



Gemeinsam meditieren

Regelmäßig an jedem 2., 9., 16. und 23. jeden Monats möchten wir Sie herzlich zu unseren Meditationen einladen.

An jedem Meditationstag stimmen wir uns von 20.30 Uhr bis 20.45 Uhr auf das entsprechende Thema ein. Jeder kann dies an dem Ort tun, an dem er sich gerade befindet. Von 20.45 Uhr bis 21.00 Uhr senden wir dann unsere positiven Gedanken und Schwingungen aus, um für ein friedvolleres, liebevolleres Miteinander zu meditieren. Alle Themen stehen immer mit den drei Säulen unserer Arbeit in Verbindung: Vergebung, Dankbarkeit und Annehmen.

Wir wünschen allen viel Freude und Erfüllung damit und würden uns sehr freuen, wenn Sie uns von den Erfahrungen berichten würdet, die Sie mit den Meditationen gemacht habt.

Jörg Lehnert (JoLehnert@aol.com)

Meditationsthemen

Januar – Dankbarkeit

02. Januar: Dank an alle für alles

Wir beginnen das Jahr mit der Dankbarkeit. Ich danke für alles das, was ich im vergangenen Jahr und in meinem ganzen bisherigen Leben erfahren durfte. Durch die Dankbarkeit eröffne ich mir einen Weg zu der Erkenntnis, dass auch die schweren Zeiten für mich zum Heil werden können, wenn ich ihre Botschaft verstehe. Ich versöhne mich mit allen Menschen und mit mir selbst. Ich versöhne mich mit meinem Schicksal, das mich auf meinem karmischen Weg begleitet, um meine Seele zu befreien, und danke dafür. Die Chance, auf dieser Erde ein zweites Mal geboren zu werden, ist ein Akt der Gnade Gottes.

Dies als ein Geschenk zu sehen, das mir die Möglichkeit eröffnet, ungelöste Situationen aufzulösen durch die Kraft der Vergebung, gibt meinem Leben den wahren Sinn. Ich danke dafür, dass ich hier und heute leben darf. Ich bin dankbar für mein Leben.

09. Januar: Dankbarkeit

Ich danke meinen Eltern dafür, dass sie mir das Leben geschenkt haben und bitte um Vergebung, sollte ich mich in irgendeiner Form in Gedanken, Worten oder Taten an ihnen versündigt haben.

Sünde ist keine Schande, die für immer und ewig auf mir lasten muss. Wenn ich bereit bin, sie zu erkennen und anzunehmen, kann aus einer Sünde die wahre Liebe zu allem Leben entstehen. Meinen Eltern zu danken dafür, dass durch ihre Verbindung zueinander mein Leben entstehen durfte, eröffnet mir die Möglichkeit, sie um Vergebung zu bitten, ihnen auch zu vergeben und sie zu lieben, zu ehren und zu achten und sie so anzunehmen, wie sie sind, mit all ihren Stärken und Schwächen.

16. Januar: Dankbarkeit an sich selbst und den Lehrer

Ich danke meinem Lehrer. Ich danke mir selbst dafür, dass ich lernen will, besser zu sein als ich jetzt bin. Ich danke dafür, dass ich bereit bin zu wachsen. Ich danke dafür, dass ich die Toleranz in mir selbst und anderen Menschen gegenüber entwickle und lernen möchte, erst meine eigenen Fehler zu sehen und dann die der anderen.

Ich danke dem Lehrer für die geistige Entwicklung und den Zugang zum höheren Bewusstsein, damit ich in mir und in anderen das Gute öffnen kann. Denn nur solange ich bereit bin zu lernen, entwickle ich mich weiter.

Ich bitte, mir die Situationen und Möglichkeiten herbeizuführen, an denen ich lernen und wachsen darf. Ich bitte auch darum, meine Fehler erkennen zu dürfen und bin dankbar dafür, dass somit aus der Schwäche die Stärke wachsen darf. Ich danke meiner Seele, dass sie danach strebt, sich weiter zu entwickeln, hin zu mehr Liebe zu mir selbst und zu allem, was lebt.



23. Januar: Dankbarkeit an die Mutter Erde

Dank an die Mutter Erde, die mir das Leben gibt, mich wärmt, beschützt und sich um mich kümmert.

Dank an das Wasser, das mich trinkt, wenn es mich durstet. Dank an die Pflanzen, die mich nähren, wenn ich Hunger habe. Dank an die Tiere, die für uns da sind, wenn wir sie brauchen. Dank an die Vielfalt und Schönheit der Natur, an der ich mich erfreuen darf. Dank an die Luft, die mir den Sauerstoff zum Leben gibt. Dank an die Sonne, die mich wärmt und Dank an den Himmel, der es regnen lässt und wieder neues Leben erweckt.

Dir, Mutter Erde, danke ich für dies alles von ganzem Herzen.

Februar - Die Einheit erkennen

02. Februar: Ich bin ein Teil des Ganzen

Jeder Mensch, ob er will oder nicht, hat seinen Anteil an der Schöpfung. Er oder sie ist ein Kind Gottes, wie auch immer man ihn sich vorstellen möchte. Ich akzeptiere mich so, wie ich bin. Ich akzeptiere mich mit allen Fehlern und Schwächen. Ich akzeptiere ebenso alle anderen Menschen und Wesen.

Ich bitte darum, meine eigenen Fehler und Schwächen erkennen zu dürfen, sie annehmen zu können, auch wenn sie mir gar nicht gefallen. Ich öffne mich für die Ehrlichkeit zu mir selbst und somit zu mehr Umsichtigkeit und Verständnis gegenüber meinem Nächsten.

09. Februar: Ich erkenne die Güte meiner Taten

Alles das, was ich jeden Tag tue, versuche ich in Achtsamkeit und Dankbarkeit vor dem Leben und meinen Mitmenschen zu tun. Ich erkenne, dass meine Taten ein Teil von mir selbst sind. Indem ich stets das Gute tue und beabsichtige, stärke ich die Verbundenheit und Einheit mit dem Göttlichen in mir und außerhalb meiner selbst. Indem ich andere wie auch mich selbst achte, stärke ich das Licht und das Gute in der Welt.

Ich bemühe mich, meine Gedanken, Worte und Taten von der Kraft der Liebe tragen zu lassen und bin dankbar, dass auch ich durch die Liebe meine Mitmenschen und durch die Liebe Gottes getragen werde.

16. Februar: Ich folge in allem meiner Seele

Ich versuche, mich darauf zu besinnen, dass der Ursprung meines wahren Ich meine Seele ist, die stets nach Liebe und der höchsten Erfüllung des Lebens strebt. Alles was in mir und in anderen aus der Harmonie geraten ist, sind nur Irrtümer des Geistes, der die Einheit nicht begreift. Ich meditiere und nehme an die Einheit allen Lebens als Akt der Liebe unseres Schöpfers an uns selbst und nehme das Geschenk des Lebens dankbar an.

Ich bitte darum, immer mehr und besser meinem Gefühl und meinem Herzen folgen zu dürfen. Mein Geist kann mich verwirren oder verunsichern, das Gefühl jedoch ist immer echt und wahrhaftig. Indem ich meinen Gefühlen mehr Raum gebe, öffne ich den Weg hin zu allem Guten und somit auch zur göttlichen Kraft in mir und zu allem Leben.

23. Februar: Achtsamkeit

Ich achte in meinen Gedanken, Worten und Taten meine Mitmenschen, die, ebenso wie ich selbst, Teil der uns gemeinsam durchfließenden Kraft sind. Ich vermeide negative Gedanken und entlasse negative Gefühle wie Neid, Gier, Hass und Eifersucht aus meinem Inneren. Ich vergebe dabei mir selbst und anderen, und freue mich an der neu gewonnen Kraft durch die Vergebung. All dies sende ich in vollem Bewusstsein an alle anderen Wesen.

Indem ich mir bewusst mache, dass alles in unserem Leben eine Folge von Ursache und Wirkung ist, öffne ich mich dafür, auch meine eigenen schlechten Situationen besser anzunehmen und ungute Gefühle anderen Menschen gegenüber verlieren an Kraft. Die Kraft der Liebe zu allen Menschen, den Tieren und zu der Natur darf wachsen und sich immer mehr und mehr entfalten.

März – Vergebung

02. März: Bitte um Vergebung und vergib allen

Mit der Bitte um Vergebung an alle und an uns selbst, sowie der Vergebung an alle Mitmenschen öffne ich mich für die göttliche Kraft, die mich das Jahr über und das ganze Leben hindurch begleiten kann. Nur wenn ich lerne und mich stetig darin übe, die verschiedenen Facetten der Vergebung in der Liebe in mir zu entfalten, wird mir



Weisheit zuteil werden. So werden auch die schweren Zeiten im Leben für mich anstatt Mühsal und Plage nur Wachstum bedeuten.

Nur, wenn ich bereit bin, um Verzeihung zu bitten und auch verzeihen kann, wird meine Seele ihren Frieden finden und somit auch der Geist und Körper heilen können. Durch die Kraft der Vergebung beginnen sich negative Situationen aufzulösen und mein Leben wendet sich zum Positiven, zu mehr innerer und äußerer Zufriedenheit mit mir selbst und meinem Nächsten. Die Kraft der Vergebung führt mich hin zu mehr Vertrauen in mich selbst und somit in die göttliche Kraft meines Lebens.

09. März: *Ich entlasse andere und mich selbst aus aller Schuld*

Die Güte und die Gnade sind göttliche Kräfte. Ich öffne mich für sie, indem ich andere und mich selbst aus aller Schuld entlasse. Ich freue mich am Glück und Wohlergehen anderer, nehme Anteil am Schicksal meines Nächsten und wünsche ihm oder ihr immer und stets Besserung und Wohlergehen. Ich verabschiede mich von allem Neid.

Ich bin stets bemüht, mir nicht wieder neue Schuldgefühle aufzuladen, sondern vielmehr zu erkennen, dass jeder seine eigene Urschuld in sich trägt und damit auch selbst verantwortlich für sich und sein Leben ist. Erst wenn ich bereit bin, meine eigenen Schuldgefühle anzunehmen, kann ich mich und damit auch andere aus aller Schuld entlassen und ein liebevoller Gedanke an meinen Nächsten darf entstehen. Aus einst vorhandenen Schuldgefühlen kann nun die Liebe zu mir selbst, die göttliche Kraft in mir und zu meinem Nächsten wachsen.

16. März: *Vergebung für meine Seele*

Ich erkenne, dass alles Leben göttlichen Ursprungs ist. Schlechte Taten sind Ergebnisse meiner Irrtümer und Fehler. Ich erkenne an, dass ich selbst und auch andere nicht frei von Fehlern sein müssen und lerne aus meinen Fehlern. Ich vergebe meinem Nächsten seine Fehler und suche, ihn zu verstehen. Und in der Kraft des Verstehens und in der Erkenntnis sehe ich, dass jede Seele auf der Suche nach Wahrheit, nach Licht und der Erkenntnis des göttlichen Lichtes in sich selbst ist.

Niemand ist besser oder schlechter als der andere. Jede Seele sehnt sich nach der Liebe, nach Glück, Geborgenheit, Ruhe und Zufriedenheit. Ich bitte darum, meine Irrtümer und Fehler erkennen zu dürfen und diese Erkenntnisse für mich selbst und im Umgang mit meinen Mitmenschen anzunehmen.

23. März: *Ich vergebe mir selbst*

Erst dann, wenn ich mich selbst annehme und mir selbst meine Fehler vergeben kann, fällt das harte Gericht, das ich zuerst über mich selbst, dann über andere halte, von mir ab. So erkenne ich wieder die Wahrheit und Klarheit, in der wir Menschen sein können und dürfen, wenn wir uns selbst und einander lieben können. Ohne Selbstannahme ist keine wahre Heilung der Seele möglich.

Ich nehme mich an mit all meinen Stärken und all meinen Schwächen, mit all meiner Freude und meinem Leid. Ich nehme mich an, so wie ich bin und verzeihe mir selbst alle Fehler, die ich jemals gemacht habe, ich verzeihe auch mir selbst von ganzem Herzen.

April – *Wiederauferstehung der Nächstenliebe*

02. April: *Liebe und Frieden*

Seinen Nächsten lieben heißt, ihn erheben, ihn bedauern und ihn beschützen mit guten Taten und guten Worten. Wenn mir dies bewusst ist, kann ich die Nächstenliebe weiterleiten. Indem ich in mich gehe und zu meiner inneren Mitte komme, kann ich mich selbst und andere besser verstehen. Ich will für mich und alle anderen Liebe und Frieden.

Ich kann nur das, was ich in mir selber trage, auch weitergeben, das Gute sowie auch das Schlechte. Ich bemühe mich, der göttlichen Kraft immer mehr Raum in meinem Leben und in mir selbst zu geben, indem ich mich immer mehr und mehr in der Vergebung, der Dankbarkeit und der Selbstannahme übe. So wird das Schlechte in mir und zu allem Leben an Kraft verlieren und ein friedlicheres Miteinander darf entstehen.

Ich wünsche meinem Nächsten immer nur Gutes und der Friede und Gottes Segen sei jederzeit mit ihm.



09. April: *Liebe für alles Lebendige*

Durch die reine göttliche Liebe füreinander soll auch die Liebe für alles Lebendige und Positive wieder auferstehen.

Die göttliche Kraft ist die absolute, klare, reine und wahrhaftige Liebe zu allem, was lebt. Aus dieser Kraft können nur positive Dinge entstehen; ein liebevolles Miteinander zu allen Wesen und unserer Mutter Erde und damit Friede für alles Leben dieser Welt.

Ich bitte, dass diese göttliche Liebe auch in mir und allem Lebendigen wieder auferstehen darf.

16. April: *Selbstannahme*

Solange ich nicht lerne, mich so zu akzeptieren wie ich bin, mich selbst zu lieben, lerne ich auch nicht, meinen Nächsten zu lieben.

Nur, wenn ich bereit bin, meine Schwäche ansehen zu wollen, ihr mit absoluter Ehrlichkeit zu mir selbst in die Augen zu schauen und sie auch anzunehmen als einen noch vorhandenen Anteil in mir, kann ich mich von ihr verabschieden. Ich sage: „Danke, dass du da warst, um durch dich lernen und erkennen zu dürfen.“

Und diese Erkenntnis führt mich hin zu mehr Liebe zu mir selbst und zu meinem Nächsten. Ich bitte um die Hilfe, meine Schwächen ansehen zu können und danke dafür.

23. April: *Durch Verzeihen meinen Nächsten lieben*

Solange ich nicht lerne zu verzeihen, solange lerne ich nicht meinen Nächsten zu lieben.

Nur durch Verzeihen kann ich ihn lieben. Solange ich nicht lerne, ihn zu lieben, solange kann ich ihm und mir selbst nicht helfen.

„Ich bitte alle Seelen um Verzeihung für alles Leid und allen Schmerz, den ich euch jemals zugefügt habe. Ich bitte euch von ganzem Herzen, verzeiht mir. Und ich verzeihe auch euch alles Leid und allen Schmerz, den ihr mir jemals zu gefügt habt. Ich verzeihe auch euch von ganzem Herzen. Ich verzeihe auch mir selber alle Fehler, die ich jemals gemacht habe. Ich verzeihe auch mir selber von ganzem Herzen.“

Mai - Heilung

02. Mai: *Durch Verzeihen gesund werden*

Ich kann nicht gesund werden, wenn ich nicht lerne zu verzeihen, zu danken und mich so zu akzeptieren, wie ich bin - mit all meinen Schwächen. Erst wenn ich meine Schwäche angenommen habe und den Fehler des Lebens, der von dieser Schwäche ausging, korrigiere, erst dann werde ich stark.

Vergebung, Dankbarkeit und Selbstannahme ergeben das goldene Dreieck, auf das eine Heilung von Körper, Geist und Seele aufbauen kann. Ich bemühe mich, diese drei Worte in die Tat umzusetzen, indem ich mich täglich darin übe.

09. Mai: *Heilung für alles Leben und die Mutter Erde*

Wir bitten um Heilung für Körper, Geist und Seele für alle Lebewesen unserer Erde und für unsere Erde selbst.

„Ich bitte alle Seelen, die Tiere, die Pflanzen, die Luft, das Wasser und unsere Mutter Erde um Vergebung für alles Unheil, das ich euch jemals zugefügt habe. Ich bitte euch von ganzem Herzen, verzeiht mir.“

Ich wünsche allem Lebendigen und der Mutter Erde nur das Gute und Heilung durch die Kraft Gottes.

16. Mai: *Heilung durch Stärkung von Immunsystem, Nervensystem und Stoffwechsel*

Die Heilung ist unmöglich, solange ich nicht mein Immunsystem, Nervensystem und Stoffwechsel, mein zweites goldenes Dreieck, kräftigen kann. Das dritte goldene Dreieck in der goldenen Pyramide bedeutet Seele, Geist und Körper. Auch dieses muss ich zuerst kräftigen, um Heilung zu erlangen. Deswegen achte ich in der Meditation mehr auf das Immunsystem, den Stoffwechsel und das Nervensystem. Mit den Gedanken wende ich mich in die Richtung des zweiten goldenen Dreiecks.

Ich richte meine Gedanken in meinen Körper. Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf mein Immunsystem. Ich bitte inständig um Besserung und Heilung meines Immunsystems.



Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf mein Nervensystem. Ich bitte inständig um Besserung und Heilung meines Nervensystems.

Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf meinen Stoffwechsel. Ich bitte inständig um Besserung und Heilung meines Stoffwechsels.

Ich bedanke mich für alles.

23. Mai: *Positiv denken*

Wenn ich mich selbst nicht positiv ändere, d.h. wenn ich mich selbst nicht heile, dann kann ich auch der Erde nicht helfen, gesund zu werden. Nur wenn ich mich selbst in einer positiven Denkweise übe, kann ich positiven Einfluss auf die Atmosphäre der Erde und ihr Inneres nehmen. Aus diesem Grund sage ich mir: Ich will besser, gütiger und geduldiger werden und damit heile ich die Erde.

Ich stoppe den Prozess von negativen Gedanken, die mich selbst oder meinen Nächsten betreffen, sofort und wandle sie um in gütige, liebevolle Gedanken.

Alles hat zwei Seiten. Und so steckt in jeder negativen Situation auch das Positive. Ich bemühe mich, die negative Situation erst einmal ohne Wertung anzunehmen und bitte dann mit Zuversicht und im Vertrauen in die göttliche Kraft um die bestmögliche Lösung. Ich richte meine Gedanken immer hin zum Guten, zum Guten für mich, meinen Nächsten und meine Umwelt. Wenn in mir das Gute wächst, so kann es auch um mich herum wachsen und die Erde kann heilen.

Juni – *Glaube an das Gute*

02. Juni: *Den Glauben stärken*

Ich will mich nicht durch meinen Willen und Verstand zum Glauben zwingen. Glauben entsteht aus dem Herzen, aus meinem Gefühl. Wenn ich aber durch die Hilfe meines Verstandes und meines Willens schaffe, mehr Hoffnung und positive Gedanken in mir zu erwecken, kann ich meinen Glauben stärken.

Ich übe mich immer wieder im positiven Denken und stelle mir die Hoffnung als eine unendliche Straße vor. Und auf dieser Straße bleibe und gehe ich langsam, aber stetig vorwärts. Ich glaube daran, dass diese Straße mich zu einem schönen Ort führt, an den Ort der Heilung für meinen Körper, für meinen Geist, für meine Seele – für mein Leben.

09. Juni: *Das Gute entdecken*

Gleich einer Pflanze, die wächst, erblüht und weiter wächst, so soll auch unser Glaube an das Gute und Positive in uns selbst, in unseren Mitmenschen und unserer Umwelt wachsen. Wir sehen und fühlen tief in unser Herz und entdecke dort das Gute. Wir lassen es in uns wachsen und erblühen und verbreiten es in unserer Umwelt.

Ich stärke diese Pflanze jeden Tag aufs Neue mit positiven Gedanken. Wir tragen alle so viel Gutes in uns, wir müssen ihm nur die Möglichkeit geben, sich entfalten zu können.

Ich bitte darum, dass der Glaube an das Gute in mir, an meinen Nächsten und an diese Welt wachsen und gedeihen darf. Danke für die göttliche Kraft des Glaubens.

16. Juni: *Den Glauben festigen*

Ich glaube, dass mein Glaube sich festigt und die Zweifel aus dem Blickfeld verschwinden. Wenn ich in meiner demütigen Entwicklung zu mir selbst und zu den Menschen gutmütiger werde, wenn ich lerne zu verzeihen, dann wird mein Glaube stärker.

Zweifel können nur dann verschwinden, wenn ich bereit bin, schwierige Situationen im Guten anzunehmen, zu verzeihen und um Verzeihung zu bitten und dankbar zu sein für alles. Nur durch unser eigenes Leid oder den Schmerz können wir zu mehr Vertrauen in uns selbst und somit zur göttlichen Kraft finden. Je mehr Zweifel unseren Geist verlassen, umso stärker wird der Glaube an das Gute.

Ich bitte darum, meinen Glauben festigen zu können und nehme alles an, damit dies geschehen darf. Dafür danke ich.



23. Juni: Der Glaube an Gott

Glaube ist meine Überzeugung – in dieses und in jenes. Überzeugung in der Güte und in der Liebe, dass das Gute gewinnt – das ist der Glaube an Gott. Je stärker meine Überzeugung, umso tiefer dringen die Wurzeln der Güte in mein Herz und desto stärker ist auch mein Glaube.

Die Liebe Gottes zu allem Leben ist die stärkste Kraft, die es gibt. Wenn ich diese Kraft auch in mir entfalte und an meinen Nächsten und alles Lebendige weitergebe, so haben Hass und Neid - die Zerstörung allen Lebens - keine Chance mehr. Davon bin ich überzeugt.

Juli – Hoffnung

02.07.: Die Hoffnung stärken

Es gibt keine Hoffnung ohne Glauben und Liebe, so wie es keinen Tag ohne Sonnenaufgang gibt. Hoffnung ist immer ein Lichtstrahl in einem dunklen Tunnel, der zum Licht führt. Egal wie schwach sie auch ist, ist sie die Wärmequelle in jedem Herzen. Ich verstärke in meinen Gedanken die Hoffnung und sie wächst. So wie ich den Glauben verstanden habe, so muss ich auch die Hoffnung verstehen.

So wie der Glaube in mir nur wachsen kann, indem ich mich für die göttliche Kraft öffne, die Liebe Gottes annehme und weitergebe an meinen Nächsten, so kann auch die Hoffnung in mir wachsen.

Die Hoffnung Gottes in uns Menschen ist unendlich groß, eingebettet in immerwährender Geduld und Güte. Ich öffne mich dafür, diese unendliche Hoffnung auch in mir aufzunehmen und sie ebenso mit Geduld und Güte zu stärken.

09. Juli: Die Flamme der Hoffnung

Wir bitten, dass die Flamme der Hoffnung auf eine bessere Zukunft für uns Menschen und unsere Erde in uns aufflammt und ewig lodert.

Wir üben uns jeden Tag darin, diese Flamme in uns zu behüten und zu bewahren wie einen lebenswichtigen Teil meiner selbst. Die Funken dieser Flamme können wir auf der ganzen Erde versprühen. Dies tun wir, indem wir diese Funken auf unsere Mitmenschen überspringen lassen. Ein kleiner Funke kann schon wieder eine neue Flamme der Hoffnung entfachen.

„Ich danke dafür, dass die Flamme der Hoffnung in mir brennt.“

16. Juli: Durch Hoffnung einen Ausweg finden

Hoffnung, und der Mensch lebt. Ohne Hoffnung gibt es kein Leben auf diesem Planeten. Sende gute Gedanken an dich selbst und an den anderen. Tue dies sogar dann, wenn du glaubst, dass du gar keine Hoffnung mehr hast und wenn es dir schlecht geht. Selbst wenn alles schwarz ist, wenn du in der Sackgasse bist, vergiss nicht, dass alles seinen Ausgang und sein Ende hat. Schlechte Tage gehen auch zu Ende. Vergiss nicht, dass es aus jeder ausweglosen Situation mindestens zwei Auswege gibt. Bemühe dich, diese zu finden, und deine Hoffnung verstärkt sich.

Je stärker die Hoffnung in uns wird, desto größer wird die Möglichkeit, einen Ausweg zu finden. Die Hoffnung beflügelt uns darin, immer positiver zu denken. Und jeder positive Gedanke in mir selbst und an meinen Nächsten führt mich immer mehr und mehr zu einer positiven Lösung für mich und alle Beteiligten.

23. Juli: Positive Gedanken

Sende positive Gedanken an dich selbst und an andere und verstärke sie durch positive Denkweise mit Hoffnung und tiefem Glauben.

Ich sende die Hoffnung, die ich in mir trage, mit ihrer ganzen Kraft an meinen Nächsten, eingehüllt von tiefem Vertrauen in die göttliche Kraft und ihrer unendlichen Liebe. Ich öffne mein Herz, um alles Gute zu empfangen und in allem Negativen auch das Positive erkennen zu dürfen.



Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die schönen Dinge des Lebens, erfreue mich an der Schönheit der Natur und lasse meinen Nächsten an dieser Freude teilhaben. Ich versprühe die Funken meiner Lebensfreude an meine Mitmenschen und alles Lebende in tiefer Dankbarkeit und Glauben an das Gute.

August – Barmherzigkeit und Güte

02. August: Bitte um Güte und Geduld

Wir bitten darum, unsere Herzen so weit zu öffnen, dass wir gütiger und geduldiger mit uns selbst umgehen und somit auch anderen Menschen mit mehr Geduld, Güte und Liebe begegnen können.

Alles braucht seine Zeit und alles geschieht zur rechten Zeit. Wenn wir im Vertrauen und in der Liebe Gottes zu uns selbst und zu unserem Nächsten unseren Weg stetig weitergehen, uns beschützt und behütet fühlen, dann verlieren Zeit und Raum jegliche Bedeutung und dieses Vertrauen führt uns hin zu immer mehr Ruhe und Geduld mit uns selbst und unseren Mitmenschen.

„Ich bitte, mein Vertrauen in die göttliche Kraft zu stärken, damit die Geduld und die Güte zu mir selbst und allem Lebendigen wachsen kann. Dafür danke ich von ganzem Herzen.“

09. August: Friede durch Barmherzigkeit und Güte

Wir spüren, dass Barmherzigkeit und Güte wichtige Grundlagen für die Verankerung des Friedens auf Erden bedeuten.

Wie soll Friede auf Erden entstehen, wenn der Friede in meiner eigenen Seele noch nicht zu spüren ist, wenn sich in meinem kleinen unmittelbaren Lebensraum die Barmherzigkeit noch nicht gezeigt hat? Es liegt an uns selbst, diese Tür in unserem eigenen Hause zu öffnen, damit die Menschen, die dort ein- und ausgehen, spüren und erleben dürfen, dass Güte und Barmherzigkeit uns zu einem friedvolleren Miteinander führen.

„Ich bitte, dass Güte und Barmherzigkeit in mir wachsen dürfen und sie stets in meinem Herzen ihren Platz haben für mich selbst und meinen Nächsten.“

16. August: Liebe für alles Lebendige

Durch die reine göttliche Liebe füreinander soll auch die Liebe für alles Lebendige und Positive wieder auferstehen.

Die Liebe ist ein Samen, den jeder in seinem Herzen trägt. Die göttliche Liebe ist rein und frei von Negativem. Unsere Liebe ist getrübt von Verletzungen, Enttäuschungen, Kränkungen und vielen anderen negativen Belastungen.

„Ich bitte um die göttliche Kraft, damit auch meine Liebe rein und wahrhaftig werden darf und sich in mir und allem Lebendigen entfaltet.“

23. August: Gebet für alle Menschen

Wir beten für all die Menschen, die sich bewusst oder unbewusst an anderen Menschen dadurch schuldig gemacht haben, dass sie ihnen Negatives in Form von Gedanken, Worten und Taten geschickt haben.

„Ich bitte, den Menschen zu helfen,

- ihre Schuld anzunehmen, um Vergebung zu bitten und sich selbst aus ihrer Schuld entlassen zu können;*
- ihr Fehlverhalten zu erkennen und sich mehr und mehr dem Guten zuzuwenden;*
- dass auch ihre Liebe zu allem wachsen darf.“*

September – Glaube

02. September: Heilung durch Glaube

Glauben versetzt Berge. Wenn man ihn nicht im Herzen hat, dann wird deine Heilung und die Heilung anderer durch dich nicht möglich sein. Deswegen verstärke deinen Glauben in deinem Herzen. (Dieses selbst verstehen und in der verstandenen Form in Gedanken weiterleiten.)



Das Vertrauen in mir zur göttlichen Kraft ist das Fundament meines Glaubens. Dieses Fundament baue ich auf durch die Kraft der Vergebung, der Dankbarkeit und der Annahme. Je mehr ich daran arbeite, umso stärker wird mein Fundament. Und dieses Fundament trägt mich, ob ich darauf tanze, ob ich darauf hin und her springe, ob ich stolpere oder hin falle. Es ist gefestigt und gibt mir Sicherheit.

„Ich bitte darum, dass dieses Fundament, das Vertrauen in die Kraft der Liebe Gottes, immer stärker werden darf und der Glaube in meinem Herzen gefestigt wird.“

09. September: Kraft für alle, die zweifeln

Glaubt an die Einheit mit Gott und schickt Kraft an all jene, die an sich selbst und an ihrer Verbundenheit mit Gott zweifeln.

Jede Phase von Zweifeln gibt uns die Möglichkeit, mehr Vertrauen in uns selbst und zur göttlichen Kraft aufzubauen. Gerade in schwierigen Situationen nicht aufzugeben, sondern um die Hilfe Gottes zu bitten und weiterhin, und gerade dann, in Dankbarkeit zu leben, zu verzeihen und um Verzeihung zu bitten und alles anzunehmen, so wie es ist, führt uns letztendlich wieder heraus aus unserer Unsicherheit. Aus Zweifeln darf tiefes Vertrauen entstehen. Und in diesem Vertrauen fühlen wir uns immer mehr und mehr verbunden mit Gott und werden eins mit ihm und allem Lebendigen.

„Ich bitte um die göttliche Kraft für alle Menschen, die zweifeln und verunsichert sind. Ich wünsche ihnen, in der Liebe Gottes aus diesen Zweifeln heraus zu mehr Vertrauen zu sich selbst und damit Gott in sich zu finden.“

16. September: Alles ist ein Teil Gottes

Wir bitten um die Erkenntnis für alle Menschen, dass ein jeder ein Teil Gottes ist und schicken all jenen Kraft, die sich selbst körperlich, geistig und seelisch zu schwach fühlen, um sich ihren Zweifeln zu widersetzen.

Die göttliche Kraft existiert in allem und jedem. Ohne diese universelle Lebensenergie wäre kein Leben möglich. Wir alle sind ein Teil dieser Existenz. Die Kraft fließt in uns, durch uns und um uns herum, bewusst oder unbewusst. Lassen wir sie bewusst in unserem Leben zu, so dürfen wir erkennen, welche wunderbaren, für uns Menschen teils unvorstellbaren Dinge sie bewirken kann. Und diese Erkenntnis führt uns zu weiteren Erkenntnissen und Erfahrungen mit dem Göttlichen und dem göttlichen Teil in uns selbst.

„Ich wünsche allen Menschen, dass sie dieses für sich erkennen mögen und bitte um die göttliche Kraft für all jene, die körperlich, geistig oder seelisch geschwächt sind und daran verzweifeln. Mögen auch sie durch die göttliche Lebensenergie gestärkt werden und erkennen dürfen. Dafür danke ich.“

23. September: Der Glaube an das Gute

Ist der Glaube an das Gute in unseren Herzen verankert, so ist fruchtbarer Boden für Frieden und Harmonie in uns und allen Menschen und Lebewesen der Erde geschaffen.

Mit dem Glauben an das Gute können wir auch schwierigen Situationen, Menschen oder Krankheiten ganz anders begegnen, nämlich mit tiefem Vertrauen, dass sich alles Negative ins Positive wenden kann. Und wenn unser Glaube tief und gefestigt ist, dann wird das auch geschehen.

Gottes Wille ist nur Gutes für uns und unsere Erde. Wenn wir seinen Willen geschehen lassen in jeder Minute unseres Lebens und seine Liebe und Kraft an unseren Nächsten, an alles Leben und unsere Mutter Erde weitergeben, so nähren wir den fruchtbaren Boden, auf dem Frieden und Harmonie entstehen können.

„Herr, dein Wille geschehe!“

Oktober – Liebe

02. Oktober: Die Liebe stärken

Verstärkt die Liebe in euren Herzen. So wie der Glaube an die Liebe aus dem Herzen kommt, bemüht euch, diese in euch zu stärken. Liebe ist die Güte eures Herzens, die wichtig ist für die Geduld und das Verständnis für andere Menschen. Nur dann, wenn ihr versucht zu verstehen und zu verzeihen und den anderen annehmt so wie er ist mit all seinen Stärken und Schwächen, könnt ihr sagen: Ich spüre die Nächstenliebe. (Dieses selbst verstehen und in der verstandenen Form in Gedanken weiterleiten.)



In jedem Menschen lebt auch das Gute, sonst würde er nicht leben, denn das Leben ist die Existenz des Guten und das Gute die Grundlage jeden Lebens. Und wenn eine Seele überschattet ist von vielen Sorgen und Leid oder getrieben wird von ihren Ängsten, so bemühen wir uns stets, dies zu erkennen und dahinter die gute Seele zu sehen, die sich genau wie unser aller Seelen nur nach Frieden und Harmonie für sich, für den Körper und den Geist sehnt.

09. Oktober: Die Kraft der Liebe

Wir bitten um die Kraft der Liebe und alles Guten, die Voraussetzung für den Genesungsprozess an Körper, Geist und Seele bedeuten. Sind Liebe und der Glaube an alles Gute in unseren Herzen verankert, so ist fruchtbarer Boden für Frieden und Harmonie in uns und allen Menschen und Lebewesen der Erde geschaffen.

Wenn wir um die göttliche Kraft bitten, so empfangen wir die reine und wahre Liebe Gottes zu uns Menschen und allem Lebendigen. Mit jeder Bitte kann sie sich immer mehr und mehr in uns und um uns herum entfalten und nur Gutes bewirken.

„Ich bitte um die göttliche Kraft und glaube daran, dass durch diese Liebe das Bestmögliche für alles und jeden geschehen darf. Danke!“

16. Oktober: Bedingungslose Liebe

Wenn dein Nächster bei dir an erster Stelle steht, wenn du deine Liebe und deine Wünsche in der Hoffnung einsetzt, dass es deinem Nächsten und allen hier auf der Erde besser geht, ist dies bedingungslose Liebe.

Die wahre Liebe stellt keine Bedingungen, hat keine Erwartungen und kennt auch keine Rechte und Pflichten im Umgang mit meinem Nächsten. Sie ist frei, freiwillig und frei zugänglich. Sie engt nicht ein und stiehlt mir auch keine Zeit. Sie ist auch nicht opfernd, sondern beschenkt und bereichert mein Leben und das meines Nächsten.

Diese Liebe ist es, die wir von Gott empfangen und diese Liebe ist es, die wir an unseren Nächsten weitergeben möchten, um in Frieden mit allen Lebewesen hier auf unserer Erde leben zu können.

Für die Bioenergetiker Extrasens ist dies eine sehr wichtige Qualität.

23. Oktober: Lieben ohne Erwartungen

Bedingungslose Liebe ist es, wenn du nichts zurückerwartest für das, was du Gutes für den anderen getan hast. Bemüht euch so gut es geht, dies in euch zu pflegen. Nur dann kann die Liebe in Licht und Frieden auf der Erde herrschen. Das sollte jeder Mensch auf der Erde anstreben.

Etwas zu geben ohne Erwartungshaltung erfüllt das Herz mit viel mehr Freude, und Enttäuschungen durch nicht erfüllte Erwartungen bleiben uns erspart. Wir können viel geben, auch wenn wir nichts haben – ein liebes Wort, ein schöner Gedanke, unsere Zeit, ein Lächeln – die Liebe, den Glauben und die Hoffnung.

November – Liebe, Glaube, Hoffnung und Geduld

02. November: Der innere Frieden

Diese vier Eigenschaften bilden die Grundlage für den inneren Frieden. Wir bitten um die Verankerung dieser reinen Tugenden in unseren Herzen und den Herzen aller Lebewesen.

Wie soll ich einen anderen Menschen lieben, wenn ich mich selber schon nicht mag und nur an mir herumkritisiere? Erst wenn ich mich so annehme, wie ich bin, werde ich auch andere nicht mehr kritisieren und kann sie lieben, so wie sie sind.

Wie soll jemand meine Worte ernst nehmen, wenn ich selber an dem zweifle, was ich sage? Nur wenn ich selber nicht mehr zweifle, kann auch mein Glaube die Herzen anderer erreichen. Nur wenn ich selber in jeder Situation voller Hoffnung auf Besserung und Heilung bin, kann ich auch meinem Nächsten aus seiner Hoffnungslosigkeit helfen. Nur wenn ich geduldig mit mir selber bin, kann ich auch geduldig mit anderen sein.



„Ich bitte, meine Liebe, den Glauben, die Hoffnung und die Geduld zu stärken und zu festigen. Dafür danke ich.“

09. November: Die Geduld stärken

Ohne Geduld sind Liebe, Hoffnung und Glaube nicht möglich. Verstärkt eure Geduld durch ständige Arbeit an euch selbst. Lernt euch so anzunehmen wie ihr seid. Verurteilt euch und andere nicht, und ihr werdet nicht verurteilt. Mit Geduld übersteht ihr die schlechten Tage. Denkt daran: Der nächste Tag kommt, auch wenn die Sonne nicht gleich aufgeht. Früher oder später geschieht auch das. Lasst Euch Zeit, Zeit in allem – im Durchdenken eurer Pläne, Zeit sich zu beruhigen, wenn man beleidigt wurde, damit ihr nicht den anderen beleidigt. Nimm dir Zeit, zu dir selbst zu finden – dies dauert manchmal sehr lange. Zeit ist Geduld, und dies muss man lernen.

Wenn ihr schnell vorankommen wollt, so geht langsam.
Habt Verständnis für euch selbst und andere.
Die Zeit heilt alle Wunden.
Und diese Zeit sollte man sich selbst und anderen lassen.

16. November: Den Frieden finden

Verstärkt alle diese drei tiefen Gefühle –Liebe, Glaube, Hoffnung - zusammen mit der Geduld in euch. Wenn euch das gelingt, seid ihr die Glücklichen unter den Menschen. Ihr findet in euch Frieden und Ruhe, das bedeutet auch Harmonie. Dies verhilft euch auf die zweite goldene Stufe des Engels. Schickt diese drei tiefen Gefühle mit großer Geduld weiter an alle Menschen auf diesem Planeten.

„Ich wünsche allen Menschen und Lebewesen dieser Erde die Liebe, den Glauben und die Hoffnung an das Gute und bitte darum, dass in jedem und allem Friede und Harmonie einkehren darf. Ich wünsche allen das Bestmögliche für Körper, Geist und Seele und Ruhe und Frieden für unsere Mutter Erde.“

23. November: Liebe, Glaube und Hoffnung für alle Menschen

Sendet all diese Gefühle –Liebe, Glaube und Hoffnung - verstärkt an die Menschen, damit nicht noch mehr Elend über die Menschen kommt.

Vieles ist aus dem Gleichgewicht geraten, geleitet von Neid, Hass und Machtgier oder aus der Verzweiflung. Diese zerstörerischen Kräfte können wir schwächen, indem wir die Kraft der Liebe, des Glaubens und der Hoffnung in uns selbst und unseren Mitmenschen stärken.

„Ich sende die Liebe Gottes, den Glauben an das Gute und die Hoffnung auf Heilung für alles und jeden an alle Seelen und unsere Mutter Erde.“

Dies tue ich in dem vollen Bewusstsein, dass mein stetiges Handeln seine Wirkung entfaltet und alles Negative entkräftet.

Dezember – Christusbewusstsein

02. Dezember: Die Nächstenliebe

Durch die Geburt Jesu Christi wollen wir durch die gelebte Nächstenliebe ein besseres Verständnis füreinander entwickeln lernen.

Durch Jesus Christus wurde die Liebe Gottes zu uns Menschen offenbart. Jesus Christus lebte uns die Nächstenliebe zu allen Menschen und allem Lebendigen vor und lehrte uns, dass alles und in allem ein Teil der Schöpfung und Liebe Gottes ist und dies zu ehren und zu achten und zu lieben wie uns selbst.

An die Liebe zu glauben, ist das eine, sie auch zu leben, bedarf einem stetigen Bemühen, viel Geduld mit mir selbst und meinem Nächsten. Darum wollen wir uns stets bemühen und dankbar dafür sein, dass uns diese Liebe offenbart wurde, die den Frieden für alles und jeden in sich trägt.



09. Dezember: Christusbewusstsein

Wir lassen das reine goldene Licht des Christusbewusstseins in uns einfließen. Wir spüren, wie es wächst und wir es in die Herzen aller Menschen und Lebewesen weiterleiten.

Wer sich der Kraft der Liebe Jesu Christi bewusst ist, der hat sie in seinem Leben auch schon fühlen und erfahren dürfen. Und wer dies tief in seinem Herzen spürt, der kann sie auch aus tiefer Überzeugung und in festem Glauben an das Gute in allem und jedem auch an andere weitergeben. So kann die Liebe auch in den Herzen der Menschen, die noch verzweifelt sind, wachsen und gedeihen und alles Lebendige und unsere Mutter Erde mehr Heilung, Frieden und Harmonie erleben.

16. Dezember: Wir danken Jesus Christus

Erinnert euch in Liebe und Dankbarkeit daran, was Jesus Christus für euch vollbracht hat.

Er wurde geboren, um uns Menschen die Liebe Gottes zu lehren und sie an uns weiterzugeben. Er wurde verspottet, verraten, gepeinigt, gefoltert und gekreuzigt, weil die Menschen immer noch nicht verstanden hatten. Und er lebt weiter in euer aller Herzen.

„Jesus Christus, wir danken dir, dass du uns die Kraft der Liebe gelehrt und in unsere Herzen gebracht hast. Dass diese Liebe unendlich ist, haben wir über deinen leiblichen Tod hinaus spüren dürfen und wir spüren es heute noch, 2000 Jahre später. Diese Kraft kennt keine Grenzen, kennt keine Zeit und auch keinen Raum. Sie bewirkt nur Gutes und wir danken dir dafür, dass du sie an uns weitergegeben hast. Wir danken dir von ganzem Herzen für alles, was du für uns getan hast.“

23. Dezember: Die Kraft der Vereinigung

Millionen von Menschen vereinigen sich, um zur gleichen Zeit zu Gott zu beten, ihm zu danken und ihn zu verehren.

Wo viele Menschen zur gleichen Zeit in Liebe miteinander beten, wird zur gleichen Zeit Gutes entstehen. Jeder von uns kann die Kraft der Liebe unter uns Menschen stärken. Tun wir dies heute in Gedanken an Jesu Christi Geburt, so vereinigen wir uns mit der wahrhaftigen und reinen Liebe Gottes. In der Weihnacht ist diese Liebe ganz besonders zu spüren. Und dieses schöne Gefühl geben wir heute weiter an unsere Familien und an all unsere Mitmenschen, damit Weihnachten auch wirklich ein „Fest der Liebe“ wird.