**Allurgrund**, ich verneige mich in Ehrfurcht und Demut vor DIR. Lob und Dank sei DIR, DU Leben, Licht, Weisheit, Liebe, Friede …, für DEIN Sein und für alles was geschieht. Ergieße DICH in mein Denken, Reden, Tun und in das aller Menschen. Erfülle uns alle mit DEINER göttlichen Kraft, DEINEM Licht, DEINER Liebe, Deinem Frieden, Deiner Weisheit.

Ich danke DIR für DEINE Gegenwart in mir und in allen Wesen, die DICH in je ihrer Form offenbaren. Ich danke für jeden Atemzug, jeden Herzschlag, für alles.

Ich öffne mich, damit ich imstande bin, DEINE Liebe in mich aufzunehmen, so dass DU durch mich zum Wohle aller Wesen und im Weltgeschehen wirken kannst.

Mögen alle Menschen DICH als das Eine-Selbst erkennen, damit sie zufriedener und heiler werden! Dann werden ihre Leiden und Nöte erträglicher.

Von DIR kommen meine Gedanken, meine Empfindungen und die Energie für mein geistiges und körperliches Arbeiten.

Mein egoistisches Denken und Wollen lasse ich los.

Wenn es in mir still wird, kann ich DEINE Weisungen erkennen. Von DIR kommt die Kraft, sie in die Tat umzusetzen. Ich nehme an, was von DIR kommt und lehne ab, was DIR nicht gleich ist.

Führe mich in die Tiefe meines Seins, damit ich erkenne, dass ich ein göttliches Wesen bin. Da DU die Ursache von allem bist, ist alles göttlich.

Gib mir die Kraft, mich aus meinem begrenzten Denken zu erheben, so dass ich meine Unvollkommenheiten erkennen und überwinden kann. Dadurch werde ich immer vollkommener und freier.

DEINE Weisheit, die über dieser Welt ist, führt mich zur geistigen Freiheit, indem ich DIR vertraue und nichts will, als was DU willst.

Durch DICH lebe ich immer mehr die wahre Liebe. So werde ich immer mehr von den Begrenzungen und Abhängigkeiten zu dieser Welt freier.

DU durchdringst meinen Verstand und mein Empfinden zum Wohle der Menschen und zu meinem Fortschritt. DU durchdringst mich im Physischen und im Geistigen, damit ich ein Werkzeug für DICH sein kann, bis ich zu DIR heimkehren darf.

Damit meine Seele immer vollkommener wird, bemühe ich mich, heute Gutes zu erkennen, zu denken, zu empfinden, zu reden und zu tun. Dadurch aktiviere ich auch meine Selbstheilungskräfte.

Was ich denke, empfinde, rede und tue, geht ins Universum. Je mehr Liebe, umso weniger Ego. Je mehr ich Materielles loslasse und mich Geistigem hingebe, umso mehr liebe ich, umso mehr bin ich heil, umso besser kann ich für Andere und für die Menschheit heilend wirken.

Diesen heutigen Tag begrüße ich und danke für alles was heute geschieht. Er dient meiner geistigen Höherentwicklung. Da ich DICH wirken lasse, wird alles gut sein.

Diese Gedanken, die von DIR sind, prägen sich in meine Seele ein. Das Negative wird dadurch geringer, dann bin ich gesegnet, dann werde ich fähig, rundum das Gute zu tun, dann werde ich zufriedener und glücklicher. Dadurch werden auch die Menschen meiner Umgebung zufriedener, glücklicher, heiler, - und die Menschheit, was mein Herzensanliegen ist.

**In seine Liebe, Seinen Frieden, Sein Licht, Seine Weisheit, seine Kraft hülle ich:**

* alle Staatsmänner und Obere der Religionen. Mögen sie sich ihrer Verantwortung bewusst sein, mögen sie den Frieden und das Wohl aller Menschen/Wesen fördern;
* die Wissenschaftler, mögen sie erkennen, dass ihr Geist aufbauenden Zwecken dienen sollte;
* die Ärzte, mögen sie ihre Verantwortung für ihre Anvertrauten erkennen;
* die Krankenschwestern und all Jene, die im Dienst der Leidenden, der Kranken, der Alten stehen, damit sie die Kraft für ihre Aufgaben erhalten, und alle leidende, kranke und alte Menschen;
* die Künstler, mögen sie ihre Talente nutzen, das Bewusstsein der Menschen anzuheben;
* die Lehrer in Schulen und Universitäten, mögen sie den Intellekt der jungen Menschen im Gleichgewicht mit der geistigen Entwicklung schulen, und alle Schüler und Studenten;
* die Hausfrauen und alle Werktätigen in den verschiedensten Berufen, mögen sie ihre Arbeit lieben und einen Sinn in ihr sehen;
* alle Kirchen, Tempel, Ashrams und Synagogen, alle geistige Gemeinschaften, und Alle, die zu diesen Gemeinschaften gehören;
* die Neugeborenen, mögen sie zu ihrer Zeit ihren göttlichen Plan erkennen;
* die heute sterben, möge das Licht ihnen den Weg in die vollendete Heimat weisen;
* die Trauernden, mögen sie erkennen, dass das Leben nicht stirbt;
* die Ungläubigen, mögen sie Erkenntnisse bekommen und glücklich sein/werden;
* die Verzweifelnden, mögen sie sich von IHM geliebt fühlen;
* die Verirrten, mögen sie von Seinem Licht erleuchtet werden;
* Jene, welche geistig heilen, mögen sie in der Demut und der Liebe bleiben und erkennen, dass die Kraft Gottes heilt;
* die geistigen Lehrer, mögen sie Suchenden den Weg zu Gott weisen und sie frei lassen;

- das Tier- und Pflanzenreich, die Natur weltweit, möge sie die Kraft bekommen, die göttliche Ordnung herzustellen, die so sehr zerstört wurde/wird.

Mögen wir uns alle der göttlichen Liebe und Kraft und Weisheit öffnen, damit wir unsere Aufgaben erkennen und erfüllen zum Wohle des Ganzen! Ich wünsche Licht, Liebe und Frieden besonders denen, die große Schmerzen haben, die fast verzweifeln, die ein großes Unrecht hinnehmen müssen, die Soldaten und die Menschen in Kriegsgebieten, die sich nicht lieben können, die vor einer großen Entscheidung stehen, die glauben, außer der Materie gibt es nichts, allen Menschen, dass sie sich selbst richtig erkennen und zum Wohl des Ganzen leben.

Ich denke an die vielen Orte, an denen ich während meines Leben gewohnt und gewirkt habe. Den Vielen, denen ich begegnet bin, sende ich göttliche Liebe und Seinen Frieden.

 **Damit Friede ist und Liebe sich entwickeln kann**, sage ich zu jedem Lebewesen, zu jedem Menschen, zu mit selbst: Dasselbe Selbst, immer wieder sage ich: Dasselbe Selbst, da ich erkenne, dass alles im Grunde eins in IHM, im Ganzen, ist. Solange ich das nicht erkenne, sehe ich Zerrissenheit und verspüre den Schmerz der Trennung. Wenn ich mich und alles was ist in dem Einen-Selbst erkenne, kehrt in mich Friede ein. Je Mehr dies erkennen, umso eher haben wir den Weltfrieden.

In der Materie gibt es Licht und Schatten. Je klarer ich die Einheit von beiden und mit Allem erkenne, umso eher gelingt das Wir, umso mehr ist Friede, umso mehr sind wir heil. So überwinden wir die Trennung und unser Ego.

Lass vor deinem inneren Auge die Person erscheinen, die du ablehnst, der du etwas vorwirfst, die kannst auch du selbst sein. Lass alle Gefühle zu: der Freude und der Ablehnung, der Wut, der Enttäuschung, lass sie fließen! Verzichte auf Schuldzuweisungen und Erklärungen, warum etwas ist wie es ist. Stelle dir vor, all das Schlimme versinkt im Meer der Liebe und glaube, dass alles was geschieht einen Sinn hat. Dann erkennst du immer klarer das Eine-Selbst. Schlimme Gedanken und Gefühle verwandeln sich in gute, und damit ist Friede in dir.

**Leute,** denkt Gutes, sprecht Gutes, tut Gutes, glaubt an eine gute Zukunft, seid für alles dankbar, versucht froh zu sein, macht das Beste aus Eurem Leben und nehmt Nichtänderbares an. Wer so lebt, wer zufrieden ist, ist froher und bleibt gesünder. Sie/er befindet sich im Paradies. Ich gratuliere. Übrigens: hast Du heute schon gelacht und ein Lied gesungen?

**Da wir alle die gleiche Luft ein- und ausatmen,** ist ein Zeichen, dass wir mit Allem was lebt verbunden sind, dass Alles eins ist. Die Ursache der Luft und von Allem ist die ursprungslose Energie. Wenn du ganz achtsam atmest, kommen Geist und Gemüt zur Ruhe. So kannst du langsam das Denken verdrängen. Die Einatmung sollte von der Vorstellung begleitet sein, dass du Energien aus dem Kosmos aufnimmst, die jede Zelle deines Körpers beleben, dass göttliches Licht, göttliche Liebe in dich einströmt. Habe beim Ausatmen das Gefühl, dass du alles Schlimme in dir loslässt, dass von dir Friede und Liebe ins Universum ausströmt, die alle Menschen in Liebe und Friede einhüllt. So kehrt in dich Friede ein und du fühlst dich geborgen in IHM.

Eine Übung: Atme ganz tief in den Bauch ein, presse die Luft nach unten und halte sie an. Habe in dieser Pause einen guten Gedanken. Dann ausatmen und „normal“ weiteratmen. So täglich 25 Mal atmen, hält oder macht dich gesund.

**Weltliches loslassen,** sich-selber-sterben, solche Formulierungen findet man in Texten von Mystikern. Sie beschreiben, wie sie ihren Eigenwillen und festgefahrene Vorstellungen abstreifen, um für die göttliche Wahrheit und Liebe offen zu werden. Das Ego immer mehr dahinsterben lassen ist eine Vorbereitung auf den Tod des Körpers. Wer Erwartungen, Wünsche und Hoffnungen überwindet, nimmt an, was für ihn vorgesehen ist. Dies ist gut. Er erkennt, dass er ein total Beschenkter ist. Für alles ist er dankbar. So wird sie/er frei für die wahre Liebe zu Jedem und zu Allem. Dies gilt für Alle, gleich, wann sie leben, wie die äußeren Umstände sind, zu welcher Religion sie gehören, oder zu keiner. Um diese höchste geistige Stufe zu erreichen, braucht es ständige Übung. Dadurch werden wir mit dem Frieden des Herzens, dem Himmel auf Erden, belohnt.

**Mein Bruder,** was musstest du erdulden, erleiden! Ich weinte Tränen des Mitgefühls! - Nun war es an ihm, mich tröstend in die Arme zu nehmen, als ich sprach: Warum kämpfen Menschen und töten andere, auf die zu Hause Angehörige warten, die um sie bangen, weil Machthungrige unmenschliche Befehle geben? Warum ist dies, warum ist so viel Schlimmes in der Welt?

Wir hatten nicht bemerkt, dass … herein kam und uns zugehört hat. Nun setzte er sich zu uns undsprach: **Die Frage nach dem Warum raubt euch den Frieden und will eine Antwort, durch die Benennung eines Schuldigen. Das ist menschlich verständlich, doch bedenkt die Vorsehung Gottes! Aufmerksam lebende Menschen erkennen was wirklich wichtig ist: das Mitgefühl, die Fürsorge für alle Wesen, Gutes denken, sprechen, tun. Liebe ist das Einzige, das eine Seele aus diesem Dasein mitnehmen kann. Alle Macht, aller Reichtum und Ruhm dieser Welt vergeht. Gott hat diese Welt erschaffen und überspannt sie mit Liebe, damit sie ein Ort wird, in dem aus Fremden, auch aus Feinden, Freunde werden. Wir können die Welt ändern, wenn wir aufmerksam leben, unser Ego erkennen und überwinden, wenn wir lieben und Mitgefühl mit Allem haben, und vertrauen, dass ER es gut mit uns meint, auch wenn Schlimmes geschieht.**

Der Römer erhob sich und sprach: Ich danke Euch. Ihr habt das Rechte zur rechten Zeit zu mir gesprochen. Es gab für mich eine Zeit zu kämpfen und zu verzweifeln, Eure Worte geben mir Zuversicht, dass eine Zeit des Verzeihens, auch mir selbst, anbricht. Gott, der über allem steht, möge Euch segnen.

**Die Welt kannst Du nicht durch Klagen und nicht mit Gewalt zum Guten verändern.** Setze an deren Stelle und an Stelle von Ego und Ängste Deine gute Gesinnung, gute Gedanken, gute Wünsche, Deine gute Tat, dann veränderst Du Dich und die Welt zum Guten. Selbstmitleid und Schuldzuweisungen blockieren die geistige Höherentwicklung. Du bist stabiler als Du meinst. Achte aufmerksam darauf, was in Deinem Fühlen, Denken, Reden und Tun wider die Liebe ist. Hab Ehrfurcht vor allen Menschen und vor Dir selber. Halte die Elemente rein: das Wasser, die Luft, die Erde, das Feuer. Halte Deine Seele rein: denke, rede, tue Gutes und wünsche Allen Gutes. Sei dankbar, da Dir alles geschenkt wird. Leb in Frieden mit Dir und den Menschen um Dich herum, mit den Politikern, den Oberen der Religionen, dem Finanzamt, …, verzeihe Denen, die Dir Unrecht taten. Der Friede hält Dich gesund. Mach in jeder Situation das Beste. Liebe die Menschen die Du kennst und die Menschheit, wie Dich selbst. Liebe alle lebende Wesen, die Natur und Deine Arbeit. Erkenne in allem das Gute und Schöne. Schließe Frieden auch mit Deinen Schatten, nimm sie an, damit Du heil wirst. Für all das bist Du fähig, weil Du ein göttliches Wesen bist. So zu leben bedarf einer klaren Erkenntnis, einer Entscheidung, einer Selbstüberwindung, einer Willensstärke. Je mehr Du nach diesem Text lebst, umso eher bist/wirst Du glücklicher und zufriedener und gesünder.

**Das Wort Mystik meint:** Sein Ich sterben lassen, Einssein im Ganzen, in der Liebe wachsen, nach innen gerichtet sein, die Vergänglichkeit der Materie erkennen, Herr seiner Gedanken werden. So entsteht eine Verbindung zum Göttlichen, das nicht definiert werden kann. Damit wird die Gier nach Materiellem und der Zorn verdrängt. Jeder, der da mitschwingt wird selbstloser. Ein Liebender erfährt in sich, im persönlichen und weltweitem Geschehen, in der Natur, in allem, Gottes Gegenwart. ES ist Liebe, von dem alles ausgeht.

Wer erkennt, dass im Grunde alles eins ist, trotz persönlicher Schatten, dem Unrecht, den Gewalttaten, überwindet den Dualismus. Mystiker, gleich zu welcher Zeit sie gelebt haben, oder jetzt leben, gleich welcher Religion sie angehören, oder keiner, sind sich einig: Verbrenne dein Ich, löse dich auf in das Sein dessen, der die Ursache und der Erhalter von Allem ist! – Sie alle verbindet der Wunsch, irdische Anhaftungen abzustreifen und in der Liebe, in der Wahrheit, aufzugehen.

Die Mystik fügt sich in den Lebenslauf ein und verwandelt das Leben zum Guten. Ihr Ziel ist, sich bewusstwerden, dass im Grunde alles eins ist, da alles von IHM kommt.

Wenn du dich mit der Mystik beschäftigst, lass hinter dir, was du erlebt hast, was du heute wahrnimmst und denkst, brich auf, um eins zu werden in IHM. Das ist mehr als alles Erkennen mit dem Verstand und den Sinnen.

Meister Eckhart schreibt: Du brauchst nicht meinen, deine Vernunft könne so wachsen, dass du Gott erkennen kannst. Sie muss vielmehr zu Nichts werden, dann kommt Gott mit seinem Licht in dich hinein. Wenn wir Gott erkennen wollen, müssen wir erkennen, dass wir aus uns selbst nichts sind, dass ER die Ursache von Allem ist.

Teresa von Avila und Johannes vom Kreuz lebten in äußerster Armut. Egoistische Wünsche stellten sie zurück, wodurch sie auf die Begegnung mit Gott ausgerichtet wurden. Johannes: Wenn ich auch in diesem Leben viel Dunkelheit erfahre, ist mein Leid doch nicht so groß, dass ich nicht himmlisches Leben erspüre: Liebe.

Es geht um das Sterben des Ichs. Schrittweise gibt man dann das Streben nach weltlichen Dingen auf. Es sieht aus, dass das Erkenntnisvermögen und auch Gott in dunkelste Nacht eintauchen.

Wenn menschliches Können und Wollen seine Grenze erreicht, erlebt der Mystiker den Umbruch: Sein Licht dringt durch das Dunkel zu ihm durch.

Johannes spricht von einem Zu-nichts-werden, was meint, je mehr ein Mensch Materielles loslässt, sein Ego aufgibt, umso mehr wird er mit IHM eins, er ist nicht mehr allein, er hat nur noch das Bedürfnis, in Seiner Gegenwart zu verweilen.

Vom Ich loskommen ist ein lebenslanger Prozess. Wer sich diesem hingibt, empfindet Freiheit von weltlichen Dingen und egoistischen Beziehungen, er empfindet Mitmenschlichkeit und Liebe.

Der Mensch muss auf seinem Weg zu seinem Ursprung sich von Süchten befreien, es muss sein Ego sterben, um eins zu werden in IHM, der wahren Liebe, so, wie er es vor seiner Menschwerdung war. Wer so lebt, sieht dem leiblichen Tod gelassen entgegen, durch den eine Umwandlung geschieht. Die Seele wird durch ihn gereinigt. Ich glaube, sie geht dann in die Vollendung ein. Viele glauben, sie inkarniert wieder.

Bist du versenkt in Gottes Wesen, ist die Seele so mit IHM eins, dass sie meint, es existiere nichts, - nur ES! Das Ich schrumpft, Irdisches wird bedeutungsloser. So Einer wird von Ängsten und falschen Illusionen freier und ist zufriedener.

Je kleiner Dein Ich, umso inniger ist Deine Einheit in IHM. Diese Erkenntnis macht von Ängsten frei.

Gott in Allem erkennen, Gutes denken, reden, tun, Allen Gutes wünschen, Seine Liebe überallhin senden, ist der Weg, um Katastrophen und Kriege zu verhindern, um den Frieden zu fördern!

Erwache und löse dich von weltlichen Anhaftungen, wende dich dem Guten zu, so erreichst du die Erleuchtung! Bedingung dafür ist: Stille, Gedanken und egoistische Interessen sein lassen, sich auf Wesentliches konzentrieren.

Den „Himmel“ können wir schon in diesem Leben erreichen. Dafür muss unser Ego sterben. Je näher wir zu uns selbst kommen, je bewusster wir selbstlos für Andere da sind, umso

näher sind wir IHM. Jeder ist eins im allumfassenden Ganzen. Nichts existiert aus sich.

Ich bemühe mich, Liebe und Mitgefühl für alles zu haben und dankbar für alles zu sein. Damit habe ich den Frieden.

Die unerschöpfliche göttliche Kraft verdichtet sich im Universum. Die Welt besteht im Grunde aus Liebe, Harmonie, Weisheit, Frieden.

Es ist die Seele, die Menschen schönmacht. Sie leuchtet durch die Augen. Wir sind von innen heraus schön, also bräuchten wir uns nicht verschönern.

Wenn ich erkenne, dass Du und ich, dass alles eins ist, dass Du durch mich wirkst, liebe ich das Leben und die Menschen. Meine Lebensfreude steckt Andere an. Sie schenkt mir und Anderen in all den Herausforderungen Halt. Zufriedenheit ist die Folge und das Empfinden, im Paradies zu sein.

Der Buddha lehrte, dass es einen Ort gibt, an dem wir geborgen sind, dem die Lebensstürme nichts anhaben können. Dieser Ort ist unser göttliches Selbst.

Zeit für Ruhe, Zeit für Stille, Atem holen und nicht hetzen, unser Schweigen nicht verletzen, ich will in die Stille hören.

Fröhlich sein, Gutes tun und die Spatzen pfeifen lassen.

Alles im großen Plan ist gut, wenn du das eine Geheimnis verstehst: Wandlung.

Ich übe mich, gelassen Nichtänderbares hinzunehmen, auch wenn es schwer zu ertragen ist, weil es für mich vorgesehen ist. Mir wird die Kraft geschenkt, Gutes mir und Anderen zu tun, in Liebe und Weisheit meinen Teil beizutragen, dass Menschen die Einheit in Dir erkennen, so dass sie friedlicher und dankbarer werden.

Wo bist Du? – Ich bin bei mir.

So ein Tag, so wunderschön wie heute, so ein Tag, der dürfte nicht vergehn….

Segne mich, Odem Gottes, damit ich deinen Segen allen Menschen, allem Leben und allen Dingen weitergeben kann. Den Strom deiner göttlichen Liebe lasse ich in mich einfließen, aufdass mein ganzes Sein davon erfüllt wird. Jede Zelle meines Körpers möge von ihr durchlichtet werden, damit ich nur noch Liebe leben und fühlen kann. Dann bin ich vollkommen im Schutz der Gotteskraft, dann kann mir nichts einen Schaden zufügen. Dann bin ich die reine Strahlung der Liebe, die die Menschheit einhüllt.

O du wunderbare Kraft, durch deine unerschöpfliche, lebenspendende Energie, werde ich erneuert, gestärkt und gesund.