keine herausragenden Fähigkeiten auf dem einen oder anderen Gebiet, um etwas zu sein. Und du benötigst keine außergewöhnlichen Gedanken und keine überzeugenden Worte, um etwas zu sein. Du benötigst nichts, um etwas zu sein, da du schon alles bist. Du bist. Wenn es dir nicht gelingt, einfach zu sein, dann hindert dich dein Verstand daran, zu sein. Dein Verstand will verstehen und führen, dein Verstand benötigt Geschichten. Dein Verstand kann dir keine Antwort darauf geben, was du bist, denn dein Verstand kann die Antwort nicht kennen. Dein Verstand ist ein Computer inklusive Betriebssystem (Glaubenssätze) und Programmen (Gedanken). Du bist nicht dein Verstand, du bist der, der deinen Verstand bedient. Oftmals ist es allerdings umgekehrt, und der Computer bedient den Benutzer, und dann ist es nicht mehr möglich, die Wahrheit zu leben und zu sein, was du bist.

Heute ist ein guter Tag, um den Computer auszuschalten. Wenn du den Computer ausschaltest, fühlst du dich vielleicht erst einmal hilflos und verloren. Du denkst vielleicht dein Bediener macht Urlaub. Das ist an sich gut, aber du solltest doch den Computer ausschalten. Wenn der Computer ausgeschaltet ist, kommen die Gedanken nicht mehr aus dem Gehirn in deinem Kopf, sondern aus dem Gehirn in deinem Herzen. Du glaubst das nicht? Dann ist dein Computer doch noch eingeschaltet. Schalte ihn aus. Fühle. Spürst du deine Weite? Deine Großartigkeit? Deine Wärme? Dein Potential? Fühle hinein in das, was du bist. Sei still. Fühle. Wenn du still bist und fühlst, dann ermöglichst du dem, was du

bist, hervorzutreten. Das, was dann hervortritt, ist mehr, als du dir vorstellen kannst und größer, als du dir vorstellen kannst, besser, als du dir vorstellen kannst. Das, was dabei hervortritt, ist dein Selbst. Dein Selbst ist ein unendliches Wesen, das alles, was du glaubst, zu sein, hervorbringt. Dein Selbst personifiziert sich, indem es als das, was du glaubst zu sein, inkarniert. Dein Selbst ist das, was es dir ermöglicht zu glauben, du wärst etwas oder nichts. Du bist nicht die Person, als die du dich identifizierst. Du bist dein Selbst.

Heute ist ein guter Tag, um dein Selbst zu sein. Du darfst es einfach zulassen, dass das, was sich in dir verbirgt, zum Vorschein kommt. Damit es zum Vorschein kommt, musst du still sein und fühlen. Wenn du still bist und fühlst und den Computer ausgeschaltet lässt, dann wird eine Verbindung zu deinem Selbst aufgebaut, die klarer und stärker ist als alles, was du kennst. Die Verbindung zu deinem Selbst ist immer da, allerdings wird sie im Alltag durch den Computer gestört. Somit ist heute ein guter Tag, um nicht nur den Computer auszuschalten und ausgeschaltet zu lassen, sondern auch, um den Alltag zu verlassen. Der Alltag ist wie alle Tage: arbeitsreich, trist, schwer und leer. Aber wenn der Computer ausgeschaltet ist, ist auch der Alltag ausgeschaltet, da der Alltag ein Programm deines Computers ist. Du darfst heute den Alltag verlassen und dein Selbst kennenlernen. Dein Selbst ist alles, was du warst, alles, was du bist und alles, was du jemals sein wirst. Dein Selbst ist die Sonne, die dir das Leben spendet, durch das es sich erfahren kann. Dein Selbst schickt dir Impulse, und wenn du still bist und fühlst, kannst du seine Wahrheit wahrnehmen. Dann brauchst du nichts mehr zu werden und dann musst du nichts mehr tun, ausser zu sein, was du bist. Dann bist du dein Selbst, dann bist du du selbst und dann bist du deine Wahrheit, die du leben darfst.

Heute ist ein guter Tag.

## 29. Lenke deine Aufmerksamkeit

Heute ist ein guter Tag, um deine Gedanken zu überdenken. Die Menschen beschwerten sich darüber, dass sie ständig Ereignisse erleben, die sie nicht wollen. Passiert dir in deinem Leben das, was du willst, oder erfährst du das, was du nicht willst? Was auch immer du erlebst, du erfährst das, was in dir ist. In dir sind Gedanken und Gefühle. Ein Gedanke ohne Gefühl hat keine große Verwirklichungskraft. Ein Gedanke mit Gefühl ist ein mächtiger Samen, der eine kraftvolle Pflanze bilden wird. Und ein Glaubenssatz ist eine Erfahrungsfabrik, die Ereignisse am laufenden Meter produziert. Und all das ist in dir. Nichts geschieht einfach so, und nichts geschieht, ohne dass etwas in dir ist, was das Ereignis auslöst. Einige Menschen glauben, sich zu bilden, indem sie Mainstream-Medien folgen, und ein Weltbild entsteht, das dem der manipulierten Worte und Bilder der Mainstream-Medien entspricht. Andere Menschen glauben, sich zu bilden, indem sie Alternativen Medien folgen, und ein Weltbild entsteht, das dem der manipulierten Worte und Bilder der Alternativen Medien entspricht. Die Menschen werden manipuliert, und die Menschen lassen sich manipulieren - und dann beschwerten sie sich darüber, dass sie in einer manipulierten Welt leben. Dabei ist es ihre Entscheidung, diese manipulierte Welt aufrecht zu erhalten, indem sie der Manipulation folgen, anstatt ihr ihre Aufmerksamkeit zu entziehen.

Heute ist ein guter Tag, um all dem die Aufmerksamkeit zu entziehen, das dir nicht dienlich ist. Du denkst, die Politik sei schlecht? Dann entzieh ihr deine Aufmerksamkeit und sie wird ihre Macht über dich verlieren. Du denkst, die Flüchtlingskrise sei schlecht, oder die Finanzwelt oder die Pharmaindustrie oder die Bilderberger oder die Chemtrails? Dann entzieh all dem deine Aufmerksamkeit, und all das wird seine Macht über dich verlieren. Du gibst den Dingen die Macht, indem du deine eigene Macht an sie abgibst. Das bedeutet jetzt nicht, es sei gut, nicht zu wissen, was in der Welt los ist, wer die Strippen zieht und wer die Manipulationen lenkt. Das zu erkennen ist wichtig, und das zu verstehen auch. Aber dann muss dem, was dir nicht dienlich ist, die Aufmerksamkeit entzogen werden. Die Mächtigen wissen, wie es funktioniert, und deswegen sind sie so mächtig, da es ihnen gelingt, dich dahin zu bringen, ihnen ihre Macht zuzugestehen, indem sie dir deine Macht nehmen. Es liegt an dir, und es liegt an deinen Gedanken, an deinem Glauben und an deiner Aufmerksamkeit. Du entscheidest, wofür du dich entscheidest. Und du entscheidest, ob du gegen das kämpfst, was du nicht willst und somit in den Widerstand gehst und gleichzeitig dadurch das Nichterwünschte aufrechterhältst, oder ob du das, was du nicht willst loslässt und dich dem zuwendest, was du willst.

Heute ist ein guter Tag, um dich dem zuzuwenden, was du willst. Du willst gesund sein? Dann denke und fühle Gesundheit. Du willst glücklich sein? Dann denke und fühle Glück. Du willst erfolgreich sein? Dann denke und fühle Erfolg. Es ist so einfach aber doch gleichzeitig so schwer. Die Menschen werden geformt, damit sie in den Widerstand gehen und sich klein fühlen und an ihrer Angst festhalten. Den Menschen wird beigebracht, ihre Welt in der linken Gehirnhälfte zu formen und nicht in der rechten. Die linke Gehirnhälfte ist strukturiert und basiert auf Logik und dem, was sie gelernt hat. Die rechte Gehirnhälfte ist intuitiv und kreativ und basiert auf Vorstellungsvermögen. Die linke Hälfte denkt nach, die rechte Hälfte denkt vor. Die linke Hälfte nimmt die Manipulationen hin und baut sie weiter aus, die rechte Hälfte formt eigenständige Visionen und baut sie weiter aus. Unsere Kinder werden in den Schulen zu linksfunktionierenden Marionetten gedrillt und wir sind auch noch stolz, wenn sie gute Noten nach Hause bringen. Es ist an der Zeit, die rechte Gehirnhälfte zu nutzen, beide Hälften miteinander zu verbinden und dann aber die Steuerung dem Herzen zu übertragen. Das Herz ist ein weitaus stärkerer und mächtigerer Magnet als das Gehirn, und erst, wenn du seine Kraft nutzt, nutzt du deine Kraft wirklich.

Heute ist ein guter Tag, um in deine Kraft zu kommen. Es ist wichtig, in deine Kraft zu kommen, denn das, was bevorsteht, kann nur lebensrichtig von Menschen gestaltet werden, die in ihrer Kraft sind. Die Erde und die Menschheit stehen vor den größten Veränderungen, die man sich nur vorstellen kann. Ein großer Zyklus endet, und die Umwälzungen werden auf allen Ebenen in atemberaubendem Tempo kommen. Die bekannte Zivilisation wird untergehen, die Erde wird sich umgestalten und die Menschen werden - sofern sie sich dafür entschieden haben - eine neue Welt aufbauen und erleben. Darum sind die Menschen in dieser großen und großartigen Transformation. Die ständig steigenden Energien, die auf Erde und Menschen einwirken, unterstützen den Prozess der Verwandlung.

Um die Umwälzungen nicht nur zu überstehen, sondern um das, was kommt, mitzugestalten, musst du dich von der Raupe zum Schmetterling wandeln. Das ist die Transformation - die Verwandlung von der Schwäche in die Kraft. Du darfst dich daran erinnern, das du jetzt zu dieser Zeit inkarniert bist, um genau das zu erfahren. Aber damit du es nicht nur erfährst, sondern aktiv am Umgestaltungsprozess mitwirken kannst, musst du in deine Kraft kommen. Dies gelingt, wenn du die linke und rechte Gehirnhälfte miteinander verbindest und die Potentiale und Visionen mit der Kraft deines Herzens steuerst. Verlasst die Angst und geht in die Liebe - so werdet ihr nicht nur gemeinsam überstehen, was kommt, sondern so werdet ihr gemeinsam das Neue schaffen, das ihr wollt, das Neue, das auf Liebe basiert.

Heute ist ein guter Tag.

### 30. Verabschiede dich von deinem Ego

Heute ist ein guter Tag, um dein Herz zu öffnen. Das soll nicht heissen, dass du ein herzloser Mensch bist, und solltest du das jetzt denken, dann ist heute auch ein guter Tag, um das Ego zu schliessen. Du kannst es dir vorstellen, wie zwei Schubladen: Die eine klein und begrenzt, die andere unendlich groß und grenzenlos. Die Ego-Schublade ist die, die du vermutlich bisher die meiste Zeit offen hattest, um Pläne herauszuholen und andere Pläne darin zu begraben.

Du darfst diese Schublade jetzt ein für alle mal schliessen und die Herz-Schublade stattdessen öffnen. Das Bild der Schubladen ist natürlich nicht treffend, dafür aber nützlich, damit dein Verstand in diesen Vorgang involviert werden kann. Den Verstand vom einen auf den anderen Moment komplett auszuschalten, ist unmöglich und auch nicht nötig. Aber wenn du die Ego-Schublade schliesst und die Herz-Schublade öffnest, dann bist du auf dem richtigen Weg, denn die Ego-Schublade beinhaltet die Pläne deines Verstandes - deine Rollen - die Herz-Schublade hingegen beinhaltet die Pläne deines Herzens: deinen Lebensplan.

Heute ist also ein guter Tag, um dich von deinem Ego zu verabschieden. Das Ego hat dir auf deinem Weg durchaus gute Dienste geleistet, denn es hat dich in der Welt der drei begrenzten Dimensionen auf deinen Weg innerhalb der drei begrenzten Dimensionen gebracht. Allerdings beinhaltet dieser Weg die Falle, in der Begrenzung festzuhängen, und deshalb ist nun die Zeit, deinem Ego zu vergeben, es zu lieben und ihm zu danken. Dein Ego hat dich bis an diesen Punkt gebracht, und nun trennen sich die Wege - oder du bleibst, wer du bist und wo du bist. Wieder einmal ist es deine Entscheidung, aber ich empfehle dir, dich von deinem Ego zu verabschieden, indem du es erkennst, annimmst und dann loslässt, um es zu integrieren. Das, was dann auf dich wartet, ist so wundervoll, so liebevoll, so grenzenlos und so schön, dass du dein Ego nicht einmal vermissen wirst. Das, was dann auf dich wartet, ist deine spirituelle Reise jenseits aller Fallen, eine Reise in dein Inneres, das größer ist als alles, was du im Aussen wahrnehmen kannst.

Heute ist ein guter Tag, um die Reise in dein Inneres anzutreten. Das Gute daran: Du benötigst kein Ticket, musst keine Bücher lesen, keine Einkäufe tätigen und keine Seminare besuchen. All das sind Fallen, die aufgestellt werden, um dich vom Wesentlichen abzuhalten: Von dir selbst und von deinem Selbst. Du wirst dein Selbst nicht in Seminaren finden und auch nicht in Büchern. Du kannst dein Selbst nicht irgendwo kaufen und es gibt auch kein Ticket für die Reise zu deinem Selbst. All diese Dinge im Aussen haben nichts mit deinem Selbst zu tun. Natürlich kannst du in Seminaren Fähigkeiten erlernen, und in Büchern Wahrheiten finden - aber es sind nicht deine dir eigenen

Fähigkeiten, und es sind nicht deine eigenen Wahrheiten. Deine Fähigkeiten und deine Wahrheiten findest du nur und ausschliesslich in dir selbst, indem du dich mit deinem Selbst verbindest. Und um dich mit deinem Selbst zu verbinden, musst du die Reise in dein Inneres antreten. Im Gegensatz zu einer Reise im Aussen, bei der die Welt an dir vorbeizieht, hältst du bei der Reise ins Innen die Welt im Aussen an. Du reist vom Tun ins Sein, indem du das Tun erkennst, annimmst und loslässt. Du reist vom Denken ins Sein, indem du das Denken erkennst, annimmst und loslässt. Du reist von der Person ins Selbst, indem du die Person erkennst, annimmst und loslässt. Durch das Loslassen öffnest du dich für dein Selbst - somit ist dein Selbst das, was erscheint, wenn du alles andere loslässt.

Heute ist ein guter Tag, um loszulassen und in die unendliche Weite deines Herzens einzutauchen. *Wie witzig*, wirst du jetzt vielleicht sagen, *wenn das loslassen so einfach wäre*. Und ich sage dir: Es ist so einfach. Hör auf, an dem festzuhalten, was du nicht willst. Klammere dich nicht länger an all deine Ängste, Sorgen und Probleme. Sie sind nicht real. Real werden sie nur und ausschliesslich dadurch, dass du dich an sie klammerst, sie festhältst und ihnen Energie zuführst. Du hegst und pflegst all deine Ängste, Sorgen und Probleme, als wären sie deine Kinder, die du über alles liebst. Deine Ängste, Sorgen und Probleme haben ihre Rolle erfüllt. Sie haben dich wachsen lassen und sie haben dich erkennen lassen. Aber nun ist die Zeit gekommen, dich von ihnen zu verabschieden. Du darfst sie jetzt in deine Ego-Schublade legen, und dann darfst du diese Schublade ein für alle mal schliessen. Ängste, Sorgen und Probleme haben nur in deinem Kopf existiert, und wenn du die Ego-Schublade endgültig geschlossen hast, dann wartet in der Herz-Schublade eine Belohnung, die grösser, besser und schöner ist als alles, was du dir jemals vorstellen konntest: Dein Selbst in seiner unbegrenzten Weisheit und unendlichen Liebe.

Heute ist ein guter Tag.

### 31. Alles ist richtig, denn es ist

Heute ist ein guter Tag, um die Wogen zu glätten. Um dich herum zeigt dir das Getöse, wie hoch die Wogen in dir schlagen. Für alles, was du in deinem Leben wahrnimmst, gibt es eine Ursache in dir. Du kannst also die Wogen im Aussen nur glätten, wenn du die Wogen in dir glättest. Dazu solltest du dir darüber im Klaren sein, dass das Glätten der Wogen nur in Ausgeglichenheit und durch die Kraft der Liebe und Vergebung geschehen kann. Wenn du also etwas wahrnimmst, das nicht in Ordnung zu sein scheint, so frage dich: *Was ist in mir, das nicht in Ordnung ist?* Finde die Ursache für das Symptom in dir und dann behandle diese Ursache mit Liebe und Vergebung. Nur die Symptome zu behandeln bringt überhaupt nichts, sondern verlängert nur die Illusion - die Illusion du könntest das Haus, dessen Fundament bröckelt, mit einem neuen Anstrich der Fassade retten. Das wird niemals funktionieren, und deshalb solltest du für alles nach den Ursachen in dir suchen.

Heute ist ein guter Tag, um nach den Ursachen in dir zu suchen - die Dinge hinter den Dingen. Die Ereignisse hinter den Ereignissen, und die Erfahrungen hinter den Erfahrungen. Um dich herum findest du eine Welt vor, die unvollkommen zu sein scheint, da du denkst, unvollkommen zu sein. Das bist du aber nicht, sondern deiner ursprünglichen Vollkommenheit wurde nur immer wieder ein *Un-* hinzugefügt. Es gilt also, diese *Un-'s* zu identifizieren und aufzulösen. Du kannst dich und die Welt wieder vollkommen herstellen, ins Reine bringen. Das Reine ist die unendliche Liebe, die gleichzeitig Vollkommenheit ist, also gilt es, die unendliche Liebe in dir wiederzufinden. So findest du auch die Vollkommenheit in dir.

Du musst danach nicht lange suchen, denn die unendliche Liebe ist niemals verloren gegangen, sondern der Fluss wurde einfach nur blockiert. Du hast so oft nach Liebe gesucht und sie nicht gefunden, da du am falschen Ort gesucht hast. Hättest du die Liebe in dir gesucht, dann hättest du sie gefunden. Aber da du die Liebe im Aussen gesucht hast, konntest du sie nicht finden, und so dachtest du immer wieder, du müsstest etwas tun, um die Liebe zu finden und du wärst nicht gut genug, also muss an dir etwas falsch sein.

Heute ist ein guter Tag, um zu erkennen, dass nichts falsch an dir ist. Alles, was du bist, ist gut, und wenn du wertest, indem du meinst, etwas wäre nicht gut, dann bist du auf dem falschen Dampfer unterwegs. Gehe aus der Wertung und beobachte einfach. Beobachte dich, beobachte die Anderen, beobachte deine Gedanken und beobachte deine Welt. Als reiner Beobachter kannst du erkennen, wie der Lauf der Dinge ist. Etwas führt zu etwas anderem, und das wiederum führt zu dem, was du ein Problem nennst.

Beobachte den Fluss der Gedanken, den Fluss der Emotionen und den Fluss der Ereignisse, und du wirst verstehen, dass Eins zum Anderen führt.

Alles zusammen dient der Erfahrung und somit dem Wachstum. Nichts ist an sich schlecht und nichts ist an sich falsch. Alles ist richtig, denn es ist. Auch du bist richtig, denn du bist. Alles, was ist, ist, und wenn du bei allem, was ist, aus der Wertung gehst, wirst du sehen, dass alles perfekt ist, wie es ist. Das Problem sind also nicht die Ereignisse, sondern das Problem ist die Wertung, die du ihnen gibst. Du unterteilst in gut und schlecht, und du gibst den Ereignissen erst durch deine Wertung einen Wert. Deinen Wert. Erkenne den wahrhaftigen Wert, indem du nicht mehr bewertest, und dann wirst du sehen, dass alles gut ist.

Heute ist ein guter Tag.

## 32. Die Quelle ist in dir

Heute ist ein guter Tag, um dir ein Lächeln zu schenken. Du leistest eine so wertvolle und wundervolle Arbeit, und ich weiß, wovon ich rede. Der Prozess der Transformation - der Wandel von der Raupe zum Schmetterling - ist mehr als harte Arbeit. Es ist der Weg nicht nur zu deinem wahren Sein, es ist der Weg zurück nach Hause. Wenn du dir ein Lächeln schenkst, erkennst du dich und dein Wachstum an. Wenn du dir ein Lächeln schenkst, schenkst du dir die Anerkennung, die du dir so oft im Aussen ersehnt hast. Wenn du dir ein Lächeln schenkst, öffnest du dich für den Fluss der Liebe, der aus deiner Quelle fließt. Wenn du dir ein Lächeln schenkst, beschenkst du dich mit dem schönsten Geschenk: Deiner Liebe.

Heute ist ein guter Tag, um dich selbst zu lieben. Glaube mir: Alles an dir ist liebenswert. Du bist ein wundervolles Wesen, hierher gekommen, nicht nur, um die so wichtige Transformationsarbeit zu leisten, sondern du bist auch hier, um deine Liebe fließen zu lassen. Wenn dir dies gelingt, trotz aller Widrigkeiten, die es in diesem Leben immer noch - und immer wieder - gibt, dann hast du einen gewaltigen Sprung gemacht.

Erkenne dich an, so wie du bist und erkenne, woran du noch arbeiten darfst. Es geht nicht darum, immer nur zu arbeiten, sondern es geht darum, die Arbeit als das zu erkennen, was sie ist: Geistige Alchemie. Das Blei des Egos in das Gold der Seele zu verwandeln, so könnte man die Aufgabe durchaus nennen. Aber es ist noch mehr als das. Es geht nicht nur darum, geistige Alchemie zu betreiben, und schon gar nicht geht es darum, irgendetwas zu erreichen, um irgendetwas anderes zu erreichen. Nein, mit all dieser Arbeit wirst du mehr und mehr zu dem, was du wirklich bist. Du wirst wieder ganz. Du bist auf dem Weg nach Hause.

Heute ist ein guter Tag, um dich an Zuhause zu erinnern. Zuhause, welch wundervoller Ort jenseits des Raums. Welch wundervolle Zeit abseits der Zeit. Zuhause ist dein ewiges Sein in voller Größe und in vollem Glanz - das Licht, das dir den Weg aus der Dunkelheit weist. Zuhause: Das bist du, inmitten der Unendlichkeit und inmitten der Ewigkeit. Zuhause: Das bist du als Quelle. Ja, die Quelle ist nicht von dir getrennt, die Quelle ist in dir.

Dies gilt es zu erkennen, und dann weißt du: Dir kann nichts geschehen. Wie sollte dir wahrlich etwas geschehen können, wenn du ewig und unendlich bist, wenn du mit allem verbunden bist und wenn deine Liebe die stärkste Kraft ist, die es gibt? Also schenk dir ein Lächeln und erinnere dich.

Heute ist ein guter Tag.

### 33. Was du festhältst, hält dich fest

Heute ist ein guter Tag, um den Übergang vorzubereiten. Der Übergang vom Alten ins Neue steht bevor, und es wäre sinnvoll und hilfreich, dich darauf einzustellen. Wenn sich das Alte mehr und mehr löst von dem, was zum Neuen wird, ist es essentiell, das Neue vorwegzunehmen. Die neue Welt, die entstehen wird, entsteht in den Herzen der Menschen. Die alte Welt, die stirbt, stirbt in den Herzen der Menschen. Auf welcher Seite stehst du? Bist du bereit, das Alte zu erkennen, anzunehmen, loszulassen und zu integrieren? Bist du bereit, das Neue zu erkennen, anzunehmen, loszulassen und zu integrieren? Du wirst dich jetzt vielleicht verwundert fragen, warum du das Neue, das noch gar nicht da ist und das du aus deinem Herzen entstehen lässt, loslassen solltest. Ganz einfach: Alles, was du festhältst, hält dich fest. Damit aber das Neue kommen kann, musst du frei sein - frei von allem Ballast und frei von allem, was dich festhält, ja sogar frei von dem, was du dir wünschst.

Heute ist ein guter Tag, um die Freiheit anzunehmen. Ja, du bist frei, und zwar in jeder Hinsicht. Du bist so frei, dass du dich für alles entscheiden kannst, was du willst. Natürlich kannst du dich auch für alles entscheiden, was du nicht willst. Du kannst dich sogar im einen Moment für das Eine und im nächsten Moment für etwas Anderes entscheiden. Es steht dir frei, zu wählen. Du wählst, ob du den Übergang mitmachst oder ob du es bleiben lässt und im Alten bleibst. Du wählst, ob du deine Aufmerksamkeit auf all das, was dich festhält, lenkst oder auf das, was dich freimacht. Du wählst deine Gedanken und du entscheidest dich für deinen Weg. Immer. Und du tust gut daran, deine Entscheidungen spontan aus dem Herzen zu treffen und nicht aus dem Verstand, der dir immer wieder die alten Muster, Sorgen und Probleme vorhalten und dich dadurch immer wieder in die selben alten Bahnen lenken wird. Entscheide dich, ohne Bedingungen zu stellen und werte nicht, was geschieht. Schau es dir einfach an, und wenn du dich nicht gut fühlst bei dem, was geschieht, entscheide dich neu. Entscheide dich für die Freiheit, beachte dabei aber das eine Gesetz, das in der neuen Welt das einzig gültige sein wird: Zum Besten für dich und alle Beteiligten.

Heute ist ein guter Tag, um deinen Antrieb zu hinterfragen. Was ist es, dass dich antreibt bei dem, was du denkst, sagst, tust und wünschst? Ist es der Wunsch nach Anerkennung? Die Sehnsucht nach Geborgenheit? Nach Sicherheit? Nach Freude? Nach Macht? Nach Kontrolle? Für dich? Für die Anderen? Oder für dich und alle Anderen? Werde dir darüber klar, was dich antreibt und stelle dir bei jedem Gedanken, jedem Wort, jeder Handlung und bei jedem Wunsch die Frage: *Ist es zum Besten für mich und alle Beteiligten?*

Wenn du diese Frage mit Ja beantworten kannst, dann bist du im Fluss der Liebe, der in der neuen Welt münden wird. Lautet die Antwort nein, so steckst du fest im Sumpf der alten Welt und solltest schleunigst etwas ändern. Auch hier ist es angebracht, nicht zu werten, sondern einfach hinzusehen und eine neue Entscheidung zu treffen. Du kannst dich entscheiden wofür immer du willst, aber die Frage, ob deine Entscheidung nur zu deinem Wohl oder gleichzeitig auch zum Wohl aller Beteiligten ist, ist wegweisend. Der Weg der Einzelnen, die nur an sich denken, endet in einer Sackgasse, die mit schmerzhaften Erfahrungen verbunden ist. Der Weg derjenigen, die alles zum Besten für sich und die Gemeinschaft denken, sagen, tun und wünschen wird in einer Gemeinschaft enden, die tatsächlich zum Besten für den Einzelnen und alle Beteiligten ist. Eigentlich logisch oder? Und: Ist es nicht schön, dass es so einfach ist?

Heute ist ein guter Tag.

## 34. Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt

Heute ist ein guter Tag, um in die Heilung zu gehen. Heilung findet statt, wenn du die Ursache deines Schmerzes, deiner Wunde, deiner Krankheit erkennst, annimmst und loslässt. Es bedarf für die Heilung keines Wunders, da du selbst das Wunder bist. Es bedarf für die Heilung auch keines fremden Heilers, da du selbst der Heiler bist. Du bist alles, was du brauchst, aber wenn du das Vertrauen in dich verloren hast, kann keine Heilung stattfinden.

Heute ist ein guter Tag, um ins Vertrauen zu gehen. Vertraue dir, deiner Weisheit, deiner Macht und deiner Grösse. Jedes körperliche Problem hat eine geistige Ursache. Deine Seele schickt dir Zeichen, und wenn du diese Zeichen missachtetest, schickt sie dir etwas, dass du nicht mehr missachten kannst. Es ist egal, was in dir geheilt werden muss: Eine Erinnerung, eine Erfahrung, ein alter Schmerz, ein aktuelles körperliches Problem, eine Krankheit oder dein Kummer: Du findest für alles die Ursache in dir und du findest für alles Heilung in dir.

Heute ist ein guter Tag, um einen ersten Schritt zu gehen. Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt, so auch der Weg der Heilung. Der erste Schritt besteht darin, dich nicht mehr an den Symptomen festzuklammern und zu leiden, indem du deine Aufmerksamkeit auf das Ungewollte richtest. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine ungeahnten Fähigkeiten als Heiler, auf deine Grösse, auf dein Wissen, auf deine Weisheit. Lass es zu, dass deine Stärke zum Tragen kommen kann, indem du dir vertraust. Du bist richtig, so wie du bist. Du bist vollkommen liebenswert, egal, was du bisher über dich gedacht hast.

Wenn du dich nach Heilung sehnst, egal in welchem Bereich - ob seelisch oder körperlich - dann sehnst du dich letztendlich nach dir selbst, und wenn du dich selbst findest, findest du auch Heilung. Du bist es immer selbst in deinem Leben, du bist alles in deinem Leben, du bist gleichermassen die Ursache wie die Auswirkung. Du bist die Quelle, das Wasser und das Meer. Warum also im Aussen nach Heilung suchen? Glaubst du wirklich, ein fremder Mensch kann dir das nehmen, was du dir selbst gegeben hast? Ein Heiler kann dich unterstützen, dir Hilfe zur Selbsthilfe geben. Aber heilen kannst und wirst du dich letztendlich immer nur selbst.

Heute ist ein guter Tag, um die Verantwortung nicht mehr an andere abzugeben. Natürlich: Wenn du ein ernsthaftes körperliches Problem mit akuten Symptomen hast, dann solltest du medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Aber wisse: Die wirkliche und nachhaltige Heilung wird nur eintreten, wenn du die Verantwortung für die Heilung nicht mehr abgibst. So ist es in allen Bereichen und auf allen Ebenen. Es spielt keine Rolle, ob

alte Verletzungen auf seelischer Ebene geheilt werden wollen oder Schmerzen, die durch aktuelle Umstände auftauchen. Übernimm selber die Verantwortung für alles in dir und für alles, was dir begegnet. Übernimm die Verantwortung für deinen Schmerz, für deine Verletzungen, dafür, dass du dich klein gefühlt hast, dafür, dass du keine Beachtung und keine Liebe gefunden hast. Übernimm die Verantwortung dafür, dass du bist, wie du bist und dass geschehen ist, was geschehen ist.

Wenn du die Verantwortung für all diese Dinge nicht mehr abgibst, sondern übernimmst, kann das Erkennen folgen. Du darfst erkennen, dass alles, was je geschehen ist, gut war, seine Ursache und seinen Grund hatte, und das alles, was je geschehen ist, zu etwas führt, dass dich wachsen und erkennen lässt. Wenn du die Verantwortung übernimmst und erkennst, dann kannst du das, was du erkannt hast, auch annehmen. Durch das Annehmen, öffnest du dich für das Loslassen. Akzeptiere einfach, was ist, und wisse, das, was ist, ist gut. Und dann lass es los, damit Heilung geschehen kann. Heilung kann nicht geschehen, wenn du an dem, was geheilt werden darf, festhältst.

Heute ist ein guter Tag, um loszulassen. Finde etwas, dass dich zum Lachen bringt. Lachen ist der beste Antrieb und der einfachste Weg, loszulassen. Das Leben ist ein Spiel, und spielen sollte Spass machen. Schau dir lustige Filme an, lies von mir aus Witzbücher, Comics oder die Bibel. Oh, halt, die Bibel doch nicht - da darf man doch nicht drüber lachen. Wow. Darf man nicht? Warum nicht? Weil die mächtige dich kontrollierende Kirche dich dann kreuzigt und steinigt? Das ist doch lächerlich.

Nein, die Zeiten sind vorbei, und alles, was Kontrolle über dich ausüben will, hat seine Macht verloren, sobald du dir deine Macht über dich zurückholst. Du hast Macht über dich und Nichts und Niemand sonst - es sei denn, du lässt es zu. Also hol dir deine Macht zurück, vertraue dir, lache und lass los. Ja klar, ist das schwer. Weil wir doch immer so schön an unseren Problemen festgehalten haben, solange der Verstand die Führung hatte. Aber jetzt hat sich alles geändert. Du bist bereit für deine Macht. Du bist bereit für deine Heilung. Du bist bereit für dich. Lass dich zu. Öffne dich. Liebe dich.

Heute ist ein guter Tag.

## 35. Du bist Hüter und Bewahrer des Lebens

Heute ist ein guter Tag, um einen Schlusstrich zu ziehen. Du bist der Mittelpunkt der Welt - so, wie jeder Mensch der Mittelpunkt der Welt ist. Dein Bewusstsein lenkt und steuert die Ereignisse. Das so oft gebrauchte Wort Bewusstseinswandel bedeutet, dass sich dein Bewusstsein wandelt, indem es sich für seine Ausweitung öffnet. In den letzten Jahren, Jahrzehnten, Jahrhunderten, Jahrtausenden wurde das Bewusstsein der Menschen gesteuert, indem es durch Manipulation geschlossen, begrenzt und kleingehalten wurde. Der nun anstehende Wandel sorgt dafür, dass sich das Bewusstsein öffnet und alle Manipulationen erkannt und beendet werden.

Wenn du einen Schlusstrich ziehst, beendest du das Vergangene und öffnest dich für das Kommende. Das Vergangene kennen die Menschen zur Genüge, denn sie haben als Menschheit lange - zu lange - in der Begrenzung, Zerstörung, Angst und Manipulation gelebt. Jetzt sind alle mitten im Prozess des Wandels - der Verwandlung - und dieser Prozess findet im Inneren statt. Er kommt nicht im Aussen, und er kommt auch nicht als Event, bei dem sich vom einen auf den anderen Tag alles dadurch ändert, dass Raumschiffe landen oder eure Sternengeschwister die Führung übernehmen und euch retten. Ihr könnt und müsst euch selber retten, und um euch zu retten, müsst ihr einen Schlusstrich ziehen. Nur so könnt ihr das Kommende in die Welt bringen.

Heute ist ein guter Tag, um den Wandel einzuleiten, indem du dich auf das Neue ausrichtest anstatt auf das Alte. Auf das Neue ausrichten bedeutet, den Wandel in dir zuzulassen und zu vollziehen. Erst wenn du dich gewandelt hast, dein Bewusstsein geöffnet und erweitert hast, kann der Wandel im Aussen folgen. Es gilt also, das Abwarten und die Hoffnung auf Rettung aufzugeben und selber in die Verantwortung zu gehen. Indem du dich und deine Welt im Kleinen änderst, bist du der Wandel der Welt im Grossen.

Hör auf, Dinge zu tun, die keinen Sinn ergeben und die dir, anderen Menschen und/oder der Erde schaden. Fange an, dich in jedem Augenblick lebensrichtig zu verhalten. Du bist Hüter und Bewahrer des Lebens und nicht der kopf- und herzlose Benutzer, der - ohne mit der Wimper zu zucken - wertvolle Ressourcen missbraucht und seine eigene Lebensgrundlage ohne Nachzudenken verschmutzt und zerstört. Du selber bist die Lösung und nicht irgendwelche Anderen, denen du nur deine Stimme zu geben brauchst. Behalte deine Stimme und setze sie zum höchsten Wohle für dich und alle Beteiligten ein, indem du sie erhebst, da du die Verantwortung übernommen hast. Die Zeit der Schlagschafe und ihrer Herdenführer ist abgelaufen und du darfst und musst dich

entscheiden. Wie soll es weitergehen? Auf welcher Seite stehst du, wem dienst du, was schützt du? Wo willst du hin?

Heute ist ein guter Tag, um dir darüber klar zu werden, wo du hinwillst. Da, wo du hingehst, geht auch die Welt hin. Du bist der Schöpfer, der Gestalter, du bist Derjenige, der entscheidet. Also entscheide dich bewusst. Bei deiner Entscheidung geht es nicht um Bewertung, sondern um Achtsamkeit. Achte darauf, ob das, wofür du dich entscheidest deinem höchsten Wohle und dem höchsten Wohle aller dient. Dies ist die Grundlage für das Kommende, da das Alte dabei ist, sich selbst zu zerstören. Deine Entscheidung ist also grundlegender Art: Entscheidest du dich für Angst und Zerstörung oder entscheidest du dich für Liebe? Das ist die einzige Entscheidung, die du treffen musst, und sie wird über den Fortbestand von Angst und Zerstörung oder den Sieg der Liebe entscheiden. Du kannst einen Schlussstrich ziehen oder nicht, aber wisse: Es gibt in beiden Fällen kein zurück. Du bist der Wandel, den du im Aussen sehen willst, und wenn du den Wandel im Innen vollziehst, wird das Aussen folgen. Vertraue dir. Sei mutig. Sei achtsam. Dein Bewusstsein ist der Hebel, der die Dinge in Bewegung setzt. Du bist die Ursache - alles andere ist nur eine Folge. Danke, dass du da bist, danke für dein Sein!

Heute ist ein guter Tag.

## 36. Darum bist du hier, alte Seele

Heute ist ein guter Tag, um deine Meisterschaft anzutreten. Meisterschaft bedeutet, das, was in dir ist, zu meistern. Es geht nicht darum, aus dem Nichts Dinge zu manifestieren oder schwebend im Yogasitz die Menschen zu beeindrucken. Es geht ganz und gar nicht darum, Andere oder dein Ego zu beeindrucken. Meisterschaft ist etwas leises, stilles, wahrhaftiges. Wenn du leise, still und wahrhaftig bist, bist du auf dem Weg, dein *Ich bin* zu meistern. Das *Ich bin* ist deine wirkende Essenz, die Kraft in dir, die du zu meistern hast. Das geschieht nicht über Worte sondern über das Sein.

Meister zu sein bedeutet nicht, grosse Reden zu schwingen - ganz im Gegenteil: Der Meister schweigt, während die Anderen versuchen, durch Worte zu überzeugen. Du bist ein Meister, und das ist mehr, als du bisher glaubtest zu sein - und so kannst du deine Meisterschaft antreten, indem du sie annimmst. Doch es ist nicht nur das Annehmen, dem immer das Erkennen vorausgeht und das Loslassen folgt, um Meister zu sein - um Meister zu sein darfst du das Innen nach Aussen bringen und das Aussen im Innen transformieren. Das klingt schwierig, ist aber einfach, wenn du achtsam, gelassen und bedingungslos bist. Und wenn du deine Themen und Aspekte integriert hast.

Heute ist ein guter Tag, um dich in Achtsamkeit zu üben. Achtsam zu sein bedeutet, dich und die Welt wahrzunehmen. Wenn du über eine Wiese läufst und dabei Blumen zertrampelst, bist du nicht achtsam. Du achtest nicht auf deine Schritte und du achtest nicht auf die Welt. Du nimmst nicht wahr, was ist, sondern wandelst gedankenverloren durch die Gegend. Achtsamkeit nimmt wahr ohne zu werten. Achtsamkeit ist leise, still, wahrhaftig. Angetrieben von der Liebe in dir, siehst du dich und die Welt, ohne in Konzepten zu stecken und ohne das, was du siehst, in Konzepte zu verpacken. Du nimmst einfach wahr, und durch dieses einfache Wahrnehmen wirst du zum Meister der Wahrnehmung. Du spürst die Energien in dir und um dich. Du spürst die Energien der Dinge und du erkennst die Aufgaben aller Wesen, indem du deine Geschichten loslässt und einfach wahrnimmst, was ist. Du achtest auf das, was ist und nicht auf das, was war oder was wird. Und du achtest auf dich und nicht auf deine Vergangenheit, deine Zukunft oder deine Geschichten und Konzepte. Als Meister bist du ohne Ziel und ohne Grund. Du gehst deinen Weg ohne etwas erreichen zu müssen, ohne Bedingungen zu stellen und ohne etwas im Aussen zu beeinflussen. Du lässt die Welt, wie sie ist, nimmst sie wahr, erkennst sie an und liebst das, was du wahrnimmst und erkennst.

Heute ist ein guter Tag, um dich in Gelassenheit zu üben. Wenn du gelassen bist, meisterst du sowohl dein Ego als auch deine Emotionen. Du meisterst deine Wahrnehmung und dein Bewusstsein, denn es gelingt dir, Ego, Emotionen, Wahrnehmung

und Bewusstsein sein zu lassen, was und wie sie sind. Du willst weder dich noch etwas anderes beeinflussen, manipulieren oder verändern, weil du weisst, dass alles und jeder für sich selbst verantwortlich ist. Wenn du gelassen bist, hast du den Drang, etwas tun zu müssen, um die Welt zu verändern, aufzugeben und losgelassen. Dadurch meisterst du dich und veränderst die Welt - aber nicht durch Worte sondern durch dein Sein. Du lebst vor, anstatt die Geschichten deines Egos nachzuplappern. Gelassenheit ist ein Grundpfeiler der Meisterschaft des Seins. Wenn du das Sein meisterst, bist du, was du bist, nimmst dich und dein Umfeld an und akzeptierst, dass alles seine Richtigkeit hat. Du akzeptierst, was ist, da du weisst: Alles, was ist, ist. Du liebst. Du bist.

Heute ist ein guter Tag, um bedingungslos zu sein. Bedingungsloses Sein fließt wie das Wasser des Lebens durch das Leben. Der bedingungslose Fluss der Liebe ist. Er wird nicht, er soll nicht, er muss nicht - aber er darf. Die Liebe darf fließen. Das Wasser darf fließen. Das Leben darf fließen. Du bist ein Meister, wenn du die Bedingungslosigkeit gemeistert hast, da du erkannt hast, dass du nicht musst, sondern darfst. Du hast erkannt, dass du bist und was du bist, und dass du bist, um zu dürfen und nicht, um zu müssen. Ja, du darfst dich und dein Leben meistern.

Darum bist du hier, alte Seele. Du bist hier, um in deine Kraft und in deine Meisterschaft zu kommen und deine Aufgabe zu erfüllen. Bedingungslos. Alles Andere, und somit vermutlich alles, was du bisher in deinem normalen Leben getan hast, ist nur eine Vorbereitung dafür gewesen. Du wurdest vorbereitet, um zu erkennen, anzunehmen und loszulassen - und um alles zu integrieren. Das ist die Meisterschaft des Seins und das ist der Weg der Bedingungslosigkeit: Achtsam und gelassen zu erkennen, anzunehmen, loszulassen, zu integrieren. Im Fluss der Liebe darfst du sein, was du bist: Meister der Achtsamkeit, Meister der Gelassenheit, Meister der Bedingungslosigkeit. Und vor allem: Meister der Integration. Achtsamkeit, Gelassenheit und Bedingungslosigkeit führen zur vollkommenen Integration all deiner Themen und Aspekte. Erst wenn du alles integriert hast, bist du der wahre Meister, der du bist. Und dann sage ich: Willkommen im ewigen unendlichen Sein, Meister des Lebens.

Heute ist ein guter Tag.

## 37. Liebe: der Weg in die Einheit

Heute ist ein guter Tag, um die Trennung aufzuheben. Die Trennung aufheben bedeutet, sie zu erkennen als das, was sie ist und sie dann anzunehmen, um sie loszulassen. Trennung ist nicht das Wesen des Seins - Trennung ist ein künstliches Werkzeug, das erschaffen wurde, um die Polarität in den Vordergrund zu rücken, damit die Einheit hinter dem Schleier der Trennung verborgen bleibt. In dieser sogenannten modernen Welt wurde Trennung geschaffen und methodisch dazu benutzt, die Einheit zu verhindern. Man nennt dieses Prinzip Teile und Herrsche. Aber wer benötigt die Teilung - und wer benötigt die Herrschaft? Teilung und Herrschaft sind nichts Menschliches an sich - auch, wenn uns das immer so verkauft wurde und wird. Nein, die Menschen wurden manipuliert. Teilung und Herrschaft sind die Methoden der Kraft der Zerstörung, die angetreten ist, um die Kraft der Liebe herauszufordern. Der Kampf, der kein Kampf ist, ist in seiner Endphase. Warum ist es kein Kampf? Weil die Liebe, die siegen wird, nicht kämpft. Die Liebe ist, und die Liebe liebt.

Heute ist ein guter Tag, um die Liebe zu lieben. In dir befinden sich alle Lösungen und alle Antworten, nach denen du im Aussen so lange gesucht hast, weil die Trennung dich dazu verleitet hat, in der Angst zu leben. Es gibt keinen Grund, Angst zu haben, denn das Gegenteil von Angst - Liebe - ist in dir. Wenn du deine Aufmerksamkeit nicht mehr auf die Angst richtest, die im Aussen erzeugt wird, um dich zu manipulieren, sondern auf die Liebe, die in dir ist, hebst du den Schleier der Trennung und entziehst gleichzeitig den Kräften, die sich von deiner Angst nähren, die Existenzgrundlage. Liebe die Liebe in dir, und die Angst verschwindet. Du kannst nicht gleichzeitig Angst haben und lieben. Aber du entscheidest dich - du scheidest die Angst von der Liebe. Angst kommt von Aussen. Angst manipuliert dich. Angst hält dich in der Trennung. Liebe kommt von Innen. Liebe bringt dich in deine Kraft. Liebe führt dich in die Einheit. Entscheide dich, indem du bewusst die Angst von der Liebe scheidest.

Heute ist ein guter Tag, um die Manipulationen, die Angst erzeugen, zu erkennen und die Lügen aufzuheben. Die sogenannte Gesellschaft ist ein Lügenkonstrukt, dessen Fäden wie bei einem Spinnennetz sehr fein gesponnen sind. Du hast dich in diesem Netz verfangen und hältst den Kokon für deine Freiheit. Jetzt, in dieser Endphase der alten Zeiten, darfst du erkennen, dass alle Konstrukte des Spinnennetzes feine Fäden der Manipulation sind. Du hast gefälschte Geschichte aus manipulierten Geschichtsbüchern gelernt und bist nun überzeugt, dass die Welt so ist, wie dir gesagt wurde. Ich sage dir: Sie ist es nicht. Du machst sie erst durch deinen Glauben an die Lüge zu deiner Wahrheit.

Es ist Zeit, aufzuwachen, die Dinge zu hinterfragen und die Manipulationen zu erkennen, anzunehmen und loszulassen. Du glaubst, Recht und Gesetz sind wichtig und du musst dich danach richten? Stell dir die Frage: Für wen? Wem nützt es? Du glaubst, Medizin und pharmazeutische Produkte sind wichtig und du musst dich danach richten? Stell dir die Frage: Für wen? Wem nützt es? Du glaubst, Parteien und Politik sind wichtig und du musst dich danach richten? Stell dir die Frage: Für wen? Wem nützt es? Du glaubst, Bildung durch Schule und Studium sind wichtig und du musst dich danach richten? Stell dir die Frage: Für wen? Wem nützt es? Du glaubst, Information durch Medien ist wichtig und du musst dich danach richten? Stell dir die Frage: Für wen? Wem nützt es? Du glaubst, Wirtschaft und das zugehörige ewige Wachstum sind wichtig und du musst dich danach richten? Stell dir die Frage: Für wen? Wem nützt es? Und jetzt die Frage aller Fragen: Wem nützt die Teilung, die Herrschaft und die Angst?

Heute ist ein guter Tag, um dem Verursacher aller Manipulationen, dem Verursacher der Trennung, dem Verursacher der Angst, Paroli zu bieten. Der Verursacher ist kein Mensch. Ja, Menschen halten die Fäden der Manipulation in der Hand, aber diese Menschen sind nur Marionetten, die wiederum an den Fäden des Strippenziehers hängen, der die Puppen tanzen lässt, um sich zu nähren. Paroli zu bieten bedeutet, die Marionetten, die sich als Herrscher der Welt auf tun, als das zu erkennen, was sie sind: Marionetten, die sich als Herrscher der Welt auf tun. Sie können nur Teilen und Herrschen, weil du ihnen die Macht dazu übertragen hast.

Hole dir deine Macht zurück, indem du dich auf die Seite der Liebe schlägst. Das ist, wovor sowohl der Strippenzieher als auch seine Marionetten die grösste Angst haben. Denn da, wo Liebe ist, kann keine Angst herrschen. Biete den Lügen und Manipulationen Paroli, und Lügen und Manipulationen werden in sich zusammenfallen.

Die Welle der Liebe rollt, und diese Welle wird zu einem Tsunami. Es gibt nun zwei Möglichkeiten: Entweder der Tsunami überrollt dich oder du surfst auf der Welle und bist Teil des Tsunamis der Liebe. Kein Stein wird auf dem anderen bleiben, also entscheide dich schnell. Erkenne die Angst als das, was sie ist: Manipulation. Und dann nimm die Angst an und lass sie los. Ein für alle Mal. Nach dem Kampf, der kein Kampf ist, und der durch den Tsunami der Liebe beendet wird, kommt die Einheit. Die Schleier lüften sich.

Heute ist ein guter Tag.

## 38. Dein Bewusstsein formt deine Realität

Heute ist ein guter Tag, um bewusst zu sein. Was löst dieser Satz aus? Schreit das Ego *Hey, was soll das, ich bin doch bewusst?* Denkt der philosophierende Denker *Bewusstes Sein ist die Grundlage aller Existenz?* Formuliert der Wissenschaftler *Der Beobachter hat Einfluss auf das Beobachtete, da beides miteinander verschränkt ist?* Sagt der Buddhist *Achtsamkeit führt zu bewusstem Sein?* Oder wendet sich der Zweifler ab und sagt *Lass mich in Ruhe mit dem esoterischen Kram?* Bewusstsein. Bewusst Sein. Was bedeutet das für dich? Bist du bewusst? Bist du im bewussten Sein? Bist du dir bewusst, dass du im bewussten Sein bist? Bist du?

Heute ist ein guter Tag, um bewusst zu sein. Dein Bewusstsein formt die Realität. Was in dir ist, zeigt sich im Aussen. Es ist nicht umgekehrt - du wirst dir nicht dessen bewusst, was du im Aussen wahrnimmst. Das ist nur ein Ablenkungsmanöver. Du lenkst dich ab von dem, was in dir ist, und siehst die Welt im Aussen als etwas, was auf dich einwirkt. Vielleicht tut sie das. Vielleicht tut sie das nicht. Viel entscheidender aber ist, wie du auf die Welt im Aussen einwirkst. Welche Informationen sendest du aus? Welche Energien sendest du aus? Welche Melodie spielst du?

Was weisst du über dich, was weisst du über die Welt? Das, was du zu wissen glaubst, bedeutet nichts. Das, was du siehst, bedeutet nichts. Das, was du wahrnimmst, bedeutet nichts. Nichts hat eine Bedeutung an sich - aber du verleihst allem, was du wahrnimmst, eine Bedeutung. Du nimmst etwas wahr und machst es zu etwas Bedeutungsvollen oder zu etwas Bedeutungslosen. Bist du dir darüber bewusst? Bist du bewusst?

Heute ist ein guter Tag, um bewusst zu sein. Das bewusste Sein hat keinen Wert - es ist einfach. Wenn du dir deines Seins bewusst bist, siehst du die Welt mit den Augen eines Kindes. Du liebst, was du bist, und du liebst, was du wahrnimmst. Ohne Konzepte. Ohne Erlerntes. Ohne Wenn und ohne Aber. Wenn es dir gelingt, zu vergessen, was du gelernt hast, dann kannst du einfach sein und dann kannst du dieses Sein bewusst wahrnehmen. Jetzt ist die Zeit, in der Heilung geschehen darf und in der Heilung geschieht. Das, was du gelernt hast, darf heilen. Das, was du bist, darf heilen. Das, was du wurdest, darf heilen. Du darfst dich heilen, indem du erkennst, annimmst und loslässt. Dafür sind keine grossartigen Therapien nötig, dafür sind keine grossartigen Therapeuten nötig. Therapeuten und Therapien können dich nur zu dir selbst führen und dich so in deine Eigenheilung bringen. Du brauchst nichts - denn du bist alles.

Heute ist ein guter Tag, um bewusst zu sein. Gehe in die Natur - dort findest du nicht nur Gott, dort kannst du auch von Gott lernen. Schau dir einen Baum an. Erfahre ihn ohne zu werten und ohne zu denken. Schau dir den Baum an, und zwar so lange, bis du der Baum bist. Schau dir einen Stein an. Erfahre ihn ohne zu werten und ohne zu denken.

Schau dir den Stein an, und zwar so lange, bis du der Stein bist. Schau dir eine Blume an. Erfahre sie ohne zu werten und ohne zu denken. Schau dir die Blume an, und zwar so lange, bis du die Blume bist. Schau dir einen Schmetterling an. Erfahre ihn ohne zu werten und ohne zu denken. Schau dir den Schmetterling an, und zwar so lange, bis du der Schmetterling bist. Und dann geh wieder nach Hause und stell dich vor einen Spiegel. Schau dich an. Erfahre dich ohne zu werten und ohne zu denken. Schau dich an, und zwar so lange, bis du du bist.

Heute ist ein guter Tag, um bewusst zu sein. Dein bewusstes Sein ist Teil des bewussten Seins von Allem, was ist. Die Sinfonie der Schöpfung benötigt gestimmte Instrumente, die harmonisch zusammen spielen. Stimme dich, bevor du in den Tag gehst und dich spielst. Du kannst dich stimmen, indem du dich einstellst: Auf Harmonie, auf Frieden, auf Liebe.

All das ist in dir, und die Harmonie, der Frieden und die Liebe sind das, was deinen Klang ausmacht. Alles andere führt zu Misstönen, und diese Misstöne führen zu Missklang und Missverständnis. Werde dir der Harmonie, des Friedens und der Liebe in dir bewusst, und dein Sein wird dem Orchester gut zu Gesicht stehen und der Sinfonie der Schöpfung eine wundervolle Melodie hinzufügen. Bewusstes Sein ist kein Konzept, das es umzusetzen gilt - es ist ein Urzustand, der wiederhergestellt werden darf. Ein Zustand der bedingungslosen Liebe, die das Einzige ist, was wirklich existiert. Alles andere ist und bleibt Illusion.

Heute ist ein guter Tag.

## 39. Drama als Spiegel deiner Entwicklung

Heute ist ein guter Tag, um aus deinen Dramen auszusteigen. Es ist ganz einfach so: Willst du Dramen, dann richte deine Aufmerksamkeit auf die Dramen. Willst du keine Dramen, dann richte deine Liebe auf dich und auf alles, was dir begegnet. Wenn du aus dem Drama aussteigen möchtest, dann gibt es drei Schritte, die du dabei gehen darfst: Das Drama erkennen, das Drama annehmen und dann das Drama loslassen. Da haben wir es wieder - erkennen, annehmen, loslassen. Ich kann es nicht oft genug sagen, denn genau das ist es, worum es geht. Auch beim Drama. Erkennen, annehmen, loslassen.

Solange du am Drama festhältst, wird dir das Drama begegnen, aber wenn du es loslässt, ist es weg. Es gibt keinen Grund mehr für das Drama, bei dir zu sein. Es würde dem Drama auch nichts mehr bringen, bei dir zu sein, da du für das, was du losgelassen hast, nicht mehr empfänglich bist. Die Resonanz ist nicht mehr vorhanden, also zieht sich das, was nicht mehr in Resonanz mit dir ist, zurück.

Heute ist ein guter Tag, um zu erkennen, was die Dramen in deinem Leben auslöst. Dramen kommen nicht einfach von Aussen auf dich zu - nein, du ziehst sie in dein Leben. Warum? Was ist in dir, das die Dramen benötigt, und was ist in dir, das die Dramen aufrechterhält? Klar, da ist deine Aufmerksamkeit. Deine Emotionen. Deine Gedanken. Dein Bewusstsein. Du nimmst das Drama als Drama wahr, weil du es als Drama wahrnehmen möchtest - oder weil du es als Drama wahrnehmen musst.

Du benötigst es, um dich daran festzuhalten. Was aber passiert, wenn du das Drama erkennst und dich nicht daran festhältst? Du entwickelst dich. Du wachst. Du erkennst das Drama als Spiegel deiner Entwicklung. Solange du darin gefangen bist, funktioniert das Erkennen nicht. Du musst dich aus dem Netz befreien. Dramen sind wie ein Spinnennetz: Sie weben dich ein, du klebst darin fest und kannst dich kaum noch bewegen. Wenn du das erkennst, kannst du auch die Spinne erkennen. Die Spinne ist in dir. Es ist deine Angst, verlassen zu werden. Es ist deine Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung. Erkenne dich selbst an, und du benötigst keine Anerkennung im Aussen mehr. Kehre zu dir zurück, und du kannst nie wieder verlassen werden. Solange du bei dir bist, hast du alles, was du bist, und das, was du bist, ist alles, was du brauchst.

Heute ist ein guter Tag, um deine Schwäche anzunehmen. Es ist nicht, wie du denkst. Deine Schwäche ist keine Schwäche sondern Stärke. Du darfst schwach sein. Du darfst erkennen, dass du dich nicht so geliebt hast, wie du es verdient hast. Du darfst dich annehmen, wie du bist. Wenn du das tust, bist du nicht mehr schwach. Nie wieder. Und wenn du nicht schwach bist, benötigst du keine Dramen mehr. Nie wieder. Weil du in dir

deine Stärke gefunden hast, weil du in dir das gefunden hast, was alle Dramen überflüssig macht: Dich. Dein Sein. Deine Liebe.

Deine Schwäche anzunehmen, macht dich stark. Du bist ein grosses und grossartiges Wesen - warum also an Dramen festhalten, die dich davon abhalten, das zu sein, was du bist? Du darfst es annehmen, dass du auch einmal schwach bist. Schwäche ist kein Problem. Schwäche ist das Fundament für Stärke, denn ohne Schwäche gäbe es keine Stärke. Nimm die Schwäche in dir an, und du wirst sehen, wie stark du bist. Schwäche ist kein Fehler, sondern die Voraussetzung dafür, in die Stärke zu wachsen. Es geht im Leben um den Weg, und der Weg besteht aus Erkennen und Annehmen und Loslassen. Der Weg führt in die Integration, und Integration ist das Ziel deines Weges, der sich durch jede Integration neu vor dir entfaltet.

Heute ist ein guter Tag, um deine Schwäche loszulassen. Solange du an deiner Schwäche festhältst, benötigst du Dramen, die dir zeigen, wie Recht du doch hast. Wenn du deine Schwäche loslässt, kannst du auch die Dramen loslassen. Du selbst bist alles, was du jemals brauchen wirst. Solange du in deinen Dramen festhängst wie die Fliege im Spinnennetz, solange wirst du nicht fliegen können. Aber wenn du deine Dramen erkennst, den Grund dafür erkennst, den Grund und dich selber annimmst, so, wie du bist, dann kannst du all das loslassen und einfach nur noch sein. Das Leben benötigt keine Dramen. Dramen wurden geschaffen, um dich klein zu halten. Vielleicht hast du sie auch geschaffen, um dir selbst zu zeigen, in welchem Netz du noch festhängst.

Du erschaffst deine Dramen und du hältst dich an ihnen fest, weil du Angst vorm Fliegen hast. Las los. Fliegen ist nicht schwer. Fliegen bedeutet, einfach zu sein. Einfach Sein. Das einfache Sein ist die Essenz dessen, was du bist. Es ist die Essenz von Allem, was in dir ist. Las los und flieg. Die Zeiten der Raupe sind vorbei. Du hast dich aus deinem Kokon befreit. Du darfst erkennen, was deine Schwäche ist, und dass deine vermeintliche Schwäche deine grösste Stärke ist, wenn du sie erkennst, annimmst und loslässt und alles damit verbundene integrierst. Dann gibt es keine Dramen mehr. Dann gibt es nur noch Liebe. Willkommen in der Endstation zum Glück: Bitte aussteigen ;-)

Heute ist ein guter Tag.

## 40. Du bist hier, um deine Aufgabe zu erfüllen

Heute ist ein guter Tag, um die Welle zu reiten. Ja, es ist anstrengend. Transformation, Prozesse, Erkenntnisse, Schatten, Zweifel, Erinnerungen, Heilung. Der Körper wird umgebaut und das Hirn zermatscht. Geht es dir so? Dann schnapp dir dein Surfbrett (dein Bewusstsein) und reite die Welle. Im Strudel der energetischen Herausforderungen cool und gelassen zu bleiben, ist nicht einfach - aber cool und gelassen zu bleiben, ist Voraussetzung, um die Welle reiten zu können. Nimm dich nicht so ernst. Nimm die Welle nicht so ernst. Nimm das Reiten nicht so ernst. Es geht bei all diesen Veränderungsprozessen nicht um Anstrengung, sondern um Leichtigkeit. Auch das Wellenreiten funktioniert nur mit Leichtigkeit, nicht mit Anstrengung. Also lass los und genieße das Spiel des Wandels.

Wir sind hier - du und ich und die Anderen - um die Welle zu reiten und nicht, um in ihr unterzugehen. Und auch, wenn es oftmals so scheint, als gäbe es ständig Herausforderungen: Die einzig wirkliche Herausforderung ist es, in die Leichtigkeit zu kommen. In der Leichtigkeit meisterst du die Energien, die Veränderungen und dich. In der Leichtigkeit bist du frei, zu sein, was du bist. In der Schwere wirst du in die Tiefe gezogen. Lass die Schwere los und lass das Schwere los, und dann gehe in die Leichtigkeit.

Heute ist ein guter Tag, um in die Leichtigkeit zu gehen. Du kannst deine Veränderungen annehmen. Du kannst deine Herausforderungen annehmen. Du kannst deine Prozesse annehmen. Deine Transformation nimmst du aber nur an, indem du loslässt. Alles, was du festhältst, bleibt. Alles, was du loslässt, geht. Im Prozess der Transformation geht es darum, zu verstehen und loszulassen und nicht darum, schwer und hart zu arbeiten, um auf Ewig im Gleichen festzuhängen. Im Prozess der Transformation ist Leichtigkeit gefordert, denn die Schwere verhindert den Wandel in dir und um dich herum. Solange du schwer bist und solange *Es* schwer ist, bist du nicht in der Leichtigkeit. Und wenn du nicht in der Leichtigkeit bist, bist du nicht im Sein. Das Sein ist erhebend und nicht herunterziehend. Die Leichtigkeit des Seins ist das, was du wiederfinden darfst, weil du das tatsächlich bist. *Erinnere dich daran!*

Heute ist ein guter Tag, um dich an dich zu erinnern. All der Müll, der dich umgibt und in den du eingewoben bist, ist nicht du. Du bist das, was übrigbleibt, wenn der ganze Müll entfernt wurde. Bitte nimm es nicht persönlich, wenn ich das Wort Müll verwende, aber das trifft die Sache auf den Punkt. Der Müll ist das, was entsorgt werden sollte, und wenn du deinen Müll entsorgst, bleibst du in deiner Reinheit übrig. Das ist es, worum es bei der Transformation geht. Deine Reinheit wieder zu finden. Dich daran zu erinnern, wer du wirklich bist und warum du hier bist. Und dann zu sein, was du bist und zu tun, was du

tun wolltest. Wenn du deine Reinheit wieder findest, die so lange hinter all dem Müll verborgen blieb, dann findest du auch deine Leichtigkeit, die es dir ermöglicht, die Welle zu reiten. Dann bist du Teil der Welle, die das Alte vernichtet und den Müll unter sich begräbt. Und dann bist du Teil der Welle, die das Neue vorbereitet und formt. Du bist hier, um eine Aufgabe zu erfüllen - deine Aufgabe zu erfüllen. In Liebe. In Frieden. In Harmonie. Zum höchsten Wohle für dich und zum höchsten Wohle für alle Beteiligten. Also entsorge deinen Müll, erinnere dich und sei Teil der Welle, indem du sie reitest. Alles andere ergibt sich aus der Leichtigkeit, die du sein wirst, wenn du die Schwere losgelassen hast. Sobald du aufhörst, das Einfache kompliziert zu machen, wird das Komplizierte einfach. Du bist. Alles Andere ist Müll.

Heute ist ein guter Tag.

## 41. Dein Selbst führt dich auf deinem Weg

Heute ist ein guter Tag, um dich der höchsten Version dessen, das du bist, anzunähern. Die höchste Version von dir, dein reines Selbst, ist das, was du suchst und das, was du findest, wenn du das Suchen aufgibst. Um das Suchen aufzugeben, darfst du erkennen, dass alles, was ist, gut ist. Wenn alles gut ist, gibt es nichts mehr, das du nicht mehr willst und nichts mehr, was du haben musst, da du schon alles hast und alles bist. Wenn alles gut ist, ist auch nichts schlecht - es ist einfach. Deine höchste Version ist deine reinste Version, also das, was du bist, wenn du allen Müll weggeräumt hast.

Das mit dem Müll ist keine einfache Angelegenheit, da sich der Müll oft tarnt - als Glaube, als Emotion und als Widerstand. Solange du noch glaubst, anstatt zu wissen und in irgendeiner Form in Emotionen festhängst oder im Widerstand bist, solange verschliesst du den Zugang zu deiner höchsten Version, da du dich von der Liebe abschneidest, die du bist, indem du dich erniedrigst und das festhältst, was du weder bist noch haben möchtest. Das waren nun viele Worte für eine ganz einfache Tatsache. Diese lässt sich auch in einem kurzen Satz zusammenfassen: Dein Selbst ist das, was übrig bleibt, wenn du dein Nicht-Selbst weglässt.

Heute ist ein guter Tag, um den Glauben aufzugeben. Es ist nicht angebracht, etwas zu glauben, da Glauben nicht Wissen ist. Es ist angebracht zu wissen, ja. Aber Glauben? Das ist der gleiche Unterschied wie zwischen Versuchen und Meistern. Du versuchst etwas, also bist du nicht davon überzeugt, dass du es schaffst. Du glaubst, du könntest es vielleicht können, aber du weißt nicht, dass du es meistern wirst. Der Glaube an etwas beinhaltet auch immer sein Gegenstück: den Zweifel. Du glaubst an etwas, aber da du nur glaubst und nicht weißt, zweifelst du in deinem Glauben. Es gibt nichts, woran du glauben musst. Wofür auch? Entweder du weißt oder du weißt nicht. Wenn du nur glaubst, machst du dich klein, indem du dich von deiner Macht abgrenzt. Die Kirche zum Beispiel möchte, dass du an ihre Religion glaubst, an einen Gott, der von dem System Kirche eingesetzt wird, um dich zu knechten. Und du knechtest dich, indem du vor falschen Göttern niederkniest und demütig deine Strafe erwartest. Steh auf und wisse: Der Glaube macht dich klein und hilflos, machtlos und benutzbar. Deine Aufgabe ist es nicht, von Systemen, Herrschern, Institutionen und Organisationen benutzt und missbraucht zu werden, um sie zu nähren. Deine Aufgabe ist es, dich und die Welt zu nähren, indem du deine Liebe fließen lässt.

Heute ist ein guter Tag, um deine Widerstände zu erkennen, anzunehmen und loszulassen. Löse jeden Widerstand auf. Der Widerstand ist das Problem und nicht das, was du als Problem erkennst oder formulierst. Wenn du im Widerstand bist, gehst du

immer tiefer in die damit zusammenhängenden Emotionen. Die Emotion ist das, was die Information stärkt. Du sinkst tiefer und tiefer in die Emotion, die eine bestimmte Information begleitet, fördert und unterstützt. Du erkennst diese Information als Problem und machst das Problem gleichzeitig größer, indem du dich in der dazugehörigen Emotion verlierst. Widerstand stärkt das sogenannte Problem. Wenn du gegen etwas ankämpfst, stärkst du das, wogegen du kämpfst. Hör auf zu kämpfen und erkenne den Widerstand als das eigentliche Problem. Nimm die damit zusammenhängende Information an und dann lass los. Lass das Problem los. Lass den Widerstand los. Lass die Emotion los. Alles ist gut, wie es ist, und alles dient dem Erkennen, Annehmen und Loslassen. Ja, es gibt viele Wahrheiten - und vielleicht gibt es auch viele Probleme. Aber es nicht deine Aufgabe, die Probleme zu stärken, indem du in den Widerstand gehst. Es ist deine Aufgabe, zu wachsen, und zwar in die höchste Version dessen, das du bist. Deine Aufgabe ist es, dich und deine Probleme zu lösen, indem du deine Liebe fließen lässt.

Heute ist ein guter Tag, um deine Liebe fließen zu lassen. Das ist es, warum du hier bist. Das ist es, was die Meister gelehrt haben. Das ist es, was den Wandel einleitet. Das ist es, was die Welle zum Tsunami macht. Du bist es, der die Welt verändert, indem du dich veränderst. Du bist der Wandel, den du in der Welt sehen möchtest. Es geht immer von Innen nach Aussen. Erwarte nichts im Aussen - keinen Wandel, keine Veränderung, keine Lösung. Verwandle dich selbst, ändere dich selbst, löse dich selbst. Sei nicht mehr der Müll, der dich von deinem Sein abhält und diene nicht länger fremden Herren. Dein Selbst ist das, dem du dienen solltest und dienen darfst. Dein Selbst führt dich auf deinem Weg, den du dir vorgegeben hast. Entdecke dein Selbst und hör auf dein Selbst. Dann wirst du dich verwandeln und von allem lösen, was dich von dir und deiner Liebe abhält. Und dann wird dir im Aussen begegnen, was du im Innen schon bist. Deine Aufgabe ist es, deine Liebe zu finden und fließen zu lassen. Glaube und Widerstand verhindern, dass die Liebe fließt. Wisse: Du bist. Und wisse: Du bist Liebe. Alles Andere stärkt nur die Illusionen. Ich danke dir für dein Sein, für dein Werden und für deine Liebe. Denn das ist es, was die Welt verändert, und das ist das, was sein wird, wenn das Alte zusammengebrochen und vergangen ist.

Heute ist ein guter Tag.

## 42. Welchen Weg wirst du gehen?

Heute ist ein guter Tag, um die Liebe in dir zu verankern. Egal, was auch geschieht, egal in welche Situationen und Emotionen du gerätst - zentriere dich in deinem Herzen. Finde dort den Mittelpunkt in dir, den Ort, aus dem deine Liebe sprudelt. Wir erleben nun weiter anwachsende Turbulenzen auf allen Ebenen - im persönlichen Leben und im kollektiven Sein. Disharmonien, Lügen und Manipulationen kommen mehr und mehr ans Tageslicht, rücken also in den Vordergrund. Dies führt Zerstörung mit sich. Wenn du nicht in deinem Herzen zentriert bist und die Liebe in dir verankert hast, kann es leicht passieren, dass du aus der Bahn geworfen wirst. Das dient dem Erkennen, dem Annehmen und dem Loslassen, und zwar sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene.

Die Liebe in dir zu verankern bedeutet auch, dich mit dem Christusbewusstsein zu verbinden. Das Christusbewusstsein ist kein esoterisches Konzept, sondern es ist die Grundlage der nun entstehenden Neuen Welt, die auf Brüderlichkeit, Ehrlichkeit, Offenheit und Liebe basiert. Es gilt nach wie vor und mehr denn je: Alles zum höchsten Wohle für den Einzelnen und alle Beteiligten. Dieses Gesetz, auf dem das Neue basiert, gilt fortan, und alles, was sich nicht danach richtet, wird keinen Bestand haben. Das ist die Grundlage des gemeinsamen Lebens, und ohne diese Grundlage wird es kein gemeinsames Leben geben, sondern Zerfall und Zerstörung.

Heute ist ein guter Tag, um für dich eine Entscheidung zu treffen. Die wichtigste Entscheidung, die du jemals getroffen haben wirst und die wichtigste Entscheidung, die du jemals treffen kannst: Welchen Weg wirst du gehen? Den Weg des Herzens, der in der Liebe verankert ist, oder den Weg des Kopfes, der im Ego verankert ist. Es geht dabei um die Frage, ob du dein Ego erkennst, annimmst und loslässt oder nicht. Wenn du dich für die Liebe, die in dir ist, und die ohne Unterlass aus der Quelle, mit der du in deinem Herzen verbunden bist, sprudelt, entscheidest, entscheidest du dich für den Weg des Herzens. Der Weg des Herzens ist mit dem Christusbewusstsein verbunden, und alle Wege, die mit dem Christusbewusstsein verbunden sind, führen ins Licht. Mach jetzt nicht den Fehler zu denken, das mit dem Licht wäre esoterischer Blödsinn. Du kannst das gerne denken, und du kannst dich auch gerne dementsprechend verhalten. Aber wunder dich nicht, wenn du die Quittung dafür bekommst und dich bald in einem ziemlichem Chaos wiederfinden wirst, das dir noch einmal die Möglichkeit der Entscheidung geben wird.

Es liegt an dir - du hast einen freien Willen und du kannst dich entscheiden, wofür du willst. Aber entscheiden musst du dich, da führt kein Weg daran vorbei. Jeder Mensch trifft diese Entscheidung für sich selbst. Egal, welche Entscheidung du triffst, aber

entscheide dich. Die Zeit ist jetzt, denn es wird fortan immer schwieriger werden, die Entscheidung zu treffen. Es hilft nicht wirklich weiter, zu sagen, *ich warte mal ab, was kommt, und entscheide mich dann*. Dann könnte es schwierig werden, noch eine Entscheidung zu treffen, denn im Zerfall ist alles am Zerfallen und im Zerfall wird es schwieriger, dich für etwas zu entscheiden, was nicht vom Zerfall betroffen ist. Also triff deine Wahl, und vergiss nicht, dich vorher in deinem Herzen zu verankern. Der Kopf hilft dir bei dem, was kommt, nicht weiter. Und das ist auch gut so.

Heute ist ein guter Tag.

## 43. Steige aus dem Hamsterrad aus

Heute ist ein guter Tag, um die unerwünschten Gäste aus deinem Haus zu werfen. Wenn du Besuch hast, und dieser Besuch verhält sich so, dass er dich verletzt, manipuliert, klein oder gar lächerlich macht, dann ist es dein gutes Recht, ihn aus deinem Haus zu werfen, und du wirst es vermutlich auch tun, wenn er nicht damit aufhört. Warum machst du es mit deinem Leben nicht genau so? Du warst vermutlich sehr gut darin, die Opferrolle zu erlernen. Es gab wirklich gute Lehrer, die alles daran gesetzt haben, dich so klein, unwürdig und schuldig zu machen, wie es nur geht. Und es gab wirklich mächtige Institutionen, die diese Lehrer geschickt haben. Und ja, es gibt ein gut ausgeklügeltes System, das sich mittlerweile verselbständigt hat und sich von deiner Opferrolle nährt, da sich die Kräfte dahinter davon nähren und bereichern. Aber ganz ehrlich: Hast du das, was du bist, hinterfragt? Das, was du geworden bist? Hast du deine angebliche Schuld, die dir auferlegt wurde oder die du dir selber auferlegt hast, hinterfragt? Du bist geworden worden - zu etwas, das nicht ist, sondern das war und das vielleicht einmal sein wird. In deinem Haus wimmelt es von ungebetenen Gästen, aber du fühlst dich zu klein und zu hilflos, um sie vor die Tür zu setzen.

Heute ist ein guter Tag, um mutig zu sein. Du darfst zu dir stehen ohne wenn und aber. Du darfst alles hinterfragen, und wenn du feststellst, dass etwas keinen Sinn ergibt, dass etwas nicht gut für dich ist, dann darfst du so mutig sein und die unerwünschten Gäste aus dem Haus deines Lebens werfen. Du darfst dabei sogar freundlich und liebevoll sein. Es geht nicht um Kampf oder gar um Krieg. Es geht um Liebe, Herzlichkeit, Mitgefühl. Aber es geht auch um dich. Sogar nur um dich, da sich alles Andere aus dir ergibt.

Darum wäre es gut, wenn du wach wirst, wenn du den Modus des Autopiloten verlässt und in einen liebevollen Bewusstseinsmodus kommst. Wie oft schon habe ich gesagt, dass die Transformation ein Prozess des Erkennens, Annehmens, Loslassens und Integrierens ist? Das ist es, was über dein Wachstum entscheidet, und es ist das Einzige, was du tun musst. Alles andere sind Fallen auf dem Weg zu dir selbst. Ja, Fallen! Bücher sind eine Falle, denn sie bringen dich bestenfalls zum Nachdenken über etwas, was ein Anderer vorgedacht hat. Seminare sind eine Falle, denn du versprichst dir Rettung und Besserung und dass du nach dem Seminar besser, schlauer, weiser oder liebevoller sein wirst. Demonstrationen sind eine Falle, denn sie bündeln die Kräfte dafür, das, wogegen sie wirken wollen, zu stärken und aufrechtzuerhalten. Therapien sind eine Falle, denn sie verleiten dich dazu, deine Macht an den Therapeuten abzugeben, anstatt durch den Prozess Erkennen, Annehmen, Loslassen und Integrieren zu gehen. Versteh mich nicht falsch: All diese Fallen haben durchaus ihre Berechtigung und können auch etwas bewirken. Aber sie sind dadurch Fallen, dass sie dir vorgaukeln, die für dich besten

Lösungen zu haben. Die wahre Lösung liegt aber immer nur in dir. Für alles. Deshalb wäre es gut, den Mut aufzubringen, zu dir selbst zu stehen.

Heute ist ein guter Tag, um eindeutige Prioritäten zu setzen. Das bedeutet nicht, ein Konzept für dein weiteres Leben zu erstellen. Konzepte sind an Bedingungen geknüpft - das Leben aber ist bedingungslos. Prioritäten zu setzen bedeutet, dich zu positionieren, damit du deinen Weg gehen kannst. Zum höchsten Wohle für dich und zum höchsten Wohle für alle Beteiligten. Prioritäten zu setzen bedeutet, klar zu werden, was wichtig für dich ist.

Ist es dir wichtig, zu überleben, damit du eines Tages feststellen kannst, dass du niemals gelebt hast? Ist es dir wichtig, zu kämpfen, damit du eines Tages feststellen kannst, dass jeder Kampf verloren wurde? Ist es dir wichtig, zu dienen, damit du eines Tages feststellen kannst, dass du niemals dir selber gedient hast? Ist es dir wichtig, zu funktionieren, damit du eines Tages feststellen kannst, dass nichts für dich funktioniert hat? Hör auf, dir deine Prioritäten setzen zu lassen und setze sie selbst. Das System, das sich wie ein Spinnennetz um deine Wahrnehmung gelegt hat, hat andere Prioritäten für dich vorgesehen als du. Steige aus dem Hamsterrad aus, indem du in dich gehst, deine Prioritäten in dir findest und sie dementsprechend setzt. Hinterfrage das, was du siehst, das, was dir vorgesetzt wird und das, was man von dir erwartet. Verankere dich in deinem Herzen, und dann löse die Seile des Spinnennetzes, das dich genau da haben will, wo du bist.

Heute ist ein guter Tag, um dich an deiner Vision zu orientieren. Was ist deine Vision? Hast du eine? Ist deine Vision ein Wunsch, den du eines Tages erreichen wirst, wenn dieses oder jenes geschieht? Dann ist es keine Vision, sondern Wunschdenken. Visionen kommen aus dem Herzen. Wünsche kommen aus dem Kopf. Geh vom Kopf ins Herz und finde deine Vision. Bedanke dich bei allem, was dir nicht mehr dienlich ist, obwohl es dir doch gedient hat: nämlich zu erkennen. Mit der Dankbarkeit dafür, dass es sich dir gezeigt hat, nimmst du es an. Wenn du deine Vision gefunden und Prioritäten gesetzt hast, dann kannst du alles, was dem Erkennen gedient hat, in Dankbarkeit annehmen und in Liebe loslassen, um deiner Vision zu folgen. Deine Prioritäten sind die Wegweiser auf dem Weg zur Verwirklichung deiner Vision. Finde deine Vision - die beste, schönste, wertvollste und erstrebenswerteste Vision, die es für dich gibt. Baue das Bild zusammen und fühle, wie es sich anfühlt, wenn sie verwirklicht ist. Du bist der Schöpfer deiner Realität, also schöpfe deine Realität. Verlasse den vorgegebenen Modus des einprogrammierten Autopiloten. Nutze deine Macht, deine Kraft, deine Liebe. Schöpfe, lieber Schöpfer, schöpfe.

Heute ist ein guter Tag.

## 44. Liebe ist bedingungslos

Heute ist ein guter Tag, um Liebe zu sein. Die Liebe, die du bist, die du hast und die unentwegt aus dir fließt, ist das Einzige, was übrig bleibt, wenn du alle Illusionen entlarvt und entfernt hast. Wenn du diese Liebe fühlst und fließen lässt, bist du der Schöpfer der neuen Welt, die aus Liebe erbaut wird. Alles, was du derzeit noch denkst, ist eine Ablenkung von dieser Liebe - es sei denn, deine Gedanken basieren schon auf der Liebe, bauen auf ihr auf und errichten aus ihr einen Tempel der Liebe und für die Liebe.

Darum geht es bei all den Herausforderungen, denen du begegnest. Das Ende dieses Zeitalters und das Ende der Welt, so, wie du sie kennst, erfordert den Gang durch die Erkenntnis. Die Selbsterkenntnis, die das Ergebnis all dessen ist, was geschah und was noch geschehen wird, ist die Vorbereitung darauf, durch den Wandel gehen zu können - ein Wandel, grösser und umfassender, als alles, was du dir vorstellen kannst.

Du hast es dir ausgesucht, in dieser Zeit auf dem Planeten Erde zu sein, um alle deine Themen, dein Karma, deine Ängste, deine Wut, deine Erinnerungen und deine Schmerzen zu erkennen und aufzulösen. Alles, was du derzeit durchläufst, dient dieser Aufgabe der Auflösung aller Illusionen. Ja, auch Erfahrungen sind Illusionen. Sie wurden erfahren, sind aber im Jetzt nicht mehr real - es sei denn, du schenkst ihnen die Kraft deiner Aufmerksamkeit.

Heute ist ein guter Tag, um die neutrale Liebe zu sein. Wenn du in die Emotionen gehst, die in dir aufkommen, weil dich etwas aufregt, du eine Handlung, Worte, deine eigenen Gedanken und Gefühle und vielleicht sogar dich selbst nicht verstehen kannst, dann entfernst du dich von der Liebe, die du bist. Wie wäre es, eine neutrale Position einzunehmen und nicht in diese aufkommenden Emotionen einzutauchen? Du kannst sie dir ansehen, indem du die neutrale Beobachterrolle einnimmst. Dann erfüllen die Emotionen ihren Zweck: Dich in die Erkenntnis zu bringen.

Ja, es ist eine schmale Gratwanderung, und es ist schwierig, sich nicht in die Emotionen hineinziehen zu lassen. Aber nur, wenn du im Herzen zentriert bleibst und aufkommende Emotionen und vor allem die dazugehörigen Gedanken neutral beobachtest, kannst du die Liebe fließen lassen. Wenn du die Liebe fließen lässt - trotz Widerständen im Aussen und Emotionen und Gedanken im Innen, dann bist du die neutrale Liebe, und diese neutrale Liebe wird alles klären und reinigen, was der Klärung und Reinigung bedarf.

Heute ist ein guter Tag, um bedingungslose Liebe zu sein. Es klingt so leicht und so klar und so logisch, und das ist es auch. Liebe ist bedingungslos. Die Menschen haben nur im Laufe der Manipulation und auf dem Weg ihrer Erkenntnis vergessen, dass Liebe

bedingungslos ist. Sie haben sich auf falsche Pfade begeben und halten Liebe für etwas, was sie tun oder erhalten können. Liebe ist aber nichts von beidem - sie ist einfach. Sie ist das, was fließt, und was in diesem Fluss das Leben mit sich führt. Sie ist das Wasser des Lebens, und da, wo das Wasser ausgetrocknet ist, kann kein Leben sein. Das Wasser ist ausgetrocknet in dieser Welt der Angst, der Manipulation, der Kämpfe und der sogenannten zivilisierten Gesellschaft. Die Zivilisation hat das Wasser austrocknen lassen, und deshalb endet diese Zivilisation und macht Platz für etwas Neues. Das geschieht, und das geschieht jetzt. Der Planet Erde ist in diesem Prozess. Die Menschheit ist in diesem Prozess. Die Liebe begleitet und lenkt diesen Prozess. Dieser allumfassende Wandel ist ein normaler Prozess und fand schon mehrfach statt.

Der Wandel ist bedingungslos - er ist einfach. Und da, wo die Menschen bedingungslos lieben und aus dieser Bedingungslosigkeit sich miteinander verbinden, entsteht ein Netz aus Liebe, und dieses Netz lässt das Wasser wieder fließen und daraus entsteht die neue Erde. Die Menschen erschaffen ihre Zukunft jetzt. Es bedarf der bewussten Entscheidung, alle Illusionen zu erkennen, anzunehmen und loszulassen, um in der neutralen und bedingungslosen Liebe zu sein. Das Eis wird dünner, und es wird immer schwieriger, eine Entscheidung zu treffen, wenn du dich nur noch an einer kleinen Eisplatte festhältst. Entscheide dich und entscheide dich jetzt, denn der Lauf der Dinge hängt auch von deiner Entscheidung ab. Du bist wichtig - für dich und für das, was kommt. Deine Liebe ist der Funke, der das Feuer entfachen kann - ein Feuer, das auch das letzte Eis zum Schmelzen bringt, damit aus dem dadurch entstehenden Wasser neues Leben spriessen kann.

Heute ist ein guter Tag, um die Schlüssel zu benutzen. Alles von mir Gesagte sind nicht einfach gut klingende oder sinnvolle Worte - es sind Schlüssel, die es dir ermöglichen, die Türen zu öffnen, die zu dem Raum führen, in dem sich der Hauptschlüssel befindet. Natürlich geht es um Liebe, und Liebe ist das, was alles andere bewirkt; und entweder sie ist vorhanden, und dann bewirkt sie das Eine, oder sie ist unterdrückt, und dann bewirkt sie das Andere.

Alle Schlüssel, die hier gegeben werden, dienen dazu, die Illusionen aufzulösen und zu erkennen, welcher Schlüssel der eigentliche Hauptschlüssel zur Meisterung des Lebens ist. In der Kammer deines Herzens befinden sich viele Räume, die du mit den entsprechenden Schlüsseln aufschliessen kannst - der Hauptschlüssel jedoch führt zu einem Gang, der mit deinem Gehirn verbunden ist, und der das Potential deines Gehirns im Herzen mit dem Potential deines Gehirns im Kopf verbindet. Der Hauptschlüssel ist dein Denken. Wenn du deine Gedanken meisterst, meisterst du dich und die Welt. Du darfst erkennen, dass das, was du denkst, das ist, was du erschaffst. Wenn du also zum Beispiel in die Emotionen eintauchst, dann tauchst du durch deine Gedanken in die Tiefe der Emotionen

ein. Es sind nicht die Emotionen an sich, die ein Problem darstellen. Zum Problem werden sie nur dann, wenn dein Denken darauf gerichtet ist, sich verselbständigt und du dem Lauf deiner Gedanken folgst anstatt deine Gedanken dir, also dem Fluss deiner Liebe, folgen zu lassen. Jeder einzelne Gedanke ist eine Macht, die den Samen der Verwirklichung in sich trägt.

Dein Selbst hat dir die Möglichkeit gegeben, durch das Zusammenspiel von Energie und Information Materie zu formen. Deine Seele und dein Geist arbeiten mit deinem Leib zusammen, und wenn deine Psyche und dein Intellekt deinen Körper benutzen, um etwas zu erschaffen, dann solltest du wissen, dass die Informationen die Blaupause für das liefern, was die Energie in der Materie verwirklicht. Also benutze den Hauptschlüssel weise, indem du deine Aufmerksamkeit auf die neutrale und bedingungslose Liebe richtest. In ihrem Fluss wird alles in die richtige Richtung fließen, und zwar spiralförmig nach oben. Der Fluss wird schneller, intensiver und mächtiger, und am Ende der Spirale wird das Neue geboren. Wir stehen kurz davor.

Heute ist ein guter Tag.

## 45. Lass dein Licht scheinen

Heute ist ein guter Tag, um deine Verletzungen zu heilen. Das Heilen von Verletzungen erfordert Liebe, Geduld und Vertrauen. Es bringt nichts, in Wunden herumzuwühlen und sie immer wieder aufzukratzen, um zu sehen, ob sie schon verheilt sind. Wenn es akute Verletzungen sind, dann ist es schwer, nicht in den Schmerz einzutauchen, aber es ist angebracht. Das Eintauchen in den Schmerz stärkt den Schmerz und trägt nicht dazu bei, den Schmerz zu lindern. Um ihn zu lindern, kann die Aufmerksamkeit auf etwas gelenkt werden, was nicht Schmerz ist. Während du zum Beispiel lachst, hast du keine Schmerzen. Wenn du dich auf die Liebe ausrichtest, hast du keine Schmerzen. Du hast die Wahl, und du hast die Wahl auch dann, wenn es schmerzt.

Du entscheidest, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, und es ist nicht immer leicht, eine Entscheidung zu treffen. Aber es ist ähnlich wie mit dem Licht und der Dunkelheit. Wenn du im Dunkeln ein Licht anzündest, verschwindet scheinbar die Dunkelheit. Aber in Wirklichkeit ist die Dunkelheit nicht verschwunden, sondern wurde ins Licht integriert. Es geht also darum, den Schmerz in die Liebe zu integrieren. So heilen alle Wunden.

Heute ist ein guter Tag, um deine Dunkelheit zu integrieren. Jeder Mensch hat seine Schatten und seine dunklen Seiten. Es ist nicht nötig und auch nicht hilfreich, diese Schatten und dunklen Seiten zu verleugnen und wegzudrängen. Es ist auf der anderen Seite aber auch nicht nötig und auch nicht hilfreich, dort hinein zu tauchen, bis du dich vor Schmerzen, Mitleid oder Wut auf dich selbst am Boden wälzt. Es ist nötig, sie zu erkennen, sie anzunehmen und dann loszulassen.

Deine dunklen Seiten, sind dafür da, dein Licht auf sie zu werfen, damit du sie im Licht erkennen und durch das Annehmen und Loslassen integrieren kannst. Die dunklen Seiten anzunehmen bedeutet, zu akzeptieren, dass sie vorhanden sind, damit du lernst und wächst. Dazu gehört die Dankbarkeit, dies erkennen zu dürfen und somit durchaus auch unterscheiden zu lernen, was Licht ist und was Dunkelheit. Wenn du dich dann in den Fluss der Liebe begibst, wird dieser immerwährende Fluss die scheinbaren Felsen der Dunkelheit aushöhlen, bis nur noch Einheit übrig ist. Loslassen bedeutet also ganz einfach nicht mehr festzuhalten. Du lässt dann wirklich los, wenn du deine Aufmerksamkeit auf etwas anderes richtest - zum Beispiel auf das Gegenteil. Wenn du dich zu intensiv mit deiner Dunkelheit befasst, wirst du dunkler. Wenn du dich mit deinem Licht befasst, wirst du lichter.

Heute ist ein guter Tag, um deine Schwingung zu erhöhen. Alles, was dazu beiträgt, dass du dich besser fühlst als vorher, trägt dazu bei, deine Schwingung zu erhöhen. Du kannst auf einer Skala von 1 - 10 deine Schwingung um einen halben Punkt erhöhen,

wenn du dich kurzzeitig auf etwas, das dir gefällt, ausrichtest. Oftmals ist es dann aber so, dass die Schwingung hinterher, wenn die kurze Ablenkung vorbei ist, wieder abfällt, so dass du wieder auf dem gleichen Level bist wie vorher - wenn nicht sogar darunter, weil du nun in ein Loch gefallen bist, da die Ablenkung vorbei ist. Ablenkung bringt also nicht weiter. Aber was dir hilft, dich auf deiner Skala immer höher zu bewegen, ist Liebe. Schon wieder Liebe, wirst du jetzt vielleicht denken, aber warum fürchtest du dich davor? Als wäre Liebe etwas, was schaden könnte. Ganz im Gegenteil: Die Liebe ist das, was am höchsten schwingt.

Wenn du also deine Schwingung erhöhen willst, gibt es nichts effektiveres, als dich auf Liebe auszurichten. Entscheide dich dafür, die Liebe fließen zu lassen, und du wirst sehen, wie sich deine Schwingung erhöht. Wie du dich besser fühlst, liebevoller, leichter und lichtvoller. Wenn du Liebe zulässt, sie fühlst und zulässt, dass Liebe deine Gedanken und Handlungen lenkt, dann kann es gar nicht anders sein, als dass du dein Licht scheinen lässt. Und in diesem Licht ist alles integriert - nicht ausgeschaltet, sondern integriert. Dann gibt es auch keine schmerzenden Wunden mehr und jede Verletzung wird so heilen.

Heute ist ein guter Tag.

## 46. Binde dich an dein Selbst an

Heute ist ein guter Tag, um präsent zu sein. Präsenz hat nichts damit zu tun, dich als Person in den Vordergrund zu rücken. Das ist keine Präsenz, das ist Ego. Präsent zu sein bedeutet, aus deiner Anbindung heraus wahrzunehmen und zu agieren. Mit Anbindung meine ich die Anbindung an das, was du bist, was du immer warst und was du immer sein wirst: dein Selbst. Dein Selbst ist das, was dich erschaffen hat und das, was dir die Möglichkeit der Erfahrung des Lebens bietet. So lange schon suchst du nach dem Sinn deines Lebens, nach deiner Aufgabe und nach dem Grund für dein Dasein. Du selber bist der Sinn, die Aufgabe und der Grund.

Du hast dich in diese Welt gebracht, um auf die Reise zu gehen. Am Ende der Reise kehrst du nach Hause zurück, reich an Erfahrungen und reich an Erkenntnissen. Es geht in deinem Leben nicht darum, was du tust, sondern es geht darum, zu erkennen, wer du bist, um zu sein, wer du bist. Wenn du verstanden hast, wer du bist, ergibt sich alles Andere von selbst. Binde dich an dein Selbst an. Du bist dein Selbst, und präsent zu sein bedeutet, du als dein Selbst zu sein. Du bist also dann präsent, wenn dein Selbst präsent ist, wenn du als dein Selbst präsent bist.

Heute ist ein guter Tag, um dich an dein Selbst anzubinden. Die Anbindung geschieht, wenn du die Absicht hast, dich mit dir zu verbinden. Diese Absicht setzt voraus, aus der Illusion auszusteigen, und das wiederum setzt voraus, die Illusion überhaupt erst einmal zu erkennen. Das ist leichter gesagt als getan, denn Illusion umgibt dich überall, und Illusion befindet sich in dir beziehungsweise in dem, was du als Ich empfindest und in dem, was du als *die Welt* empfindest. Du bist nicht das, was du denkst, was du bist, denn das, was du denkst, was du bist, ist das, was dir vorgedacht wurde - also das, von dem du denken sollst, dass du es bist.

Oder anders ausgedrückt: Du wurdest belogen. Nicht aus böser Absicht, denn die meisten Menschen, die dir ihre Sicht auf die Welt vermittelt haben, wurden ebenfalls manipuliert und glauben selber an die Lügen, die ihnen wiederum vorgedacht wurden. So wurde aus der Welt das, was sie ist: Eine manipulierte Illusion. Wenn du also die Absicht hast, dich mit dir zu verbinden - dich an dein Selbst anzubinden - dann darfst du alles vergessen, ausschalten, eliminieren, was du gelernt hast. Du hast nicht das gelernt, was du in deinem Sinne und für deine eigene Entwicklung lernen musst, sondern das, was du im Sinne Anderer und für deren Entwicklung lernen sollst.

Heute ist ein guter Tag, um dein Weltbild zu erneuern. Bei der Erneuerung deines Weltbildes könntest du damit beginnen, den Glauben an Gott zu hinterfragen. Gibt es einen Gott, vor dem du dich auf die Knie werfen solltest? Es gibt Götter, die von sich

behaupten, Götter zu sein, und die dich auf Knien sehen wollen, da sie dann Macht über dich haben und dich für ihre Agenda benutzen können. Aber du als das, was du wirklich bist, stehst über diesen Göttern, hast es allerdings vergessen, und dadurch, dass du es vergessen hast, glaubst du denen, die sagen, du müsstest diese Götter anbeten. Erwinnere dich!

Es geht nicht darum, ein neues Weltbild aufzubauen, indem du dir ein neues fremdes Konzept von der Welt aneignest. Deshalb werden dir auch Bücher, Religionen und Lehren nicht wirklich weiterhelfen. Ganz im Gegenteil - die meisten von Ihnen führen dich in eine Falle. Du suchst im Aussen, findest etwas, das dir Glückseligkeit verspricht, an dem du dich festhalten kannst - und dann schnappt die Falle zu. Du hältst dich an einem Glauben fest oder an einem Konzept oder an einem Lehrer. Und damit sitzt du in der Falle und hängst wieder an dem, was dir vorgesetzt wird. So funktioniert das nicht.

Das Wichtigste, was du tun kannst und tun darfst, ist, dich zu erinnern. Du musst nichts lernen, sondern das Erlernete verlernen und dich einfach nur erinnern. Alles ist in dir. Erinnerung ist in dir. Wissen ist in dir. Wahrheit ist in dir. Licht ist in dir. Liebe ist in dir. Erwinnere dich. Erwinnere dich daran, dass da etwas ist, das grösser ist als alle Götter, die dir vorgesetzt wurden. Du bist das. Dein Selbst.

Dein Selbst ist ewig und unendlich. Dein Selbst kommt aus der Einheit und hat dich als Mensch geschaffen, damit du auf die Reise gehst und dich erinnerst. Glaube nicht, was man dir als Wahrheit verkauft, sondern erwinnere dich einzig und allein an die Wahrheit, die in dir ist. Du bist das, woran du dich erinnern darfst. In dem Moment, in dem du dich erinnerst, ist dein Selbst präsent. Dann bist du präsent. Dann bist du auf dem Weg nach Hause.

Heute ist ein guter Tag.

## 47. Der Modus des alten Wissens

Heute ist ein guter Tag, um deine Wahrnehmung zu öffnen. Auf deiner Reise nach Hause hast du den ersten und wichtigsten Teil deines Lebens damit zugebracht, den Gebrauch deiner 5 Körpersinne zu erlernen, und gleichzeitig wurde dir beigebracht, deinen Verstand zu benutzen, um dich auf diese Sinne zu verlassen. Allerdings wurdest du damit in die Täuschung geführt, denn diese 5 Sinne können nur einen Bruchteil dessen wahrnehmen, was ist. Du siehst etwas, und das Gesehene wird in deinem Gehirn einem Muster zugeordnet, aus dem deine Wirklichkeit geformt wird. Dein Gehirn wirkt, indem es deine Wahrnehmung zu einer Wirklichkeit, also zu etwas für dich Realem, zusammenfügt.

Das gleiche Prinzip gilt für deine anderen Sinne, das Hören, das Riechen, das Schmecken, und das Tasten. Du erfährst etwas durch die Wahrnehmung deines Körpers, aber diese Wahrnehmung ist auf einen verschwindend geringen Bruchteil dessen, was tatsächlich existiert, begrenzt. Es ist so, als stündest du in einem riesigen Supermarkt und würdest aber nur den kleinen Verkaufskorb mit Süßigkeiten an der Kasse wahrnehmen. Um deine Wahrnehmung zu öffnen, darfst du deinen 5 physischen Sinnen nun deinen sechsten metaphysischen Sinn hinzufügen. Dieser 6. Sinn arbeitet nicht durch das Gehirn im Kopf sondern durch das Gehirn im Herzen. Es ist das, was man das Innere nennen könnte - ein Wissen auf einer Ebene, die dein Verstand nicht greifen kann, da er es nicht gelernt hat. Wo es kein Programm gibt, kann auch kein Programm laufen. Das, was hier abläuft, ist eine höhere Wahrnehmung, die du erreichst, wenn du dich für sie öffnest.

Heute ist ein guter Tag, um deine Intuition zu schulen und somit zu stärken. Versuche einmal, dich heute nicht so sehr auf deine 5 bekannten Sinne zu verlassen, sondern ohne diese Sinne wahrzunehmen - also das, was du weder sehen, noch hören, noch riechen, noch schmecken, noch ertasten kannst. Wenn du dir etwas Ruhe gönnst und immer wieder für eine kurze Zeit aus deinem Hamsterrad aussteigst, kannst du die Zeit dehnen und gleichzeitig deine Wahrnehmung ausweiten. Dies gelingt nur, wenn du dein Denken ausschaltest und dich in den Modus des *alten* Wissens begibst. Der Modus des *alten* Wissens ist der Zustand, in dem du über das Gehirn in deinem Herzen agierst und nicht über das Gehirn in deinem Kopf.

Das Gehirn in deinem Herzen hat nicht nur ein wesentlich stärkeres Magnetfeld, als das Gehirn in deinem Kopf, es hat auch den Zugang zu dem Wissen, das dir dein Kopf noch verwehrt. Also denke nicht darüber nach, sondern tue es einfach. Lass die Gedanken in deinem Kopf los und öffne dich für das Wissen in deinem Herzen. Dieses Wissen kommt in Form von Eingebungen. Diese Eingebungen können Worte, Bilder oder Gefühle sein.

Sieh dir an, was kommt, nimm es wahr, und vor allem, verleugne diese Wahrheiten nicht, sondern erkenne sie, betrachte sie und nimm sie für dich an. Achte immer auf deine Intuition!

Heute ist ein guter Tag, um dein Bewusstsein zu erweitern. Wenn du deine Wahrnehmung geöffnet hast und auf deine Intuition achtest, wird sich dein Bewusstsein erweitern. Du wirst dich von der begrenzten mit Eigenschaften und Etiketten versehenen Person, als die du dich bisher wahrgenommen hast, zu einem multidimensionalen Menschen wandeln. Du wirst erkennen, dass manche Ereignisse, die dir in diesem Leben begegnen, Erfahrungen sind, die du auch in anderen Zeiten und anderen Leben schon einmal erlebt hast. Dinge wiederholen sich, damit du sie erkennst, annimmst, loslässt und integrierst. Wenn du diesen Prozess nicht durchläufst, werden sie dir immer wieder widerfahren. Wenn du dein Bewusstsein erweitert hast, wirst du erkennen, dass es nicht nur um dich, sondern um das menschliche Kollektiv geht.

Du bist nicht nur mit deiner Wirklichkeit, sondern auch mit allen anderen Wesen und deren Wirklichkeiten verbunden. Wenn dein Bewusstsein eng ist, wirst du alles nur auf dich selber beziehen. Je weiter und offener dein Bewusstsein ist, umso verflochtener bist du mit Allem, was ist. Du wirst wissen, dass deine Transformation nicht nur eine persönliche, sondern eine kollektive ist. Du wirst wissen, dass deine Gedanken und Handlungen Auswirkungen auf alle anderen Gedanken und Handlungen haben. Du wirst dich als Teil des Ganzen betrachten, der nur dann wachsen und gedeihen kann, wenn du immer die goldene Regel beachtest: Zum höchsten Wohle für dich und zum höchsten Wohle für alle Beteiligten. Wenn du dein Bewusstsein erweitert hast, wirst du vom Ich zum Wir. Und genau das ist der Grund für die Transformationen, durch die du gehst und für den Wandel, der sich vollzieht. Zum höchsten Wohle für dich und alle Beteiligten.

Heute ist ein guter Tag.

## 48. Schau dir deine Themen an

Heute ist ein guter Tag, Veränderung zuzulassen. Du sagst jetzt vielleicht *aber klar, lasse ich Veränderung zu - das ist doch schliesslich das, was ich die ganze Zeit will*. Allerdings ist es mit der Veränderung so, dass sie nicht von Aussen kommt. Es wird Veränderungen im Aussen geben - aber das sind nicht die Veränderungen, auf die du die ganze Zeit wartest und die für deine persönliche Entwicklung relevant sind. Die Veränderungen, die für dich persönlich entscheidend sind, kommen von Innen - es sind deine eigenen Veränderungen. Bist du tatsächlich bereit, die Veränderung in dir zuzulassen? Auch, wenn es schmerzhaft ist? Auch, wenn es bedeutet, dir die Dinge anzusehen, vor denen du normalerweise die Augen verschliesst? Die wesentlichen Veränderungen sind nicht die, die einfach geschehen, ohne, dass du etwas dazu tust. Die wesentlichen Veränderungen sind die, die in dir stattfinden, indem du Mut und Kraft aufbringst, um genauer hinzusehen. Die Veränderung kommt, wenn du bereit bist, dich zu verändern, indem du erkennst, annimmst und loslässt. Bist du bereit, dich zu verändern?

Heute ist ein guter Tag, um deine Themen zu sortieren. Was ich damit meine, ist, dir aus der neutralen Beobachterposition heraus anzusehen, welche Themen in dir sind und welche Themen dich umgeben. Wenn du diese Themen betrachtest, könntest du darauf achten, was sie in dir auslösen. Achte nicht auf den Inhalt der Meldungen und Ereignisse, die dir begegnen und in die du dich hineinbegibst, sondern auf die negativen Emotionen, die dabei in dir ausgelöst werden. Deine negativen Emotionen zeigen dir, wo du genauer hinschauen und was du loslassen darfst. Deine negativen Emotionen spiegeln dir deine entscheidenden Themen.

Es geht also nicht um die Inhalte, die dir scheinbar im Aussen begegnen - es geht um die Inhalte, die in dir sind. Wovor hast du Angst? Was macht dich wütend? Wann fühlst du dich alleine? Versuche, aus der neutralen Beobachterposition heraus, die Emotionen zu betrachten. Das bedeutet: Nicht in die Emotionen hineingehen und dich nicht an den Inhalten aufhängen, sondern einfach nur hinter den Schleier dessen schauen, was du siehst, damit du erkennst, was hinter dem steckt, was du wahrnimmst. Wenn du das erkennst, kannst du es in Dankbarkeit annehmen und in Liebe loslassen. Dann wirst du zu der Veränderung, die du im Aussen sehen willst.

Heute ist ein guter Tag, um dir deine Liebe zu schenken. Dies wird dir helfen, die Veränderungen zuzulassen und einzuleiten, die jetzt anstehen. Du bist das Beste, Schönste, Wichtigste und Liebenswerteste, das dir jemals in deinem Leben begegnen wird. Du darfst aufhören, danach im Aussen zu suchen. Das Beste, Schönste, Wichtigste und Liebenswerteste wird dir nicht im Aussen begegnen - es ist in dir. Du bist es selber.

Schenke dir die Aufmerksamkeit, die Anerkennung, das Vertrauen und die Liebe, nach der du dich so sehnst. Wenn du das tust, wirst du sehen, wie Recht du damit hast, und du wirst feststellen, dass es deutlich leichter wird, die Veränderungen zuzulassen, da du nur das in dir verändern musst, was dich klein und ängstlich oder wütend und ängstlich macht. Du musst nur das verändern, was dich von deiner Liebe abhält. Jeder kleine Schritt der Veränderung wird dich dem Neuen, das du dir ersehnt, nicht nur näher bringen, sondern er wird dich noch besser, noch schöner, noch wichtiger und liebenswerter machen, als du ohnehin schon bist. Und so wirst du durch die Veränderungen in dir selbst zu dem ersehnten Neuen, auf das du bisher im Aussen gewartet hast. Du wirst durch die Liebe in dir zu der Liebe, die dir zufließt. Und das wird die entscheidendste Veränderung sein.

Heute ist ein guter Tag.

## 49. Hol dir deine Anteile zurück

Heute ist ein guter Tag, um deine Anteile zurückzuholen. Deine Anteile sind weit verstreut: Sie sind in dir, in anderen Leben, in anderen Zeiten, anderen Ebenen und Dimensionen. Als normaler Mensch in der modernen Gesellschaft hast du keinen Zugang zu deinen Anteilen, da es deine Aufgabe sein soll, als unselbständiges Rädchen im Gesamtzahnrad zu laufen. Es ist nicht erwünscht, dass du selbständig bist, und es wird mit allen Mitteln verhindert. Hast du dich einmal gefragt, was das Wort selbständig bedeutet bzw. beinhaltet? Es ist wie immer, wenn es um Wahrheit geht einfach - Wahrheit ist immer einfach: Selbständig bedeutet ständig du selbst zu sein. Das heisst, mit deinem Selbst verbunden zu sein.

Und das ist das Wesentliche - nur so kannst du dir deine Anteile zurückholen, denn dein Selbst kennt deine Anteile. Dein Selbst hat sie erschaffen. Dein Selbst hat sie erfahren. Dein Selbst hat sie in einer persönlichen Chronik, der Akasha, archiviert. Wenn du dir also deine Anteile zurückholen willst, dich erinnern, wissen, integrieren und erweitern willst, dann gehe in die Anbindung mit deinem Selbst. Werde selbständig, und du wirst ständig mit deinem Selbst verbunden sein. Diese Anbindung führt zu einer anderen Sichtweise und zu einem offeneren Bewusstsein. Du wirst dir deiner Selbst in unterschiedlichen Rollen, Aspekten und Leben bewusst, und diese Bewusstheit wird dich nicht nur liebevoller machen, sie wird dir auch deine Gaben aufzeigen.

Heute ist ein guter Tag, dir deiner Gaben bewusst zu werden. Deine Gaben sind das, was dir und Anderen zugute kommt. Deine Gaben sind deine Fähigkeiten, die - wenn du sie entdeckst und anwendest - deinem Leben einen Sinn und dir und Anderen Freude bereiten. Deine Gaben sind neben deiner Liebe das Licht, das die Welt erhellt. Wenn du deine Gaben lebst, leuchtest du. Wenn du deine Liebe lebst, leuchtest du. Wenn du beides miteinander verbindest, veränderst du mit deinem Leuchten die Welt.

Auch in Bezug auf deine Gaben ist die Anbindung an dein Selbst wichtig, da es die Gaben deines Selbst sind, die es durch dich in die Welt bringen möchte. Dein Selbst kann die Gaben nicht in die Welt bringen, und auch dafür hat es dich erschaffen. Bei vielen Menschen liegen die Gaben jedoch im Verborgenen und können nur den Weg ins Licht finden, wenn die Ketten, die diese Gaben gefangen halten, gesprengt werden. Die Ketten sind Angst, Manipulation und Fremdbestimmung. Also gilt es, die Angst zu eliminieren, indem du die Liebe zulässt. Liebe ist Licht, Angst ist Dunkelheit, und wenn die Liebe angeschaltet ist, ist die Dunkelheit integriert. Das ist der wichtigste Schritt, auf den die nächsten Schritte automatisch folgen.

Der zweite Schritt ist, zu erkennen, wie sehr du manipuliert wurdest und wirst. Diese Manipulation führt dazu, dass du fremdgesteuert bist, also so funktionierst, wie du funktionieren sollst, um das System der Manipulation am Laufen zu halten. Wenn du die Manipulation erkannt hast und sie nicht mehr zulässt und gleichzeitig mit deinem Selbst verbunden bist, dann bist du selbständig und frei das zu tun und zu sein, was du wirklich bist. Dann bist du offen für deine Gaben und bereit, sie zu empfangen, um sie zu geben.

Heute ist ein guter Tag, um deine Ketten zu sprengen und dich zu befreien. Wenn du die Manipulationen erkennst und es nicht mehr zulässt, dass du fremdgesteuert wirst, bist du auf dem Weg in deine Freiheit. Freiheit bedeutet, sein zu können, was du bist, leben zu können, wie du willst und geben zu können, was du hast. Und zwar in Liebe und somit zum höchsten Wohle für dich und alle Beteiligten. Solange du noch in den manipulativen Ketten der Fremdsteuerung gefangen bist, gibst du auch, aber du gibst, weil du geben musst und nicht, weil du geben willst. Und du gibst, was du geben musst und nicht, was du geben kannst.

Wenn du dich befreit hast, die Anbindung an dein Selbst immer stärker wird und du dadurch deine Gaben erkennst und sie der Welt gibst, dann kommst du mehr und mehr in deine Kraft. Das möchte das System systematisch verhindern. Durch die Anbindung an dein Selbst wird das nicht mehr möglich sein, da die Fremdsteuerung nur auf freiwilliger Basis funktioniert. Solange dein Bewusstsein in Ketten liegt, stimmst du freiwillig deiner Steuerung durch Fremde zu. Wenn deine Anbindung an dein Selbst stärker wird, wird sich dein Bewusstsein befreien, und befreites bewusstes Sein lässt keine Manipulation und keinen Kampf mehr zu. Kampf ist ein Mittel des in Ketten liegenden Bewusstseins. Kampf erzeugt Kampf. Frieden erzeugt Frieden. Wut erzeugt Wut. Angst erzeugt Angst. Liebe erzeugt Liebe.

In all deinen Leben haben die Anteile deines Selbst alle diese Dinge erzeugt. Jetzt ist es an der Zeit, in die Liebe zurückzukehren, um Liebe zu erzeugen. Alles andere hast du hinter dir. Also hole dir deine Anteile zurück und integriere sie in Liebe. Erkenne deine Gaben und gib sie in Liebe. Spreng die Ketten der Angst und befreie deine Liebe. Das ist es, was dich und die Welt zum Leuchten bringt.

Heute ist ein guter Tag.