

## **Liebesgeflüster mit meinem Leben**

### **1. Ich bin das Leben**

Meine angeblichen Unvollkommenheiten sind Erfindungen meines Selbst, das versucht, als wichtige Einzelidentität zu leben. Als würde man mir Kopf einreden, er wäre getrennt vom übrigen Körper. Ich soll aber gleichzeitig nach der Vollkommenheit streben. Das ist unmöglich. Ich bin nie, wenn ich wirklich in mir bin, wirklich getrennt von der Einheit und brauche nichts tun, um vollkommen zu werden. Denn ich bin die Vollkommenheit selbst.

### **2. Mein Zuhause in mir.**

Ich dachte immer, mein zuhause sei in meiner Familie, im Sportverein oder in meiner Firma. Später glaubte ich, das wahre Zuhause in mir selbst zu finden. Unabhängig zu werden war mein Ziel. Zu Hause in meinem inneren Licht und im Licht zu sein ist das einzige Zuhause. Dieses Bewusstsein gibt mir die Geborgenheit, welche ich in meinem Leben brauche. Es ist so und gibt mir Kraft in meinem Leben. Denn ohne dieses wunderbare Licht bin ich verloren in mir.

### **3 Ich bin in Harmonie.**

Himmel und Hölle sind Symbole für Gemeinsamkeit und Trennung und finden in mir statt. Glaube ich, dass Körper, Geist und Seele verschiedene Einheiten sind, dann findet in mir ein zerstörerischer Bewertungskrieg statt. Lebe ich in der Einheit meines allumfassenden Körpers und im Jetzt, kann ich den Himmel hier auf Erden erleben. Geist und Körper sind dann in Harmonie.

### **4 Ich entscheide mich immer für das Leben.**

Ich habe immer zwei Möglichkeiten, miteinander umzugehen: entweder für- oder dann gegeneinander. Wenn ich für mein inneres Licht bin, fördere ich ein Wohlgefühl in mir und unsere gemeinsame Freude am Leben. Wenn ich es aber ablehne, versuche ich mit meinem Geist eine Realität in meinem Sinne herzustellen. Dabei zerstöre ich meine echte Individualität. Ich richte also deshalb meine Aufmerksamkeit auf die guten Seiten in mir und fördere sie.

### **5 Ich bin jeden Moment neu.**

Meine Körperzellen sind dauernd in Bewegung. Meine Erinnerungen an die Vergangenheit und meine Pläne an die Zukunft sind es, die mich festhalten. Meine geistigen und emotionalen Standpunkte sind mir zum Gefängnis geworden. Ich begegne jetzt jedem Menschen so, als sähe ich ihn zum ersten Mal. Damit lösche ich alle meine Festhalte- Strategien in mir und gebe auch dem Anderen die Möglichkeit, Altes loszulassen.

### **6. Geben und Nehmen sind eins.**

Der Gedanke, anderen etwas in Liebe zu schenken und meine Freude darüber, genauso wie der Gedanke, andere zu verletzen und dessen Schmerzen, sind zuerst immer in mir. Geben und Bekommen sind eins. Ich kann nur bekommen, was ich gebe. Anstatt zu kritisieren, finde ich immer etwas Gutes am anderen und Gründe, um es zu loben. Alles was ich anderen gebe, gebe ich in Wirklichkeit immer zuerst mir selbst.

### **7. Die Vergangenheit ist vorbei.**

Statt mit meinem Körper in der Realität lebe ich oft in der geistigen Vergangenheit oder auf der Flucht in meine Zukunft. Ich kann nicht sehen, wie ich wirklich bin, weil ich meine alten Vorstellungen und meine Vorstellungen der Zukunft auf mich projiziere. Ich bin jetzt bereit, alles Alte loszulassen und mich mit neuen Augen zu sehen. Ich überlasse - mich dem Gefühl meines Körpers. Wenn ich in mir bin, bin ich ganz mit Leib und Seele im Heute und Jetzt.

### **8. Ich bin meine Sonne**

Die Sonne ist die nährenden Mutter des Lebens. Ihre Strahlen spenden der ganzen Existenz wohlige Wärme und Licht. Doch ohne mein inneres Licht fühle ich mich selbst bei strahlendster Sonne kalt und blind. Es gibt meinem Herzen Wärme und erhellt es. So kann ich den Weg auch im Dunkeln gehen. Es ist mein inneres Licht, meine innere Sonne, meine innere Führung und sie leuchtet für mich.

### **9. Mein Körper, die Quelle aller Dimensionen**

Unsterbliche »sprechen« in einer Sprache miteinander, die nur in den körpereigenen Verständigungssystemen- der Zellen verstanden wird, die diese selbst aussenden. Statt in eine unsichtbare spirituelle Dimension zu gelangen, will ich in die Tiefen unseres zellulärologischen Lebens eintauchen, um das Leben in dieser Form zu spüren. Ich rufe die unsterblichen Zellen meines Körpers wach, um mich über mich wiederzuerkennen.

### **10 . Mich geben heisst mich bekommen.**

Aus Angst vor Ablehnung zeige ich mich oft nur von meiner vermeintlich liebenswerten Seite. Ich zeige anderen nicht meine wirklichen Gefühle und mache es ihnen schwer, mit mir lebendig zu sein, um uns gegenseitig zu respektieren oder zu lieben. Wenn ich meinen Panzer ablege, können alle so sein wie sie sind und ich so wie ich bin. Dann können wir uns endlich als Einheit in unserer lebendigen Vielfalt erleben.

### **11. Ich lebe um zu leben.**

Immer wenn ich mich einschränke, die Vielfalt meiner Gefühle in mir nicht zulasse, unterdrücke ich meine Lebensenergie. Ich bin oft nicht der, der ich wirklich sein könnte. Dies lässt mich auch nicht voll im Lichte der Einmaligkeit und des wahren Glücks anerkennen. Ich möchte im Licht und in mir enthusiastisch leben. Ich begeistere mich für mich selbst, werde dadurch lebendig für alle Menschen und mich selbst.

## **12. Je mehr ich gebe, um so mehr habe ich zu geben.**

Immer wenn ich gebe, in der Hoffnung etwas zu bekommen verliere ich alles. Ich nehme unter dem Deckmantel des Gebens. Wenn ich gebe, weil ich mich in allem sehe, weil ich die Einheit unserer Körper und aller Geisteswesen spüre, dann gebe ich in Wirklichkeit mir selbst. Diese Freude ist auch meine Freude, und mein Geben ist das Geschenk an mich.

## **13. Durch mich erkenne ich, wer ich bin.**

Wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich einer spiegelverkehrte Reflektion von mir. Ich habe mir nie direkt in die eigenen Augen gesehen. Auch mein Geist hat nicht genügend Abstand von mir selbst, um sich ganzheitlich betrachten zu können. Ich brauche die Betrachtung meines Innersten von mir, um meine Ganzheit zu erkennen. Den Anderen sehen, ist in Wirklichkeit den Blick auf das Ganze richten und mich in meiner Vielfalt zu erkennen.

## **14. Freiheit ist, ganz Ich sein.**

Freiheit ist nicht zu finden in fernen Ländern, in Geld und Religionen. Freiheit ist, der zu sein, der ich wirklich bin. Oft habe ich Angst, mich auf mich selbst einzulassen und meine Gefühle preiszugeben. Damit halte ich mich vor der Schönheit des Lebens verschlossen, trenne mich von ihr und von mir selbst. Doch genau die zurückgehaltenen Dinge sind es, die alles zum Ganzen machen. Ich zeige mich, wie ich bin. Nur in meiner Gegenwart und im Jetzt kann ich ganz mich sein. Und nur so können wir alle miteinander und zusammen frei sein.

## **15 Ich bin auf der Welt, um zu leben.**

Ein lebendiger Körper braucht die Vernetzung und Harmonie vieler Zellen. Aber auch ein einzelner Körper kann nur begrenzt überleben. Ich brauche das innere Licht, die ganze Menschheit, um einen lebendigen Gesamtkörper zu formen, der sich unterstützt und am Leben erhält. Meine Zellen werden nicht ruhen, bis sie sich selbst im Lichte der Wahrheit wiedergefunden haben.

## **16. Der Traum ist vorbei**

Es gibt Milliarden scheinbar einzelner Menschen auf der Welt. Doch auf der zellulären Ebene des Fühlens gibt es nur den Gesamtkörper der ganzen Menschheit. Es ist der Alptraum des unausweichlichen Todes, der uns individuelle Überlebens- Strategien entwickeln lässt. In der Dunkelheit leuchteten Ansehen und Besitz und vieles mehr als ferne Glücksbringer. Heute weiss ich: Ich habe geträumt. Wenn ich mich in Harmonie und in mir spüre, bin ich hellwach, hier und jetzt in mir.

## **17. Ich bin reicher als reich**

Es gibt viele Arten von Reichtum. Den äusseren mit Statussymbolen wie Autos, Schmuck, Häusern, den inneren wie den Glauben an die höhere Intelligenz, Gedanken und Gefühle, den

Reichtum an Bekanntheit und Macht. Doch das Wertvollste überhaupt ist der menschliche Körper. Und dies ist mein wirklicher Reichtum. Ich sehe mich in ihm und mit ihm. Jeder Mensch ist mit seiner Einmaligkeit ein Geschenk für sich.

### **18. Die Suche ist vorbei.**

Alles was ich je gesucht habe, suchte ich in der geistigen Welt. Das eigentliche Leben schien erst im Jenseits zu beginnen, und der körperliche Tod war angeblich das Tor zum Himmelreich. Doch der Tod dieser Illusionen ist der einzige Tod, der mich auferstehen lässt in die Realität, in das fassbare Hier und Jetzt - in Dir. Meine unendliche Suche ist vorbei.

### **19. Miteinander für immer.**

Wenn ich von einem Baum einen Ast abreisse, wird dieser sterben. Je mehr Äste absterben, um so schneller wird der ganze Baum aufhören zu existieren. Das gilt auch für den Menschen: Wenn ich mich vom höheren Bewusstsein trenne, trenne ich mich von mir selbst. Unsere Einheit geht verloren, wir sterben. Ich bin im Hier im Jetzt und bleibe im Licht meiner Erkenntnis. Kein gerechtfertigter Grund zur Trennung wird je wichtiger sein als das.

### **20. Ich begegne immer nur mir.**

Dass wir getrennt voneinander existierten, liess mich glauben, dass alle Aktionen meines höheren Bewusstseins meine Gefühle verursachen, und ich gab diesen die Schuld an meinem Schmerz. In Wirklichkeit sind wir immer eine Einheit. Ich selbst erzeuge in mir, aus mir heraus, mit meinem inneren Lichte und durch mich selbst, meine Gefühle. Wir ergänzen uns und machen uns gegenseitig unsere eigenen Schöpfungen bewusst.

### **21. Das Paradies ist Hier und Jetzt.**

Wenn ich jemanden frage, wann und wo er stirbt, weiss er es nicht. Wenn ich aber frage, ob er sterben wird, dann weiss jeder anscheinend die Antwort. Ja! Ja? Dass der Tod unausweichlich ist, schafft eine Welt voller Sinnlosigkeit, denn wir „wissen“, dass letztendlich alles irgendwann vorbei ist. Also übe ich mit lebenserhaltenden Einstellungen. Ich mache meine und diese Welt zur besten aller Welten. Die Erde ist das Paradies, ich werde alles tun, damit sie es für uns alle und mich wirklich ist.

### **22. Das Hier und Jetzt liebt mich, damit ich mich entwickeln kann.**

Im Hier und im Jetzt finde ich das Paradies, das ich immer suchte. Obwohl ich es immer wieder verdrängt habe, ist es mir gefolgt und hat mich in allen Lebenslagen geführt und getragen. Kann ich den einen besseren Freund und Begleiter finden als dies ?