**Kostbare Gedanken**

Dieser Tag ist ein kostbares Geschenk, für das ich danke. Ich freue mich und mache das Beste aus ihm. Immer mehr werde ich ein froherer Mensch durch die Erkenntnis, dass ich ein wertvoller Mensch bin, der es verdient geliebt zu werden, durch die Erfahrung des Guten, des Schönen, der Harmonie, auch im Negativen, - und dass das Leben unvergänglich ist.

Ich habe für mich Mitgefühl wie für alle Menschen/Wesen. Ich liebe alles was ist und die Ursache von allem. Andere liebe ich, wenn ich mich selbst liebe, da wir alle eins sind. Ich verzeihe mir meine Fehler, ich verzeihe Allen die mich zu wenig oder nicht geliebt haben, die mir Unrecht taten, die mich ablehnten. So habe ich den Frieden in mir.

Durch meine Liebe kann ich Leid zum Gutem verändern. Überalllhin sende ich gute Gedanken und gute Gefühle. Sie haben Macht. Täten das alle, hätten wir das Paradies.

Mich und alle Anderen erkenne ich als göttliches Wesen. Durch den Pessimismus, durch Ängste, Selbstmitleid, Schuldzuweisungen, Klagen, fördere ich den Unfrieden, dann verändere ich nichts zum Guten, mache ich mich unglücklich und werde letztlich krank!

Um mich zu vervollkommnen und zu heilen sage ich allem was in meinem Leben und gesellschaftlich geschah, zu allem was heute geschieht, zu allem was kommen wird, ja. Negatives das nichtänderbar ist, nehme ich gelassen an und suche den guten Grund darin.

Ich danke meiner Mutter und meinem Vater für all das Gute das sie mir getan haben.

Ich lebe achtsam. So kann ich die innere Stimme „hören“. Ihr folge ich, auch wenn, was sie sagt, unvernünftig zu sein scheint. Mein Unterbewusstsein „füttere“ ich mit guten Gedanken und Gefühlen. Ich klage nicht, da ich das Gute auch im Negativen erkenne.

Alles wird mir geschenkt, für alles danke ich. Auch wenn ich behindert oder krank bin, bin ich heil, wenn ich zufrieden bin, wenn ich annehme was geschieht, wenn ich mich als einen heilen Menschen sehe der ein Teil des Ganzen ist und zugleich ganz.

Für mein Tun und Lassen übernehme ich die Verantwortung. Was Andere Tun ist ihre Sache

Für alle Menschen habe ich Mitgefühl, durch das ich Verständnis für sie erlange und sie so als liebenswert empfinden kann, - auch mit Rechthabern und Überempfindsamen, die im Grunde unglücklich sind. Mitleid habe ich nicht, da ich dabei deren Leid mittrage, für das sie selbstverantwortlich sind. Durch das Mitleid werde ich übergriffig. Jeder hat seine Last.

Ungute Bindungen löse ich, jegliche Sucht meide ich ab heute, Ängste habe ich kaum.

Ich schaue zurück auf all das Gute was ich tat - und auch auf meine Schuld. Zugleich überprüfe ich mein Denken, meine Worte, mein Tun und frage mich, was ich loslassen, zulassen, neu beginnen soll, zu meinem Wohl, zum Wohl aller Menschen und des Ganzen.

Durch Krankheiten kann ich mein Fehlverhalten eher erkennen. Sie und alles was allgemein als negativ empfunden wird, auch das Sterben von Liebsten, auch Kriege, haben den Sinn, mich als einen wahren Menschen zu erkennen, dass ich reif für die Herausforderungen bin die ich nicht ändern kann. Bin ich bereit sie in Frieden anzunehmen, gehe ich in Aufrichtigkeit zu mir selbst weiter, - und bleibe im Frieden. Bin ich nicht bereit, leide ich.

Ich habe Geduld mit all dem was mir widerfährt, mit den Anderen, mit meiner und der allgemeinen geistigen Höherentwicklung. So bleibe ich in Harmonie mit mir und mit allem.

Negatives, das mich bei den Anderen ärgert, ist der nichtangenommener Anteil in mir. Um in Harmonie zu kommen, muss ich das Positive wie das Negative bei ihm und mir erkennen.

Alles geht von der einen, unerschaffenen Energie aus. Minderwertige Menschen gibt es nicht, alle sind liebenswert, alle haben die gleiche Würde! Schwierige, süchtige, gewaltsame Menschen erkennen zu wenig, dass sie geliebt, dass sie göttlich sind. Auch Solche haben den einen göttlichen Kern in sich, wie alle anderen. Diesen erkenne ich.

Mit dem Verbrauch von Wasser, Öl, Gas, gehe ich sparsam um. Bei jedem Wetter gehe ich nach draußen, arbeite gerne im Garten und ernähre mich mit dem was dort wächst, mit dem was meinem Körper guttut, was es im Bioladen gibt. Den Fleischverzehr reduzierte ich.

Ich freue mich über die Schönheiten und die Harmonie in der Natur, über gefällige Musik, das Singen, über all das was ich gerne tue und gut kann. Durch meine Arbeit verdiene ich meinen Lebensunterhalt. Sie dient auch dem Wohl des Ganzen, das alle Gaben braucht.

Ich atme tief ein und stelle mir vor: DEIN Licht, DEINE Liebe, DEIN Friede, DEINE Heilkraft fließt in mich ein - und wieder aus mir heraus, zu allen Menschen/Wesen. So trage ich zur allgemeinen Heilung bei und dass sich alles höherentwickelt.

Du bist die Ursache von allem. Du bist Harmonie, Weisheit, Friede, Liebe, Schönheit. Ich vertraue DIR. In DEINE Liebe, DEINEN Frieden hülle ich mich, denen ich begegnet bin, denen ich heute begegne, denen ich begegnen werde, alle Menschen, alles was lebt, die Dinge, die Erde, das Universum. Dies ist mein Dienst für das Ganze.

Alles ist eins in DIR. DU bist in mir und ich bin in DIR. Was ich sehe, höre, anfasse, alles bist im Grunde DU, auch jeder Mensch. DU, die unerschaffene Energie bist eins mit meiner Seele. - Weil DU heil bist und alles von DIR ausgeht, ist alles heil, alles eins, alles in Harmonie. DEINE heile Energie heilt das Ganze.

Alles was je gedacht, geredet, getan wurde/wird bleibt erhalten. Aus dem Denken und Wollen der Masse ergibt sich was geschieht, das gut und negativ sein kann. Das Negative wird von den Vielen durch überhöhte Ansprüche, Schuldzuweisungen und Zukunftsängste gemacht. Ich trage zur Heilung bei, indem ich mich als guten, heilen Menschen erkenne. Eine Krankheit ist z. B, im Dienste der Gesundheit. Gegen das Unrecht kämpfe ich nicht mehr. Das Negative, das allgemein ver-urteilt wird, auch Gewalttaten und Krankheiten haben kein Sein. Es hängt in der Materie am Guten. Das Gute und „Böse“ gehören in der Materie zusammen. Im Grunde ist alles gut. Durch den Tod verschwindet, woran wir gelitten haben.

Trotz Krankheiten, Kriege, Ungerechtigkeiten leben wir hier in der Vollkommenheit. Im Extremfall wird mehr geliebt/zusammengerückt. Durch den Tod gehe ich in sie ein. Lächelnd will ich die Materie in Frieden verlassen und sagen: es war gut so.

Tagsüber sage ich immer wieder: ich bin gut, ich liebe mich, ich bin gesund/heil, alles ist gut wie es ist, für alles danke ich. Überallhin sende ich gute Gedanken, gutes Empfinden, gute Wünsche. Durch die Liebe zu mir, zu allen Menschen, zu den Tieren und Pflanzen, zur Natur, zu dem was geschieht, trage ich bei, dass die Welt wird, was sie im Grunde ist: heil. Fragen: Was ist für Dich der Sinn deines Lebens. Welche Menschen/Ereignisse haben Dich geprägt? An was leidest Du, was erfreut dich? Bist du zufrieden, hast Du ein erfülltes Leben? Du kannst mich kontaktieren durch: [www.komm-gut-heim.de](http://www.komm-gut-heim.de)