

Der Weg des Herzens

.. ist der Weg zur Wahrheit,
der Weg nach Hause.

Im Herzen ruht die Seele.

Das Herz ist es, das alle Dinge fühlt,
alle Dinge erlaubt, alle Dinge annimmt
und über alle Dinge hinausgeht.

Das Herz ist jenseits von Raum und Zeit.

Nur hier finde ich den Frieden,
den ich suche.



Neubeginn / Bereitwilligkeit

Ich kann in jedem Moment neu beginnen.

Bin ich bereit

- .. zur Selbsterforschung?
- .. zur Heilung aller Hindernisse,
die der Präsenz der Liebe im Wege stehen?
- .. mein Wahres Selbst Willkommen zu heißen?
 - .. Manipulation, Kontrolle, Schuld,
Beschuldigen und Angst aufzugeben?
 - .. selbst-gewählte Identifikationen,
Bedeutungen und Urteile zu erkennen
und loszulassen?

***Ich habe mir dies alles angetan
und ich bin bereit, es korrigieren zu lassen.***




Erwachen

.. ist nur ein Erinnern an die Wahrheit.

Ich entspanne mich in die Wahrheit,
die immer wahr ist.

Ich erhebe mich über Konditionierungen.
Ich lege jede Illusion beiseite und erinnere mich
an die Wahrheit, daran, wer ich wirklich bin.
Ich bin immer noch das, was mein Vater mich
erschaffen hat zu sein:
der Gedanke von vollkommener Liebe
in der Form.



Verantwortung für meine Erfahrung übernehmen

... ist der erste Schritt im Erwachen.
Nichts, was ich erfahre,
wird von etwas außerhalb von mir verursacht.
Ich erfahre NUR die Wirkungen meiner eigenen Wahl.
Alle Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen
sind da, weil ich gewählt habe,
meine Aufmerksamkeit auf diese Energie zu richten.
Ich habe die Körper-Erfahrung gewählt.
Ich wähle die Bedeutung von allem.
Niemand ist für das zu beschuldigen, was ich erlebe.
Die Welt ist unschuldig.
Ohne Verantwortung kann ich die falschen
Identifikationen, die ich gewählt habe, nicht überwinden.



Unendliche Freiheit

Wahl der Aufmerksamkeit

Ich bin kein Opfer dessen, was ich sehe.
Nichts ist außerhalb von mir.

Jeder von uns ist ebenbürtig.
Jeder wählt vollkommen frei, welche Form und Qualität
an Erfahrung er machen möchte.
In dieser Freiheit verbleiben wir in alle Ewigkeit.

***Wofür nutze ich die unendliche Macht
meines Bewusstseins?
Wie oft wähle ich Liebe?
Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?***



Neue Wahl

Ich bin in jedem Moment frei, neu zu wählen.
Wenn ich etwas erlebe, was mir nicht gefällt,
beobachte ich, wie es sich anfühlt,
und frage mich:

***Ist das eine Energie, in der ich weiterhin sein will
oder möchte ich lieber etwas anderes wählen?***

***Was will ich fühlen?
Was will ich sehen / erleben?***

Ich kann jeden Gedanken umkehren, den ich jemals
über irgendetwas oder irgendjemanden gedacht habe.



Neutralität

Alles ist neutral.
Jegliche Bedeutung ist gewählt.
Ich sehe alles, wie ich es will.
Nichts hat eine Wirkung auf meine Realität.

Ernsthaftigkeit ist eine Schöpfung vom Ego
und hält Schwingungen, die ich nicht länger erleben will,
im Feld meiner Seele fest.
Ich darf darüber lachen. Ich bin frei.


***Welche Ereignisse
empfinde ich nicht als neutral?***



Zwei Stimmen


... sprechen in meinem Geist:
die Stimme des Ego und
die Stimme der Seele / die Stimme für Gott.
Schmerz, Leiden, Suchen und Dramen kommen
von der Identifikation mit der Stimme des Ego
und der Identifikation mit meiner Wahrnehmung.
Heilung und Erlösung kommt von der Stimme Gottes.

***Welche Stimme spricht gerade zu mir / in mir?
Welcher Stimme höre ich zu / wende ich mich zu?
Auf welche Stimme hin handele ich?***



Stimme der Seele

Ich kann die Stimme der Seele
in mir und in anderen wahrnehmen
und mit ihr kommunizieren.
Die Stimme der Seele ist ruhig und spricht leise.
Sie flüstert von Frieden, Liebe,
von der einen Wirklichkeit.
Sie hilft mir Anhaftungen aufzugeben,
Identifikationen zu lösen
und Werte zurückzunehmen
die ich allem verliehen habe.



Gemeinschaft & Kommunikation

Gewahrsein von vollkommener Gemeinschaft und Kommunikation mit der gesamten Schöpfung

Wenn ich mein Herz und meinen Geist
für die vollkommene Kommunikation öffne,
kann ich mit Jesus direkt kommunizieren.
Ich bin mit Ihm in Verbindung, jetzt & immer.
Ich bin mit allen und allem in Verbindung, jetzt & immer.
Trennung ist eine Illusion.
In Wahrheit gibt es keine Trennung, keine Geburt,
keinen Tod, keinen Gewinn, keinen Verlust.
Ich reise zusammen mit meinen Brüdern und Schwestern.
Die Kommunikation bleibt immer bestehen,
auch ohne Körper.



Verlangen erlauben

Ich erlaube und vertraue meinem Verlangen.
Es ist die Stimme meines Vaters,
die mich lenkt.

In Wahrheit verlange ich nach gar nichts.
In Wahrheit bin ich im Innern weit und leer.
Ich vertraue Seinem Plan. Er führt mich.
Mein Leben ist mein Weg nach Hause.
Widerstand sind meine Sprungbretter.
Ich bin bereit, die Dinge sein zu lassen,
wie sie sind. (auch mich)



Identität

Es gibt nur eine grundlegende Energie in allem:
den Christus-Geist.

Der Körper ist mein Hilfsmittel zur Kommunikation.
Ich bin nicht im Körper.

Der Körper ist im Feld meines Geistes.


Alle Erfahrungen geschehen im Feld meines Geistes.

Ich bin nicht meine Wahrnehmungen.

Ich bin das Licht.

Ich überwinde meine falschen Identifikationen
und nehme meine wahre Identität (das Licht)
als meine Wirklichkeit in Besitz.

Womit identifiziere ich mich? Wer/Was bin ich?



Gewahrsein von Ebenbürtigkeit

Niemand ist besonders.
Oder: Alle sind besonders.
Wir sind alle ebenbürtig.
Wir sind alle mit Jesus ebenbürtig.
Es gibt nur eine allem zugrunde liegende Energie:
den Christus-Geist.

***Von wem glaube ich, dass er/sie
über mir oder unter mir steht***

?



Schau Christi

Es ist eine tiefe Freude,
NUR vom Christus-Geist aus zu schauen
und nichts als Ihn und Seine Reinheit zu sehen.

Christus ist meine / unsere wahre Identität,
der Funke meiner / unserer Seele,
der Reine Geist, der auf ewig unversehrt
im Heiligen Geiste Gottes verweilt.

***Bin ich jetzt bereit,
mit den Augen Christi zu schauen?***




Gebet / Meditation

Transzendieren ..

Alle Dinge und Ereignisse sind ein Aspekt
meines Gebetes und meiner Meditation.

Ich komme mit jedem Atemzug
zurück zur Einfachheit
eines leeren Geistes und des Nichtwissens.

So transzendiere ich alles,
was kommt und geht, Geburt und Tod.
Ich vertraue nicht meinen Wahrnehmungen.
Ich entziehe ihnen meinen Glauben
und gehe so über sie hinaus.



Selbst- Beobachtung / Selbst- Erforschung

Sicht der Unschuld

Ich beobachte meinen eigenen Geist und mein Verhalten
mit Staunen, Unschuld und Kindlichkeit.

Ich staune über das, was ich sehe,
(auch über meinen Schatten)

so wie ich eine Wolke bestaunen würde,
die am Himmel vorüberzieht, in der ruhigen Gewissheit,
dass sie die Reinheit meines Geistes nicht beeinflussen kann.


Ich beobachte, erforsche, fühle..
und übernehme die Verantwortung in jedem Moment.

Alle Erfahrungen, Reaktionen, Urteile,
Wünsche sind unschuldig.



Gärtner sein

Mein Geist ist mein Garten.
Meine Gedanken sind die Samen.
Ich kultiviere einen Christus-Garten
in meinem Bewusstsein
und pflanze Samen der Wahrheit und der Liebe.
Ich löse die Wurzeln von
falschen Identifikationen und alten Mustern.
Ich bin das Licht,
das liebevoll auf jede Dunkelheit scheinen
und alle Dunkelheit wegleuchten kann.
Mein Geist ist heilig.
Ich liebe meinen Geist.
Ich liebe meine Gedanken.




Selbstliebe & Selbstachtung

Nur die Liebe heilt.

Ich kultiviere eine tiefe Liebe und
Achtung für mich selbst.

Ich liebe mich
vollkommen und bedingungslos.

Ich jäte den Garten meines Bewusstseins.
Ich befreie den Geist von jedem irrigen Gedanken
von Mangel, Angst, Wertlosigkeit,
damit die Liebe Gottes ungehindert fließen kann.
Ich bin in allem die Präsenz der Liebe (Gottes).



Selbst-Akzeptanz & Selbst-Ehrlichkeit

Verpflichtung zum Bleiben

Ich akzeptiere, wo ich stehe
und gebe nicht vor, anders zu sein.

Ich akzeptiere mich, mein Leben u. meine Vergangenheit.

Ich schaue auf meinen Geist, meine Gefühle,
den Körper, das Ego und meine Verleugnungen.

Ich akzeptiere alles als selbst-erschaffen.

Ich lerne, die Dunkelheit des Ego anzuschauen
und das Licht zu ihm zurückzubringen


durch Beobachten meines Geistes, meiner Gefühle
und meines Verhaltens mit Unschuld und Kindlichkeit.

Ich tanze in Selbstliebe und Ehrlichkeit mit der Dunkelheit,
die ich erschaffen habe. So wird sie in Licht verwandelt.



Demut

Weisheit ist demütig.
Ich weiß nicht,
wie ich das alles gemacht habe.
Ich kann von mir aus gar nichts tun.
Alleine finde ich den Weg nicht zurück.
Ich brauche Hilfe und ich bitte um Hilfe.
Ich übergebe mich, mein Leben,
meinen Geist an mein Herz,
an die Liebe, an Gott.



Hingabe ans "Jenseits"

Hingabe ans "Unsichtbare" / Bitte um Hilfe

Ich bin niemals alleine.
Ich bin in Verbindung
mit der gesamten Schöpfung,
und mit dem Schöpfer der Schöpfung.

Ich bin unterstützt
vom Leben, von der Liebe, der Fülle.

Hilfe ist immer verfügbar.

Ich bin geliebt.

Jesus ist immer da.

"Bitte und dir wird gegeben."




Dein Wille
geschehe ...

Vertrauen in Gottes Plan

Nicht mein Wille, sondern Deine Wille geschehe.
Von mir aus tue ich gar nichts,
doch der Vater tut alle Dinge durch mich.

Nur Gottes Plan kann funktionieren.
Ich will der Quelle meiner Schöpfung vertrauen.
ER weiß, welche Erfahrungen ich brauche,
um zu erwachen.



Meinem Schöpfer erlauben...

.. den Keller rein zu fegen,
mich von der Zeit zu befreien
und mich zu trösten mit dem, was ewig ist.

Ich muss/kann mir den Himmel nicht verdienen.
Gott will, dass ich nach Hause komme.
Sein Wille ist, dass ich glücklich bin.

***Wobei / Wodurch versuche ich,
mir das Himmelreich zu verdienen?***



Wahrhaftiges Fühlen


Was fühle ich?

Wirklich. Jetzt.

Ich bilde die Qualität des Fühlens aus,
und lerne Energien zu erkennen,
die mir nicht dienlich sind.

Ich lerne,
mich von meinem Gefühlswesen leiten zu lassen
und nicht von meinem Verstand.
Der Verstand ist nicht mein Meister,
sondern das erwachte Herz.

Was / Welche Gefühle will ich vermeiden?



Verpflichtung zum Glücklichsein

Meine Freude ist wertvoll.

***Bin ich bereit,
mich für mein Glücklichsein
zu entscheiden?***

***Ich tanze oft.
Ich freue mich.
Ich spiele viel.***



Loslassen

Ich nehme einen tiefen Atemzug
und lasse beim Ausatmen alles los,
was meinen Frieden und
mein Glück von mir fernhält..
alle Auffassungen, alle Urteile, alle Selbstkonzepte..
Ich verteidige nichts. Ich lasse alles los,
was dem Christus-Geist unwürdig ist:
jeden Gedanken von Mangel, Wertlosigkeit, Angst.
Ich löse die Identifikation mit dem,
was in meinem Bewusstsein auftaucht.



Frieden / Einheit mit Gott

Unverletzbarkeit meiner Realität

Ich bin mit allen Dingen in Frieden.

Ich ruhe im Frieden Gottes.

Ich bin eine Schöpfung Gottes,

für immer Eins mit Ihm

und Seinem Frieden.

Meine Realität,

die Wirklichkeit meines Seins

ist nicht bedroht.

Mein wahres Selbst ist unverletzbar.



Geliebt Sein

Ich bin geliebt.
Du bist geliebt.
Er ist geliebt.
Sie ist geliebt.
Es ist geliebt.
Wir sind geliebt.
Ihr seid geliebt.
Sie sind geliebt.

*gesegnet
heilig
unschuldig
geheilt
frei
...*