

ANDREAS GRUNAU

Dein



DREI

MAL

EINS




für die Seele



adeo

Ein täglicher Begleiter  
für mehr Achtsamkeit



**Wenn es nur einmal  
so ganz stille wäre.  
Wenn das Zufällige und Ungefähre  
verstummt und das nachbarliche Lachen,  
wenn das Geräusch, das meine Sinne machen,  
mich nicht so sehr verhinderte am Wachen -:  
Dann könnte ich in einem tausendfachen  
Gedanken bis an deinen Rand dich denken  
und dich besitzen (nur ein Lächeln lang),  
um dich an alles Leben zu verschenken  
wie einen Dank.**

RAINER MARIA RILKE

**Lass deine Empfindsamkeit und Empathie nie  
zu einem reinen Prinzip oder zur Routine werden,  
auf dass du das Feuer im Blick deines Gegenübers  
immer wieder erkennst.**



## **EINLEITUNG**

Herzlichen Glückwunsch! Du beginnst dieses Buch mit der Einleitung. Viele Leser überspringen gewöhnlich dieses Kapitel. Sie halten es für unnötiges Geschwafel oder Selbstbeweihräucherung des Autors und möchten sich lieber selbst ein Urteil vom Buch machen, anstatt es vom Autor erklärt zu bekommen. Auch ich gehöre zu dieser Gruppe von Buchlesern.

Du anscheinend nicht. Und das ist auch gut so. Dich interessieren offenbar der Autor und seine Motivation, warum er dieses Buch geschrieben hat. Du stehst dem Angebot offen gegenüber, wertvolle Tipps zu erhalten, wie du für dich das Beste aus diesem ungewöhnlichen Buch herausholen kannst? Und nicht zuletzt möchtest du erfahren, was dieses Werk im Vergleich zu Tausenden anderen Meditations- und Achtsamkeitsbüchern so besonders macht, oder?

### **Wie dieses Buch entstand**

Vor einigen Jahren unterhielt ich mich mit einem Freund darüber, dass es doch schade sei, dass man sich mit einem guten Ratgeber oder einem Buch für die tägliche innere Einkehr immer nur eine Weile beschäftigt und das Interesse daran automatisch nach einer gewissen Zeit nachlässt. Spätestens dann, wenn man alle Übungen ausprobiert oder alle Seiten des Buches gelesen hat. Mir ist es zuletzt mit dem wundervollen Selbsthilfebuch „Kraft zum Loslassen“ der Autorin Melody Beattie so gegangen. Die Meditationen der Schriftstellerin haben mich täglich über viele Jahre meines Lebens begleitet. Sie halfen mir dabei, innere Blockaden zu überwinden, die ich im Zusammenhang mit dem Thema Co-Abhängigkeit bei mir erkannt hatte. Doch nach all der langen Zeit stand selbst dieser wirklich hilfreiche Begleiter irgendwann auch nur wieder ungenutzt im Regal. Habe ich alle meine Lektionen daraus

gelernt oder ist es das ständige Verlangen nach etwas Neuem, was dazu geführt hat?

Ein Gedanke ließ mich seit diesem Gespräch nicht mehr los: Wäre es nicht toll, wenn man ein Hilfsmittel zur persönlichen Einkehr und Besinnung hätte, das einem jeden Tag immer wieder neue und jeweils genau passende Anregungen lieferte? Und damit seinen Reiz zeitlebens oder zumindest für eine sehr lange Zeit nicht verlieren würde? Aber wie könnte das aussehen? Die Antwort auf diese Frage erhielt ich wenige Tage später quasi im Schlaf. Eines Morgens wachte ich mit dem vollständigen Konzept in meinem Kopf auf. Das Ergebnis hältst du nun in deinen Händen.

### **Das Besondere an diesem Buch**

Beim „Dreimal eins für die Seele“ sind alle Buchseiten in drei Teile unterteilt, die du jeweils unabhängig voneinander intuitiv an irgendeiner Stelle aufschlagen kannst. Du nimmst den obersten Seitenstapel zwischen Daumen und Zeigefinger, lässt die Seitenteile wie bei einem Daumenkino abblättern und stoppst spontan dort, wo du möchtest. So fährst du auch mit den beiden unteren Abschnitten des Buches fort und erhältst so jedes Mal eine neue Zusammenstellung der drei Teile. Sie alle kreisen inhaltlich um Themen wie Selbstannahme, Akzeptanz, Dankbarkeit, Gelassenheit, Achtsamkeit, Vertrauen etc. und passen daher in jeder Kombination zueinander. Mehr noch: Die positiven Gedanken und Übungen eröffnen dir in jeder Abfolge andere, neue Perspektiven.







## DIE DREI BUCHTEILE

Jede von dir spontan zusammengesetzte Gesamtmeditation besteht wie gesagt aus drei verschiedenen Abschnitten, die zusammen das Herzengeschenk ergeben, das für deinen jeweiligen Tag gedacht ist.

### **ABSCHNITT 1: Selbstbestärkungen/positive Glaubenssätze**

Welche guten Gedanken und Überzeugungen machen dir Mut? Vielleicht erhältst du deine Motivation, deine Kraft fürs Leben aus deiner Beziehung oder deiner Familie. Bei anderen ist es möglicherweise ein besonderes Hobby oder der Traumjob, der ihnen Erfüllung gibt.

In Zeiten des Umbruchs und einschneidender Veränderungen habe ich mich oft gefragt, was für mich wirklich wesentlich im Leben ist. Was mich antreibt und mir Freude am Leben schenkt. Wer wie ich in einer Großstadt lebt, kommt vor lauter Werbung, Dauerbeschallung und einem fast nie abbreißenden Strom scheinbar unglaublich wichtiger Neuigkeiten kaum dazu, sich diese Frage einmal in Ruhe zu stellen. Geschweige denn, nach einer wirklich tragenden Antwort darauf zu suchen. Zu massiv sind die äußeren Beeinflussungen durch Medien, Marken und andere Meinungsmacher; zu viel und zu wechselhaft sind die Eindrücke, die verarbeitet werden wollen. Es gab daher oft Momente, in denen gipfelte meine innere Rast- beziehungsweise Richtungslosigkeit einfach nur in einem flehentlichen Gebet, ich möge doch gezeigt bekommen, was wirklich wichtig ist, worauf es im Leben eigentlich ankommt.

### **Was zählt im Leben wirklich?**

Bei meiner Arbeit als Verleger habe ich zahlreiche Menschen im reiferen Alter dabei unterstützt, ihre Lebensgeschichte als Buch zu veröffentlichen. Eines zeichnete sich dadurch für mich immer



deutlicher ab: Durch alle Höhen und Tiefen eines bewegten und bewegendem Lebens hindurch waren es nicht in erster Linie die beruflichen Erfolge, der erwirtschaftete Wohlstand oder Ruhm und Anerkennung, was diese Autoren rückblickend zufrieden, dankbar und erfüllt gemacht hatte. Nein, es waren mit deutlichem Abstand die Erlebnisse und Erfahrungen mit anderen Menschen, die ihrem Leben Sinn und Erfüllung verliehen hatten.

Diese Erkenntnis wird auch durch eine Befragung von Sterbenden gestützt, die angeben sollten, was sie im Rückblick auf ihr Leben am meisten bedauerten<sup>1</sup>. In ihrem gleichnamigen Buch beschreibt die australische Sterbebegleiterin Bronnie Ware die „Fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen“. Auf Platz 1 steht der Wunsch, häufiger die Dinge gemacht zu haben, die man wirklich tun wollte und die einem Freude bereiteten, also mehr seinen eigenen Wünschen und Träumen gefolgt zu sein. Als weiteren wichtigen Punkt gaben die Sterbenden an, sie hätten lieber mehr Zeit mit ihren Angehörigen und Freunden verbracht.

Es sind die Beziehungen, das Zwischenmenschliche oder, etwas abstrakter gesagt, die Liebe, die das Leben (auch rückblickend betrachtet) lebenswert und sinnerfüllt erscheinen lassen. Eigentlich wissen wir das auch, und doch geraten die Prioritäten im hektischen Alltag wieder durcheinander. Mir wurde klar, dass ich mir das, woran ich glaube und was mir Kraft gibt, jeden Tag ganz deutlich bewusst machen und am besten aufschreiben sollte, um es nicht aus dem Blick zu verlieren. So könnte ich mir die positiven Gedanken und inneren Überzeugungen dann immer wieder anschauen und meine Seele dauerhaft mit dem beschäftigen, was wohltuend und tröstlich wirkt und meine Gedanken und Entscheidungen in eine gute Richtung lenkt.

Es gibt natürlich sehr unterschiedliche philosophische und spirituelle Anschauungen und Auffassungen von einer Art universelle Liebe, von der alles abhängt und auf die alles zuläuft.





Von der Kraft also, „die die Welt im Innersten zusammenhält“<sup>2</sup>. Für mich als Menschen, der von dem jüdisch-christlichen Welt- und Gottesbild geprägt ist, ist diese Kraft der Glaube an einen liebenden Gott und die Erfahrung, dass er auf meine Fragen antwortet und mich begleitet und leitet. Ein Teil der positiven Glaubenssätze im obersten Abschnitt der Meditationen fußt daher auch nicht zufällig auf elementaren Aussagen der Bibel. Es sind persönlich zu nehmende Versprechen, in denen es um die Beziehung zwischen Gott (oder wie immer du diese höchste Präsenz nennen magst) und dir beziehungsweise mir geht. Ein Beispiel: „Wenn ich ganz unten bin, richtet Gott mich wieder auf und gibt mir neue Kraft.“ In der Sprache der Bibel heißen diese Aussagen göttliche Verheißungen oder auch Zusagen. Ich habe die Bibelstellen, auf denen diese Zusagen beruhen, frei und aus der Ich-Perspektive neu formuliert. Mir ging es darum, die überlieferten Worte wie eine Frucht von der historischen und kulturellen Schale ihrer Zeit zu befreien, um so an den Kern, die wirklich bedeutsame und zeitlose Aussage, zu gelangen. Und dieses Samenkorn besitzt die Kraft, neue Früchte hervorzubringen.

Du bist grundsätzlich ein spiritueller Mensch, hast aber vielleicht ein Problem mit dem Wort „Gott“? Dann versuche doch, stattdessen Begriffe wie zum Beispiel „das Leben“, „das Universum“ oder eine andere für dich stimmige Bezeichnung einzusetzen. Ich hoffe, dass du auf diese Weise den positiven Aussagen etwas für dich abgewinnen kannst. Auch wenn dir die Vorstellung von einer höheren Macht fern liegt oder du von einer ganz anderen spirituellen oder philosophischen Tradition geprägt bist, solltest du dich in der einen oder anderen Selbstbestärkung wiederfinden können. Mein Ziel war es, eine Sammlung zusammenzustellen, die möglichst viele grundlegende Weisheiten und Wahrheiten enthält, die uns Mut machen und Kraft geben. Ich wollte damit ein Buch erschaffen, das dich

möglichst lange begleitet und bestärkt und dir als geistig-geistliche Überlebenshilfe dient, egal ob im Dschungel der Großstadt oder auf einer einsamen Insel.

## **ABSCHNITT 2: Anleitungen, Übungen und praktische Aufgaben**

Ein positiver Gedanke, der einen durch den Tag begleitet und Mut macht, ist schon eine tolle Sache. Vorausgesetzt, du erinnerst dich an den Inhalt auch nachhaltig. Aber reicht es wirklich aus, eine bestimmte Aussage immer und immer zu wiederholen, um die Botschaft auch dauerhaft in deinem Innern zu verankern? Meiner Erfahrung nach jedenfalls nicht. Und zahlreiche spirituelle Traditionen aus aller Welt und die Ergebnisse von Psychologen und Gehirnforschern geben mir dabei recht: Damit eine Erkenntnis dauerhaft dein Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen kann, muss diese auch über dein Fühlen (Gefühle) und dein HANDELn (Hand = Körper) erfahren und eingeübt werden. Es gibt ein chinesisches Sprichwort (mancherorts wird es auch der hebräischen Bibel zugesprochen), das diesen Zusammenhang klarmacht:

- Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte!
- Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Taten!
- Achte auf deine Taten, denn sie werden deine Gewohnheiten!
- Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter!
- Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal!

Deshalb besteht der zweite Seitenteil aus ganzheitlichen Übungen und Anleitungen, die dir dabei helfen sollen, die jeweilige spirituelle Wahrheit für dich persönlich zu erfahren, zu vertiefen und so nachhaltig im wahrsten Sinne des Wortes, zu verinnerlichen. Eine ganzheitlich gelebte Spiritualität findet nicht nur



im Kopf statt, sondern hat auch „Hand und Fuß“. Dafür habe ich eine Vielfalt unterschiedlicher Meditationsformen für dich zusammengestellt: praktische Anleitungen, einfache Übungen, geführte musikbegleitete Entspannungsübungen (Audio-streams), Lieder und Gebete und vieles mehr. Das sorgt für Abwechslung und hilft, die für dich geeignetste Form zu finden. Inspiration für die von mir zusammengetragenen und selbst verfassten Übungen schöpfte ich aus meiner mehr als dreißigjährigen Erfahrung mit den Themen Bewusstheit und Entspannung und aus eigener Betroffenheit. Mehr als einmal kämpfte ich in meiner Vergangenheit mit den Symptomen eines sogenannten Burnout-Syndroms. Auf der Suche nach Hilfe zur Selbsthilfe beschäftigte ich mich mit kognitiven und körperlichen Therapieformen wie Visualisierung, Atemtherapie, Progressive Muskelentspannung, Feldenkrais usw., und vertiefte dieses Wissen durch die Teilnahme an mehrwöchigen Rehabilitations- und Weiterbildungskursen.

### **ABSCHNITT 3: Tages-Credo**

Welche Reaktionen, Gefühle, Gedanken stellst du bei dir beim Lesen des folgenden Satzes fest? „Heute kann ich mich einem inneren oder äußeren Impuls überlassen, der Wohlbefinden in meinem gesamten Körper ausbreiten möchte.“ Sätze wie dieser greifen den Inhalt des ersten und zweiten Abschnitts auf, verdichten ihn sprachlich und stellen dir eine persönliche Erfahrung damit in Aussicht. Vielleicht klingen sie erstmal etwas seltsam für dich und du denkst: „So etwas kann ich mir doch nicht quasi selbst voraussagen!“ Ich verrate dir, warum ich davon überzeugt bin, dass die Tages-Credos positive Auswirkungen haben:

1. Gemeinsam mit den beiden anderen Meditationsabschnitten gehen diese Sätze viel tiefer, weil sie alle Sinne ansprechen und durch die praktische Anwendung länger im Bewusstsein bleiben.







2. Sie stellen eine positive Selbstbeeinflussung dar, und lenken deine Aufmerksamkeit bzw. deine Erwartungen im Laufe deines Tages in Bezug auf folgende zwei Fragen:

- Welche Erfahrung möchte ich in Folge der Übung/Meditation heute machen?
- Welche Veränderung nehme ich wahr, die mich und meinen Blick auf meine Umwelt nachhaltig beeinflusst?

Du kennst diesen Zusammenhang vielleicht auch unter dem Begriff „selbsterfüllende Prophezeiung“ – das, worauf du dich ausrichtest, das wird auch deinen Tag prägen. Meine eigenen Erfahrungen mit solchen Sätzen sind jedenfalls sehr positiv und ich hoffe und wünsche dir, dass du sie auch so erlebst.

### **Zufall oder Absicht? – Ein weiterer Zugang**

Deiner spontanen Eingebung beim willkürlichen Aufschlagen der Buchteile zu folgen, ist ein spielerischer Vorgang, der Spaß macht. Denn du weißt vorher nie, was dich im Einzelnen erwartet. Ein bisschen wie bei einem Glückskeks ☺.

Obwohl wir uns ständig einbilden, über so vieles die Kontrolle zu haben, ist es meist doch eher der „Zufall“ oder das sogenannte Glück, dem wir eine besondere Wendung in unserem Leben verdanken, oder? Der Lebenspartner, den du triffst und in den du dich verliebst; das eine von 150 Millionen Spermien, das es schafft, die Eizelle zu befruchten; lebenswichtige Erfindungen wie Penizillin, die aufgrund eines Versehens zustande kamen ... Ich persönlich glaube nicht an „Zufälle“, sondern bin überzeugt, dass unser Leben einen tiefen Sinn hat und dass es im göttlichen Interesse liegt, dass wir uns immer mehr zu der Person entwickeln, als die wir gedacht sind. Und dazu ist unsere Intuition oft eine große Hilfe. In diesem Sinne hoffe ich, dass die



Kombinationen, die du intuitiv aufschlagen wirst, ihre Bedeutung für deine jeweilige Lebenssituation entfalten werden.

Wundere dich daher auch nicht, wenn du „zufällig“ ein und dieselbe Übung mehrere Male hintereinander „serviert“ bekommst. Dies könnte ein Hinweis darauf sein, dass du gerade in diesem Bereich einer für dich wichtigen Herausforderung gegenüberstehst, die dich etwas lehren möchte. Wenn du mit diesem ganzen „Gerede vom Schicksal“ überhaupt nichts anfangen kannst und lieber logisch und strukturiert an die Sache herangehst, gibt es noch einen anderen Zugang zum „Dreimaleins für die Seele“:

### **Die Systematik des „Dreimaleins für die Seele“**

Vielleicht interessiert es dich ja, zu erfahren, welche Kombinationen von mir zuvor als zusammengehörig verfasst waren? Wenn du die Gesamtmeditation auch einmal in ihrer „ursprünglichen“ Gestalt lesen möchtest, findest du dazu am rechten Seitenrand eine durchgängige Seitennummerierung.

### **Noch auf ein Wort**

„Aller Anfang ist leicht.“ So sollte eigentlich das Motto lauten für deine neugierige, spielerische und experimentierfreudige Beschäftigung mit dem „Dreimaleins für die Seele“. Denn du hättest dieses Buch nicht gekauft, wenn du in deinem Inneren nicht eine Resonanz, also einen Nährboden, vorfinden würdest, auf den die Gedanken, Anregungen und Übungen fallen können. Ohne deine Offenheit und Bereitschaft, dich weiterzuentwickeln, könnten alle Bücher dieser Welt dich nicht zu dem hinbewegen, wozu du im Grunde deines Herzens schon längst bereit bist. Darum wünsche ich dir nun einfach viel Spaß und die Art von kreativer Energie, die auch mich beim Zusammenstellen und Gestalten begleitet hat. Ich würde mich freuen, wenn dir das „Dreimaleins“ ein treuer Freund wird, der dich über einen kurzen

oder längeren Wegabschnitt begleitet und dich dabei unterstützt, zu mehr innerer Freiheit und seelischer Entfaltung zu kommen.

PS: Wir Deutschen neigen ja allgemein zur Gründlichkeit. Und viele von uns leben nach der Devise „keine halben Sachen machen“ oder „wenn schon, dann richtig“. Und natürlich empfehle ich dir, bei deiner Meditationszeit alle drei Abschnitte zu lesen beziehungsweise die Übungen auch wirklich zu machen, um die positive Wirkung zu genießen. Bei aller Entschlossenheit, mit der du an dir arbeiten möchtest, verliere aber bitte das rechte Maß nicht aus den Augen.

Der Selbstoptimierungstrend, den wir in den letzten Jahren beobachten, hat auch viele Egoisten und Burnout-PatientInnen geformt. Daher sei freundlich mit dir und bedenke, dass die Texte und Anregungen in erster Linie ein Angebot und einen Anstoß darstellen, um deine innere Beweglichkeit zu erhöhen, aber kein Trainingsprogramm, um dich noch erfolgreicher oder effizienter zu machen. Vertraue daher am besten deinem Gefühl, wie viel und was dir zur jeweiligen Zeit gut tun könnte; auch wenn dies bedeutet, von allem eine Pause zu machen und dir einfach nur mal wieder was Gutes zu gönnen.

Und noch ein Hinweis: Wenn du bei dieser vielleicht neuen Art der Beschäftigung mit dir selbst auf Probleme, Ängste oder negative Gefühle stößt, die grundlegender Art sind und dein innerer Leidensdruck zu groß wird, kann es auch besser sein, professionelle Unterstützer (Coach, PsychotherapeutIn, Arzt/Ärztin) zu Rate zu ziehen, da diese in der Regel etwas mehr sehen als du und dir weiterhelfen können.





**Mit allen anderen Friedensstiftern  
auf dieser Erde baue ich gemeinsam  
an einer neuen Welt voller Frieden  
und Gerechtigkeit.**



19

Heute nutze ich „kleine“ Gelegenheiten, die Welt um mich herum wieder ein Stück mehr ins Gleichgewicht zu bewegen, denn viele kleine Tropfen können ein Fass zum Überlaufen bringen:



- Einen Platz sauberer und aufgeräumter hinterlassen, als ich ihn vorgefunden habe oder
- Mich für ein lokales oder weltweites Spendenprojekt interessieren und es gezielt unterstützen oder
- Die Ressourcen dieser Erde (Energie, Wasser usw.) heute und an vielen weiteren Tagen mit größter Achtsamkeit und maßvoll nutzen (Verzicht oder Wiederverwendung von Verpackung, recyceln statt wegwerfen, nicht verbrauchte Lebensmittel retten und verschenken anstatt wegwerfen oder
- Einem Menschen, der meine Zuwendung braucht, ein offenes Ohr schenken oder ...

19

**Ich werde heute die Kraft erhalten, ein oder  
zwei Dinge anzugehen und zu erledigen, die ich  
schon seit langer Zeit vor mir herschiebe.**



19







**Mit Gottes Hilfe kann ich Trauriges,  
Ärgerliches und Belastendes ein für alle Mal  
hinter mir lassen.**

21



Ich konzentriere mich eine Zeitlang ausschließlich auf meinen Atem. Ich beobachte völlig absichtslos, wie ich einatme und sich mein Brustkorb mit Luft füllt und sich meine Bauchdecke hebt. Beim Ausatmen kann ich mich auf das Gefühl konzentrieren, wie die Luft über meine Lippen streicht und aus mir herausströmt, ohne dass ich bewusst etwas dazu tun muss.

Als Nächstes mache ich mir ein Problem, eine Sorge oder negative innere Haltung bewusst und lasse sie beim Ausatmen willentlich los. Wenn es mir hilft, kann ich es auch innerlich oder laut vor mir aussprechen: Einatmen – ausatmen und sagen: „Ich lasse jetzt ... (dieses oder jenes Problem) los.“ Ich spüre, wie mit jedem Ausatmen und aktivem Loslassen mein Körper förmlich leichter wird und ich mich mit jedem weiteren Atemzug mehr und mehr entspanne.

21



**Heute kann ich mich einem inneren oder  
äußeren Impuls überlassen, der Wohlbefinden  
in meinem gesamten Körper ausbreitet.**

21





**Gott kennt Mittel und Auswege für mich,  
wo ich mich mit meinen Möglichkeiten  
bereits am Ende wähne.**

23



Ich bete:

*„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*  
(Reinhold Niebuhr)

- Mit welchen Dingen (Beziehungen, Umständen etc.) in meinem Leben bin ich vollauf zufrieden, so dass ich mich dankbar darüber freuen kann?
- Wo kann ich (wenn auch nur Kleinigkeiten) in meinem Leben bzw. in meinem Umfeld etwas zum Besseren verändern?
- Zu welchen Problemen, die ich im Augenblick nicht lösen oder verändern kann, gelingt es mir, vielleicht eine veränderte Einstellung zu erhalten bzw. sie einfach loszulassen?

23



**Heute öffne ich mich dafür, scheinbar Beschränkendes  
in meinem Leben, wie zum Beispiel Strukturen  
oder Grenzen, die mir gesetzt werden, als von einer  
wohlwollenden Absicht getragen zu erfahren und darauf  
zu vertrauen, dass gerade sie mir helfen, meinen Weg  
immer klarer zu erkennen.**

23









**Gottes Liebe umgibt mich und  
schützt mich wie ein wärmender Mantel  
und wie ein bergendes Schild.**

25



In einem ruhigen Moment entzünde ich eine Kerze und betrachte eine Zeitlang die Flamme. Ich lasse den Atem entspannt kommen und gehen und versuche alles hinter mir zu lassen, was mich gerade beschäftigt. Alles, was mich belastet, gebe ich jetzt gedanklich in die verzehrende Kraft des Feuers hinein. Danach spreche ich folgendes Gebet:

*„Du helles Christuslicht,  
beschütze und beschirme mich.  
Du helles Licht der Veränderung,  
schütze mich vor negativen Energien.  
Lass nur zu, dass mich positive Energien erreichen.  
Schicke die negativen Energien dahin zurück,  
woher sie gekommen sind,  
oder nimm sie in dein Licht auf.  
Lass mich die negativen Energien rechtzeitig erkennen  
und in deinem Sinne mit ihnen umgehen.“*  
(Verfasser unbekannt)

25



**Hektische, respektlose oder gar bösartige  
Menschen werde ich heute gleichmütig an mir  
vorbeiziehen lassen wie einen Schnellzug.  
Ihre Worte, Gesten und Handlungen werden  
durch mich hindurchgehen, als wäre ich Luft.**

25





Gottes Geist schenkt mir jede  
nötige Erkenntnis.

27



Unter folgendem Link ist die geführte  
Meditation „Das weise Selbst“ ist zu finden:

<http://tiny.cc/Selbst>



27



Ich öffne mich heute für die Möglichkeit, dass ich  
während eines Gesprächs, durch die indirekte Botschaft  
eines Werbeplakates oder eines eher nebensächlich  
verfolgten Radio- oder Fernsehbeitrags einen Hinweis  
empfangen werde, der mir Orientierung und Gewissheit  
für eine wichtige Entscheidung verschafft.

27