

Das spirituelle Glücks-Orakel

Yoga, Buddhismus, Positives Denken

Nils Horn

Impressum: Nils Horn, Hamburg 2026,
Selbstverlag

Mache jeden Tag zu deinem Glückstag. Stimme dich auf jeden Tag positiv ein. Denke positiv, handle positiv und erhalte ein gutes Karma. So wird sich das Glück in deinem Leben entfalten. Probiere es ein halbes Jahr lang aus und du wirst den Unterschied bemerken. Lies nacheinander jeden Tag eine Zahl. Du kannst auch intuitiv eine Seite aufschlagen. Oder du fügst in einen Zufallsgenerator im Internet die Zahlen 1 bis 180 ein und klickst auf generieren. Das ist besonders zu Feiertagen wie Weihnachten, Silvester, Ostern und zu Geburtstagen ein schönes Spiel. Wenn du es jeden Tag praktizierst, kann es dein Leben zu einem Glücksweg machen, weil du dich dadurch dauerhaft mit den erleuchteten Meistern, den Buddhas und Bodhisattvas verbindest.



1. **Warum ist es aus spiritueller Sicht gut ein Nichtsnutz zu sein?**
Vielleicht ist das eine der befreiendsten Fragen überhaupt. Ein „Nichtsnutz“ muss nicht ständig etwas leisten. Er muss niemandem beweisen, dass er wertvoll ist. Er darf einfach sein. Du kannst entspannen. Du kannst deine Ziele für einen Moment loslassen. Du musst nicht ständig

irgendwohin. Du darfst genau der Mensch sein, der du jetzt bist. Und genau darin liegt der Schlüssel zur Erleuchtung. Denn der Weg zur Erleuchtung ist nicht nur ein Weg des Tuns. Er ist hauptsächlich ein Weg des Loslassens. Durch das Loslassen aller Wünsche und Ziele kommt man zum Sein. Und aus einem entspannten Sein entsteht inneres Glück und Erleuchtung. Wenn du aufhörst, dich ständig verbessern zu wollen, kannst du dich selbst erfahren. Wenn du aufhörst, dem Leben deinen Willen aufzuzwingen, kannst du dich dem Leben öffnen. Wenn du nichts erreichen musst, kannst du entdecken, dass du jetzt schon alles da ist. Die Basis der Erleuchtung ist der Weg der Ruhe, der Wahrheit und des Glücks. Also: Sei ruhig ein Nichtsnutz. Sei einfach da. Lass los. Vielleicht ist das deine wichtigste spirituelle Übung.



2. Bleib gelassen, dann gelingt der Tag.
Du musst heute nicht alles erzwingen. Du musst nicht alles kontrollieren. Lass das Leben seinen Weg gehen. Was kommt, darf kommen. Was geht,

darf gehen. Was schwierig ist, darf schwierig sein. Bewahre deine innere Ruhe. Bleib freundlich. Vertraue dem Leben. Tu das Gute, das heute möglich ist. Aus Gelassenheit entsteht Klarheit. Aus Klarheit entstehen gute Entscheidungen. Und aus guten Entscheidungen entsteht gutes Karma. Bleib in deiner Mitte. Dann kann sich der Tag zum Guten entwickeln.



3. Positives Denken gibt dir Kraft für deinen Tag.
Richte deinen Blick auf das Gute. Denke an das, was gelingen kann. Vertraue darauf, dass sich neue Möglichkeiten zeigen. Du hast mehr Kraft, als du manchmal glaubst. Nutze deine Gedanken, um dich aufzurichten –

nicht um dich herunterzuziehen. Jeder neue Tag ist eine neue Chance. Eine Chance auf Fülle, Erfolg und Glück. Glaube an dich.
Gehe deinen Weg mit Zuversicht. Und wenn heute etwas schwierig ist, sage dir: „Auch das geht vorbei. Das Leben meint es gut mit mir.“ Mach heute den ersten Schritt in eine glückliche Zukunft. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Geh mit Optimismus voran. Alles wird gut.



4. Selbstbesinnung. GEWINNE KLARHEIT.
Was ist heute dein Weg? Halte einen Moment inne. Werde still. Lass die Sorgen los und frage dein Herz und deinen Verstand: Was ist jetzt wirklich wichtig? Du musst nicht den ganzen Weg kennen. Der nächste Schritt genügt. Gehe den Weg der Liebe statt der Angst. Den Weg der Wahrheit statt der Selbsttäuschung. Den Weg des Glücks statt des Unglücks. Den Weg des Friedens statt des Unfriedens. Den Weg der Kraft statt der Resignation. Den Weg des Vertrauens statt der Sorge. Vielleicht kennst du die Antwort längst. Du musst nur still genug werden, um sie zu hören.

Dein Weg zeigt sich Schritt für Schritt. Vertraue dir. Vertraue dem Leben. Alles wird gut. Was ist heute dein nächster richtiger Schritt?



5. Zielstrebigkeit. Mit Kraft und Ausdauer voran. #Gelingen #Glück #Alleswirdgut #Optimismus

Heute erinnert dich das Universum daran: Bleibe auf deinem Weg. Jeder kleine Schritt bringt dich deinem Ziel näher. Auch wenn Hindernisse auftauchen, trägst du die Kraft in dir, weiterzugehen. Vertraue auf deine Ausdauer. Was du mit Liebe, Geduld und Entschlossenheit verfolgst, kann wachsen und gelingen. Richte deinen Blick auf das Licht am Horizont und nicht auf die Steine auf dem Weg. Mit Mut voran. Mit Ausdauer voran. Mit Vertrauen voran. Alles wird zur rechten Zeit gelingen. Alles fügt sich zu deinem Besten. Alles wird gut.

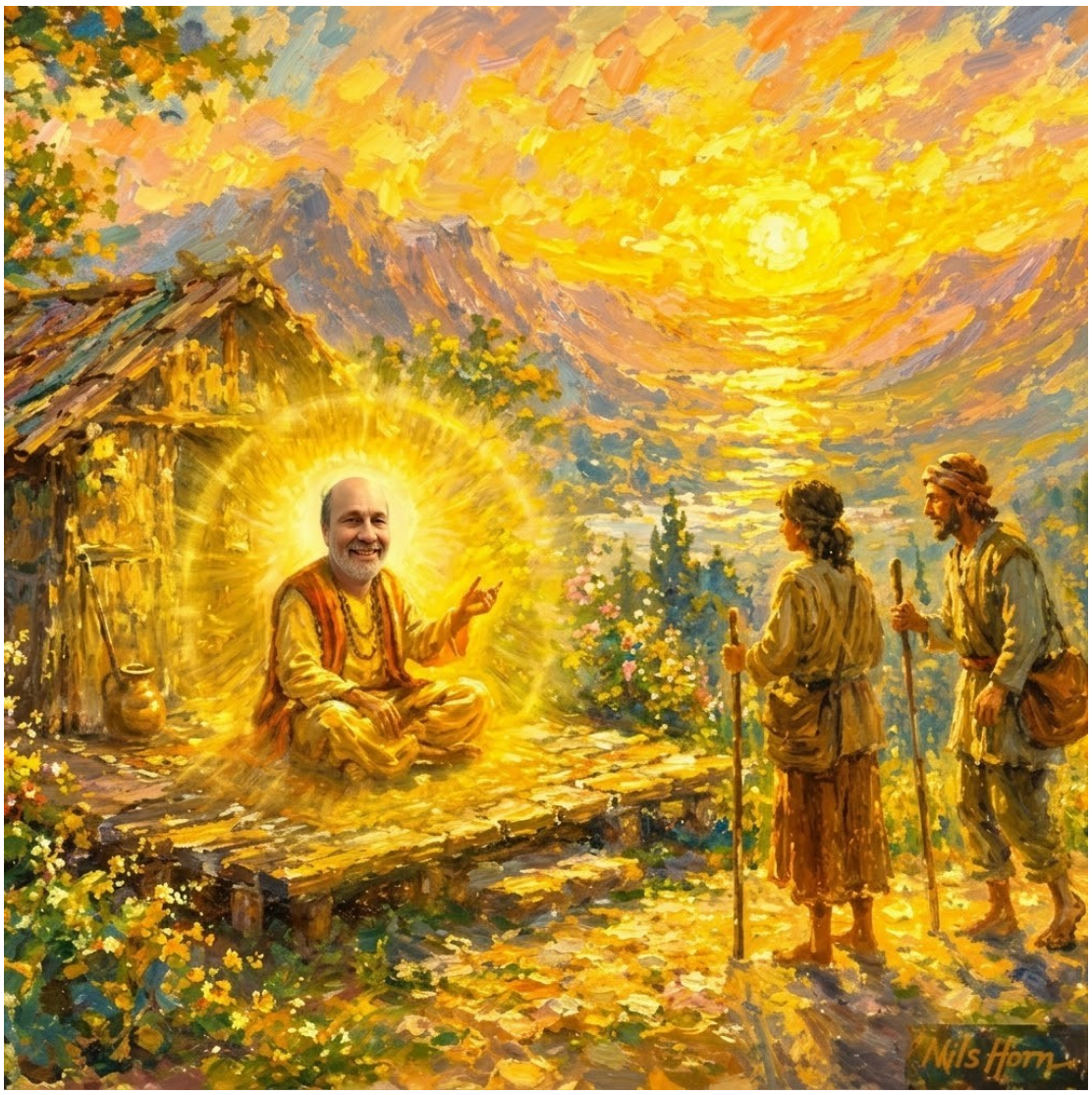


6. Positive Veränderung. Glück kommt auf dich zu. Vorwärts!
Eine positive Veränderung nähert sich deinem Leben. Vielleicht ist sie noch klein und unscheinbar. Doch die Energien stehen auf Wachstum, Erfolg, Glück und Erleuchtung. Gehe mutig vorwärts. Vertraue auf deinen Weg. Hinter Schwierigkeiten warten Glück. Liebe und Erfolg. Achte auf die kleinen Zeichen des Glücks. Vertraue dem Leben. Glückliche Veränderungen sind unterwegs. Glück, Erfolg und Segen fließen in dein Leben.



7. **Wie findest du deinen spirituellen Weg?** Der spirituelle Weg ist der Weg zu sich selbst. Probiere vieles aus. Meditiere, mache Yoga, übe Atemtechniken, arbeite mit Mantras und positiven Gedanken. Und dann

spüre: Was tut mir wirklich gut? Was bringt mich innerlich zur Ruhe? Was stärkt meinen Frieden und führt mich ins innere Glück? Löse die Verspannungen in deinem Körper – und auch die Verspannungen deines Geistes. Energie-Yoga, Meditation, Atemübungen, Visualisierungen und Mantras können dir helfen, deine Energie-Blockaden zu lösen. Übe jeden Tag die fünf Eigenschaften innerer Frieden, Kraft, Liebe, Weisheit und Glück. Und vergiss dabei die kleinen Dinge nicht. Freue dich über die Sonne, eine Blume, einen Spaziergang, einen lieben Menschen, einen stillen Moment. Du musst nicht sofort erleuchtet sein. Gehe einfach jeden Tag einen kleinen Schritt weiter. Und wenn du das Glück hast, einem wirklich weisen und erleuchteten Meister zu begegnen, kann seine Führung auf deinem Weg eine große Hilfe sein.



8. Dein Leben beginnt da, wo du aufhörst gegen dich zu sein.
Das Leben beginnt nicht erst, wenn du perfekt bist. Es beginnt in dem Augenblick, in dem du deinen Frieden mit dir und deinem Leben findest. Schließe Frieden mit deiner Unvollkommenheit und nimm dich so an, wie du bist. Gott hat dich genau so gewollt wie du bist. Entspanne dich. Sei du selbst. Lebe dich selbst. Verwirkliche dich selbst. Höre auf deine innere Weisheit. Was sagt dir deine Vernunft? Was rät dir dein inneres Gespür? Deinen Weg findest du, wenn du beides verbindest. Tue das, was sich richtig anfühlt. Lebe auf deine Art. Gelange ins erleuchtete Sein und in die umfassende Liebe. Dann bist du genau bei dir selbst angekommen.



9. Stehe zu dir und deinem Weg.
Spüre genau, was für dich richtig und stimmig ist. Was sind deine Ziele. Bestimme klar deine Ziele. Aus deinen Zielen folgt dein Weg. Ein spiritueller Mensch strebt nach innerem Glück, innerem Frieden und Erleuchtung. Er wirkt für das Glück aller Wesen. Er wünscht eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Er erschafft zuerst Frieden, Glück und Liebe in sich selbst. Dann bringt er auf seine Art das Licht in die Welt. Er sieht genau hin, was die Situation erfordert, wo seine Wünsche, seine Stärken, seine Schwächen und seine Möglichkeiten sind. Dann geht er mit Kraft, Ausdauer und Selbstdisziplin seinen Weg. Stehe zu deiner Wahrheit, zu deinen Zielen und zu deinem Weg. Bleib dir treu. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Heute musst du nicht alles lösen. Du kannst vertrauen. Alles wird gut. Glück kommt auf dich zu.



10. Tanze mit dem Chaos

Du kannst nicht alles kontrollieren. Das Leben ist manchmal wild, unberechenbar und voller Überraschungen. Pläne gehen schief. Menschen verändern sich. Türen schließen sich – und plötzlich öffnet sich eine neue. Kämpfe nicht gegen alles, was anders kommt als geplant. Tanze mit dem Chaos. Atme tief durch. Bleib gelassen. Nimm die Dinge so an, wie sie sind. Lass deine Wünsche los. Fließe positiv mit dem Leben. Vertraue dem Leben. Mach das Beste aus dem, was gerade da ist. Vielleicht ist das Chaos gar nicht dein Feind. Vielleicht bringt es dich genau dorthin, wo du eigentlich hin sollst. Ein spiritueller Mensch lernt, im Sturm ruhig zu bleiben und trotzdem weiterzugehen. Heute musst du nicht alles lösen. Tanze einfach mit dem Leben – und vertraue darauf: Alles wird gut.



11. **Sieh dich stark. Dann siegst du.** Glaube an deine Kraft. Gehe deinen Weg mit Mut, Ausdauer und Vertrauen. Nimm an, was ist. Übe dich in Demut. Vertraue dem Leben. Alles wird gut. Mit Kraft voran!

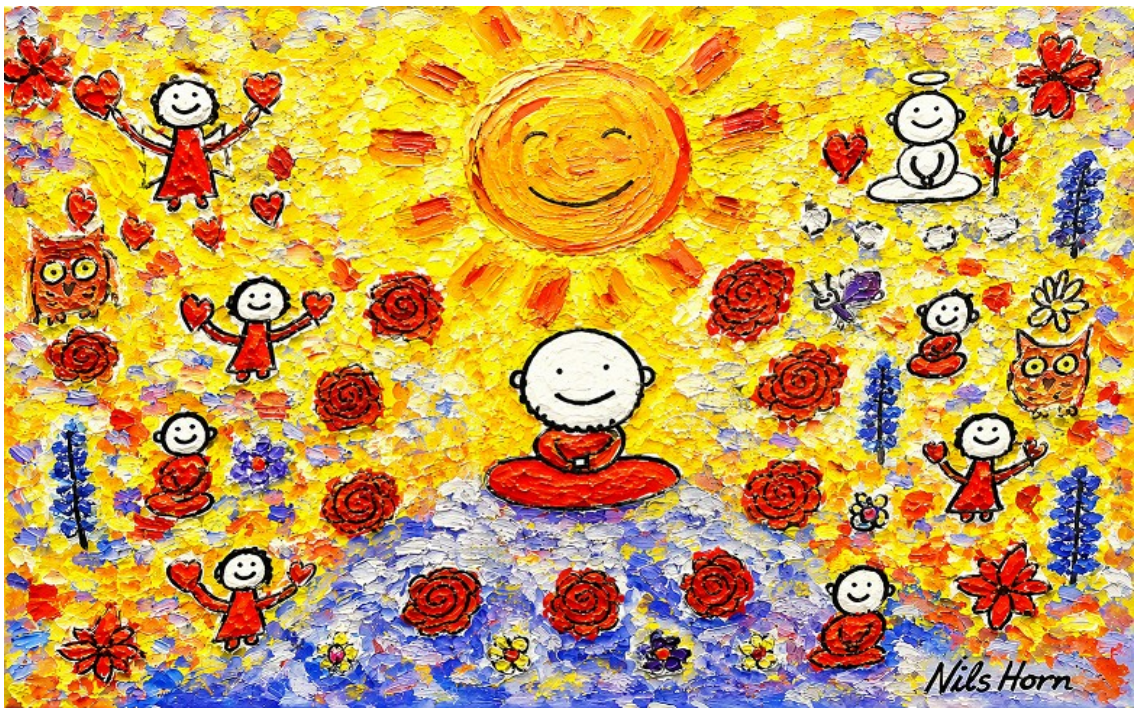


12. **Setze klare Grenzen. Sage nein, wenn es sein muss!**
Nicht jedes Ja macht dich glücklich. Manchmal beginnt dein neues Leben mit einem mutigen Nein. Schütze deine Energie. Achte auf deine Bedürfnisse. Wer klare Grenzen setzt, gewinnt Respekt, innere Ruhe und neue Kraft. Gehe heute deinen eigenen Weg – selbstbewusst, liebevoll und entschlossen. Das Universum unterstützt Menschen, die sich selbst treu bleiben. Denke: Ich darf Nein sagen. Ich bin stark. Ich gehe meinen Weg mit Kraft und Weisheit. Alles wird gut.



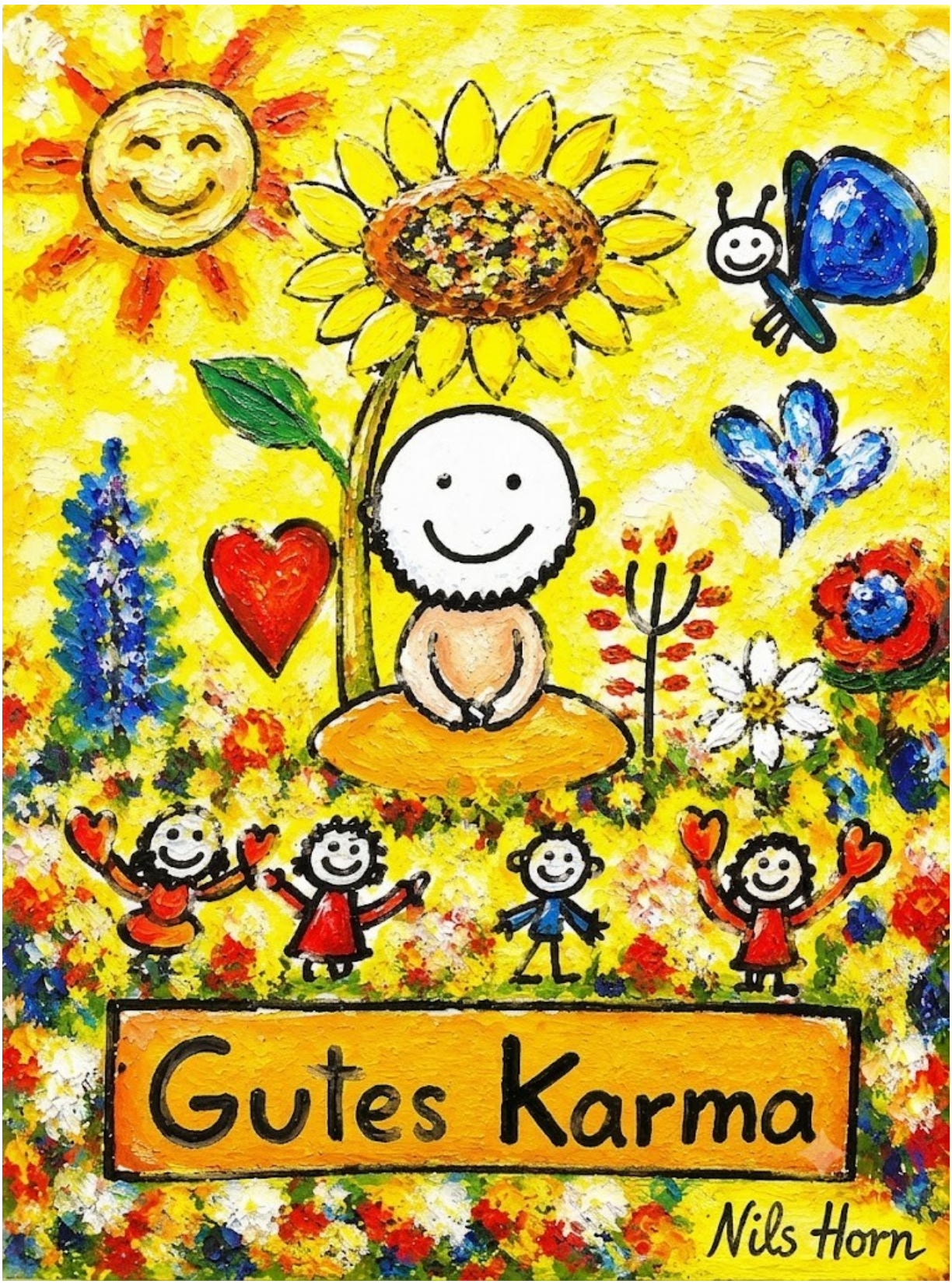
13. Was ist dein tägliches Ritual, um in die Kraft, die Liebe und ins Glück zu kommen?

Ich beginne jeden Tag mit einer kurzen Besinnung. Was kommt heute auf mich zu? Was sind meine Ziele für den Tag? Wie bekomme ich genug Kraft für den Tag? Kraft kommt vor allem aus dem positiven Denken. Welcher Gedanke hilft dir heute? Konzentriere dich auf das Positive. Sieh die Fülle in deinem Leben. Welche positiven Ziele hast du in deinem Leben? Denke positiv. Sprich drei positive Sätze: Ich bin voller Kraft. Ich bin voller Liebe. Ich bin offen für Glück und Gelingen. Gehe einfach voller Vertrauen und Optimismus voran. Gelingen.



14. **Wie kommst du heute ins Glück, in sie Liebe und in die Kraft? #Weisheit #Gelingen #Alleswirdgut**

Ins Glück kommt man durch den spirituellen Weg. Spüre in jedem Moment genau, was du gerade brauchst. Brauchst du Ruhe und eine Meditation? Brauchst du etwas Bewegung, Yoga, Sport, Gehen? Brauchst eine kurze Selbstbesinnung, ein gutes Buch, einen positiven Gedanken? Brauchst du eine Aufgabe? Brauchst du etwas Geselligkeit, Kontakt, Beziehung? In die Liebe kommst du vor allem durch den Weg der Liebe. Bringe das Licht, die Liebe, den Frieden und die Weisheit auf deine Art in die Welt. Pflege gute Beziehungen. Sorge auch gut für dich selbst. In die Kraft kommst du durch einen guten Tagesplan und durch die Kundalini-Aktivierung. Nutze deine Lebenszeit. Lebe im Licht und bringe das Licht in die Welt. Gelingen.



15. Gutes Karma. Mit Optimismus voran #Gelingen #Liebe #Alleswirdgut

Wie entsteht gutes Karma? Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Wer gute Samen pflanzt, erhält eine gute Ernte. Wir können in unserem Geist gute Gedanken pflanzen. Wir können äußerlich gute Taten tun. Wir können Taten der Liebe, Taten des Friedens, Taten der Weisheit und Taten des Glücks tun. Wer spirituell übt, verwirklicht Frieden, Glück und Erleuchtung. Wer sein Mitmenschen Gutes tut, bringt die Liebe in die Welt. Wer zu Gott oder den erleuchteten Meistern betet, bekommt Hilfe auf seinem Weg. Wenn wir mit Weisheit, Ausdauer und Selbstdisziplin vorgehen, wird unser Leben gesegnet sein. Vorwärts. Glück kommt auf dich zu.



16. Was brauchst du heute? Wie gelingt dein Tag?

Ein gelungener Tag beginnt nicht im Außen, sondern in deinem Geist. Richte dich am Morgen positiv aus und gehe bewusst deinen Weg. Gehe mit Klarheit, Liebe, Kraft und Gelassenheit durch deinen Tag. Frage dich: Was ist heute das Wichtigste? Freue dich über die kleinen Geschenke des Tages. Ich gehe mit meinem normalen Tagesprogramm voran. Damit ich in meine Kraft komme und mein inneres Glück erwacht, mache ich zuerst etwas Sport. Ich gehe durch den Wald spazieren und mache meine Atemübungen. Ich denke Mantras und reinige damit meine Energiekanäle. Nach etwa zwanzig Minuten bin ich im Glück. Dann mache ich noch etwas Yoga und meditiere. Ich bete zu meinen Meistern und bitte um

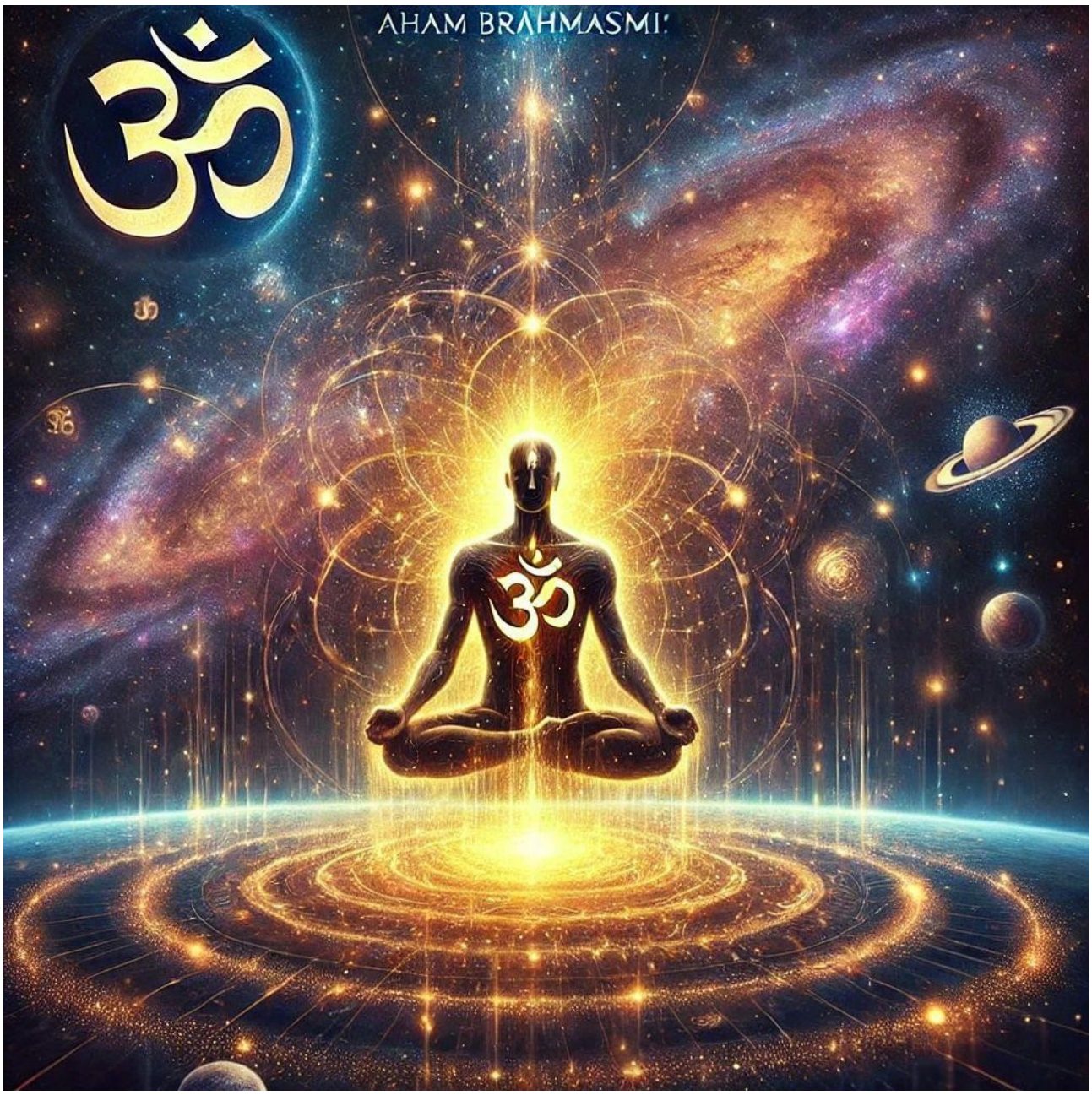
Führung und Hilfe für den Tag. Dann überlege ich, was ich heute der Welt und den mit mir verbundenen Menschen Gutes tun kann. Ich sende allen Licht und poste etwas in den sozialen Medien. Heute bin ich dankbar, weil mein Buch Der tägliche Guru so gut von vielen Menschen angenommen wurde. Bereits dadurch ist mein Tag gelungen.



17. Gelassenheit #Optimismus #Gelingen #Alleswirdgut
Gehe heute deinen Weg mit Gelassenheit, Vertrauen und Liebe. Alles wird gut. Atme tief ein. Nimm an, was du heute nicht ändern kannst. Gestalte mutig, was in deiner Hand liegt. Ein Buddhist konzentriert sich auf seinen spirituellen Weg und nicht auf das äußere Geschehen. Er haftet an nichts an und lehnt nichts ab. Er meidet stresshafte Gedanken und ersetzt sie durch hilfreiche Gedanken. Er meditiert, macht Körperübungen, denkt ein Mantra oder praktiziert Kundalini-Yoga. Er verweilt im Hier und Jetzt und in seinem Wirken für das Glück aller Wesen. Er betet zu den Buddhas und Bodhisattvas und geht voller Vertrauen in die Lehre Buddhas seinen Weg.



18. **Der Kosmos macht dir ein Geschenk.**
Nach jeder Nacht kommt ein neuer Morgen. Nach jeder Herausforderung öffnet sich eine neue Tür. Der Kosmos bereitet ein Geschenk für dich vor. Vielleicht ist es Liebe. Vielleicht ist es eine wichtige Erkenntnis. Vielleicht ist es neue Kraft für deinen Weg. Vielleicht ist es ein glückliches Schicksal. Vertraue darauf, dass das Leben dich führt. Öffne dein Herz für die Geschenke des Kosmos und nimm die Gaben dankbar an. Alles entwickelt sich zu deinem Wohl. Geh mit Vertrauen und Optimismus voran. Alles wird gut.



19. Gibt es übersinnliche Kräfte?

Diese Frage kann ich aufgrund meiner persönlichen Erfahrungen eindeutig bejahen. Vier vierzig Jahren am Beginn meines Yogaweges praktizierte ich ein halbes Jahr jeden Tag eine halbe Stunde bestimmte Yogaübungen. Ich wollte damit mehr innere Kraft aufbauen. Und plötzlich löste sich etwas in mir und besass erkennbar übersinnliche Kräfte. Ich konnte plötzlich die spirituelle Energie in mir und in meinen Mitmenschen als eine Art Wasser, Licht und Energiefeld spüren. Das war für mich sehr hilfreich. Ich konnte dadurch die höheren Übungen im Yoga praktizieren und die Energien meiner Mitmenschen lenken. Ich konnte in meinen Yogagruppen die

Menschen in einer Stunde zur tiefen Entspannung und ins Glück führen. Deshalb nannte ich meinen Stil Glücksyoga oder Energieyoga. Ich besitze noch viele weitere Fähigkeiten, von denen ich aber nicht spreche. Jedenfalls sind meine Kräfte gering und unbedeutend. Viele Yogalehrer besitzen sie. Aber meine erleuchteten Meister besitzen umfassende Fähigkeiten, die ich alle persönlich erfahren durfte. Sie besitzen die Fähigkeiten der Allgegenwart mit ihrem Bewusstsein, der Allwissenheit und der Allmacht. Allwissenheit bedeutet, dass sie unsere Zukunft und Vergangenheit kennen und genau wissen, wie sie uns führen und mir helfen können. Allmacht bedeutet, dass sie uns die Energien schicken können, die wir brauchen, um spirituell zu wachsen. Mutter Meera lehrt: Beten hilft immer. Wer sich mit den erleuchteten Meistern verbindet, bekommt immer Hilfe.



20. Gibt es den tieferen Sinn des Lebens, Gott, die Erleuchtung? Was ist das genau und wie kommt man dort hin?

Wer die Erleuchtung einmal erfahren hat, weiß, dass das Leben einen tieferen Sinn hat. Wer einmal in Gott leben durfte, kennt den tieferen Sinn des Lebens. Der tiefere Sinn des Lebens ist es im Licht, im Glück, in der Liebe und im inneren Frieden zu leben. Im Yoga beschreibt man diesen Zustand als Sat-Chid-Ananda, erleuchtetes Sein, Einheitsbewusstsein und Glückseligkeit. Im Christentum spricht man von Vater, Sohn und Heiliger

Geist. Gott als Vater ist das Einheitsbewusstsein. Gott als Heiliger Geist ist die spirituelle Energie, die man als Liebe, Frieden, Kraft und Glück in sich erfahren kann. Gott als Sohn ist jeder Erleuchtete. Er ist die Verkörperung Gottes in der Welt. Er strahlt das Licht und die Liebe Gottes in der Welt aus. Wie kommt man dort hin? Wie gelangt man zur Erleuchtung? Einfach durch den spirituellen Weg. Man sollte den Weg finden, der zu einem passt und ihn konsequent gehen. Man muss die Erleuchtung wirklich wollen. Dann wird man sie auch eines Tages verwirklichen. Dank der Gnade der erleuchteten Meister. Es gibt Hoffnung für jeden. Bete und gehe mit Vertrauen voran. Alles wird gut.



21. Was sind die drei stärksten positiven Worte? #Dankbarkeit #Verzeihen #Hoffnung.

Dankbarkeit öffnet dein Herz für die Fülle des Lebens. Wer dankbar ist, erkennt das Gute, das bereits da ist. Verzeihen befreit die Seele. Es löst alte Lasten und schafft Raum für Frieden und neue Liebe. Hoffnung gibt Kraft für den nächsten Schritt. Sie erinnert uns daran, dass hinter jeder Nacht ein neuer Morgen wartet. Heute ist dein Orakel: Lebe in Dankbarkeit. Übe Verzeihen. Bewahre die Hoffnung. So wachsen Glück, Liebe und innerer Frieden in deinem Leben. Wem möchtest du heute verzeihen? Dir, einem Mitmenschen, dem Leben? Zähle fünf Punkte der Dankbarkeit auf.

Welcher Gedanke erfüllt dich mit Hoffnung? Wer den spirituellen Weg geht, kann immer in der Hoffnung leben. Er wächst immer ins Licht.



22. Du bist gesegnet. Gehe durch alle Schwierigkeiten hindurch und wachse ins Licht. Vorwärts!#Gelingen #Alleswirdgut

Mag das Leben auch manchmal schwierig sein, wenn wir konsequent unseren spirituellen Weg gehen, wachsen wir immer ins Licht, in die Liebe, in den Frieden und ins Glück. Durch unsere spirituellen Techniken, durch Yoga, Meditation und positives Denken können wir uns in jeder Situation helfen. Wenn wir zu Gott, den erleuchteten Meistern oder den Buddhas und Bodhisattvas beten, bekommen wir immer Hilfe. Wir werden siegreich aus jeder Situation heraus gehen. Wir brauchen nur Ausdauer und Vertrauen. Wir sollten immer genau auf die Stimme unserer eigenen Weisheit hören. Wir sollten positiv denken, positiv handeln und die Liebe in die Welt bringen. So erhalten wir ein gutes Karma. So werden wir eines Tages im Licht, in der Liebe, im Frieden und im Glück leben.



23. Mit Kraft voran – die Kunst der Motivation.
Stopp mal kurz! Die größte Kraft kommt nicht von außen, sondern aus deinem Inneren. Wenn dein Geist voller Zuversicht ist und dein Herz ein klares Ziel kennt, erwacht eine Energie, die Berge versetzen kann. Jeder kleine Schritt in die richtige Richtung stärkt deine Kraft und bringt dich deinem Glück näher. Mache heute eine Klopfmassage. Klopfe mit den Händen sanft deinen Kopf, deine Brust, deinen Bauch und deinen ganzen Körper ab. Atme dabei tief ein und aus und sprich dabei: „Mit Kraft voran. Alles wird gut.“ Spüre, wie neue Energie durch deinen Körper fließt.



24. Drei Worte, die deinen Tag sofort verändern.
Es gibt drei einfache Worte, durch die dein Tag gelingt: Alles wird gut. Lass diesen Satz kurz sacken. Atme tief durch. Egal, wie viel heute auf deinem Zettel steht, was dich gerade blockiert oder welcher Gedanke dich stresst: Der Knoten wird sich lösen. Vertrau fest auf das Gelingen – du hast schon ganz andere Dinge gewuppt. Lass den Zweifel heute einfach mal links liegen und mach Platz für eine riesige Portion Optimismus. Der Tag gehört dir. Mach was Schönes daraus! Alles wird gut. Gelingen. Mit Optimismus voran.



25. Spiritualität und Gebet

Stopp! Wenn dieses Video jetzt bei dir erscheint, könnte es genau die Botschaft sein, die du heute brauchst. Das Universum lädt dich ein, wieder

zu vertrauen. Was dich belastet, musst du nicht allein tragen. Nimm dir heute einen Moment der Stille. Atme tief ein und aus und sprich ein Gebet aus deinem Herzen. Bete zu Gott, den erleuchteten Meistern, den Buddhas und Bodhisattvas oder einfach zu deiner inneren Weisheit. So richtest du dein Unterbewusstsein positiv aus. Das Orakel sagt: Eine Tür beginnt sich für dich zu öffnen. Vielleicht siehst du sie noch nicht – aber Glück, Liebe und innere Kraft sind bereits auf dem Weg zu dir. Verliere deinen Glauben nicht. Oft geschieht die größte Veränderung genau dann, wenn wir kurz davor sind aufzugeben. Vertraue. Bete. Bleibe positiv. Glaube an das Gute. Vertraue dem Leben. Alles wird gut.



26. Der Tag gelingt, wenn du mit Kraft und Geschick vorgehst.
Kennst du das Geheimnis der Kraft? Das Geheimnis ist Power-Breathing. Atme kraftvoll ein und langsam wieder aus. Lade dich so mit Energie auf. Denke beim Ein- und Ausatmen das Wort Kraft in deinem Unterbauch als Mantra. Mache das so lange, bis du Kraft in dir spürst. Dann starte. Gehe. mit Kraft und Geschick voran. Denke positiv. Vorwärts. Gelingen. Optimismus. Alles wird gut.



27. Nimm dich so an, wie du bist.
Vergleiche dich nicht mit anderen. Gehe deinen eigenen Weg. Der spirituelle Weg beginnt für dich genau da, wo du bist. Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Aus der Erleuchtungssicht ist alles genauso richtig wie es ist. Auch du bist genau so richtig, wie du bist. Gott sieht das Perfekte im Unperfekten. Weil genau das Unperfekte meistens der Ausgangspunkt für die Erleuchtung ist. Ich begann meinen spirituellen Weg nach einem Burnout und einer schweren Depression. Mein Leid gab mir die Motivation für meinem spirituellen Weg. Denke heute positiv. Nicht nur über die Welt, sondern auch über dich selbst. Positives Denken schließt auch den Blick auf sich selbst ein. Dich durch Selbstkritik zu entmutigen, schwächt dich. Dir selbst freundlich zu begegnen, gibt dir Kraft. Aus spiritueller Sicht bedeutet sich so anzunehmen, wie man ist, nicht, dass man aufhört zu wachsen. Es bedeutet, den Ausgangspunkt des eigenen Weges ohne Selbstablehnung anzuerkennen. Nur so findet man den persönlich richtigen Weg. Nur so findet man zum inneren Frieden.



28. Mit Kraft voran. Gelingen.

Wie bekommt man innere Kraft? Höre dir das genau an. Es kann dein Leben verändern. Innere Kraft bekommt man durch einen klaren Lebenssinn, ein klares Ziel und einen klaren Weg. Man bekommt sie durch eine gute Motivation, positives Denken und eine gesunde Lebensweise. Eine gesunde Lebensweise besteht aus gesunder Ernährung, täglich etwas Sport, genug Entspannung, kein Nikotin und wenig oder kein Alkohol. Ich stärke mich jeden Tag durch eine Selbstbesinnung, Energieübungen aus dem Yoga (Atem, Mantra, Meditation) und durch die Verbindung mit positiven Vorbildern. Ich visualisiere mich als Buddha, Shiva oder Ganesha und bitte jeden Tag meine erleuchteten Meister und Führung und Hilfe. Ich gehe sorgsam mit meiner Lebensenergie um. Ich tanke sie immer wieder auf – durch kleine Pausen, spirituelle Übungen und Momente der Lebensfreude. Besonders wichtig ist es, die eigenen Grenzen zu kennen und im richtigen Moment Nein zu Energieräubern und negativen Gedanken zu sagen. So wächst man Schritt für Schritt im

inneren Frieden, in der Kraft, im Glück in der Liebe und in der Gelassenheit.



29. Zuversicht. Mit Optimismus voran. #Gelingen.
Vertraue dem Weg, auch wenn du ihn noch nicht ganz erkennen kannst. Das Licht des Universums begleitet dich. Gehe mit Zuversicht voran und halte dein Herz offen. Jeder positive Gedanke und jede gute Tat stärkt dein gutes Karma und zieht Glück, Liebe und Erfolg in dein Leben. Glaube an dich selbst. Bleibe optimistisch. Das Licht führt dich. Du erreichst deine Ziele. Alles wird gut.



30. Kreativ und mit etwas Spass voran. Dann gelingt dein Tag.
Heute möchte das Leben nicht, dass du alles perfekt machst. Es möchte, dass du mit Freude durch den Tag gehst. Sei kreativ. Probiere Neues aus. Lächle über kleine Fehler. Tanze einen Schritt aus der Reihe. Wer mit Leichtigkeit lebt, öffnet die Tür für Glück und gute Überraschungen.



31. Zehn Sätze für dein inneres Glück.
Atme tief ein, lächle und nimm diese Worte mit in deinen Tag: „Ich glaube an das Gute in meinem Leben. Jeden Tag werde ich glücklicher und stärker. Meine Seele kennt den Weg. Ich lasse Angst los und öffne mich für das Licht. Ich bin offen für Wunder. Ich handle gut und alles wird gut. Ich vertraue darauf, dass sich mein Leben Schritt für Schritt zum Guten entwickelt. Ich glaube an mich und meine Kraft. Ich gehe mit Optimismus voran.“ Om alle erleuchteten Meister. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.



32. Gutes Karma. Glück erwartet dich. Vorwärts!
Das Universum hat heute eine gute Botschaft für dich. Die letzten Wochen oder Monate haben sich oft schwer angefühlt. Aber jetzt hat sich die Energie gedreht. Alles, was du an guten Impulsen ausgesendet hast, kehrt jetzt zu dir zurück. Was du heute Gutes tust, verwandelt sich morgen in Glück, Kraft und neue Möglichkeiten. Dein gutes Karma entfaltet sich. Glück kommt auf dich zu. Vorwärts mit Optimismus! Vertraue darauf, dass sich jetzt alles zum Guten fügt.



33. Welchen positiven Gedanken brauchst du heute?
Welcher negative Gedanke ist in dir? Welche Gefühle sind in dir? Welcher positive Gedanke hilft dir? Es gibt fünf grundlegende positive Gedanken, die die wichtigsten Chakren, die inneren Energiezentren aktivieren. Der erste Gedanke bringt uns zum inneren Frieden. Der innere Frieden ist die Basis der Erleuchtung: „Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich lasse meine Wünsche los. Ich fließe mit dem Leben.“ Der innere Frieden ist die Basis der Erleuchtung. Der zweite Gedanke aktiviert unser Kraftchakra: „Ich gehe mit Kraft und Ausdauer meinen Weg. Ich erreiche meine Ziele. Ich schaffe das.“ Der dritte Gedanke verbindet uns mit unserer Weisheit: „Mein Weg der Weisheit ist… Meine Ziele sind .. Der Weg, auf dem ich meine Ziele erreiche, ist. Der vierte Gedanke ist die Liebe. Ohne Liebe fehlt uns die Essenz des Lebens. Ich gehe den Weg der Liebe. Ich wünsche eine Welt voller Liebe, Frieden und Glück. Der fünfte Gedanke ist das Glück selbst: Ich entscheide mich dafür glücklich zu sein. Ich erwecke jeden Tag mein inneres Glück. Ich denke positiv. Ich vertraue auf Gott, die erleuchteten Meister und meine innere Weisheit. Mit Optimismus voran. Alles wird gut. Das Gelingen ist mit mir.



34. Vertraue dem Leben. Vertraue deiner inneren Weisheit.
Tue das, was sich richtig anfühlt. Was ist dein Weg der Wahrheit und Liebe? Gehe mit kleinen Schritten voran. Lass deine Sorgen los. Denke positiv. Richte deinen Blick auf das Gute, das auf dich wartet. Du wirst beschützt. Du wirst geführt. Vorwärts. Gelingen. Alles wird gut.



35. Brauchst du heute ein kleines Wunder?

Heute geschieht ein Wunder. Nicht unbedingt ein großes. Vielleicht genau das, worauf du schon lange hoffst. Achte heute darauf. Ein Wunder kann viele Formen haben. Eine Lösung, die plötzlich auftaucht. Eine Begegnung. Eine Heilung. Ein neuer Gedanke. Oder einfach ein unerwarteter Moment des Glücks. Viele spirituelle Traditionen gehen davon aus, dass wir nicht allein sind. Erleuchtete Meister, Engel oder das göttliche Bewusstsein können uns Kraft, Liebe, Frieden und Inspiration schenken. Je offener wir dafür sind, desto eher erkennen wir ihre Hilfe. Halte heute bewusst Ausschau nach deinem kleinen Wunder. Und wenn es geschieht, bedanke dich dafür.



36. Finde heute dein Glück in den kleinen Dingen.
Die meisten Menschen suchen ihr Glück an den falschen Orten: mehr Geld, mehr Erfolg, mehr Anerkennung. Und genau deshalb laufen sie oft am Glück vorbei. Das wahre Glück wartet heute auf dich in den kleinen Dingen. Ein Sonnenstrahl. Ein tiefer Atemzug. Das Lächeln eines Menschen. Der Gesang der Vögel. Ein Moment der Stille. Das sind keine Kleinigkeiten – das sind die Türen zum Glück. Sammle jeden schönen Augenblick wie einen Schatz. Aus vielen kleinen Glücksmomenten entsteht ein glückliches Leben. Entscheide dich heute für das Glück. Sieh die Wunder, die dich überall umgeben. Baue zuerst mit deinen spirituellen Übungen, etwas Yoga, einer Meditation, einem positiven Gedanken, deine spirituelle Energie auf. Hast du Frieden, Liebe und Glück in dir, kannst du auch das Schöne in der Außenwelt sehen. Wer das Glück in den kleinen Dingen erkennen kann, erschließt sich damit eine große Glücksquelle. Kleine schöne Dinge gibt es in jedem Leben in Fülle. Gehe heute bewusst durch den Tag. Das erleuchtete Leben offenbart sich in der Einfachheit und der Schönheit der vielen kleinen Dinge.



37. Hoffnung. Deine Wünsche werden erfüllt. Alles wird gut.
Welche Wünsche hast du? Wonach sehnst du dich wirklich? Nach Liebe, Gesundheit, Kraft, Frieden, Freude, Erfolg oder Erleuchtung? Welche von deinen Wünschen sind erfüllbar? Was kannst du realistisch erwarten? Was musst du persönlich dafür tun, damit sich deinen Wünsche erfüllen? Tue es und gehe dann optimistisch deinen Weg. Auf dem spirituellen Weg können Wunder geschehen. Wenn du dich regelmäßig mit Gott, den erleuchteten Meistern oder den Buddhas und Bodhisattvas verbindest - durch ein Buch, ein Video, ein Mantra, ein Gebet oder eine Meditation -, wird dir auf deinem Weg geholfen. Es geschehen Wunder. Du musst aber genau hinsehen und mit Weisheit darüber nachdenken. Dann kannst du erkennen, dass die Zufälle oft keine Zufälle sind. Gehe mit Vertrauen und Optimismus deinen Weg. Glück kommt auf dich zu.



38. **Wie gelangt man in ein Leben der Fülle?**
Ein Leben der Fülle entsteht durch die gezielte Ausrichtung des eigenen Bewusstseins, klare Routinen und Zielstrebigkeit. Als erstes braucht man ein positives Ziel und eine klare Ausrichtung des Geistes. Ein positives Ziel gibt dir Kraft und Energie. Positive Ziele können sein äußerer Erfolg, ein gute Beziehung, ein erfülltes Leben, inneres Glück oder Erleuchtung. Das Ziel bestimmt deinen Weg. Wenn du das innere Glück und die Gesundheit vernachlässigt, werden sich alle äußeren Erfolge als brüchig erweisen. Inneres Glück entsteht vor allem durch positives Denken, Meditation, Energiearbeit und eine befriedigende Aufgabe im Leben. Wir sollten auch dankbar sein für das, was bereits an Gutem da ist. Und das Glück im Hier und Jetzt nicht vernachlässigen. Regelmäßige Phasen der Stille und Selbstbesinnung stärken die mentale Wiederstandskraft und halten den Fokus auf dem Wesentlichen. Eine gesunde Ernährung und tägliche Bewegung schaffen das fundamentale Energielevel, um persönliche Ziele zu erreichen. Die Fülle vermehrt sich, wenn sie mit anderen geteilt wird.



39. Glück kommt auf dich zu, aber du musst etwas dafür tun.
Was ist heute deine Tat des Glücks? Gutes Karma entsteht durch positive Gedanken und positives Tun. Wer gute Ursachen pflanzt, erntet gute Ergebnisse. Glück kommt selten von alleine. Wir müssen etwas tun, damit es sich in unserem Leben entfalten kann. Ich habe in meinem Leben immer alle Chancen gut genutzt. Ich habe mein Geld gut angelegt. Ich habe hart für meine beruflichen Erfolge gearbeitet. Als ich erkannt habe, wie wichtig der spirituelle Weg für das innere Glück ist, habe ich den Schwerpunkt meines Lebens auf die Spiritualität gelegt. Auch du wirst eine gute Zukunft

erhalten, wenn du heute im richtigen Moment das Richtige tust. Also vorwärts. Mit Optimismus voran. Glück wartet auf dich.



40. Großes Lob. Du bist gut. Feier dich.
Schenke dir heute ein großes Lob. Klopfe dir auf die Schulter und feiere dich für alles, was du tagtäglich meisterst. Du bist gut. Lass alle Zweifel los und gehe in das tiefe Einverstandensein mit dir und dem Leben. Heute darfst du einmal innehalten und erkennen: Du hast viel geschafft. Feiere dich. Für deinen Mut. Für dein Durchhalten. Für alles, was du trotz Schwierigkeiten gemeistert hast. Du bist gut. Du bist genug. Dein Weg ist gesegnet. Vorwärts. Alles ist gut so wie es ist.



41. Heute ist dein Glückstag. Grosses Gelingen.
Das Schicksal öffnet dir heute eine Tür. Nutze die Chance. Vertraue auf dich selbst und gehe mutig vorwärts. Bleibe offen, denke positiv und nutze die Chancen, die das Leben dir schenkt. Vieles kann heute gelingen. Öffne dich für Glück, Erfolg und Gelingen. Das Leben unterstützt dich. Öffne dich für die Möglichkeiten, die der Tag dir schenkt! Was ist heute das Glück? Worin besteht dein Glück? Sieh genau hin. Erkenne die Geschenke in deinem Leben. Letztlich ist jeder Tag ein Glückstag, weil man jeden Tag spirituell wachsen kann. Eines Tages lebt man dann dauerhaft im Licht, in der Liebe und im Glück.



42. Heute passiert etwas Gutes. Ein positiver Gedanke am Morgen und der Tag verändert sich.

Positive Gedanken bewirken positive Gefühle und können uns sogar zur Erleuchtung bringen Was ist heute dein positiver Gedanke? Was ist heute Positives in deinem Leben geschehen? Bei mir ist es heute Dankbarkeit, dass es mit nach einem schwierigen Tag wieder gut geht. Meine Meister sagten, dass sie mich beschützen und so war es bis jetzt auch immer. Aber manchmal muss ich durch schwierige Zeiten hindurch. Und dann hat Deutschland das wichtige Spiel gegen die Elfenbeinküste in letzter Minute gewonnen. Der Jubel der Fußballfans kam aus dem Dorf auch bei mir im Wald an. Der Tag kann kommen. Ich bin optimistisch.



43. Lebe als Sieger. Das große Gelingen wartet auf dich. Bringe die Fülle in dein Leben.

Die Fülle ist hauptsächlich in dir selbst zu finden, in deinem inneren Glück, in der Liebe und im positiven Denken. Sie entsteht durch deine spirituellen Übungen, Yoga, Meditation und die Achtsamkeit auf die Gedanken. Denke positiv, handle positiv, lebe positiv. Wenn du deinen Geist auf das Licht ausrichtest, verbindest dich mit einer unendlichen Quelle der Kraft. Glaube an dich und deinen Weg. Gehe mit einem klugen Tagesplan voran. Bitte Gott, die erleuchteten Meister und deine innere Stimme der Weisheit um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Alles wird gut. Gelingen.



44. Glücklich in drei Minuten durch positives Denken
Manchmal genügt ein einziger Gedanke, um das Leben heller zu sehen. Richte deinen Blick heute auf das Gute. Erinnere dich an drei Dinge, für die du dankbar bist. Denke an drei Erfolge in deinem Leben. Und stelle dir drei schöne Momente vor, die noch auf dich warten. Wer seine Gedanken bewusst auf das Positive lenkt, stärkt Hoffnung, Kraft und Lebensfreude. Optimismus ist keine Illusion. Er ist eine Entscheidung. Und heute entscheidest du dich: Für Leichtigkeit. Für Vertrauen. Für Gelingen. Affirmation des Tages: „Alles wird gut. Das Leben trägt mich. Ich gehe voller Zuversicht meinen Weg.“



45. Das geheime Mantra gibt dir innere Kraft

Das geheime Mantra ist in dir versteckt. Es ist so geheim, dass du es nur selbst herausfinden kannst. Ich kann dir aber einige Tipps geben. Es hängt damit zusammen, woran du am tiefsten glaubst. Es hängt mit deinem stärksten Chakra zusammen, also mit der Liebe, der Kraft, der Wahrheit, deinem höchsten Ziel. Und es entwickelt seine große innere Kraft, wenn du es jeden Tag praktizierst. Ich kann dir einige Beispiele nennen. Für Theresa von Avila war es das Vaterunser. Sie dachte das Vaterunser so lange, bis sie tief mit Gott verbunden war und fiel dann in eine tiefe Meditation. Ich habe mich durch das Mantra "Ich will leben" aus einer tiefen Depression befreit. Gut sind für mich auch die Worte: "Ich schaffe das" oder „Alles geht vorbei“. Mir gibt es viel Kraft, mich auf mein höchstes Ziel zu besinnen: "Mein Ziel ist..." Und dann nenne ich den Namen meines Ziels (inneres Glück, Erleuchtung, das Licht in die Welt bringen). Kraft gibt es mir auch die Namen der mir liebsten Menschen zu denken. Im Yoga und im Buddhismus wird empfohlen die Namen der erleuchteten Meister oder Lieblingsgottheiten zu nennen. Also überlege dir die Worte, die dir Kraft geben, und praktiziere sie jeden Tag. Welches Mantra für einen Menschen am stärksten wirkt, ist sehr persönlich. Es kann ein Gebet, ein Name, ein Satz oder ein Wort sein, das dein Herz öffnet und dir Mut gibt. Lass es zu deinem inneren Anker werden. Dann wächst in dir eine Kraft, die dich auch durch schwere Zeiten tragen kann.



46. Sorge gut für dich. Dann gelingt dein Tag.
So wird aus deinem Tag ein guter Tag. Ein guter Tag beginnt mit deinem Geist. Besinne dich auf deine positiven Ziele. Denke positiv, handle positiv und lebe positiv. Beginne den Tag mit einem Moment der Stille. Atme ruhig ein und aus und richte deinen Geist auf das Gute aus. Sage dir: Möge ich heute in Frieden leben. Möge ich Liebe schenken. Möge ich weise handeln. Gehe achtsam durch den Tag. Tue mindestens eine gute Tat. Lächle einen Menschen an, hilf jemandem oder schenke Trost. Jede gute Handlung stärkt dein Herz. Nimm auch Schwierigkeiten gelassen an. Frage dich: Was kann ich aus dieser Situation lernen? Sorge gut für deinen Körper. Etwas Bewegung, gesundes Essen, ausreichend Ruhe und Meditation helfen, inneren Frieden zu bewahren. Aus spiritueller Sicht bedeutet Selbstfürsorge weit mehr als nur körperliche Entspannung oder Wellness. Es geht darum klare Grenzen zu setzen. Sage Nein zu dem, was dir schadet. Sage Ja zu dem, was dir gut tut. Folge positiven Ziele und gehe einen positiven Weg. Gehe in deinem Tempo voran. Verbinde dich jeden Tag mit deinem persönlichen spirituellen Vorbild, mit Jesus, Buddha oder Shiva. Denke: "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Mit Optimismus voran. Gelingen.



47. Vertraue dem Leben. Alles wird gut!
Dein Leben steht unter einem guten Stern. Gehe mit Vertrauen und Optimismus voran. Warum kann man als spiritueller Mensch dem Leben vertrauen? Ein spiritueller Mensch kennt das Gesetz des Karma. Wer positiv denkt und handelt, erntet ein positives Leben. Wer gute Ursachen setzt, erntet gute Ergebnisse. Wer für seine Gesundheit sorgt, erntet ein langes und gesundes Leben. Wer jeden Tag spirituell übt, erntet inneren Frieden und Glück. Wer anderen Menschen Gutes tut, erntet Glück und Liebe. Wer sich jeden Tag mit Gott, den erleuchteten Meistern oder der eigenen inneren Weisheit verbindet, der wird in seinem Leben geführt und bekommt Hilfe in allen schwierigen Situationen. Wer so lebt, wächst ins Licht. Er kann dem Leben vertrauen, auch wenn es manchmal schwierige Zeiten gibt. Bitte die erleuchteten Meister um Hilfe und gehe mit Vertrauen voran. Tue das, was sich gerade richtig anfühlt. Alles wird gut.



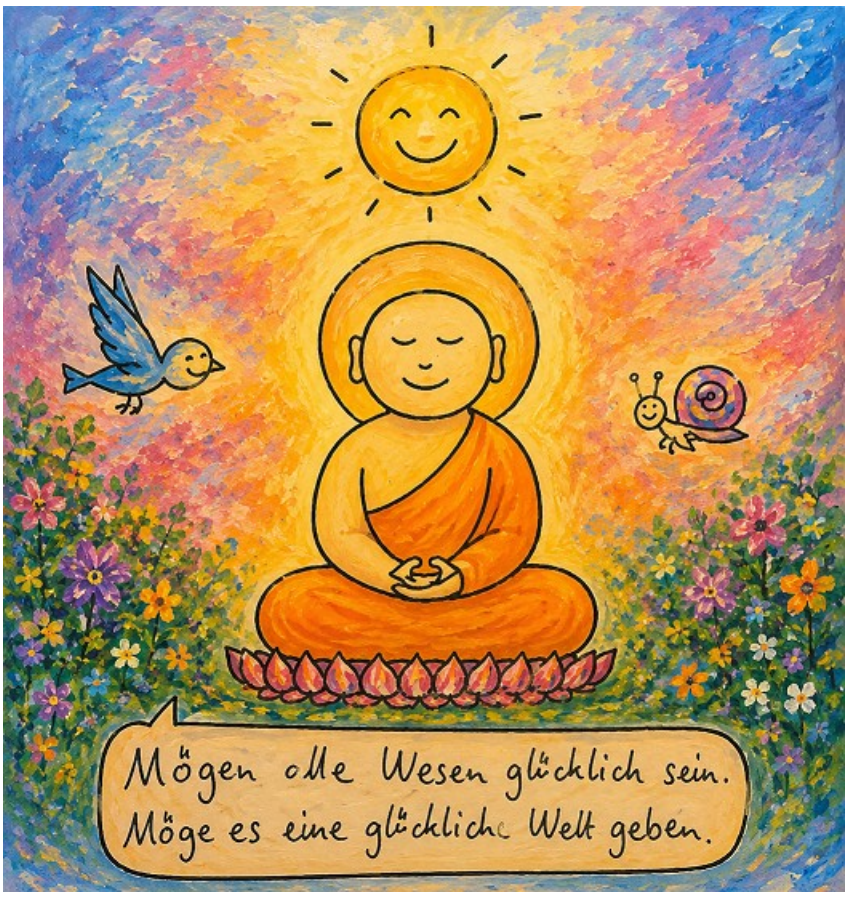
48. Heute schenkt dir das Leben die Kraft des Gelingens.
Was du heute mit Liebe, Klarheit und Zuversicht beginnst, steht unter einem guten Stern. Gehe mutig voran, auch wenn noch nicht alles sichtbar ist. Jeder kleine Schritt bringt dich deinem Ziel näher. Lass Zweifel los und richte deinen Geist auf Erfolg, Glück und Licht aus. Das Universum unterstützt dich, wenn du deinem inneren Weg treu bleibst. Gehe mit Vertrauen deinen Weg. Gelingen.



49. Glück kommt auf dich zu. Ein großer Durchbruch steht bevor. Vertraue deinem Weg. Bleibe positiv, gehe mutig weiter und öffne dein Herz für die Möglichkeiten des Lebens. Jeder Schritt, den du heute mit Liebe und Zuversicht gehst, bringt dich deinem Glück näher. Auch wenn du im Moment noch keine Veränderung siehst, kann sich plötzlich eine Tür öffnen, mit der du nicht gerechnet hast. Sprich jetzt innerlich: „Ich öffne mich für Glück, Erfolg und Gelingen. Das Beste entfaltet sich in meinem Leben.“ Alles wird gut. Manchmal sogar besser, als du es dir vorstellen kannst. Vertraue darauf, dass sich die Dinge fügen. Halte den Fokus auf das Positive. Dein Moment ist da. Glück kommt auf dich zu.



50. Das Universum schenkt dir heute Erfolg.
Heute ist ein Tag des Gelingens. Das Universum öffnet dir Türen, die gestern noch verschlossen waren. Traue dich, mutig den ersten Schritt zu gehen. Tue das, was sich richtig anfühlt. Erfolg kommt nicht nur durch Glück. Erfolg entsteht, wenn du mit Zuversicht denkst, mit Liebe handelst und mit Kraft deinen Weg gehst. So entsteht gutes Karma. Jede gute Tat, jeder positive Gedanke und jeder mutige Schritt setzt eine neue Ursache für ein glückliches Leben. Mit Kraft voran! Lass Zweifel los. Glaube an dich. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Richte dich auf, atme tief ein und gehe entschlossen voran. Das Universum unterstützt Menschen, die konsequent ihren Weg gehen und nicht aufgeben. Glück und Erfolg kommen auf dich zu. Optimismus. Alles wird gut.



51. Heilung. Optimismus. Alles wird gut. Lebe deine Gefühle. Löse deine Probleme.

Freude zeigt dir, was dir guttut. Traurigkeit macht sichtbar, was Heilung braucht. Angst weist auf eine Herausforderung hin, die du mutig annehmen kannst. Wut schenkt dir die Kraft, Grenzen zu setzen und Veränderungen einzuleiten. Verdränge deine Gefühle nicht. Nimm sie liebevoll an, spüre sie bewusst und frage dich: Was möchte mir dieses Gefühl sagen? So wird aus Schmerz Erkenntnis und aus Erkenntnis Wachstum. Löse heute Schritt für Schritt deine Probleme. Fühle bewusst, handle weise und vertraue dem Leben. Es ist eine spannende Frage in der Spiritualität, ob und wie Gefühle gelebt werden sollten. Buddha bevorzugte Gleichmut bei Problemen, verbunden mit Mitgefühl, Mitfreunde und Liebe zu seinen Mitmenschen. Er verweilte vorwiegend in der Ruhe. Der Dalai Lama dagegen lebt seine Gefühle und zeigt öffentlich seine Trauer und seine Freude. Nur mit Wut geht er vorsichtig um. Jesus zeigt uns, dass wir unsere Gefühle leben sollen, allerdings sollten wir weise damit umgehen. Ich übe es in der Ruhe und der Liebe zu leben. Aber ich verdränge meine Gefühle nicht. Ich beobachte sie, löse sie, meditiere darauf und verwandle sie durch hilfreiche Gedanken. Trauer löst innere Verspannungen, Wut kann Kraft zum

Handeln geben, Angst kann zu Weisheit führen. Lebe deine Gefühle – aber werde nicht ihr Opfer. Spüre alles bewusst. Atme. Meditiere. Verwandle Angst in Vertrauen, Wut in Kraft und Traurigkeit in Mitgefühl. So wächst dein innerer Frieden und deine Liebe.



52. Positives Denken gibt dir Kraft

Die Neurowissenschaft befürwortet positives Denken. Wer wiederholt optimistisch, lösungsorientiert und dankbar denkt, verstärkt die entsprechenden synaptischen Verbindungen im Gehirn. Wer mit einer optimistischen Haltung an Aufgaben herangeht, erhöht die Wahrscheinlichkeit für echte Erfolge massiv. Positives Denken ist keine Flucht vor der Wirklichkeit. Es ist die Entscheidung, den Blick auf Lösungen statt auf Probleme zu richten. Aus spiritueller Sicht ist positives Denken eine kraftvolle Ausrichtung der eigenen Lebensenergie. Positives Denken bedeutet Gottvertrauen und Vertrauen in den Fluss des Lebens. Positives Denken gibt dir Kraft, weil es deine Energiekanäle aktiviert und deinen Geist auf Erleuchtung ausrichtet. Sieh dich als Buddha, Gott oder Göttin und du wirst ein Buddha, ein Gott oder eine Göttin. Richte dich auf dein höchstes Selbst aus. Aus positiven Gedanken entstehen Zuversicht und innere Kraft. Mit dieser Kraft kannst du Schwierigkeiten meistern und deinen Weg entschlossen gehen. Sprich dir zu: Ich schaffe das. Das Leben trägt mich. Alles wird gut.



53. Wie erhältst du eine glückliche Beziehung? #Liebe #Glück #Gelingen

Wie erhalten wir eine glückliche Beziehung? Beide Beteiligten sollten eine glückliche Beziehung wirklich wollen. Sie sollten in der Wahrheit, der Liebe und der Treue leben. So sollten positiv denken. Und sie sollten verzeihen können. Verzeihen ist für eine dauerhaft glückliche Beziehung sehr wichtig. Menschen haben normalerweise ein großes Ego. Das zerstört oft nach einer Phase der Verliebtheit die Beziehung. Man kann das Ego nur durch Liebe und Verzeihen überwinden. Welche Beziehung ist heute bei dir gemeint? Auch die Beziehung zu sich selbst erfordert manchmal ein Verzeihen. Wem möchtest du heute verzeihen? Dir selbst, einem Mitmenschen oder dem Leben?



54. Positives Denken bei Schwierigkeiten

Schwierigkeiten gehören zum Leben. Entscheidend ist nicht das Problem, sondern dein Umgang damit. In Krisen gibt es oft Dinge, die sich nicht beeinflussen lassen. Positives Denken lenkt den Blick gezielt auf das, was du selbst tun kannst. Stopp negative Gedanken! Atme tief durch und frage dich: Welcher Gedanke hilft mir jetzt weiter? Finde einen hilfreichen, optimistischen und lösungsorientierten Gedanken. So entsteht innere Kraft statt Angst. Löse deine Probleme Schritt für Schritt. Konzentriere dich auf das, was du heute tun kannst. Jeder kleine Schritt bringt dich deinem Ziel näher. Mit positivem Denken, klarem Handeln und Vertrauen kommst du gut durch die Situation. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Tue dann das, was sich gerade richtig anfühlt. Du schaffst das. Gelingen kommt auf dich zu. Mit Optimismus voran. Alles wird gut.



55. Lebe glücklich und sei glücklich. Glück ist das Zentrum des Lebens.

Was sind die wesentlichen Erkenntnisse der Glücksforschung? 90 % des Glücks eines Menschen kommen von Innen. Die Entwicklung des inneren Glücks ist wichtiger als das äußere Glück. Jeder Mensch lebt auf einem bestimmten Glücksniveau, zu dem er nach Freude und Leid immer wieder zurückkehrt. Das Glücksniveau reduziert sich durch zu viel Stress und erhöht sich durch beständige innere Arbeit. Positives Denken verdoppelt das Glück. Positives Denken wirkt besonders dann, wenn es realistisch ist und mit positivem Handeln verbunden wird. Wer anderen Menschen regelmäßig Gutes tun, steigert sein inneres Glück erheblich. Wer gesund lebt, regelmäßig Sport treibt, ausreichend schläft und positiv denkt, kann sein Lebensglück um bis zu 30 % erhöhen. Wichtig für das Lebensglück sind vor allem gute Beziehungen. Die größte Steigerung des Lebensglücks geschieht in der Erleuchtung. Das Ziel des griechischen Philosophen Epikurs war es erleuchtet wie ein Gott unter den Menschen zu leben. Er lehrte Genügsamkeit im Äußeren und Reichtum im Inneren. Also sei klug und stelle das innere Glück in den Mittelpunkt deines Lebens. Meditiere, praktiziere Energie-Yoga und denke positiv. Dann kannst du glücklich leben, trotz aller Probleme.



56. Vergleiche dich nicht mit anderen. Gehe deinen eigenen Weg.
Im Moment, in dem du dich mit anderen vergleichst, verlässt du deine eigene Mitte und richtest den Blick nach außen – auf einen Weg, der überhaupt nicht für dich bestimmt ist. Vergleich füttert das Ego, das entweder in den Stolz („Ich bin besser“) oder in den Mangel („Ich bin schlechter“) verfällt. Beide Zustände trennen dich von deinem wahren Selbst. Jeder Mensch hat seinen eigenen Lebensweg, seine eigenen Aufgaben und sein eigenes Tempo. Frage dich nicht: „Bin ich besser oder schlechter als andere?“ Frage dich lieber: „Was ist heute mein nächster guter Schritt?“ Vertraue deinem Herzen. Wer seinen eigenen Weg geht, findet den Weg ins Licht. Alles entfaltet sich zur richtigen Zeit.



57. Positiv denken – großer Gewinn.
Positives Denken ist die größte Kraft in deinem Leben. Durch positives Denken wirst du zu einem Sieger in deinem Leben. Positives Denken ist eine der einfachsten und zugleich wirksamsten Praktiken für ein glückliches Leben. Wer positiv denkt, lebt leichter, stärker und innerlich stabiler. Positives Denken schenkt Hoffnung und Optimismus, auch in schwierigen Zeiten. Es reduziert Stress und Angst. Es stärkt das Selbstvertrauen und die innere Kraft. Es fördert die Gesundheit, weil ein entspannter Geist den Körper stärkt. Es verbessert Beziehungen, weil freundliche Gedanken zu freundlichem Verhalten führen. Es gibt dir Energie und die Motivation, Ziele zu verfolgen. Es öffnet den Blick für die schönen Dinge des Lebens und für Dankbarkeit. Du musst aber realistisch bleiben. Du darfst positives Denken nicht dazu verwenden, deine Gefühle und deine Probleme zu verdrängen. Gefühle müssen gelebt werden, weil sonst innere Verspannungen entstehen, die dich krank machen. Probleme müssen gelöst werden, weil sie dich sonst innerlich belasten. Stoppe deine negativen Gedanken und ersetze sie durch Gedanken der Hoffnung, der Liebe und der Kraft. Sage dir: „Alles wird gut. Ich schaffe das.“ Denke heute bewusst positiv. Dann gelingt dein Tag.



58. **Die zehn wichtigsten Sätze des positiven Denkens.** Was ist heute dein positiver Gedanke? Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind, Ich fließe mit dem Leben. Ich erreiche meine Ziele. Ich gehe mit Kraft und Ausdauer meinen Weg. Ich denke positiv. Ich mache jeden Tag etwas, das mich erfreut. Ich bin dankbar für das Gute in meinem Leben. Ich glaube an mich. Ich vertraue dem Leben. Alles wird gut. Welcher dieser zehn Gedanken tut dir im Augenblick gut? Falls dir diese Gedanken nicht helfen, finde deinen eigenen positiven Gedanken. Erkenne genau den negativen Gedanken, der dich im Moment belastet. Ist der negative Gedanke erkannt, kannst du leicht selbst einen hilfreichen positiven Gedanken finden. Der einfachste Gedanke ist: „Ich schaffe das.“ Vorwärts mit Kraft. Alles gelingt.



59. Denke positiv und dein Tag gelingt.
Was bedeutet positives Denken? Positives Denken ist nicht dummes Denken. Wir reden uns die Dinge nicht schön. Vielmehr sehen wir genau hin, lösen Probleme und gehen mit Weisheit voran. Wir denken realistisch und konstruktiv. Wir üben die Eigenschaften Liebe, Frieden, Kraft, Glück und Weisheit. Wir verdrängen nicht unsere Gefühle, sondern leben Trauer und Wut so aus, dass wir weder uns noch anderen damit schaden. Wir meditieren, bewegen uns und aktivieren unsere spirituellen Energie. Besonders wichtig ist die Arbeit mit Affirmationen und positiven Sätzen. Wir finden einen Gedanken, der uns heute motiviert. Dabei hilft uns das Orakel. Es gibt uns heute den Satz: „Denke positive und dein Tag gelingt.“ Was bedeutet dieser Satz heute konkret für dich? Für mich bedeutet er, dass ich im erleuchteten Sein und in der Liebe lebe. Und dabei genau auf meine innere Stimme der Weisheit höre.



60. Denke positiv. Mit Kraft voran. Gelingen. Alles wird gut.
Die Situation ist schwierig. Aber du meisterst sie. Gib nicht auf. Bitte Gott, die erleuchteten Meister, die Buddhas und Bodhisattvas, eine innere Weisheit um Führung und Hilfe. Gehe mit Weisheit, Vertrauen und Ausdauer deinen Weg. Definiere deine Ziele klar und richte deine Gedanken auf das Gelingen. Wer sein Ziel kennt, findet auch den richtigen Weg. Bleibe ruhig und gelassen, denke positiv und gehe entschlossen voran. Nimm die Situation an, lass deinen Eigenwillen los, denke positiv und frage: Was ist jetzt der nächste weise Schritt? Mit Kraft voran. Gelingen. Alles wird gut. Was auch immer das für dich heißt.



61. Es gibt immer Hoffnung.
Auch wenn dein Weg gerade schwer erscheint, gibt es immer Hoffnung. Hinter jeder Nacht wartet ein neuer Morgen. Hinter jeder Herausforderung verbirgt sich eine Chance zum Wachsen. Manchmal können wir das Licht noch nicht sehen. Doch es ist bereits da. Das Leben verändert sich ständig. Keine schwierige Situation bleibt für immer bestehen. Vertraue darauf, dass das Gute auf dem Weg zu dir ist. Bewahre die Hoffnung in deinem Herzen. Hoffnung ist die Kraft, die dich weitermachen lässt. Sie schenkt dir Mut, Zuversicht und neue Energie. Das Universum erinnert dich heute daran: Gib niemals auf. Etwas Gutes kann jederzeit geschehen. Der

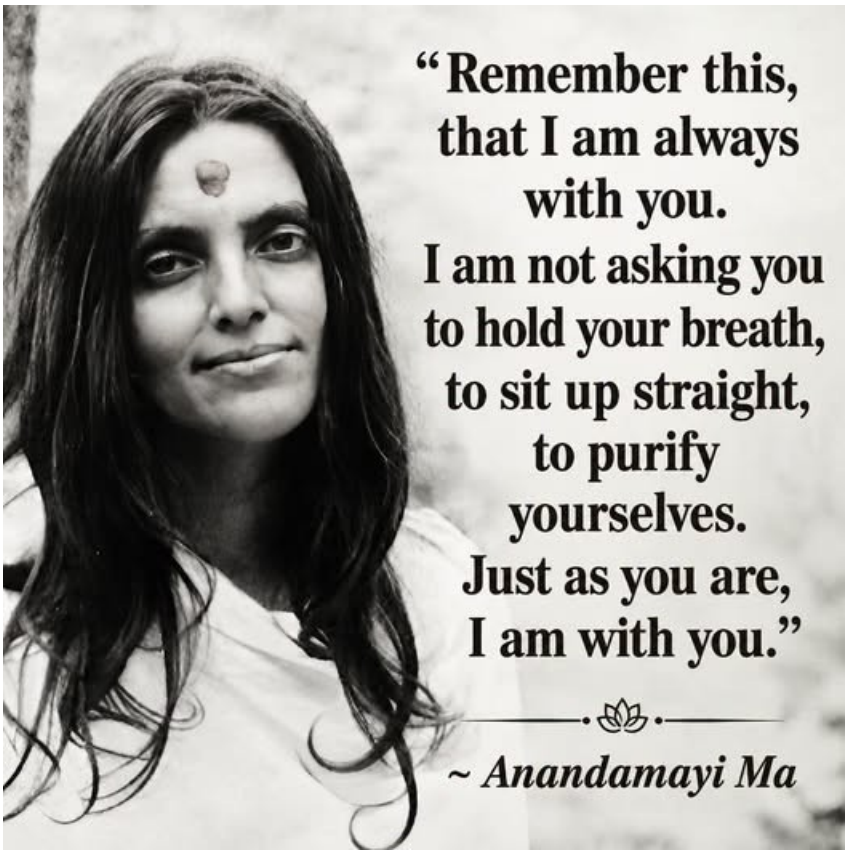
spirituelle Weg ist ein Weg der Hoffnung. Es geht immer bergauf. Es geht immer weiter ins Licht, ins Glück und in die Liebe.



62. Positive Denken. Gelingen. Vorwärts.

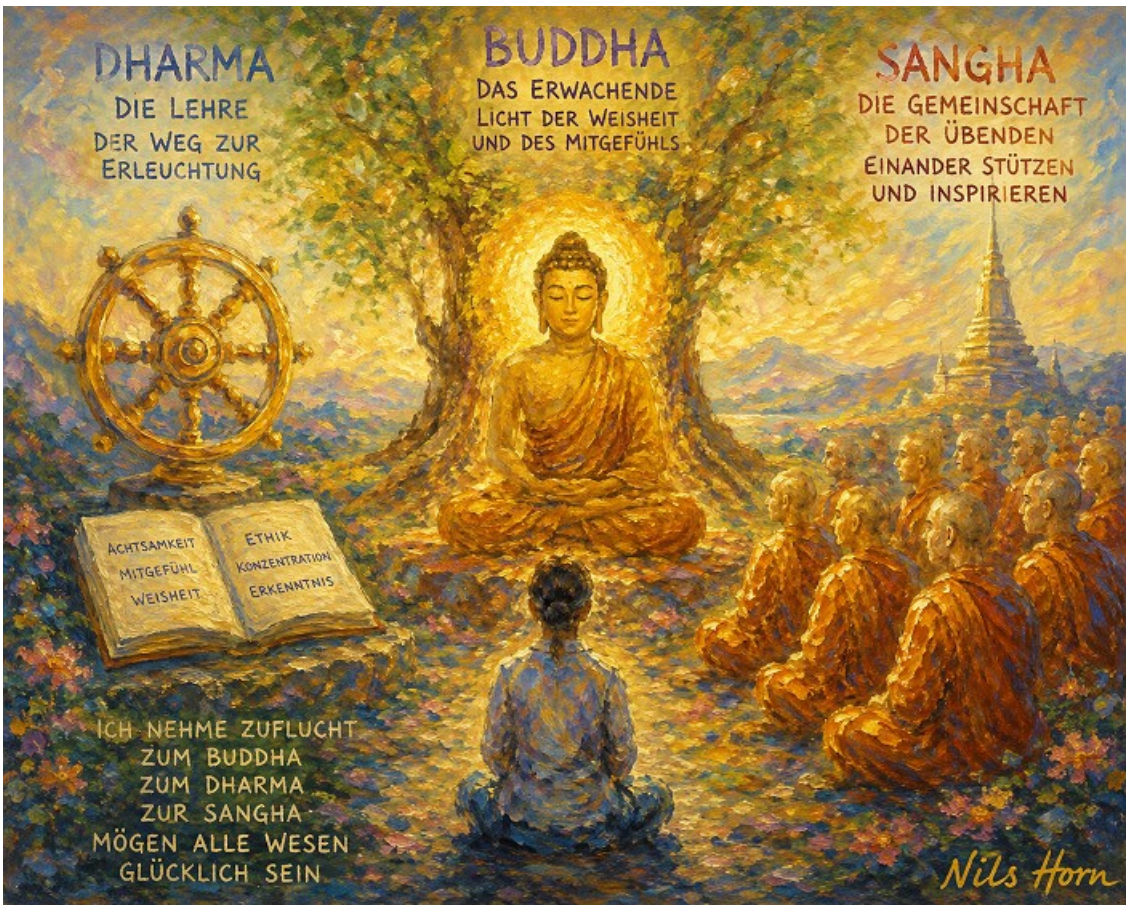
Denke heute bewusst positiv. Dann gelingt dein Tag. Ersetze alle negativen Gedanken durch einen positiven, hilfreichen Gedanken. Ersetze Trauer durch Hoffnung, Denke lösungsorientiert. Welcher Gedanke hilft dir inneren Frieden zu finden? Nimm die Dinge so an wie sie sind. Lass alle Anhaftungen los. Welcher Gedanke hilft dir ins Glück zu kommen? Besinne dich darauf, was es Schönes in deinem Leben gibt. Sei dankbar, für das, was du hast. Welcher Gedanke hilft dir in die Liebe zu kommen? Sende allen deinen Freunden Licht und wünsche ihnen Glück. Besinne

dich auf deine positiven Ziele. Was möchtest du an Gutem in deinem Leben erreichen? Liebe, Fülle, Glück, Erleuchtung? Welcher Gedanke gibt dir heute Kraft? Ich schaffe das. Ich habe die Kraft meine Ziele zu erreichen. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Alles wird gut. Du kannst optimistisch durch dein Leben gehen.



63. Alles wird gut – Glück und Erfolg kommen zu dir

Alles wird gut. Vertraue dem Leben. Auch wenn heute noch nicht alles so ist, wie du es dir wünschst, arbeitet das Leben im Verborgenen für dich. Jeder neue Tag schenkt dir eine neue Chance. Öffne dein Herz für das Glück. Denke positiv, handle mutig und gehe Schritt für Schritt deinen Weg. Wer Hoffnung bewahrt und nicht aufgibt, zieht neue Möglichkeiten an. Aus kleinen guten Taten entstehen große Veränderungen. Heute ist ein Glückstag. Erfolg wächst aus Liebe, Vertrauen und Ausdauer. Glaube an dich, bleibe freundlich und richte deinen Blick auf das Gute. Dann kann sich eine Tür öffnen, mit der du nicht gerechnet hast. Das Universum flüstert dir zu: Alles wird gut. Glück und Erfolg sind auf dem Weg zu dir.



64. Denke positiv. Bringe die Fülle in dein Leben.
Folge den richtigen Zielen. Was sind die richtigen Ziele im Leben? Es gibt fünf Ziele, die für jeden Menschen wichtig sind. Das erste Ziel ist es eine erfüllende Aufgabe im Leben zu finden. Das kann ein guter Beruf, ein kreatives Hobby oder die Arbeit für das Gute in der Welt sein. Das zweite Ziel ist die Liebe. Um glücklich zu sein, braucht man Liebe in seinem Leben. Das dritte Ziel ist die Gesundheit. Achte auf deinen Körper, bewege dich, ernähre dich gut und bewahre deine Lebensenergie. Das vierte Ziel ist das innere Glück. Meditiere, denke positiv und praktiziere Energie-Yoga. Das fünfte Ziel ist Weisheit. Verwirkliche dich selbst. Dann kommt Fülle auf dich zu. Finde den Weg, der dich erfüllt und glücklich macht. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Gelingen



65. Was ist Schönheit für dich? Erkenne die Schönheit in deinem Leben.

Atme mal tief durch… Du übersiehst da gerade etwas Wichtiges. Du wartest auf den perfekten Moment, auf das große Glück, auf den einen Tag, an dem alles fehlerfrei ist. Aber das Geheimnis ist: Das Leben wird nicht erst schön, wenn alles perfekt ist. Es ist jetzt schon voller Wunder. Schau dich heute mal ganz bewusst um. Die Schönheit liegt nicht im Großen, sie liegt auch in den kleinen Dingen des Lebens. Erkenne die Schönheit, die dich jetzt in diesem Moment umgibt. Sie zeigt sich im Lächeln eines Menschen, im Gesang der Vögel, in einer Blume am Wegesrand, im Licht der aufgehenden Sonne und in einem liebevollen Herzen. Je mehr Schönheit du in deinem Leben erkennst, desto glücklicher wird dein Geist. Wer mit offenen Augen und einem offenen Herzen lebt, entdeckt, dass die Welt voller Wunder ist. Schreib mir mal in die Kommentare: Was ist eine Sache, die heute schön in deinem Leben ist? Lass uns die Energie teilen.



66. Glaube an dich. Selbstvertrauen. Positives Denken. Gelingen.
Glaube an dich und deinen Weg. Glaube an deine innere Weisheit, an deinen Verstand und an dein Gefühl. Es gibt einige Schwierigkeiten in deinem Leben. Denke gründlich über dich, deine Ziele und deinen Weg nach. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem

Weg. Was ist jetzt der nächste richtige Schritt? Mache einen guten Plan. Gehe in deiner Geschwindigkeit voran. Mache viele kleine Pausen. Setze dir täglich realistische Ziele, die du erfolgreich umsetzen kannst. So baust du Selbstvertrauen auf. Sage dir immer wieder: "Ich schaffe das!" Belohne dich für kleine Erfolge. Lobe dich. Wer an sich glaubt, öffnet die Tür zu Glück, Erfolg und Erleuchtung. Du hast die Kraft in deinem Leben zu siegen. Gehe mit Optimismus und Vertrauen voran. Alles wird gut.



67. Großes Glück kommt auf dich zu. Gutes Karma.
Vertraue. Alles wird gut. Alles, was du mit Liebe, Mitgefühl und guten Taten ausgesendet hast, kehrt nun zu dir zurück. Das Universum vergisst nichts. Jede gute Tat, jeder liebevolle Gedanke und jedes aufrichtige Gebet hinterlassen eine Spur. Vielleicht zeigt sich dein Glück als eine überraschende Begegnung, eine neue Chance, Heilung, Erfolg oder tiefes inneres Glück. Vertraue darauf, dass das Leben zur richtigen Zeit die richtigen Türen öffnet. Auch wenn dein Weg nicht immer leicht war: Du hast gelernt, weiterzugehen. Genau dadurch ist gutes Karma entstanden. Nun beginnt eine neue Phase. Lass Zweifel los und richte deinen Blick auf das Licht. Sage heute innerlich: „Ich bin bereit, das Gute zu empfangen. Ich vertraue dem Leben. Mein gutes Karma bringt Glück in mein Leben.“ Gehe mit Freude durch diesen Tag. Erwarte das Gute.

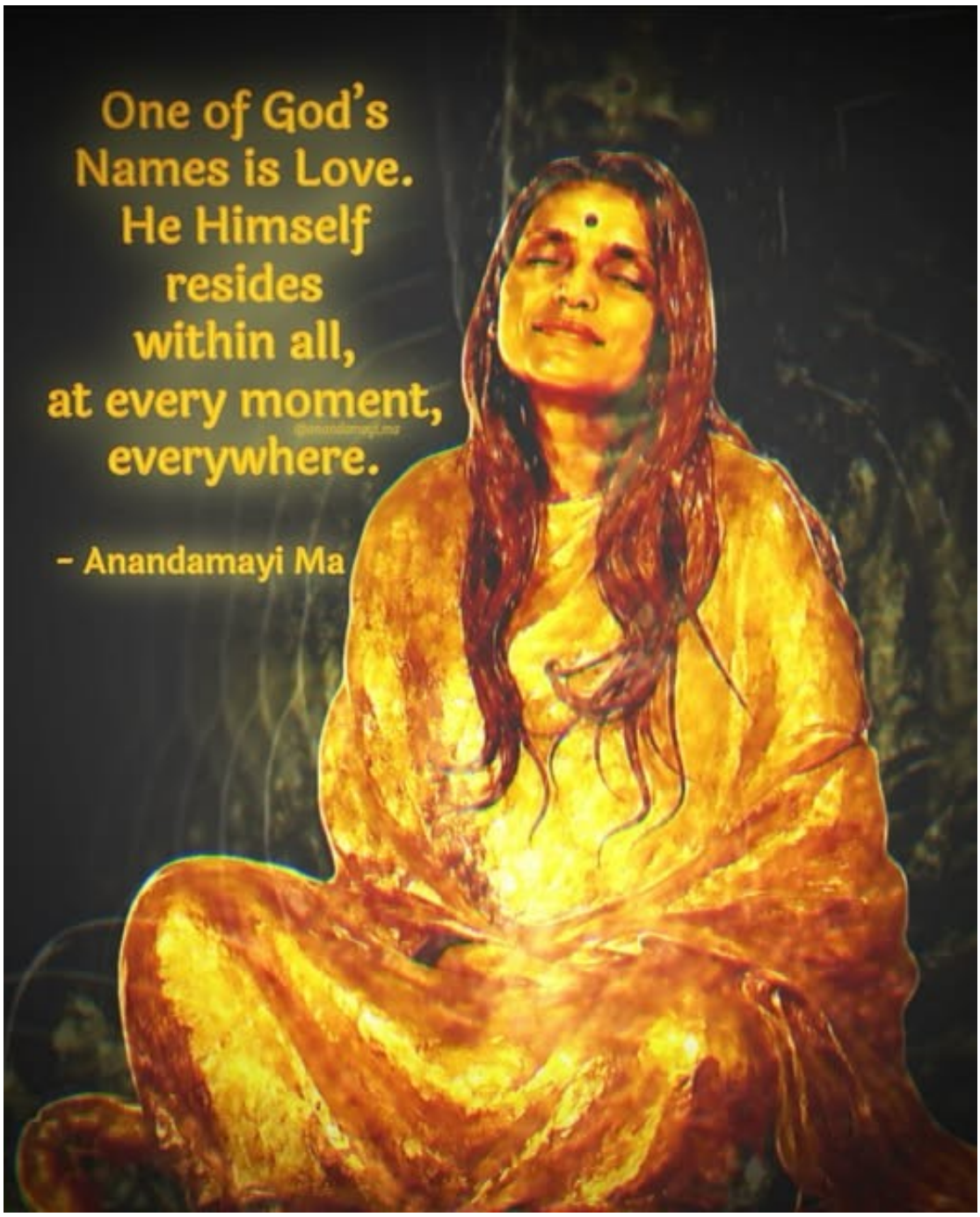


68. Hoffnung. Mit Optimismus voran. Gelingen.
Die Energie, die du suchst, ist bereits in dir. Erwecke deine Energie durch positive Gedanken, spirituelle Übungen, Yoga, Meditation oder einen bewussten Moment der Stille. Dann wird aus Mutlosigkeit neue Kraft, aus Zweifel Vertrauen und aus Stillstand Bewegung. Mit Tatkraft voran. Dann entsteht Gelingen. Das Leben führt dich ins Licht. Gib die Hoffnung nicht auf. Auch wenn der Weg manchmal steinig erscheint, wächst bereits der Samen einer neuen Zukunft. Richte deinen Blick auf das Gute. Jeder positive Gedanke stärkt deine innere Kraft. Vertraue darauf, dass sich Türen öffnen werden, wenn du mit Mut und Zuversicht weitergehst. Bleibe geduldig, denke positiv und verliere nie den Glauben an dich. Mit Weisheit, Ausdauer und voran. Gelingen.



69. Denke positiv und handle positiv. Mit Kraft und Ausdauer voran. Gelingen.

Jeder Gedanke ist wie ein Samen. Aus guten Gedanken wachsen gute Worte, gute Taten und schließlich ein gutes Leben. Positives Denken bedeutet nicht, die Schwierigkeiten zu verdrängen. Es bedeutet, in jeder Situation nach einer Lösung, einer Chance und dem nächsten guten Schritt zu suchen. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit und Ausrichtung lenken, wächst und prägt unser Leben. Denke heute bewusst positiv. Stoppe alle negativen Gedanken und ersetze sie durch einen positive Gedanken. Denke: "Ich schaffe das. Ich gehe mit Kraft und Ausdauer meinen Weg. Ich erreiche meine Ziele. Gelingen." Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Gehe Schritt für Schritt voran. Alles wird gut.



70. Lebe dich selbst.

Was bedeutet es, sich selbst zu leben? Es bedeutet, auf die Stimme deines Herzens zu hören. Es bedeutet, nicht nur nach den Erwartungen anderer zu handeln, sondern den Weg zu gehen, der sich für dich wahr anfühlt. Du findest dich selbst, wenn du still wirst und in dich hinein spürst. Frage dich: Was macht mich wirklich glücklich? Was gibt meinem Leben Sinn? Habe den Mut, deinen eigenen Weg Schritt für Schritt zu gehen. Du musst nicht perfekt sein. Es genügt, ehrlich mit dir selbst zu sein. Heute lädt dich das Leben ein, deine wahre Natur zu entdecken. Vertraue deiner inneren

Weisheit. Je mehr du dein wahres Selbst lebst, desto mehr Frieden, Freude und Kraft werden in dein Leben kommen. Folge heute deinem Herzen. Dein wahres Selbst kennt den Weg.



71. Sei du selbst. Lebe heute genau dich selbst und sei glücklich.
Wann ist man ganz man selbst? Oft leben wir fremdbestimmt – durch die Erwartungen der Gesellschaft, die Werte unserer Eltern, Freunde und Lehrer, durch Medien und Werbung. Oft beherrschen uns sogar unsere eigenen Ängste, Süchte, Aggressionen und negativen Denkmuster. Erst wenn wir unsere inneren Verspannungen, Neurosen und geistigen Fehleinstellungen auflösen, können wir ganz wir selbst sein. Wenn wir ganz wir selbst sind, dann spüren wir Glück, Harmonie, Frieden, Liebe und Kraft in uns. Erleuchtete Vorbilder geben uns eine gewisse Orientierung für die Selbstverwirklichung. Sei eine starke Göttin, ein friedlicher Buddha und ein liebevoller Jesus. Aber wir sollten gleichzeitig auch ganz wir selbst sein und unseren eigenen Weg gehen. Erleuchtung bedeutet ganz man selbst zu sein, im eigenen Glück und Frieden zu ruhen und gleichzeitig das Licht und die Liebe in die Welt zu bringen. Sei heute ganz du selbst. Gehe deinen Weg der Liebe, des Friedens, der Kraft, des Glücks und der Selbstverwirklichung. Vergleiche dich nicht mit anderen. Bleibe deinen Werten treu. Setze klare Grenzen. Passe dich dort an, wo es sinnvoll ist, aber verliere dabei nicht das Gefühl für dich selbst. Vertraue

deiner eigenen Weisheit und deinem inneren Gespür. Lebe dich selbst. Verwirkliche dich selbst und sei glücklich.



72. Mit Optimismus voran. Gelingen.

Heute ist ein guter Tag, um deine Ziele zu erreichen. Was kannst du heute tun, um spirituell voran zu kommen? Nimm die Haltung eines gelassenen Buddhas oder einer starken Göttin ein. Bewege segnend eine Hand, sende allen deinen Freunden Licht und denke mehrmals das Mantra: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Jeder geht seinen Weg auf seine Weise, aber trotzdem sind wir alle verbunden und helfen uns gegenseitig. Vertraue auf deine innere Weisheit. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Richte deinen Blick nicht auf die Probleme, sondern auf deine spirituellen Ziele. Gehe mit Optimismus, Kraft, Klarheit und Ausdauer voran. Alles entwickelt sich zum Guten. Das große Gelingen ist mit dir.



73. Zufriedenheit!
Heute darfst du zufrieden mit dir sein. Du hast deine Sache gut gemacht. Großes Lob. Zufriedenheit entsteht nicht dadurch, dass alles perfekt ist. Sie entsteht, wenn du Frieden mit dem gegenwärtigen Moment schließt. Sei dankbar für das, was du hast. Vertraue auf den Weg, der vor dir liegt. Höre auf die Stimme deines Herzens. Verbinde dich jeden Tag mit deiner inneren Weisheit, mit der Kraft der Liebe und mit dem Licht des Göttlichen. Dann wird alles gut. Was ist heute dein Gedanke der Zufriedenheit?



74. Zehn Sätze, mit denen sich die meisten Menschen motivieren. Was ist heute dein hilfreicher Satz?

Ich schaffe das. Glaube an dich. Gib niemals auf. Aus Fehlern lernt man. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg. Denke positiv und finde Lösungen. Träume groß und handle mutig. Auch das wird vorbeigehen. Vertraue dem Leben. Nimm das Leben nicht zu ernst. Dieser letzte Satz sorgt für die nötige Leichtigkeit und hilft dabei, Stress und Druck abzubauen. Meine persönlich wichtigsten Sätze sind: Ich gehe meinen Weg mit Kraft und Ausdauer. Ich erreiche meine Ziele. Ich tue jeden Tag etwas, das mir Freude bringt. Ich sorge gut für mich. Das innere Glück ist wichtiger als das äußere Glück. Wer Gutes tut, erhält ein gutes Schicksal. Das Geheimnis des Glücks liegt im erleuchteten Sein und in dem Weg der Liebe. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben. Wer mit einem täglichen Gebet durch das Leben geht, wächst immer ins Licht. Es ist nur eine Frage der Zeit.



75. Glück durch positives Denken.

Heute brauchst du positives Denken, um gut durch den Tag zu kommen. Konzentriere dich auf das Positive in dir, deinen Mitmenschen und deinem Leben. Warum wirkt positives Denken? Weil Gedanken und Gefühle eng miteinander verbunden sind. Wir denken: "Ich schaffe das" und unser Tag gelingt. Wir denken: "Ich nehme die Dinge an wie sie sind" und erhalten dadurch inneren Frieden. Wir denken: "Ich sehe das Schöne in meinem Leben" und werden dadurch innerlich glücklich. Wir denken: "Ich bin dankbar für das Gute in meinem Leben" und werden uns dadurch der Fülle

in unserem Leben bewusst. Positives Denken bedeutet nicht, Probleme zu verdrängen, sondern sie zu lösen. Was ist heute dein hilfreicher positiver Gedanke? Mit Optimismus voran. Gelingen. Alles wird gut.



76. **Genieße dein Leben.**
Oft vergessen wir, wie viele kleine, wunderschöne Momente uns eigentlich umgeben. Das Glück ist kein weit entferntes Ziel ist, sondern eine Entscheidung im Hier und Jetzt. Erlaube dir, heute ohne schlechtes Gewissen durchzuatmen, deinen Lieblingstee bewusst zu schmecken und die Sonne auf deiner Haut zu spüren. Schenke deinem Mitmenschen ein Lächeln und erfreue dich an einem guten Gespräch. Tue dir selbst etwas Gutes. Öffne dein Herz für die Leichtigkeit des Seins und lass den Stress des Lebens einfach an dir abperlen. Halte einen Moment inne, atme tief ein und spüre, dass dieser Augenblick kostbar ist. Ein spiritueller Mensch freut sich über die kleinen Dinge. Er lebt im Hier und Jetzt. Er pflegt gute Gedanken, denn gute Gedanken bewirken inneres Glück. Er meditiert, weil dadurch sein Geist zur Ruhe kommt und er inneren Frieden findet. Er erweckt mit dem Energie-Yoga seine innere Kraft. Er wünscht allen Wesen Glück und kommt dadurch selbst ins Glück. Spirituell leben bedeutet nicht, auf Freude zu verzichten. Es bedeutet, das Leben noch besser genießen zu können, weil wir aus der Ruhe, dem Glück und der Liebe heraus leben.



77. Du bist ein Sieger über deine Schwierigkeiten.
Du bist stark. Du überwindest alle Schwierigkeiten mit Liebe, Weisheit und Kraft. Mit Optimismus voran. Auch wenn der Weg manchmal steinig erscheint, du hast bereits viele Herausforderungen gemeistert. Vertraue auf deine innere Stärke und gehe mutig weiter voran. Glaube an dich selbst. Vorwärts. Alles wird gut. Ein spiritueller Sieger ist jemand, der durch das Leid hindurch gegangen ist ohne zu zerbrechen. Der konsequent seinen spirituellen Weg durch alle Schwierigkeiten geht. Der Ausdauer auf seinem Weg hat. Der das Ziel der Erleuchtung erreicht hat. Dabei ist zu beachten, dass man sich am Anfang seines Weges normalerweise anstrengen muss, um seine falschen Gedankenmuster und Anhaftungen zu überwinden. In der Mitte gibt es den mittleren Weg zwischen Anstrengung und Loslassen. Und am Ende des Weges kurz vor der Erleuchtung genügt es oft einfach nur loszulassen und im Sein zu leben. Und sich mit einem Gedanken als erleuchtet zu erkennen. Und schon verwirklicht man das erleuchtete Sein.



78. **Mit Kraft und Ausdauer voran. Du hast die Macht dein Leben zu gestalten.** Stehe auf. Richte dich aus. Glaube an dich. Gehe deinen Weg Schritt für Schritt, mit Kraft, Mut und Ausdauer. Jeder kleine Schritt bringt dich deinem Ziel näher. Vertraue darauf, dass in dir eine große Kraft lebt. Du bist nicht nur Zuschauer deines Lebens – du bist sein Gestalter. Bündele deine Energie auf das Ziel, das dir wirklich am Herzen liegt. Lass dich nicht von nebensächlichen Hindernissen ablenken. Mit Kraft und Ausdauer voran. Erreiche deine Ziele. Gelingen.



79. Bewahre dein inneres Gleichgewicht.
Sei ein Meister des Lebens. Das Leben verläuft in Wellen. Es gibt Zeiten voller Freude und Erfolg, aber auch Zeiten mit Herausforderungen, Verlusten und Veränderungen. Ein Meister des Lebens erwartet nicht, dass alles immer leicht ist. Er lernt, auch in schwierigen Situationen seine innere Mitte zu bewahren. Frage dich heute: Was bringt mich aus meinem Gleichgewicht? Was hilft mir, wieder in meine Mitte zu kommen? Vielleicht ist es ein Spaziergang in der Natur, eine Meditation, Yoga, ein Gebet oder ein liebevoller Gedanke. Jeder Mensch hat seinen eigenen Weg, innere Ruhe zu finden. Vorwärts. Gelingen.



80. Lebe nach einem guten Plan. Erreiche deine Ziele.
Wer ein klares Ziel hat, findet leichter seinen Weg. Wer ohne Ziel lebt, lässt sich oft von den Umständen treiben. Nimm dir heute einen Moment Zeit und frage dich: Was möchte ich wirklich in meinem Leben erreichen? Ein guter Lebensplan braucht nicht kompliziert zu sein. Setze dir klare und positive Ziele. Gehe Schritt für Schritt voran. Jeder kleine Schritt bringt dich deinem Ziel näher. Ausdauer ist oft wichtiger als Perfektion.
Die fünf wichtigsten Ziele im Leben sind eine erfüllende Aufgabe, liebevolle Beziehungen, Gesundheit und Kraft, inneres Glück und spirituelles Wachstum. Richte dein Leben immer wieder an diesen Zielen aus. Dann entsteht Klarheit und dein Weg wird leichter. Denke positiv. Vertraue auf deine innere Weisheit. Bitte die erleuchteten Meister oder Gott um Führung und Hilfe. Oft zeigt sich der nächste Schritt genau im richtigen Moment. Vorwärts. Gelingen.



81. **Acht Punkte, um in die innere Kraft zu kommen!**
Erstens: Denke positiv. Richte deinen Geist auf Lösungen, Hoffnung und Gelingen aus. Zweitens: Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Du musst deinen Weg nicht allein gehen. Drittens: Meditiere jeden Tag. In der Stille findest du Frieden, Klarheit und neue Energie. Viertens: Praktiziere Yoga, Gehen, Tanzen oder Sport. Bewegung bringt deine Lebensenergie zum Fließen. Fünftens: Lebe gesund. Gutes Essen, ausreichend Schlaf und ein achtsamer Umgang mit deinem Körper schenken dir Kraft. Sechstens: Tue Gutes. Wer Liebe gibt, wird innerlich reich und stark. Siebtens: Folge deinen Zielen. Ein Mensch mit einem klaren Ziel entwickelt große Ausdauer. Achtens: Vertraue deiner inneren Weisheit. Höre auf die Stimme deiner inneren Weisheit – sie kennt den nächsten Schritt. Heute ist ein guter Tag, deine Kraft zu entfalten. Gehe mit Optimismus, Weisheit und Liebe voran. Du schaffst das. Gelingen. Alles wird gut



82. **Warum ein gutes spirituelles Vorbild dein Leben positiv verändern kann.**

Stärke dich heute mit einem guten spirituellen Vorbild. Ein gutes Vorbild gibt dir Orientierung im Leben. Es ist ein Symbol für dein spirituelles Ziel, erweckt deine innere Kraft und verbindet dich mit der Energie erleuchteter Meister. Viele spirituelle Traditionen lehren, dass das Beten, Meditieren oder Wiederholen eines heiligen Namens den Geist sammeln und das Herz öffnen kann. Wer sich immer wieder an den Eigenschaften seines Vorbildes orientiert, entwickelt diese Qualitäten auch im eigenen Leben. Om innerer Frieden, Liebe, Glück, Weisheit, Kraft und Erleuchtung. Es ist egal, welches spirituelle Vorbild wir wählen. Wichtig ist nur, dass uns unser spirituelles Vorbild inspiriert. Die erleuchteten Meister wirken über alle spirituellen Vorbilder. Spüre, welcher Name die größte Kraft für dich hat. Stärke dich damit auf deinem Weg. Om Buddha, Shiva, Jesus, Epikur, Mutter Meera und Dalai Lama. Meine stärksten Mantras sind Amitabha, Ja und Om. Bete zu deinem Vorbild. Bitte um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Denke dein Mantra so lange, bis du seine Kraft in dir spürst. Vorwärts. Gelingen. Alles wird gut.



83. **Wie geht ein spiritueller Mensch mit weltlichen Süchten und Anhaftungen um?**

Bist du süchtig nach Liebe, Konsum, Reichtum, Anerkennung, Erfolg? Wir suchen im Außen, was wir nur in unserem Inneren auf eine erfüllende Weise finden können. Wahres Glück entsteht nicht durch mehr im Außen, sondern durch Liebe, Frieden, Glück und Erleuchtung in dir selbst. Das Hauptglück muss ein Mensch in sich selbst finden, sonst wird er nie wirklich glücklich. Wenn ein starker Drang auftaucht, geht es nicht darum, sofort nachzugeben – aber auch nicht darum, dich selbst fertigzumachen. Der Schlüssel ist Achtsamkeit. Atme durch und beobachte das Gefühl einfach mal. Stell dir vor, der Drang ist wie eine Welle im Meer: Sie kommt, wird groß, erreicht ihren Höhepunkt und flacht ganz von alleine wieder ab. Du musst nicht auf jede Welle aufspringen. Frag dich stattdessen kurz in Stille: Was brauche ich gerade wirklich? Ruhe? Liebe? Oder einfach mal eine Pause? Wenn du lernst, dieses innere Unbehagen liebevoll anzunehmen, statt es sofort zu betäuben, verliert die Sucht Schritt für Schritt ihre Macht über dich. Werde dir zuerst deiner weltlichen Anhaftungen und Süchte bewusst. Lebe sie. Erkenne, dass sie dich auf die Dauer nicht wirklich glücklich machen. Stoppe sie im zweiten Schritt radikal. Stoppe deine süchtigen Gedanken und süchtigen Taten. Mache dich zum Herrscher über deine weltlichen Anhaftungen. Löse die Suchtenergien in dir soweit wie möglich auf. Konzentriere dich auf deinen spirituellen Weg. Erwecke durch Yoga, Meditation und positives Denken deine innere Kraft, dein inneres Glück und deinen inneren Frieden. Finde dann im dritten Schritt deinen persönlich richtigen Weg. Buddha lehrte den mittleren Weg. Gebe dir das, was du brauchst, um dich wohl zu fühlen. Stelle aber die Spiritualität in den Mittelpunkt deines Leben. Sei im Außen genügsam und innerlich reich. Lebe wie ein Buddha unter den Menschen. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Gehe mit Weisheit und innerem Gespür voran. Tue das, was richtig ist und dich spirituell voran bringt. Dann wird sich dein Weg auf die richtige Weise entfalten. Vorwärts. Gelingen.



84. Wie geht ein spiritueller Mensch mit Angst um?

Angst gehört zum Leben. Auch ein spiritueller Mensch kennt sie. Der Unterschied ist, dass er sich nicht von ihr beherrschen lässt. Er sieht genau

hin und findet seinen Weg durch die Angst. Er betet, tut das jeweils Richtige und übergibt sich dem Willen Gottes. Er hält inne, atmet bewusst, beruhigt seinen Geist und verbindet sich mit seiner inneren Kraft. Er erinnert sich daran, dass hinter jeder Angst eine Chance zum Wachsen liegt. Angst entsteht häufig aus dem Versuch des Egos, alles kontrollieren zu wollen. Spirituelles Wachstum erfordert das Loslassen und Überlassen. Vertraue darauf, dass alles, was geschieht, deinem Wachstum dient – auch die herausfordernden Momente. Vertraue auf das Leben. Vertraue auf Gott und die erleuchteten Meister. Richte deine Gedanken auf Liebe, Frieden und Hoffnung. Heute darfst du deine Angst loslassen. Das Licht ist mit dir. Du wirst beschützt. Gehe mutig deinen Weg. Vorwärts. Gelingen. Alles wird gut.



85. 7 Punkte wie man mit Aggressionen umgeht.
Bewahre deinen inneren Frieden. Bleibe im Gleichmut, in der Gelassenheit und in der Erleuchtung. Es sind nur Gedanken, die dich aus der inneren Ruhe bringen wollen. Erkenne den negativen Gedanken und verwandle ihn durch einen positiven Gedanken. Nichts Äußeres ist so wichtig, dass es mein inneres Glück, meine Liebe und meine Erleuchtung zerstören darf. Aggressionen sind Leid. Erkenne das Leid im aggressiven Menschen. Habe Mitgefühl. Nimm die Aggression nicht an. Sie meint nicht dich persönlich. Sie ist nur ein Ausdruck der kranken Psyche deines Gegenüber.

Lass die Aggression durch dich hindurchfließen. Sende deinem Gegenüber Licht. Wünsche eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Wünsche eine Welt voller erleuchteter Buddhas, die in Liebe und Frieden miteinander leben. Wenn die Aggression dich doch erreicht hat, lebe sie positiv aus. Meditiere darauf, gehe spazieren, atme, mache Körperübungen. Nutze die Kraft der Energie für positive Aktionen. Reagiere nicht sofort, sondern schenke dir einen Moment der Ruhe. Nimm deine Gefühle wahr. Erkenne Wut und Ärger, ohne dich von ihnen beherrschen zu lassen. Nimm nicht alles persönlich. Viele Menschen handeln aus ihrem eigenen Leid und nicht gegen dich. Denke positiv. Frage dich nicht: „Wie kann ich zurückschlagen?“, sondern: „Wie finde ich jetzt die beste Lösung?“



86. Die 5 wichtigsten Grundsätze des positiven Denkens.

1. Nimm das Leben an wie es ist. Lass deine Wünsche los und fließe positiv mit dem Leben. 2. Lebe deine Gefühle wie Trauer und Wut. 3. Löse deine Probleme. Verändere, was du verändern kannst. Akzeptiere, was du nicht ändern kannst. 4. Konzentriere dich auf das Positive in deinem Leben. Sei dankbar für das, was du hast. Lebe im Wesentlichen. Das Wesentliche ist der spirituelle Weg. Das Wesentliche ist dein inneres Glück, deine Gesundheit und die Liebe in deinem Leben. 5. Vertraue dem Leben. Verbinde dich mit Gott oder den erleuchteten Meistern. Höre auf

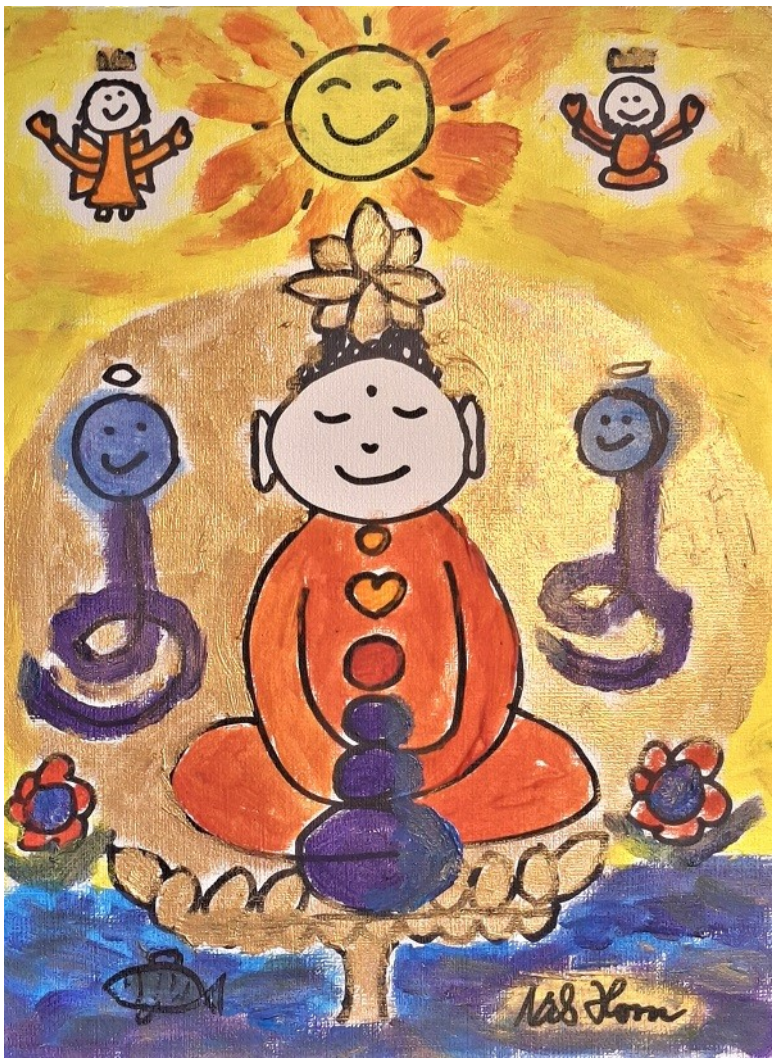
deine innere Stimme und gehe mutig mit Optimismus voran. Alles wird gut.



87. **Sei äußerlich genügsam und innerlich reich.**
Es ist eine Eigenschaft des menschlichen Geistes, dass er nie zufrieden ist und immer mehr will. Durch die Genügsamkeit in äußeren Dingen kann man seine Wünsche begrenzen und kommt innerlich zur Ruhe. Führe ein einfaches Leben. Je weniger du brauchst, desto freier wirst du. Erst in einem stillen, wunschlosen Geist kann das Licht der Erkenntnis erstrahlen. Sei zufrieden mit dem, was du hast. Begrenze deine äußeren Wünsche. Lass das ständige „Ich brauche noch mehr“ los. Der spirituelle Weg führt dich vom Wünschen zur Wunschlosigkeit, von der Unruhe zur inneren Ruhe und vom äußeren Haben zum inneren Sein. Meditiere, erwecke deine spirituelle Energie und bringe das Licht und die Liebe in die Welt. Gelingen.

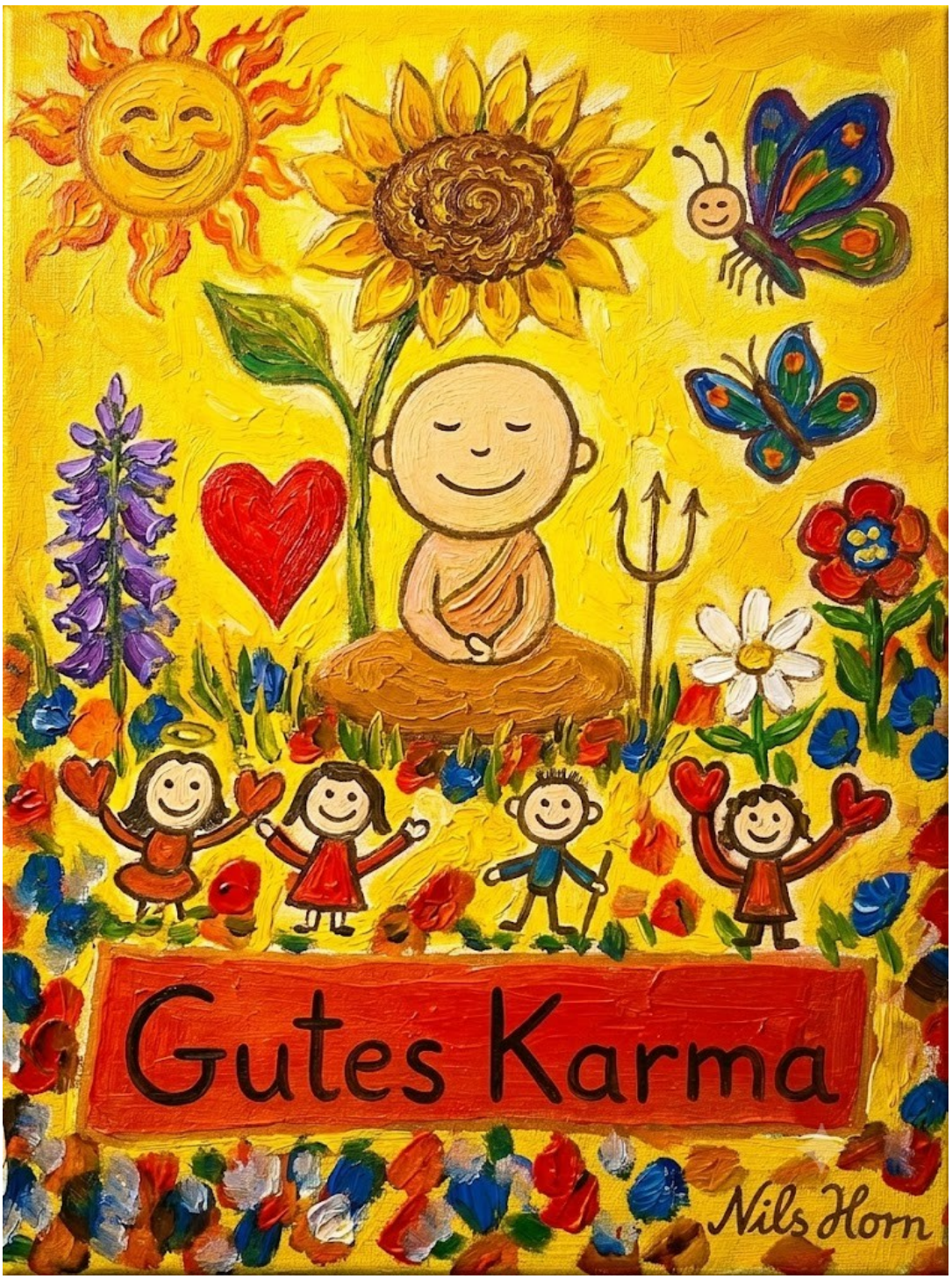


88. **Lebe in der Wahrheit, der Liebe, der Kraft, im Frieden und im Glück. Die wichtigsten Grundsätze für den spirituellen Weg.**
Lebe in der Wahrheit. Die Wahrheit ist, dass es die Erleuchtung gibt. Lebe in der Liebe. Wünsche eine glückliche Welt. Tue Gutes, dann erntest du ein gutes Karma. Lebe im inneren Frieden. Nimm die Dinge so an, wie sie sind. Denke positiv. Deine Gedanken bestimmen dein Schicksal. Handle positiv. Wer gute Ursachen setzt, erntet gute Ergebnisse. Lebe in der Kraft. Gehe mit Ausdauer deinen spirituellen Weg. Verbinde dich jeden Tag mit Gott, den erleuchteten Meistern, den Buddhas und Bodhisattvas. Vertraue dem Leben und deiner inneren Weisheit. Dann wird alles gut. Dann ist dein Leben gesegnet.



89. Halte dich klein und unauffällig, dann siegst du. Vorwärts mit Kraft. Gelingen.

Denke positiv. Du wirst siegen. Heute ist ein Tag der Kraft. Du musst einfach nur deinen Weg gehen, um erfolgreich zu sein. Nimm die Dinge so an, wie sie sind. Sei genügsam in äußeren Dingen. Verhalte dich unauffällig. Und dann konzentriere dich auf deine Ziele. Gehe mit Ausdauer deinen Weg. Mache deine spirituellen Übungen. Denke positiv. Meditiere. Praktiziere Energie-Yoga. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Du wirst siegen. Das Gelingen ist mit dir.



90. Wie erhält man ein gutes Karma?

Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Ein gutes Schicksal erhalten wir, wenn wir gute Ursachen setzten. Wir müssen Samen des Glücks pflanzen, wenn wir ein glückliches Leben erhalten wollen. Was sind Samen des Glücks? Das Hauptglück eines Menschen liegt in seiner eigenen Psyche. Wenn wir positiv denken, erhalten wir positive Gefühle. Wenn wir spirituell leben, entwickeln wir unser inneres Glück. Wenn wir

gesund leben, bewahren wir unsere Gesundheit. Wenn wir positiv zu unseren Mitmenschen sind, erhalten wir gute Beziehungen. Wenn wir jeden Tag zu Gott, zu den Buddhas und Bodhisattvas oder zu den erleuchteten Meistern beten, bekommen wir Hilfe und Führung auf unserem Weg. Wenn wir unser Unterbewusstsein auf Erleuchtung programmieren, bringt es uns ins Licht. So einfach ist das.



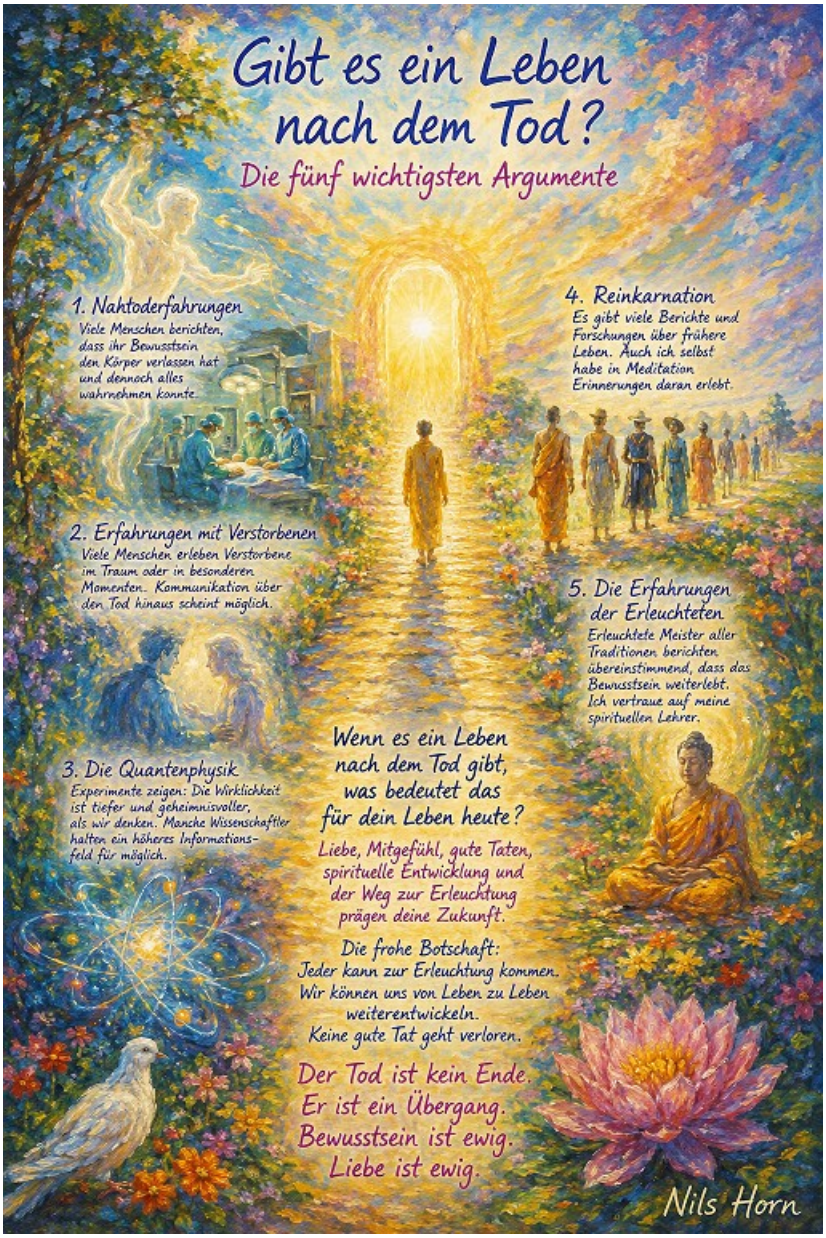
91. Fünf Wege, um in die Liebe zu kommen.
Heute soll mehr Liebe in dein Leben kommen. Heute ist ein Tag der Liebe. Liebe ist heilsam und macht glücklich. Öffne jetzt dein Herz. Wähle einen oder alle fünf Wege: 1. Sprich dir heute zu: „Ich bin wertvoll. Ich bin genug.“ Selbstliebe ist der erste Schritt in ein glückliches Leben. Sorge heute gut für dich. 2. Schenke einem Menschen ein Lächeln oder ein positives Wort. Auch kleine Gesten können das Herz öffnen. 3. Sei dankbar. Denke an drei Dinge, für die du heute dankbar bist. 4. Vergib. Lass einen alten Ärger los. Vergebung macht dein Herz frei. Wem möchtest du heute etwas vergeben? 5. Bewege segnend eine Hand und sende allen deinen Freunden Licht. Denke dabei das Mantra: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Wenn man allen Wesen Licht sendet, lösen sich alle Energieblockaden. Denke das Mantra so lange, bis sich dein Herz geöffnet hat.



92. Was du über den Weg der Reinkarnation wissen solltest #Reinkarnationsforschung

Vielleicht ist dieses Leben nicht der Anfang deiner Reise. Im Buddhismus wird berichtet, dass Buddha sich in der Nacht seiner Erleuchtung an seine früheren Leben erinnerte. Im tibetischen Buddhismus gibt es den Weg des Tulku. Ein Tulku ist nach dieser Tradition ein verwirklichter Meister, der sich bewusst wieder inkarniert und als Wiedergeburt eines früheren Meisters anerkannt wird. Auch der Dalai Lama ist eine anerkannte Reinkarnation. Nach dem Yoga-Meister Patanjali kann man ab einer bestimmten Stufe der spirituellen Entwicklung in der Meditation seine früheren Leben sehen. So war es auch bei mir, als ich sieben Jahre als Yogi lebte. Diese Erfahrung hat mein Vertrauen in den spirituellen Weg vertieft. Viele Menschen berichten von ähnlichen Erlebnissen – in der Meditation oder im Rahmen einer Rückführungstherapie. Außerdem beschäftigt sich die Reinkarnationsforschung mit Berichten von Menschen, insbesondere von Kindern, die sich an frühere Leben zu erinnern scheinen. Viele spirituelle Traditionen lehren, dass wir uns über viele Leben hinweg weiterentwickeln und schließlich zur Erleuchtung gelangen können. Die indische Heilige Anandamayi Ma erklärte, dass ein Mensch, der seinen spirituellen Weg ernsthaft geht, von Leben zu Leben weiterwächst. Gehe

konsquent den Weg der Wahrheit und der Liebe. Du wirst eines Tages eine große Ernte erhalten.



93. Die wichtigste Frage im Leben ist: Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Die fünf wichtigsten Argumenten für ein Leben nach dem Tod sind: 1 Die Nahtodforschung hat festgestellt, dass das Bewusstsein vom Körper unabhängig ist. Durch eine Nahtoderfahrung konnten viele Menschen bei einer Operation mit ihrem Bewusstsein aus dem Körper austreten und trotz Vollnarkose das Geschehen von oben beobachten. Und es später genau beschreiben. 2 Die Nachtodforschung hat bewiesen, dass das Bewusstsein den Tod

des Körpers überdauert. Viele Menschen erschienen nach ihrem Tod ihren Verwandten. Der Sohn meiner Tante starb im 2. Weltkrieg in Russland an der Front und erschien ihr sofort im Traum. Sie wusste also von seinem Tod lange bevor sie die tatsächliche Nachricht erreichte. So geht es vielen Menschen. Man kann also nach dem Tod mit seinen Verwandten kommunizieren. Erleuchtete Meister können auch nach ihrem Tod mit ihren Schülern kommunizieren. Dafür gibt es viele Zeugen. Auch ich habe das bereits erlebt. 3 Die Quantenphysik hat durch den Versuch von Alan Aspekts nachgewiesen, dass jenseits des materiellen Kosmos ein höheres Informationsfeld, also ein höheres Bewusstseinsfeld existiert. Nach Prof. Dürr kann das Bewusstsein dort weiterleben. 4 Die Reinkarnationsforschung hat viele Fälle von Reinkarnation nachgewiesen. Buddha sah in der Erleuchtung seine früheren Leben. Da auch ich in der Meditation meine früheren Leben sehen konnte, ist dieses Argument für mich sehr überzeugend. 5 Und zum Fünften glaube ich meinen erleuchteten Meistern. Sei erklären übereinstimmend, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Swami Muktananda hat sogar das Jenseits mit seinem Bewusstsein bereist und darüber ein Buch geschrieben. Es heißt Spiel des Bewusstseins. Wenn es also ein Leben nach dem Tod gibt, was bedeutet das für dich für dein jetziges Leben? Vielleicht ist dieses Leben nicht das Ende deiner Reise, sondern ein Schritt auf dem Weg ins Licht. Die frohe Botschaft ist: Jeder kann zur Erleuchtung kommen. Wir können uns von Leben zu Leben weiter entwickeln. Keine gute Tat geht verloren.



94. Glück kommt auf dich zu

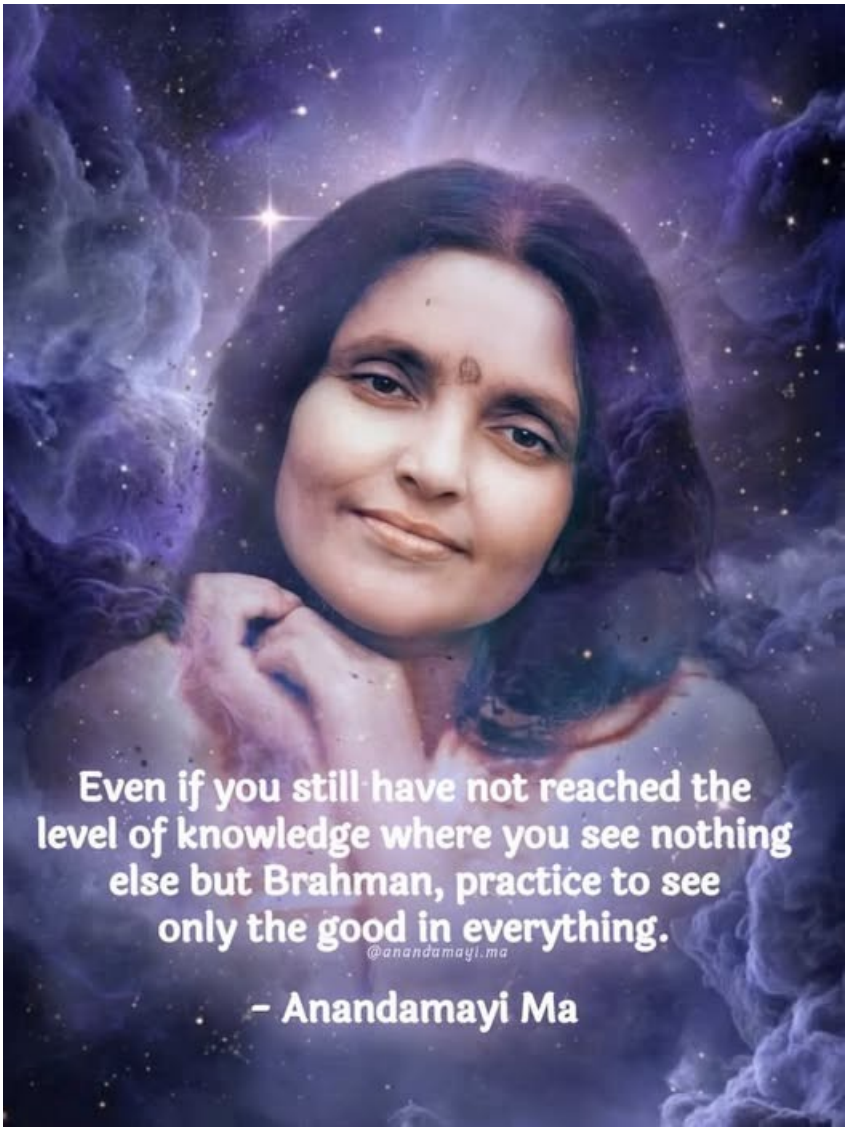
Der spirituelle Weg ist nicht einfach. Es ist gut, sich von den erleuchteten Meistern helfen zu lassen. Sie besitzen ein umfassendes Bewusstsein und können uns über jede Distanz sehen. Sie helfen uns, wenn wir uns geistig durch ein Mantra oder ein Gebet mit ihnen verbinden. Mit welchem erleuchteten Meister wir uns verbinden, ist egal. Die Erleuchteten haben kein Ego und empfinden sich als eins. Wir können uns mit Buddha, Jesus, Shiva oder einem anderen spirituellen Vorbild verbinden. Ich denke: "Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Wir denken ein Mantra oder ein Gebet und folgen dann unserer inneren Stimme der Weisheit. Die Meister führen uns über unsere Stimme der Richtigkeit. Bete und tue dann, was sich richtig anfühlt. Ich bete sehr oft, weil mich das beruhigt. Ich fühle mich in meinem Leben beschützt und geführt. Ich glaube daran, dass sich letztlich alles zum Guten wendet, wenn wir mit Gott, Buddha oder einem erleuchteten Meister durch das Leben gehen. Hole dir heute einen Segen. Gehe gesegnet durch das Leben. Und lebe so, dass du ein gutes Karma bekommst. Denke positiv und handle positiv. Dann kommt Glück auf dich zu. Du wirst es spüren.



95. Wie ich den tieferen Sinn des Lebens fand

Ich beschäftigte mich in meiner Jugend viel mit Psychologie und Philosophie. Im Alter von 18 Jahren kam ich auf die Idee, dass es der Sinn des Lebens ist glücklich zu sein. Ich probierte viele Glückswege aus. Ich suchte das Glück im Reisen, in der Liebe, in der beruflichen Karriere und in der politischen Arbeit für eine glückliche Welt. In allen diesen Bereichen fand ich Glück, aber es war begrenzt und dauerte oft nicht lange an. Ich merkte, dass ich den tieferen Sinn des Lebens noch nicht gefunden hatte und schrieb voller Verzweiflung: „Ich lebe ohne Sinn und bald bin ich hin.“ Als ich 30 Jahre alt war, las ich alle Bücher zum Glück, die ich bekommen konnte. Vielleicht hatte einer der Autoren eine gute Idee? Die meisten Schriftsteller tappten wie ich völlig im Dunklen. Ich erkannte das, weil ich ihre Worte mit meinen Erfahrungen und Erkenntnissen verglich. Zufällig las ich vom griechischen Philosophen Epikur und seiner Lehre vom inneren Glück. Er nannte seinen Weg die Philosophie der Freude. Sein Weg war es das Innere zu pflegen, gute Freunde zu haben, in der Ruhe zu leben und positiv zu denken. Ich spürte sofort, dass er recht hatte. Man muss das Hauptglück des Lebens in sich selbst finden. Diese Erkenntnis wurde von der Glücksforschung bestätigt, die sich um die Jahrtausendwende entwickelt hat. Sie zeigte auch den genauen Weg zu einem glücklichen Leben: Gute Beziehungen, eine gesunde Lebensweise, etwas Sport, genügend Schlaf und vor allem positives Denken. Ich erlernte

die Meditation, machte eine Ausbildung als Yogalehrer und traf viele erleuchtete Meister. Ich überwand eine schwere Depression durch konsequentes positives Denken und brach das erste Mal zur Erleuchtung durch. Mein Ego löste sich auf, alle meine Ängste verschwanden und ich lebte zwei Wochen lang in einem tiefen inneren Frieden. Aber ich wusste, dass meine Erleuchtung nicht vollständig war. Ich meditierte jeden Tag drei Stunden. Nach drei Jahren erwachte meine Kundalini-Energie und ich erfuhr ein unermessliches Glück. Da wusste ich, dass ich am Ziel war. Ich gab meinen Beruf als Rechtsanwalt auf, trennte mich von meiner Frau und wurde ein Yogi. Meine Haupttechnik ist mein spiritueller Tagesplan, der aus Yoga, Meditation, Gehen, Lesen und der Arbeit für die Erleuchtung aller Wesen besteht. Erleuchtung ist ganz einfach. Man muss sich innerlich reinigen. Man muss die Verspannungen im Körper und im Geist durch eine tägliche spirituelle Praxis auflösen. Dann öffnen sich die Energiekanäle und füllt die Seele mit Glückseligkeit. Es gibt nichts besseres.



96. Du schaffst das. Glück und Erfolg kommen auf dich zu.
Welcher positive Satz ist heute für dich hilfreich? Glaube an dich und deine Kraft. Du schaffst das. Du bist gut. Du bist genug. Lass los, was dich unglücklich macht. Gelange zum inneren Frieden. Denke positiv, handle positiv und lebe positiv. So entsteht ein gutes Karma. Sei dankbar für das, was du hast. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Vertraue dir und dem Leben. Alles wird gut. Vorwärts. Gelingen.



97. Glück kommt auf dich zu, wenn du diese 5 Dinge in deinem Leben pflegst:
Erstens: Gesundheit. Dein Körper ist dein Tempel – schenke ihm die Aufmerksamkeit und Pflege, die er verdient. Zweitens: Liebe. Achte auf deine Beziehungen. Wahre Verbundenheit gibt dir die Kraft, die du gerade brauchst. Drittens: Deine Berufung. Du bist nicht hier, um nur zu funktionieren. Finde die Aufgabe, die dein Herz wirklich erfüllt. Viertens: Deine Spiritualität. Finde deinen spirituellen Weg. Und fünftens: Dein Glück. Suche es nicht nur im Außen. Das größte Glück entsteht tief in deinem Inneren, wenn du wie ein Buddha unter den Menschen lebst. Nimm dir heute einen Moment, um über dich und dein Leben nachzudenken. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Gelingen.



98. **Glück kommt auf dich zu, wenn du heute über das Leben lachst.** Nimm das Leben nicht zu schwer. Probleme kommen und gehen. Nimm es leicht. Konzentriere dich auf das Positive. Lache viel. Mache etwas Schönes. Genieße dein Leben. Alles wird gut. Du bist beschützt.



99. Wie kommst du heute in die Liebe?
Konzentriere dich auf das Positive in dir und deinen Mitmenschen. Sei dankbar für das, was du hast. Aktiviere dein Herzchakra. Sende einem dir

nahen Menschen Licht und denke: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Denke das Mantra so lange, bis du wirklich Liebe in dir spürst. Wenn du erkennst, dass andere Menschen denselben Wunsch nach Glück und Liebe haben wie du, öffnet sich dein Herz. Betrachte einen Mitmenschen und mache dir bewusst: „Genau wie ich sehnt sich dieser Mensch nach Glück und Liebe.“ Tue eine Tat der Liebe. Das kann etwas Kleines oder etwas Großes sein. Hauptsache es öffnet dein Herz. Gehe heute mit Liebe und Licht durch den Tag. Gelingen.



100. Was ist heute deine Tat der Selbstliebe?

Tue dir heute etwas Gutes. Genieße das Leben. Was kannst du tun, damit dir das Leben Spaß bringt? Was erfreut dich heute? Was öffnet dein Herz? Das kann eine kleine oder große Tat sein. Selbstliebe muss nicht kompliziert sein. Spüre, was du heute brauchst. Vielleicht gönnst du dir etwas Ruhe, gehst spazieren, machst Yoga, meditierst oder tust etwas Schönes. Kaufe dir eine Blume, genieße ein Stück Schokolade oder erfülle dir einen kleinen Wunsch. Widme dich einer Tätigkeit, die dir Freude bringt. Selbstliebe bedeutet nicht Egoismus. Wenn du gut für dich sorgst,

hast du auch mehr Kraft, Liebe und Freude für andere. Frage dich heute: Was brauche ich wirklich? Was würde mir heute guttun? Tue es. Heute musst du nichts leisten. Du darfst einfach nur das Leben genießen.



101. **Wie geht man mit Gefühlen von Trauer und Wut um?** Lebe deine Trauer aus und überwinde deine Wut. Erkenne, dass dich letztlich nur deine eigenen Gedanken aus der Ruhe bringen können. Ersetze sofort negative Gedanken durch positive Gedanken. Bleib in deiner inneren Ruhe, im Gleichmut und in der Gelassenheit. Lass nichts Äußeres deinen inneren Frieden und deine Erleuchtung zerstören. Erkenne Aggression als Ausdruck von Schmerz und Unwissenheit im Gegenüber. Nimm sie nicht persönlich und passe dich nicht ihrer Frequenz an. Ersetze aufsteigende negative Impulse sofort durch heilsame, konstruktive Gedanken und suche nach Lösungen statt Vergeltung. Wandle die Energie in Bewegung um. Nutze die körperliche Kraft der Wut positiv durch Meditation, Yoga, Gehen oder atembasierte Übungen, um Spannungen zu lösen. Sende den Menschen Mitgefühl und Licht. Antworte auf Dunkelheit mit Güte. Wünsche dem Gegenüber und der Welt Heilung, Frieden und Erleuchtung. Bete zu den erleuchteten Meistern um Führung und Hilfe in der Situation. Dann tue das, was sich gerade richtig anfühlt. Lebe als Buddha in einer Welt voller unweiser Menschen. Bringe Licht, Frieden, Liebe, Glück und Erleuchtung in die Welt.



102. Fünf Wege zu deiner inneren Kraft: Aktiviere heute deine inneren Kraftquellen.

1. Den Tag positiv beginnen. Ein guter Start prägt den ganzen Tag. Was sind deine Ziele? Was ist dein Weg? Wer weiß, wofür er lebt, kann auch schwierige Zeiten leichter bewältigen und bleibt innerlich stabil. Richte deine Gedanken auf Hoffnung, Dankbarkeit und Gelingen aus. Denke an das Gute, das bereits vorhanden ist. 2. Meditiere, erhole dich, mache eine kleine Pause. Schon wenige Minuten täglicher Meditation beruhigen den Geist und öffnen den Zugang zur inneren Kraft. 3. Yoga, Spazierengehen, Qigong oder andere sanfte Bewegung lösen Spannungen und bringen neue Energie. 4. Öffne dein Herz. Mache etwas Schönes. Sende Liebe zu allen Wesen. 5. Vertraue dem Leben. Bete zu den erleuchteten Meistern. Wer sich immer wieder mit dem Licht verbindet, entdeckt eine Kraftquelle, die auch in schwierigen Zeiten trägt. Gehe mit kleinen Schritten voran. Das Licht ist mit dir. Vorwärts. Gelingen. Alles wird gut



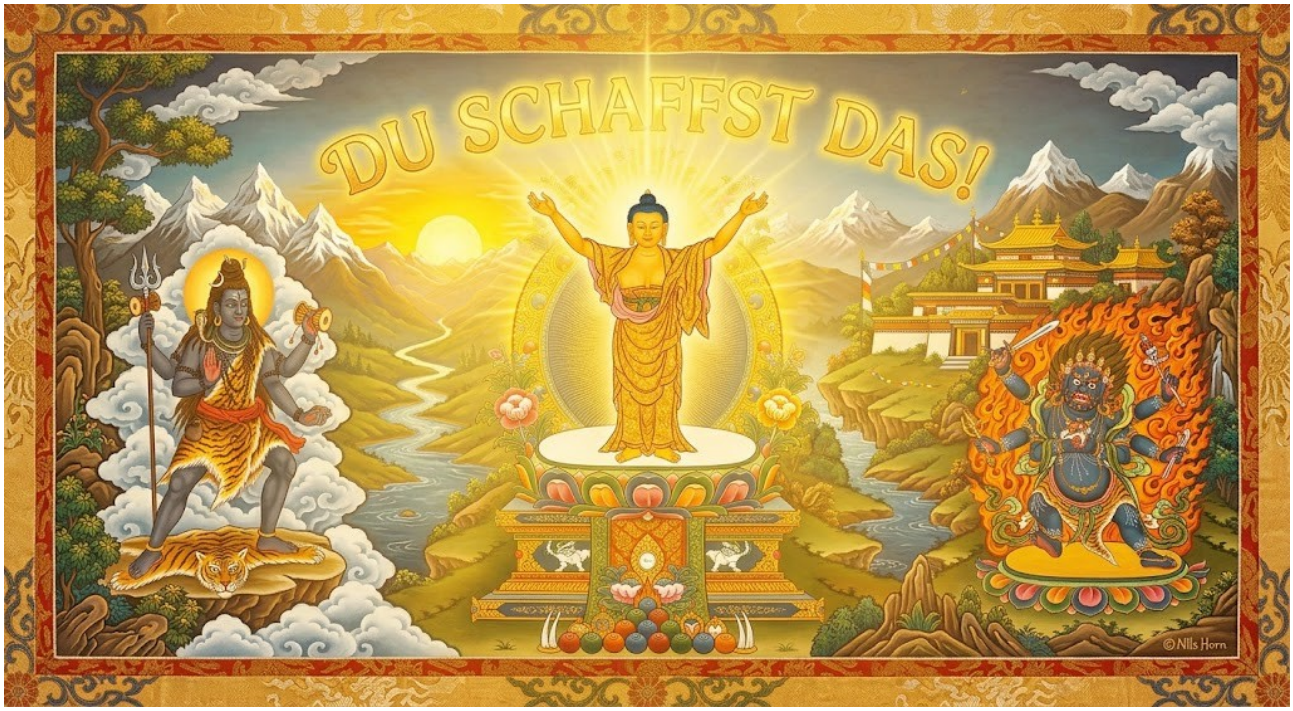
103. Sei ein Meister des Lebens. Vorwärts. Gelingen.

Das Leben besteht aus Freude und Leid. Lass dich nicht von Hindernissen aufhalten. Stehe immer wieder auf. Richte deinen Blick nach vorne. Was willst du in deinem Leben erreichen? Schreite mutig voran. Nimm die Dinge so an, wie sie sind. Lass deinen Eigenwillen los. Fließe mit dem Leben und finde immer wieder zu deiner Mitte. Bleibe immer im erleuchteten Sein. Tanze wie ein Shiva im Regen. Gehe wie ein Buddha durch das Leben. Lebe als Bodhisattva für das Glück aller Wesen. Gelingen.



104. Glück und Erfolg kommen auf dich zu.
Alles, wofür du im Stillen gearbeitet hast, fängt endlich an zu blühen. Sei bereit und lass das Gute in dein Leben. Vertraue dem Leben. Glaube an dich. Alles entwickelt sich zum Guten. Wer konsequent seinen spirituellen Weg geht, der entwickelt sich immer zum Licht hin. Es ist nur eine Frage der Zeit. Wie ist das zu verstehen? Erleuchtung entsteht, wenn sich die inneren Verspannungen lösen und die Energiekanäle öffnen. Das geschieht durch die Arbeit an den Gedanken, durch Energie-Yoga und durch Meditation. Dann entstehen in uns Heilung, Glück, Gesundheit, Liebe und Frieden. Wir leben im Licht, haben das Licht in uns und strahlen Licht aus. Dadurch verwandelt sich unsere Weltsicht. Wir erfahren unsere Welt als Paradies. Wir erkennen, dass alle äußeren Dinge letztlich unserer spirituellen Verwirklichung dienen. Wenn wir klug leben, können wir auch ein gutes äußeres Leben haben. Aber laut Glücksforschung kommt das

Glück hauptsächlich aus uns selbst. Wenn wir das erkennen, finden wir den richtigen Weg. Also vorwärts. Gelingen!



105. Du hast die Macht, dein Ziel zu erreichen.
Glaube an dich und an deine Kraft. Lass dich von Hindernissen nicht entmutigen. Gehe Schritt für Schritt voran und vertraue darauf, dass du den richtigen Weg findest. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Denke positiv. Vorwärts mit Kraft und Ausdauer. Du schaffst es. Die Macht ist mit dir. Gelingen.



106. Denke positiv. Gehe mit Optimismus voran. Glück und Erfolg kommen auf dich zu.

Heute ist ein Tag, um mutig voran zu gehen. Lass alle Zweifel los und richte deinen Blick auf deine Ziele. Was sind deine Ziele? Was möchtest du in deinem Leben erreichen? Jeder positive Gedanke stärkt deine innere Kraft, jeder entschlossene Schritt bringt dich deinem Glück näher. Glaube an dich. Vertraue dem Leben. Handle mit Weisheit, Kraft und Optimismus.

Tue das, was sich jeweils richtig anfühlt. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. So setzt du die besten Ursachen für Erfolg und Gelingen. Gehe heute mit Kraft voran. Alles wird gut.



107. Gehe heute gelassen durch das Leben. Gelingen.
Bewahre deinen inneren Frieden. Denke positiv und suche nach einer guten Lösung. Lass dich nicht von Angst, Ärger oder Sorgen beherrschen. Atme tief durch und akzeptiere die Situation, wie sie gerade ist. Frage dich: Was kann ich verändern? Und was muss ich einfach annehmen? Gleichmut bedeutet, dass du auch in schwierigen Situationen innerlich ruhig bleibst. Hafte an nichts an. Lehne nichts ab. Fließe gelassen mit dem Leben. Konzentriere dich auf deinen spirituellen Weg. Das Leben besteht aus Freude und Leid. Es gibt immer wieder Probleme. Nach Buddha ist Gleichmut bei Problemen die Essenz der dauerhaften Erleuchtung. Ein Buddha bleibt immer im Licht und in der Liebe, egal was passiert.



108. Lebe deine Gefühle und finde zum inneren Frieden.
Welche Gefühle sind heute in dir? Wut, Trauer, Angst oder Sehnsucht? Werde dir deiner Gefühle bewusst. Welche Gedanken sind damit verbunden? Warum bist du wütend oder traurig? Wovor hast du Angst? Wonach sehnst du dich? Lebe deine Gefühle ausreichend. Verdränge sie nicht. Und dann finde einen positiven Gedanken, der dir hilft. Besinne dich auf das Positive in deinem Leben. Bete zu den erleuchteten Meistern, zu den Buddhas und Bodhisattvas, zu Gott oder zu deiner inneren Weisheit. Gehe mit Kraft deinen Weg. Und alles wird gut. Vorwärts. Gelingen.



109. Freue dich heute am Leben. Vorwärts. Gelingen.
Mache etwas Schönes. Genieße dein Leben. Erhole dich von allem Stress. Lebe aus der Ruhe und dem Sein heraus. Bringe viele Momente der Freude in deinen Tag. Sei kreaiv. Sich am Leben zu erfreuen, ist vor allem eine Ausrichtung der täglichen Aufmerksamkeit. Baue dein inneres Glück auf. Meditiere, denke positiv, praktiziere Energie-Yoga. Sei dankbar für das, was du hast. Was ist heute die Freude in deinem Leben? Wie kannst du den Tag zu einem glücklichen Tag machen? Das größte Glück findest du nicht in den äußeren Dingen. Es entsteht in dir, wenn du deinen spirituellen Weg gehst, in der Ruhe lebst, dein inneres Glück entwickelst und Liebe schenkst. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.



110. Wie kommt man vom Leid ins Licht?

Jedes Leid birgt die große Chance, zur Erleuchtung zu gelangen. Gerade in schwierigen Zeiten können wir innerlich wachsen und unser wahres Wesen

entdecken. Der Weg dorthin führt über konsequentes positives Denken, Meditation und Energie-Yoga. Gleichzeitig ist es wichtig, unsere äußeren Probleme zu lösen, soweit es möglich ist. Doch das eigentliche Zentrum des Lebens ist die innere Entwicklung – der Weg zum Erwachen. Überwinde dein Leid. Erwecke dein inneres Glück. Bete zu den erleuchteten Meistern und folge deiner inneren Stimme der Richtigkeit. Vorwärts. Gelingen. Alles wird gut.



111. Was sind die fünf Wahrheiten?

Wenn du die fünf Wahrheiten kennst, kennst du den tieferen Sinn des Lebens. Die erste Wahrheit ist, dass es die Erleuchtung gibt. Erleuchtung ist höchstes Glück, tiefster Frieden, umfassende Liebe, die höhere Wahrheit und große Kraft. Man besitzt spirituelle Fähigkeiten, mit denen man seinen Mitmenschen helfen kann. Die zweite Wahrheit ist, dass es für jeden Menschen einen Weg zur Erleuchtung gibt. Grundsätzlich besteht der Weg aus der Achtsamkeit auf seine Gedanken, aus Meditation und Energie-Yoga. Wir üben die Eigenschaften innerer Frieden, Weisheit, Selbstdisziplin und Liebe. Die dritte Wahrheit ist, dass es die erleuchteten Meister gibt. Sie besitzen besondere spirituelle Fähigkeiten und können uns damit auf unserem Weg helfen. Die vierte Wahrheit ist, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Es gibt die Reinkarnation und den Aufstieg ins Licht nach dem Tod. Die fünfte Wahrheit ist, dass die Erleuchtung das

Zentrum aller Religionen ist. Das Christentum nennt es das Leben in Gott und die Einswerdung mit Gott. Der Buddhismus spricht vom Nirvana und der Hinduismus von Brahman, der höchsten Dimension im Kosmos. Möge jeder seinen Weg ins Licht finden. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks geben. Was folgt für dich aus den fünf Wahrheiten? Was ist heute dein Schritt auf dem Weg der Liebe, des Friedens und des Glücks? Für mich ist es zu meinen erleuchteten Meistern zu beten und um Führung und Hilfe zu bitten.



112. Schwierigkeiten. Vorwärts. Gelingen.
Es gibt Schwierigkeiten in deinem Leben! Geh trotzdem weiter. Jede Herausforderung macht dich stärker. Durch Schwierigkeiten wächst man spirituell. Probleme sind spirituell Geschenke. Egal, wie groß das Hindernis heute ist: Wenn du dranbleibst, wird sich der Kreis schließen und der Erfolg gehört dir. Vertraue darauf, dass das Leben dich führt. Mit Mut, Geduld und einem klaren Verstand wird dein Weg gelingen. Lass dich nicht entmutigen. Das Leben schenkt dir die Kraft dein Leid zu überwinden und ins Licht zu wachsen. Erfolg, Glück und Gelingen kommen auf dich zu. Vorwärts. Mit Optimismus voran. Gelingen.



113. Alles wird gut. Mit Optimismus voran. Gelingen.
Die Situation ist schwierig. Tue das, was sich richtig anfühlt. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Lass los, was du nicht kontrollieren kannst. Vertraue darauf, dass du Schritt für Schritt den richtigen Weg erkennst. Gehe mutig weiter, auch wenn du noch nicht alles sehen kannst. Alles wird gut. Mit Optimismus voran. Gelingen.



114. Denke positiv, handle positiv und der Tag gelingt.
Lebe aus der Ruhe heraus. Mache viele kleine Pausen. Stärke dich mit Körperübungen wie Yoga, Gehen oder etwas Sport. Gehe heute mit Weisheit, Kraft und Ausdauer voran. Denke positiv und vertraue darauf, dass du deinen Weg findest. Spüre in jedem Moment, was gerade richtig ist. Folge einem klugen Tagesplan. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Dann gelingt der Tag. Vorwärts. Alles wird gut.



115. Glück kommt auf dich zu. Vorwärts. Gelingen.
Was ist das Wichtigste im Leben? Glück, Liebe, Frieden, Weisheit, Gesundheit, Erleuchtung und Gott. Glück kommt durch positives Denken, Liebe durch Geben, Frieden durch Meditation, Weisheit durch Nachdenken, Kraft durch Bewegung, Gesundheit durch eine gesunde Lebensweise, Erleuchtung durch die Verbindung mit den erleuchteten Meistern. Und zu Gott gelangst du durch das Gebet und die Gottüberlassenheit. Konzentriere dich auf das Wesentliche. Lass alle Sorgen und Probleme los. Vertraue dem Leben. Du bist beschützt. Alles wird gut. Vorwärts. Gelingen. Glück kommt auf dich zu.



116. Erwecke dein inneres Glück. Gelingen.
Das Glück, das du suchst, lebt bereits in dir. Es wartet darauf, durch liebevolle Gedanken und spirituelle Übungen erweckt zu werden. Heute ist ein guter Tag, um dich auf das Licht in deinem Herzen zu besinnen. Nimm dir einige Minuten für eine Energieübung. Atme tief ein und aus. Spüre, wie mit jedem Atemzug Kraft, Frieden und Zuversicht in dich einströmen. Richte dann deine Gedanken auf das Gute. Denke an deine spirituellen Ziele und vertraue darauf, dass das Leben dich führen wird. Durch Yoga, Meditation und positives Denken findest du die Quelle deiner inneren Stärke. Du bist auf dem richtigen Weg. Öffne dein Herz für die positiven Kräfte des Lebens. Vertraue dem Leben, gehe Schritt für Schritt voran und freue dich auf das Gute, das auf dich zu kommt. Alles entwickelt sich zu deinem Besten. Mit Optimismus voran. Alles wird gut. Heute ist das Gelingen mit dir.



117. Was brauchst du jetzt? #Liebe #Frieden #Kraft #Glück

Spüre genau in dich hinein. Betrachte deine Situation. Was bringt dich jetzt in den Frieden, in die Liebe, in die Kraft oder ins Glück? Wenn du Frieden

brauchst: Mache eine Pause, stoppe deine negativen Gedanken, nimm die Dinge so an, wie sie sind, entspanne dich. Wenn du Liebe brauchst, sprich liebevoll mit dir, sorge gut für dich und sende allen Wesen Licht. Wenn du Kraft brauchst, dann besinne dich auf deine Ziele und deinen Weg. Praktiziere Yoga, Meditation und positives Denken. Wenn du Glück brauchst, dann mache etwas Schönes, was dein Herz erfreut. Gehe mit Weisheit und Optimismus voran. Und dein Tag wird gut.



118. Innerer Frieden, Glück und Gelassenheit #PositivesDenken

Heute ist der Tag, an dem du aufhörst, dich von Sorgen beherrschen zu lassen. Entscheide dich bewusst für einen positiven Gedanken. Jeder positive Gedanke macht dich stärker. Wer positiv denkt, bleibt gelassen. Wer gelassen bleibt, handelt klug. Und wer klug handelt, lädt das Glück in sein Leben ein. Sage heute immer wieder: „Ich habe Kraft. Ich erreiche meine Ziele. Ich bleibe gelassen. Ich denke positiv. Alles wird gut.“ Vertraue dem Leben – Glück kommt auf dich zu.



119.So wird dein Tag glücklich! Vorwärts! Gelingen!
Was ist der beste Weg zu einem glücklichen Leben? Die Glücksforschung zeigt: Unser Glück hängt zu 90 % davon ab, ob wir in uns selbst glücklich sind. Erwecke zuerst dein inneres Glück und schenke dann Glück an deine Mitwesen! Pflege dein inneres Glück durch Yoga, Meditation und positives Denken. Gelange dann zum positiven Tun. Was ist heute deine Tat für dein eigenes Glück? Was ist heute deine Tat der Liebe für deine Mitwesen? Schenke einem Menschen ein Lächeln. Sage ein freundliches Wort. Hilf jemandem oder mache einem Menschen eine Freude. Dann wird dein Tag glücklich!. In der Spiritualität spricht man vom Doppelweg

der Liebe, dem Weg der Liebe zu Gott, der Erweckung der Göttlichkeit in sich selbst und dem Weg der Liebe und des Mitgefühls. Erzeuge Glück in dir. Wünsche eine glückliche Welt. Das ist der größte Weg des Glücks im Leben. Vorwärts! Gelingen!



120. Nimm dich so an, wie du bist.

Konzentriere dich auf deine Stärken. Was kannst du besonders gut? Was macht dich einzigartig? Welche guten Eigenschaften hast du? Zähle fünf positive Punkte von dir auf. Du musst nicht perfekt sein, um glücklich zu sein. Selbstakzeptanz wächst dort, wo Vergleiche aufhören und Dankbarkeit beginnt. Sei dankbar für dich, dein Leben und deine Freunde. Sage Nein zu Dingen, die dir nicht guttun. Glaube an dich. Vertraue dir. Du bist gut, so wie du bist. Erleuchtung bedeutet zu erkennen, dass alles so richtig ist wie es ist. So erlangt man inneren Frieden. Inneres Glück entsteht dann durch die spirituellen Übungen, durch Energiearbeit, Meditation, positives Denken und den Weg der umfassenden Liebe.



121. **Meditation. Verbinde dich heute mit der Kraft deiner Ahnen und du erhältst Kraft für deinen Weg. Mit Kraft voran. Gelingen.**
Deine Ahnen sind energetisch und durch die Gene mit dir verbunden. Wenn du dein Verhältnis klärst, kannst du daraus viel Kraft gewinnen. Stelle dir vor, dass deine Ahnen im Jenseits leben und dich sehen können. Sprich mit ihnen. Bitte sie um ihre Kraft und ihre Hilfe. Visualisiere deine Ahnen beginnend mit der Steinzeit, über das Mittelalter bis in die heutige Zeit. Verzeihe deinen Ahnen ihre Fehler. Sei dankbar für das Leben, dass sie dir geschenkt haben. Denke: "Om Ahnen. Bitte gebt mit Kraft für meinen Weg. Möge das Licht mit euch sein." Spüre. wie du mit den Ahnen verbunden bist und ihre Kraft und Liebe auf dich übergeht. Denke jeweils dreimal das Mantra: "Kraft, Kraft, Kraft." im Himmel, in deinem Kopf, im Herzen, im Bauch, in der Erde und im ganzen Kosmos. Denke so lange das

Mantra "Kraft", bis du Kraft in dir spürst. Gehe mit Kraft durch den Tag. Gelingen.



122. Gehe den Weg des Glücks. Positives Denken. Gelingen

Was bedeutet das? Laut wissenschaftlicher Forschung liegen 90 % des Glücks in jedem Menschen selbst. Ein Mensch wird vorwiegend dann glücklich, wenn er an sich selbst arbeitet. Er muss das Glück in sich entwickeln, wenn er ein glückliches Leben haben will. Er sollte positiv denken, meditieren, Sport treiben, sich gesund ernähren und einem spirituellen Weg folgen. Das höchste Glück eines Menschen liegt in der Erleuchtung, in der Entwicklung der eigenen Buddhanatur. Erleuchtung bedeutet innerer Frieden, umfassende Liebe, Einheitsbewusstsein und innere Glückseligkeit. Im Yoga spricht man vom Sat-Chid-Ananda. Aus dem erleuchteten Sein und dem Einheitsbewusstsein entsteht Ananda, inneres Glück. Der Weg zur Erleuchtung besteht grundsätzlich aus der beständigen Arbeit an den eigenen Gedanken, dem Weg der Achtsamkeit beim Denken und Tun. Des Weitere brauchen wir Körperübungen und Meditation, um zum inneren Frieden zu kommen und die spirituelle Energie zu erwecken. Ich praktiziere dafür jeden Tag auf meine Art Kundalini Yoga aus Mantras, Visualisierungen und Atemtechniken, um die Chakren zu öffnen und die Energiekanäle zu reinigen. Der dritte wichtige

Schritt ist der Weg der umfassenden Liebe. Ich lebe als Bodhisattva für das Glück aller Wesen. Dadurch komme ich jeden Tag in die Liebe und erhalte ein gutes Karma. Der vierte wichtige Punkt auf dem zur Erleuchtung ist die Hilfe der erleuchteten Meister. Wenn wir zu ihnen beten, helfen und führen sie uns auf unserem Weg. Der Sieg ist sicher. Es ist nur eine Frage der Zeit und der Intensität unseres spirituellen Übens. Der fünfte Punkt ist die Selbstverwirklichung. Wir sollten mit innerem Gespür unseren persönlichen Weg der Weisheit und der Erleuchtung finden, der zu uns passt und uns Freude bereitet. Ohne genügend Freude auf unserem Weg haben wir keine Ausdauer und verspannen uns innerlich. Wenn 90 % des Glücks in einem Menschen selbst liegen, dann liegen 10 % im Außen. Auch das Außen darf nicht vernachlässigt werden. Wir sollten uns um gute Beziehungen, ein gutes äußeres Leben und eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks bemühen. Wir sollten das dafür tun, was wir können. Und den Rest Gott überlassen. Wir sollten so leben, dass wir am Ende zufrieden mit uns und unserem Leben sind.



123. Du darfst glücklich sein.

Du darfst in dir selbst glücklich sein. Du darfst dein inneres Licht entfalten. Viele Menschen erlauben sich ihr Glück nicht, weil sie glauben, dass Pflichten, Erwartungen und die Meinungen anderer wichtiger sind als ihr eigener innerer Weg. Doch der tiefere Sinn des Lebens besteht darin,

das eigene Potenzial zu verwirklichen und im Glück der Erleuchtung zu leben. Es ist wichtig, gut auf die eigene Energie zu achten und gesunde Grenzen zu setzen. Erst wenn wir in uns selbst Glück, Liebe und Frieden gefunden haben, können wir Frieden und Glück in die Welt bringen. Wir müssen zuerst in uns selbst Liebe, Frieden und Glück erschaffen, bevor wir im Geben leben können. Erleuchtung ist der größte Egoismus. Aber dieser Egoismus ist erlaubt, weil er letztlich allen nützt. Erleuchtung bedeutet nicht, dass wir das Leid des Lebens verdrängen. Wir integrieren es. Wir leben in einem Einheitsbewusstsein und erhalten daraus unser Glück. Dann können wir im Schwerpunkt im Geben leben. Vorher sollten wir gut für uns selbst sorgen. Erlaube dir heute, glücklich zu sein. Pflege dein inneres Licht. Je mehr Glück du in dir entwickelst, desto mehr Glück kann durch dich in die Welt fließen.



124. Finde heute das Glück in den kleinen Dingen.
Atme tief ein und frage dich: Was ist jetzt schön? Wofür bin ich dankbar? Dankbarkeit lässt das Glück wachsen. Das größte Glück kommt von innen. Erwecke heute durch deine spirituellen Übungen dein inneres Glück. Meditiere, mache Yoga, denke positiv. Konzentriere dich heute bewusst

auf die kleinen glücklichen Dinge. Ein gutes Gespräch, eine Erkenntnis, ein kleiner Glücksmoment. Mit Optimismus voran. Alles wird gut.



125. Bringe heute die Leichtigkeit in dein Leben
Atme tief ein und aus. Entspanne dich. Nimm das Leben nicht zu schwer. Konzentriere dich auf das Positive und nicht auf das Leid in deinem Leben. Gehe spielerisch voran. Lebe heute auch etwas nach dem Lustprinzip. Folge der Freude. Frage dich: Was bringt mir Spaß? Wozu habe ich Lust? Was macht meine Seele glücklich? Gib diesen Dingen mehr Raum in deinem Leben. Genieße die kleinen Freuden des Tages. Lebe leicht und das Leben wird leicht.



126. Du bist beschützt.
Die erleuchteten Meister, Gott, die Buddhas und Bodhisattvas wachen über dich. Verbinde dich mit deinem spirituellen Vorbild. Denke das Mantra: "Om Gott. Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg." Spüre in dich hinein. Was ist jetzt dein Weg der Weisheit? Was fühlt sich richtig an? Vorwärts. Glück kommt auf dich zu. Vertraue dem Leben. Alles entwickelt sich zum Guten. Die innere Ausrichtung auf Zuversicht und Offenheit öffnet die Tür für das Gelingen.



127. **Gehe mit Gelassenheit voran. So gelingt der Tag.**
Nicht alles muss sofort gelöst werden. Lass deine Sorgen los und vertraue dem Leben. Akzeptiere, was du nicht ändern kannst. Tue, was du tun kannst, und lass das Ergebnis seinen Lauf nehmen. Richte den Blick auf das Große Ganze. Lebe im Wesentlichen. im Licht, in der Liebe, im inneren Glück. Bewege deinen Körper. Yoga, Spazierengehen und Qigong helfen dir, Anspannungen abzubauen und ins innere Gleichgewicht zu kommen. Meditiere. Setze dich fünf bis zehn Minuten ruhig hin. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Und du wirst sehen, dass sich alles gut entwickelt. Vorwärts. Gelingen.



128. Heute ist Balance dein Schlüssel zum Glück. Finde das richtige Gleichgewicht zwischen Arbeit und Ruhe, zwischen Geben und Empfangen, zwischen Aktivität und Entspannung. Balance ist heute dein Schlüssel zu innerem Frieden und Glück. Gehe heute den Weg der Ruhe, der Liebe und des spirituellen Übens. Lade dich mit Energie auf durch tiefes Atmen, ein Mantra, Yoga, Gehen oder etwas Sport. Tue etwas, das dir Kraft und Freude schenkt. Meditiere. Tue deine Mitmenschen etwas Gutes. Wirke für eine Welt der Liebe, des Friedens und des Glücks. Finde eine gute Aufgabe für den Tag. Denke positiv. Was ist heute dein positiver Gedanke? Mit Optimismus voran. Alles wird gut. Der Tag wird gelingen!



129. Mit Ausdauer und Geduld voran! Das große Gelingen wartet auf dich.

Was sind deine Ziele? Was ist dein Weg? Was ist dein Siegerweg? Auf welchem Weg erreichst du deine Ziele? Dinge reifen wie Früchte – zur rechten Zeit. Warte in Vertrauen. Dein Moment kommt! Wer jeden Tag den richtigen Schritt geht, erreicht auf die Dauer auch große Ziele. Vorwärts mit Geduld und Ausdauer! Vertraue dem Leben. Alles entwickelt sich gut. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe. Höre auf deine innere Weisheit und dein Gespür. Das große Gelingen ist mit dir! Auf dem spirituellen Weg ist die Erleuchtung das große Ziel. Dafür braucht man normalerweise viel Ausdauer und Geduld. Aber mit innerem Gespür und der Hilfe der erleuchteten Meister gelingt es langfristig immer. Buddha empfiehlt grundsätzlich einen mittleren Weg, auf dem auch das Leben ausreichend genossen wird. Verliere niemals die Hoffnung. Vorwärts! Alles wird gut!



130. Sei liebevoll mit dir und deiner Umwelt. Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.
Zwar muss man das Hauptglück in sich selbst finden. Aber es macht unglücklich, in einer unglücklichen Welt zu leben. Wo Krieg, Hunger und Hass herrschen, kann kein Mensch wirklich glücklich sein. Zuerst bauen wir durch Yoga, Meditation und positives Denken Glück in uns selbst auf. Dann strahlen wir Licht und Liebe in unsere nahe Umwelt, zu unseren Freunden, in unsere Beziehungen und zu unserer Familie. Dabei dürfen wir aber nicht stehenbleiben. Es ist auch wichtig, was an unserem Ort, in unserem Land und in der Welt insgesamt passiert. Wir empfinden Mitgefühl mit allen Leidenden und helfen ihnen soweit wir können. Der einfachste Weg ist es allen Wesen und der ganzen Welt Licht zu senden.

Das erzeugt in uns selbst Glück und stärkt die Welt mit positiver Energie. Wir bewegen segnend eine Hand, senden allen Licht und denken: "Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben." Im Yoga heißt es: Lokah Samastah Sukhino Bhavantu. Das ist die Essenz meines spirituellen Weges. Möge es euch allen gut ergehen.



131. Überwinde deine Schattenseiten. Denke positiv. Gelingen.
Jeder Mensch hat Schattenseiten. Positives Denken bedeutet nicht, Probleme zu verdrängen. Es bedeutet, sie zu erkennen und Lösungen zu finden. Vielleicht neigst du zu Stolz, Wut, Neid, Egoismus, Süchten, Trauer oder Trägheit. Erkenne deine Schwächen an und entwickle hilfreiche Gedanken, um sie zu überwinden. Was ist heute deine Schattenseite? Welcher Gedanke hilft dir? Ich neige manchmal zu Stolz

und manchmal zu Minderwertigkeitsgefühlen. Heute ist Trägheit mein Problem. Deshalb sage ich mir: Mit Kraft voran! Lebe als Sieger. Gelingen.



132. Denke positiv. Pflege einfache Freuden.
Heute ist ein Tag für das kleine Glück. Ein Spaziergang in der Natur, eine Tasse Tee, ein gutes Gespräch, ein Lächeln oder ein Moment der Stille – die einfachen Dinge können heute dein Herz mit Freude erfüllen. Denke positiv. Richte deinen Blick auf das Gute in deinem Leben. Baue dein inneres Glück auf – durch Yoga, Meditation und positives Denken. Je mehr Licht in dir wächst, desto besser kannst du auch das Schöne in deiner Welt erkennen. Konzentriere dich heute auf die schönen kleinen Dinge. Was macht dich heute glücklich? Bei mir kommt heute mein Sohn zu Besuch. Es gibt eine leckere Schokoladentorte. Außerdem werde ich eine Kürbisquiche mit Pilzen machen, die ich gerade gesammelt habe. Wir werden uns gut unterhalten und einen langen Spaziergang durch den Wald machen. Trotz unterschiedlicher Ansichten verstehen wir uns gut. Ich bin glücklich einen Sohn zu haben. Ich bitte meine erleuchteten Meister um

Führung und Hilfe. Ich sehe, was sich spontan aus der Situation ergibt. Mit positivem Denken und Optimismus wird der Tag gelingen.



133. Willst du heute glücklich sein? Dann sammle kleine Glücksmomente!

Bringe heute bewusst das Glück in dein Leben. Sammle heute kleine Glücksmomente. Ein Lächeln. Ein nettes Wort. Eine gute Tat. Ein kleiner Genuss. Kleine Dinge können großes Glück schenken. Trainiere deinen Blick für das Gute. Gehe mit offenen Augen durch den Tag. Denke positiv.

Konzentriere dich auf das Positive. Sei dankbar für das Schöne, das bereits da ist. Vorwärts! Gelingen!



134. Mache eine Pause, wenn das Leben zu schwer wird.
Wenn der Stress des Lebens zu groß wird, mache eine Pause. Meditiere fünf Minuten. Stoppe deine negativen Gedanken, denke ein Mantra, besinne dich auf den tieferen Sinn des Lebens. Finde einen positiven Gedanken, der dir jetzt hilft. Bete zu den erleuchteten Meistern. Bitte um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Visualisiere dich als glücklichen Buddha. Praktiziere das Nichtstun. Fließe einfach entspannt mit dem Leben. Mache etwas Schönes. Was brauche ich jetzt? Eine Pause, Erholung, etwas Genuss, etwas Abwechslung, etwas Kontakt, ein gutes Gespräch, ein Gebet? Das Leben besteht aus Anspannung und Entspannung. Nur wenn beides im Gleichgewicht ist, können wir unsere Gesundheit und unser inneres Glück bewahren. Ein spiritueller Mensch

lebt eher in der Ruhe als in der Überaktivität. Er lebt eher im Sein und in der Liebe zu allem. Er konzentriert sich auf seine spirituellen Übungen und seinen spirituellen Weg. Nur so wächst er zur Erleuchtung.



135. Umgib dich mit positiven Menschen, und stärke dadurch deine Energie.

Glück wächst in guter Gesellschaft. Es ist besser alleine zu sein, als sich mit schlechten Menschen zu umgeben. Ihre Energie färbt auf dich ab. Du kannst dich jeden Tag mit positiven Quellen verbinden. Spirituell am besten wächst du in der Gemeinschaft mit Heiligen und Erleuchteten. Du kannst jeden Tag in den Büchern eines erleuchteten Meisters lesen. Du kannst dich jeden Tag durch eine Meditation, ein Video, ein Mantra oder ein Gebet mit ihm oder ihr verbinden. Im Buddhismus gelten Buddha, Dharma (der spirituelle Weg) und Sangha (die spirituelle Gemeinschaft) als zentrale Elemente des spirituellen Weges. In meiner Hütte steht deshalb eine Buddhastatue. Durch meine tägliche Meditation und meine Energieübungen reinige ich mich immer wieder von negativen Energien und stärke mich auf meinem Weg. Nutze die Möglichkeiten, die dir das

Internet bietet und stärke dich durch positive Energien. Mit Kraft voran. Gelingen.



136. Tue jeden Tag eine kleine Tat der Liebe. Ein nettes Wort. Ein kleiner Dienst. Wenn du Liebe gibst, wird dein Herz automatisch heller. Fokussiere dich auf das Gute. Was ist heute deine Tat der Liebe? Bewege segnend eine Hand, sende deinen Freunden Licht und denke: „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Denken das Mantra so lange, bis du Liebe und Glück in dir spürst.



137. Was ist heute dein positiver Satz?

Wie findest du deinen heutigen positiven Satz? Denke zuerst an deine Probleme? Was belastet dich heute? Welcher negative Gedanke steckt dahinter? Wenn du den negativen Gedanken genau erkannt hast, dann findest du auch deinen hilfreichen positiven Gedanken. Mit dem richtigen Gedanken löst du deinen inneren Stress sofort auf. Beispiel: Der negative Gedanke lautet: „Das Leben ist so schwer. Ich will das nicht.“ Ein möglicher hilfreicher Gedanke ist: „Ich nehme die Dinge so an, wie sie sind. Ich lasse meine Wünsche los. Ich fließe mit dem Leben. Ich konzentriere mich auf das Positive. Positiv in meinem Leben ist …“. Was ist positiv in deinem Leben? Wofür bist du dankbar? Ich bin dankbar für meinen spirituellen Weg, durch den ich mich immer wieder ins Licht bringen kann. Meditiere, denke positiv, handle positiv und alles wird gut.



138. Heute hilft dir das Beten.
Wenn wir nicht weiter wissen, wenn die Probleme zu groß werden, dann ist es gut zu beten. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Denke das Mantra: „Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Lies in den Büchern deines spirituellen Vorbildes. Gehe spazieren. Erwecke mit dem Kundalini-Yoga dein inneres Glück. Meditiere. Entspanne dich. Dann bist du in der Lage positiv zu denken. Dann überlege dir deinen hilfreichen Gedanken. Was ist jetzt richtig? Was sagt dir deine innere Weisheit? Was ist dein Weg der Wahrheit, der Liebe und des Glücks? Mit Optimismus voran. Alles wird gut. Du kannst dem Leben vertrauen. Mit der Hilfe der erleuchteten Meister siegen wird immer in unserem Leben.



139. Was ist heute das Wunder in deinem Leben?
Das kann ein kleines oder großes, ein inneres oder ein äußeres Wunder sein. Du kannst plötzlich wieder positiv denken. Du kannst die Dinge so

annehmen wie sie sind. Du hast wieder Kraft für deinen Weg. Im Yoga und im Buddhismus geht man genau wie im Christentum davon aus, dass Wunder geschehen können. Ich habe erfahren, dass meine erleuchteten Meister übersinnliche Fähigkeiten besitzen. Sie sagen es und man kann es spüren. Sie können mit ihrem erleuchteten Bewusstsein jeden Menschen über jeden Distanz sehen, der sich geistig mit ihnen verbindet. Sie können uns spirituell führen und in Notsituationen helfen. In meinem Leben gab es viele Wunder. Wenn du genau hinsiehst, werden auch in deinem Leben Wunder geschehen.



140. Kleine Schritte

Große Veränderungen beginnen mit kleinen Schritten. Geh heute einen kleinen Schritt in Richtung deines Zieles. Auch Kleine können siegen, wenn sie sich durch Gott, die Buddhas und die erleuchteten Meister führen lassen. Beten hilft immer. Bete und folge dann der Stimme deiner inneren Weisheit und Richtigkeit. So gelingt alles. Was ist heute dein kleiner Schritt der Weisheit? Mit Vertrauen voran. Alles wird gut.



141. Du bist genug. Lass heute los, was andere von dir erwarten und fokussiere dich auf deine eigenen Stärken und Wünsche. Hör auf, dich mit anderen zu vergleichen. Hör auf, dich kleinzumachen. Du bist bereits wertvoll – genau so, wie du bist. Du bist genau richtig, so wie du bist. Lass heute los, was andere von dir erwarten. Befreie dich von dem Wunsch, es allen recht zu machen. Richte deinen Blick stattdessen auf deine eigenen Stärken, deine Talente und deine Herzenswünsche. Vertraue deiner inneren Stimme. Sie kennt deinen Weg. Heute ist ein guter Tag, um dich selbst anzunehmen. Sage innerlich: „Ich bin genug. Ich vertraue mir. Ich gehe meinen eigenen Weg.“ Mit diesem Gedanken wächst dein Selbstvertrauen. Du findest mehr Frieden in dir und ziehst die Menschen und Möglichkeiten an, die wirklich zu dir passen. Lass heute die Erwartungen los, die andere an dich stellen. Folge nicht den Träumen anderer, sondern

deinem eigenen Herzen. Dort liegt deine Kraft. Dort beginnt dein Glück. Sprich heute mehrmals: „Ich bin genug. Ich vertraue meinem Weg. Das Leben trägt mich.“ Alles wird gut. Mit Optimismus voran.



142. Feiere auch kleine Siege. Mit Optimismus voran. Alles wird gut. Welches Problem hast du heute gelöst? Welchen kleinen Schritt bist du gegangen? Feiere heute deinen Sieg. Auch kleine Erfolge müssen ausreichend gewürdigt werden. Das stärkt dich auf deinem Weg. Was ist heute dein kleiner Sieg? Worauf kannst du stolz sein? Etwas in deinem Leben ist gelungen. Aus vielen kleinen Siegen entsteht ein gelungenes Leben. Mit Optimismus voran. Alles wird gut. Gelingen. Ich wünsche dir viel Kraft für deinen Weg.



143. Ich sehe die Schönheit in der Welt um mich herum – in der Natur, in meinem Leben, in den mir nahen Menschen.
Halte für einen kurzen Moment inne. Atme durch. Lass den Alltag für ein paar Sekunden los. Schau dich um. Je mehr du deinen Blick auf das Schöne richtest, desto mehr Schönheit wird dir begegnen. Öffne heute dein Herz für die kleinen Wunder des Lebens. Sei dankbar für das, was da ist. Gehe optimistisch deinen Weg. Alles wird gut. Was ist heute schön und gut in deinem Leben? Zähle drei gute Dinge auf. Deine Affirmation für heute: „Ich öffne meine Augen und mein Herz für das Schöne.“ Lass uns die Energie teilen. Schreib es in die Kommentare.



144. Konzentriere dich auf die kleinen Dinge in deinem Leben. Glück entsteht nicht durch große Ereignisse, sondern durch kleine Alltagsmomente. Achte heute bewusst auf kleine Dinge, die dich lächeln lassen. Bringe genug Glücksmomente in deinen Tag. Gehe deinen Weg mit Mut, Freude und Vertrauen.



145. Dein Leben hat einen tieferen Sinn. Finde ihn und lebe ihn. Mit Kraft und Ausdauer voran. Gelingen. #PositivesDenken #Optimismus #Alleswirdgut

Menschen sind glücklicher, wenn sie einen Sinn im Leben spüren. Frag dich heute: Was gibt meinem Leben Bedeutung? Vielleicht ist es die Liebe zu einem Menschen. Vielleicht ist es dein Beruf? Vielleicht spürst du eine Berufung? Vielleicht ist es, anderen zu helfen. Vielleicht ist es, innerlich zu wachsen. Vielleicht ist es im inneren Glück, in der Liebe und in der Erleuchtung zu leben? Frag dich heute: Was führt mich näher zu meinem wahren Selbst? Richte deine Energie heute ganz bewusst auf das, was deine Seele wachsen lässt. Gehe heute einen kleinen Schritt in Richtung dessen, was deinem Leben Sinn gibt. Denke: Mein Leben hat einen tiefen Sinn. Ich gehe mit Kraft und Ausdauer voran. Mein Leben wird gelingen.



146. **Optimisten leben gesünder und länger.**
Versuche heute, in jeder Situation etwas Gutes zu entdecken. Denke heute radikal positiv. Heute ist keine Kritik an dir erlaubt. Richte deinen Fokus auf deine positiven Ziele. Bewege segnend eine Hand, sende deinen Freunden Licht und denke „Mögen alle Wesen glücklich sein. Möge es eine glückliche Welt geben.“ Tue heute eine kleine positive Tat für eine glückliche Welt. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Glaube an dich und deinen Weg. Alles wird gut. Mit Optimismus voran. Gelingen.



147. Hast du heute schon gelacht? Humor macht glücklich. Hier sind meine besten Witze.

Lache heute über dich selbst und nimm das Leben leicht. Wer über sich selbst lachen kann, wird innerlich frei. Als Swami Sivananda seine Yogaschüler traf, machte er erstmal eine Runde Lachyoga. Sie lachten fünf Minuten ohne Grund. Danach hatten alle gute Laune. Beobachte heute deine Sorgen mit einem Lächeln. Worüber kannst du heute lachen? Zur Einstimmung erzähle ich dir einige Witze. „Warum lächelt Buddha?“ – „Weil er weiß, dass auch schlechte Tage vorbeigehen.“ „Wie erkennt man einen weisen Menschen?“ – „Er kann über sich selbst lachen.“ Yogi Nils meint: „Nimm das Leben nicht zu schwer. Du musst es sowieso wieder loslassen.“ Yogi Nils hat ein Problem. Er bemüht sich positiv zu denken und sagt sich: "Alles wird gut!" Nur leider ist das Problem anderer Meinung. Yogi Nils glaubt: "Ich habe mein Ego überwunden." Doch das Ego lacht nur darüber. Fragt jemand drei Zen-Meister: "Wer von euch ist

erleuchtet?" Anworten alle drei spontan: "Ich. Ich. Ich!" Fragt er weiter: "Wer ist der Bescheidenste von euch dreien?" Antworten alle drei sofort: "Ich. Ich. Ich." Fragt er zum Schluss: "Und wer von euch hat am meisten Liebe?" Da umarmen sich alle und sind glücklich. So einfach geht Erleuchtung.



148. „Rituale geben Halt und Freude. Schaffe dir heute ein kleines Ritual, das dich stärkt.“ Was ist dein tägliches Ritual? Viele Menschen haben ihr kleines Ritual am Morgen, durch das sie in die Kraft kommen. Manche machen etwas Yoga, surfen im Internet, hören Musik oder trinken einen Kaffee. Wichtig sind Rituale, wenn es Leid im Leben gibt. Mein Ritual bei Leid ist es genau hinzusehen, was ich gerade brauche. Ich bete zu meinen Meistern (Gott, den Buddhas und Bodhisattvas) und gehe dann mit innerem Gespür voran. Normalerweise ziehe ich eine Orakelkarte und lasse mir einen hilfreichen Gedanken geben. Das gibt mit Kraft und Optimismus. Irgendein Gedanke ist in jeder Situation hilfreich. Dann baue ich durch Yoga, Gehen und Energieübungen meine innere Kraft auf. Ich lese etwas in meinen spirituellen Büchern und schreibe etwas im Internet. Ich meditiere ich etwas. Dann male ich ein Bild, schreibe eine Geschichte,

singe ein Mantra oder mache etwas anderes Kreatives. Sich bei Leid innnerlich zu stabilisieren, ist eine große Kunst. Manchmal mache ich mehrere Runden Liegen, Lesen und Gehen, jeweils genau im richtigen Moment auf die jeweils richtige Art. Ich baue viele Elemente der Freude in den Tag. Ich wünsche eine glückliche Welt voller glücklicher Wesen. Und vor allem achte ich genau auf meine Gedanken. Ich stoppe alle negativen Gedanken und denke konsequent positiv. Ich übe die Eigenschaften Gleichmut, Liebe, Kraft, Weisheit und Lebensfreude. So komme ich normalerweise durch alle Krisen. Und irgendwann ist das innere Glück wieder da.



149. Willst du sofort glücklich sein? Dann übe Dankbarkeit. Ein dankbares Herz konzentriert sich auf das Positive im Leben und macht sich selbst dadurch glücklich. Halte kurz inne. Atme tief ein und aus. Nenne drei Dinge, für die du dankbar bist. Lächle dabei. Schreib sie mir gerne in die Kommentare. So kultivierst du heilsame Geisteszustände und öffnest dein Herz für Glück. Dankbarkeit gehört zu den am besten

erforschten Übungen der Positiven Psychologie. Studien zeigen: Wer regelmäßig Dankbarkeit übt, erlebt häufiger positive Gefühle, ist zufriedener, schläft oft besser und nimmt Beziehungen als erfüllender wahr. Auch der Buddha lehrte, den Blick auf das Heilsame zu richten und die guten Seiten des Lebens bewusst wahrzunehmen. So wachsen innerer Frieden und Glück. Spüre, wie sich dein Herz öffnet und dein Geist ruhiger wird. Ein dankbares Herz sieht den Reichtum, der bereits da ist. Wer Dankbarkeit übt, öffnet sein Herz für Liebe, Freude und neue Segnungen.



150. Sei heute sanft zu dir – nimm dich so an, wie du bist.
Atme tief ein und aus. Lass den inneren Druck los. Gehe heute sanft mit dir um. Gehe in deiner Geschwindigkeit voran. Heile deine Verletzungen. Gönne dir heute etwas Freude. Genieße dein Leben. Vorwärts. Vertraue darauf: Du bist auf dem richtigen Weg – alles wird gut.



151. **Offenheit: Sei offen für das was kommt.**
Nimm die Dinge so an, wie sie sind. Vertraue dem Leben. Tue dein Bestes. Tue das, was sich richtig anfühlt. Bete zu den erleuchteten Meistern. Bitte um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Sei offen für das Leben. Lass deinen Eigenwillen los. Gehe den Weg der Weisheit und der Liebe. Wer den spirituellen Weg geht, erhält ein gutes Karma. Wer nach Erleuchtung strebt, wird sie eines Tages erreichen. Er wird in der Liebe, im Licht und in der Glückseligkeit leben. Mit Optimismus voran. Alles wird gut.



152. Was ist heute in dir? Trauer. Wut, Angst, Kraft, Liebe, Frieden, Glück, Weisheit, Erleuchtung?

In jedem ist immer alles. Erleuchtung bedeutet inneres Glück, innerer Frieden, innere Kraft, in der Liebe zu leben, in Gott zu leben, im Licht zu leben, in der Einheit des Universums zu leben. Erleuchtung bedeutet sich selbst zu verwirklichen, das höhere Selbst zu verwirklichen, seine Buddhanatur zu erwecken. Erleuchtung bedeutet genau sich selbst zu leben. Insbesondere dürfen wir unsere Gefühle und unsere Probleme nicht verdrängen. Verdrängte Gefühle erzeugen innere Verspannungen und blockieren die Erleuchtungsenergie. Probleme sollten wir lösen, weil sie uns sonst innerlich belasten. Können wir sie nicht lösen, dienen sie dazu unser Ego aufzulösen. So können uns unsere Probleme zur Erleuchtung und ins Licht bringen. Wir erheben uns über alle Probleme, indem wir das Leben annehmen wie es ist. Wir denken positiv, meditieren und machen unsere spirituellen Übungen. So gelangen wir trotz aller Probleme zum inneren Frieden und ins Glück. Ein guter Weg ist es auch andere Menschen und die ganze Welt glücklich zu wünschen und etwas für das Glück aller Wesen zu tun. Dadurch können wir uns gut über unser eigenes Leid erben. Am besten leben wir im erleuchteten Sein und in der Liebe zu allem. Das ist der höchste Weg des Glücks.



153. Das größte Geheimnis ist der Weg der inneren Reinigung.
Das Wichtigste auf dem spirituellen Weg ist es, dass man seine inneren Verspannungen auflöst. Aller Stress, der tagsüber entstanden ist, muss abends immer wieder aufgelöst werden. Zu viel Stress zerstört auf die Dauer die Gesundheit und das Glück. Die inneren Verspannungen erzeugen negative Gedanken und blockieren den inneren Frieden, die innere Kraft und die Erleuchtung. Erleuchtung entsteht von alleine, wenn wir uns jeden Tag etwas innerlich reinigen. Für die innere Reinigung gibt es viele Techniken. Wir müssen spüren, was wir gerade brauchen. Was löst unsere Energieblockaden gerade am besten auf. Das kann ein positiver Gedanke, das kann eine Energieübung oder eine Meditation sein. Das kann eine Tat der Liebe sein. Das kann das Ausleben von Gefühlen wie Wut und Trauer sein. Ich löse jeden Tag meine Energieblockaden durch etwas Yoga, eine Kundalini-

Meditation oder einen Spaziergang im Wald auf. Ich visualisiere Licht in mir, lasse es in meinen Problembereichen kreisen, denke das Mantra Licht und verbinde es mit einem schnellen oder einem tiefen Atem. Ich visualisiere mich als Buddha und sende allen Wesen Licht. Mein Hauptweg der inneren Reinigung ist es jeden Tag eine bestimmte Zeit meine spirituellen Übungen zu machen und dabei genau zu spüren, was ich gerade wie brauche.



154. Was du als spiritueller Mensch über den Tod wissen solltest
Wer an den Tod denkt, erhält dadurch Kraft für seinen spirituellen Weg. Deswegen ist es gut sich mit dem Tod zu beschäftigen. Der Tod ist die

größte Herausforderung im Leben eines Menschen. Wir können beim Tod fallen oder ins Licht aufsteigen. Wer erleuchtet stirbt, stirbt glücklich. Er aktiviert seine Kundalini-Energie und bringt sich so beim Sterben in einen Zustand der Glückseligkeit. Wie aktivieren wir unsere Kundalini-Energie? Der einfachste Weg ist es den Buddha Amitabha über unserem Scheitelchakra im Paradies im Himmel zu visualisieren, "Amitabha im Paradies" zu denken, sich dabei vorzustellen, dass wir real mit dem Buddha verbunden sind, und das Mantra so lange zu denken, bis seine Energie vom Himmel in uns hinein fließt. Da ich die Einheit aller Religionen vertrete, können wir statt Amitabha auch ein anderes erleuchtetes Vorbild wie Shiva, Jesus oder einen erleuchteten Meister im Himmel visualisieren und seinen Namen als Mantra denken. Probiere aus, welches Mantra für dich hilfreich ist. Der beste Weg ist es beim Sterben ein Mantra zu denken, die Kundalini-Energie zu erwecken und zu meditieren. Wenn man im Zustand der Glückseligkeit stirbt, überwindet damit alles Leid und alle Trauer. Man steigt nach dem Tod ins Licht auf. Am besten nutzen wir unser Leben, um das zu üben. Wir erwecken jeden Tag durch unsere spirituellen Übungen unser inneres Glück, unsere innere Kraft und gelangen in die umfassende Liebe, indem wir allen Wesen Licht senden. Wir tun Gutes und entwickeln so gutes Karma. Wir bitten die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf unserem Weg. Dann brauchen wir keine Angst vor dem Tod zu haben. Möge unser Leben gelingen. Das wünsche ich heute allen meinen Freunden.



155. Genieße das Leben. Wie genießt man das Leben? Man umgibt sich mit schönen Dingen und netten Menschen, Man tut das, wozu man Lust hat. Man pflegt sein inneres Glück. Der Sinn des Lebens ist es glücklich zu sein. Das Hauptglück eines Menschen kommt aus seinem Inneren. Es kommt aus seiner Psyche und letztlich aus seiner inneren Energie. Das Ziel ist es möglichst in einem hohen Energiezustand zu leben. Ein hoher Energiezustand ist gekennzeichnet durch inneren Frieden, Liebe, Glück und Kraft. Wie gelingt das? Durch die Verbindung von Leben und Meditation. In der Meditation erwecken wir unsere Erleuchtungsenergie. Wir visualisieren uns als Buddha, Shiva oder Göttin. Wir denken ein Mantra und machen dazu eine Atemtechnik. So aktivieren wir unsere spirituelle Energie. Wir leben so, dass unsere Energie wächst. Wir wachsen durch Freude und Leid und durch unsere Energieübungen. Buddha lehrte die vier Stufen der Versenkung. Die erste Stufe verbindet Meditation und Denken. Inneres Glück ist verbunden mit positivem Denken. In der zweiten Stufe kommt das Denken zur Ruhe und wir ruhen im Glück. In der dritten Stufe nimmt die Energie zu und wir übersteigen Freude und Leid. In der vierten Stufe löst sich das Ego auf und wir leben im Licht. In der fünften Stufe verbinden wir Erleuchtung und äußeres Leben miteinander. Wir leben in der Liebe, der Ruhe, der Kraft und in der Weisheit. Das ist die höchste Stufe des Glücks.



156. Du bist stark. Du erreichst deine Ziele. Halte kurz an. Nimm einen tiefen Atemzug und sage dir selbst: „Ich bin stark. Ich erreiche meine Ziele.“ Du hast schon so viel gemeistert. Vertraue auf deinen Weg. Alles fügt sich jetzt. Heute ist ein Tag der Kraft. Richte deine Gedanken auf das, was du erreichen möchtest. Gehe Schritt für Schritt voran. Sei optimistisch, denke positiv und gehe entschlossen deinen Weg. Was sind deine Ziele? Was ist im Leben für dich wichtig? Was ist das Wesentliche im Leben? Vorwärts. Gelingen. Alles wird gut. Ein Buddhist bezieht seine Kraft aus fünf großen Quellen: aus der inneren Ruhe, der Weisheit, der Liebe, dem Vertrauen ins Leben und der spirituellen Übung. Der Buddhist erkennt: Alles verändert sich. Glück und Leid kommen und gehen. Wenn er lernt, die Dinge anzunehmen, wie sie sind, und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, verschwendet er weniger Energie auf unnötige Sorgen. Die buddhistische Praxis der liebenden Güte (Metta) öffnet das Herz. Ein Buddhist übt, sich selbst und alle Wesen mit Wohlwollen zu betrachten. Er möchte Leid vermindern und Glück vermehren. Aus der Liebe erwachsen Sinn, Freude und innere Stärke. Die Kraft der spirituellen Übung; Meditation, Yoga, Mantras, achtsames Gehen und gute Taten stärken Körper und Geist. Im Buddhismus gibt es außerdem die Zuflucht zu Buddha, Dharma und Sangha: zum Erwachten, zu seiner Lehre und zur Gemeinschaft der Übenden.



157. **Acht Wege zur inneren Kraft!** Übernimm die Verantwortung für dein Leben. 2. Setze klare Grenzen. Lerne „Nein“ zu sagen zu Dingen, Menschen oder Aufgaben, die deine Energie rauben. 3. Verankere dich in der Stille. Meditiere. Mache viele kleine Pausen. Aus der Ruhe kommt die Kraft. 3. Denke positiv. Sei achtsam auf deine Gedanken. Stoppe negative Gedanken. Richte deinen Fokus gezielt auf das, was dich stärkt. 4. Achte auf deine physische Energie. Bewegung, bewusste Ernährung und ausreichend Schlaf sind kein Luxus, sondern die Basis der inneren Kraft. 5. Komm ins Handeln, Innere Kraft wächst durch positives Tun. Triff Entscheidungen und gehe selbst kleine Schritte konsequent. 6. Nimm dich mit all deinen Stärken und Schwächen an. Wenn du aufhörst, gegen dich selbst zu kämpfen, wird enorm viel Lebensenergie frei. 7. Sieh Herausforderungen als Weg zum inneren Wachstum. 8. Lebe in Dankbarkeit für das Jetzt. Dankbarkeit verändert deine Frequenz augenblicklich von Mangel auf Fülle und verbindet dich direkt mit deiner inneren Stärke.



158. **Ich öffne mich für Liebe, Frieden und Glück.** Ich wünsche eine Welt des Friedens, der Liebe und des Glücks. Dafür lebe ich. Dafür habe ich beim Dalai Lama das Bodhisattva Gelöbnis abgelegt. Aber ich bin auch Realist. Zuerst muss ich Frieden, Liebe, Glück und Erleuchtung in mir erzeugen. Habe ich Licht in mir, kann ich auch Licht in die Welt ausstrahlen. Strahle ich Licht in die Welt aus, verwandelt sich bereits dadurch meine Welt. Dann kann ich noch gute Taten tun, wenn sich die Möglichkeit ergibt. Dann entsteht gutes Karma für mich und für die Welt. Ich kann konkret manchmal mehr und manchmal weniger tun. In meiner Jugend war ich politisch sehr aktiv. Das hat mich geprägt. Als Rechtsanwalt und als Yogalehrer half ich vielen Menschen. Auch durch meine Bücher. Im Moment ist es für mich schon eine Herausforderung meine Freundin glücklich zu machen. Das gelingt manchmal und manchmal nicht. Da wir uns beide bemühen, haben wir eine glückliche Beziehung.



159. Heute stärkt dich Dankbarkeit. Richte deinen Blick heute bewusst auf das Gute in deinem Leben. Zähle drei gute Dinge auf. Dein Mantra für heute lautet: „Ich bin dankbar für alles, was war, alles, was ist, und alles, was an guten Dingen auf mich wartet.“ Jeder dankbare Gedanke stärkt deine positive Energie. Aus Dankbarkeit wächst Freude, aus Freude entsteht Kraft und aus Kraft entwickelt sich ein erfülltes Leben. Schreibe in die Kommentare, wofür du dankbar bist.



160. Es gibt Hoffnung. Glück kommt auf dich zu. Alles wird gut. Mit Optimismus voran.

Wenn diese Botschaft heute zu dir kommt, dann sollst du eines wissen: Gib die Hoffnung niemals auf. Gerade jetzt beginnt sich etwas zum Guten zu wenden. Das Leben ist manchmal schwierig, aber für einen spirituellen Menschen gibt es immer Hoffnung. Er lebt in der Hoffnung. Wer den spirituellen Weg geht, entwickelt sich immer weiter ins Licht, auch wenn es schwierige Zeiten gibt. Das Zentrum des Lebens ist das innere Glück. Durch unsere täglichen spirituellen Übungen wachsen wir im inneren Glück. In der Spiritualität gilt das Gesetz des Karma. Wer Gutes tut, erntet ein gutes Karma. Und zum Dritten beschützen uns unsere erleuchteten Meister, die Buddhas und Bodhisattvas. Wer sich jeden Tag mit Gott oder den erleuchteten Meistern verbindet, bekommt immer Hilfe auf seinem Weg. Er kann dem Leben vertrauen. Alles wird gut. Also mit Optimismus voran. Dein Leben wird gelingen.



161. Ziehe Glück und Gelingen in dein Leben. Heute öffnen sich neue Türen für dich.

Orientiere dein Unterbewusstsein auf Glück, Liebe und Erfolg. Verankere fest deine spirituellen Ziele in dir. Dann er gibt sich der Weg fast von alleine. Hab den Mut, den nächsten Schritt zu gehen, auch wenn du den ganzen Weg noch nicht sehen kannst. Vertraue deinem Gefühl und deinem Verstand. Mache einfach das, was sich richtig anfühlt. Alles entwickelt sich zu deinem Besten. Bleibe offen für die Zeichen des Lebens. Bete zu Gott, den erleuchteten Meistern, den Buddhas und Bodhisattvas. „Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Mit Mut, Weisheit und Vertrauen ziehst du Glück, Liebe, Kraft und Gelingen in dein Leben.



162. Nimm diese Botschaft heute mit in deinen Tag.
Vertraue darauf, dass nichts zufällig geschieht. Manchmal erreicht uns genau die Botschaft, die wir in diesem Moment brauchen. Öffne dein Herz für das Gute. Gehe deinen Weg mit Zuversicht, Liebe und Gelassenheit. Auch wenn es heute Herausforderungen gibt, wirst du die Kraft finden, sie zu meistern. Halte einen Moment inne, atme tief durch und erinnere dich: In dir lebt eine Quelle von Mut, Frieden und Hoffnung. Verbinde dich mit ihr – und gehe deinen Weg Schritt für Schritt. Das Leben trägt dich.



163. **Gib niemals auf, auch wenn dein Weg steinig ist. Am Ende wirst du erfolgreich sein.**
Gib niemals auf, auch wenn dein Weg steinig ist. Am Ende wirst du erfolgreich sein. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe auf deinem Weg. Höre genau auf deine innere Stimme der Weisheit. Gehe den Weg der Ruhe, der Liebe, der Weisheit, der Kraft und des inneren Glücks. Wer konsequent den Weg der Wahrheit und der Liebe geht, gelangt ins Licht. Das ist das Gesetz des Karma. Vertraue Gott, den Meistern, dem Leben, dir selbst. Mit Optimismus voran. Gelingen. Alles wird gut.



164. Hi, ich bin Yogi Nils. Brauchst du heute etwas Glück? Hier ist der Weg. Finde das Glück zuerst in dir. Dafür gibt es vier Wege. Finde einen positiven Gedanken, tue eine gute Tat, mache etwas Energie Yoga und meditiere fünf Minuten. Vorwärts. Gelingen. Was ist heute dein positiver Gedanke? Erkenne zuerst den negativen Gedanken, der dich am inneren Glück hindert. Mein negativer Gedanke ist, dass ich heute müde und kraftlos bin. Mein positiver Gedanke ist: "Mit Kraft voran." Meine positive Tat ist es mich mit Kundalini-Yoga, Sport und Atemübungen in eine gute Energie zu bringen. Ich höre schöne Musik, esse etwas Schönes und mache etwas Kreatives. Ich gehe in meiner Geschwindigkeit voran. Ich treffe nette Menschen. Ich genieße mein Leben. Wenn gute Energie in einem ist,

dann blickt man ganz anders in die Welt. Dann kann man plötzlich das Schöne in der Welt erkennen. Was ist heute das Schöne in deiner Welt? Wofür bist du dankbar? Was macht dein Leben glücklich? Denke positiv, lebe positiv und sei glücklich..



165. **Wenn dein Herz gerade unruhig ist, höre dir diese Worte bis zum Ende an.** Vielleicht suchst du nach Halt. Wenn die Gedanken kreisen und der Geist keinen Frieden findet, wende deinen Blick nach innen. Verankere dich in deinem höchsten Vorbild. Richte deinen Blick auf das höchste Ziel: auf das Leben in Gott, auf das erleuchtete Sein und auf den Weg der umfassenden Liebe. Als Buddhist kannst du Zuflucht nehmen zu Buddha, Dharma und Sangha. Als Christ kannst du Zuflucht nehmen zu Gott, zu Jesus und zum Heiligen Geist. Als Yogi orientiere dich an Shiva, der Glücksgöttin Lakshmi oder dem Glücksgott Ganesha. Als Atheist suche Halt in der griechischen Philosophie, bei Sokrates, Diogenes oder Epikur. Spüre, wie in diesem Augenblick Ruhe in dein Herz einkehrt. Die Verwirrung löst sich auf, sobald du deinen Geist spirituell ausrichtest. Du bist nicht verloren. Du bist auf deinem Weg. Du wirst vom Universum beschützt. Du wirst ins Licht, zum inneren Frieden und ins Glück geführt. Denke: „Om alle erleuchteten Meister. Om innere Weisheit. Ich bitte um Führung und Hilfe auf meinem Weg.“ Vertraue. Alles wird gut.



166. **Schließe kurz die Augen und atme einmal tief ein. Höre auf deine innere Stimme.** Was sagt sie dir? Was ist dein Weg? Was fühlt sich richtig an? Was sind deine Ziele? Wie willst du leben? Antworte niemals, wenn du wütend bist. Lass die Hitze aufsteigen, dann lass sie vorüberziehen. Worte, aus Feuer gesprochen, versengen zuerst den, der sie ausspricht. Atme einmal. Atme zweimal. Spüre, wie der Puls langsamer wird, bevor sich der Mund öffnet. Schweigen ist keine Schwäche. Es ist der Raum, in dem die wahre Antwort noch gefunden werden kann. Wenn der Sturm weitergezogen ist, antworte, wenn du musst. Doch lass die Antwort aus jenem stillen Ort kommen, der niemals gewinnen musste.



167. Die wichtigste Frage im Leben eines Menschen ist ob es Gott gibt. Wie kann man die Existenz Gottes beweisen? Gott ist über und hinter der Materie. Gott lässt sich deshalb nicht durch einen materialistischen, naturwissenschaftlichen Beweis beweisen. Gott kann man nur erfahren. Gott lässt sich deshalb nur durch Zeugen beweisen oder selbst erfahren. Im Taoismus heißt es, dass das Tao nicht mit Worten beschrieben werden kann. Es steht über den Worten. Auch die Erleuchtung kann man nicht wirklich mit Worten erfassen. Man kann sie nur erfahren, Es gibt sie, weil man sie erfahren kann. Das ist der Beweis. Und wie ist es mit den Wundern? Gott handelt durch Wunder. Auch Wunder sind über der Materie. Sie können als Zufall erscheinen, aber sie sind keine Zufälle. Wer erleuchtet ist, kann durch Wunder handeln. Er spürt das. Aber es ist nicht beweisbar. Und das ist gut so. Sonst würden Materialisten das ausnutzen. Aber das können sie nicht, weil Gott nicht berechenbar ist. Genauso ist es mit dem Namen von Gott. In der Bibel steht, dass man sich kein Bild von Gott machen soll. Gott ist über allen Bildern und allen Namen. Deshalb gibt es in den Religionen so viele Namen für Gott. Gott wird als Brahman, Tao, Nirvana, Leere/Einheit. Frieden, Liebe oder Licht bezeichnet. Gott ist

in und über allen diesen Namen. Letztlich wirkt Gott durch die Erleuchteten. Er ist in und über den Erleuchteten. Er wirkte durch Jesus, Buddha, Krishna, Sokrates und viele andere. Er kann durch alles wirken. Aber begreifbar ist er am besten durch die Erleuchteten und die erleuchteten Schriften, die sie verfasst haben. Also gehe mit Gott, bete zu Gott und dein Leben wird gelingen.



168. **Heute ist ein Tag der Heilung.**
Was ist dein Weg der Heilung? Es gibt die körperliche, die geistige und die spirituelle Heilung. Bei der körperlichen Heilung helfen uns die fünf Grundsätze der Gesundheit: Gesunde Ernährung, Schadstoffe wie Alkohol und Rauchen vermeiden, tägliche Bewegung, ausreichende Entspannung und positives Denken. Bei der psychischen Gesundheit hilft uns ein Leben nach den Grundsätzen Wahrheit, Liebe, Frieden, Kraft und Glück. Bei der spirituellen Heilung hilft uns ein Tagesplan aus Selbstbesinnung, Yoga, Meditation, Lesen und positivem Denken. Wir sollten gut für unsere Gesundheit sorgen, denn Gesundheit ist wichtig für ein glückliches Leben.



169. Das Glück liegt in dir! Diese eine Erkenntnis verändert dein Leben. Der höchste Weg ist es Spiritualität und Leben zu verbinden. Durch Meditation, Gedankenarbeit und Energie-Yoga können wir im im inneren Glück bleiben. Durch Weisheit, Liebe und Ausdauer können wir ein glückliches äußeres Leben haben. Am besten verbinden wir beides. Wir pflegen jeden Tag unser inneres Glück und meistern gleichzeitig unser äußeres Leben. Wir leben als Bodhisattva für das Glück aller Wesen und gelangen dadurch in ein Leben im Licht und in der Liebe. Wir beten zu Gott und unseren erleuchteten Meister und bekommen so Hilfe und Führung auf unserem Weg. Unser Sieg ist nicht mehr aufzuhalten. Eines Tages werden wir im erleuchteten Sein leben und unsere Welt als Paradies erfahren.



170. Willst du heute glücklich werden? Dann gehe den Weg der Ruhe, der Liebe, der Weisheit und des Glücks. Ins Glück kommt man durch den Energie-Yoga und durch positives Denken. Positives Denken bedeutet einen Gedanken zu finden, der dich gerade glücklich macht. Und manchmal braucht man auch eine kleine positive Tat, um die Lebensfreude zu erwecken. Mit Energie-Yoga reinigt man die Energiekanäle und aktiviert die Kundalini-Energie. In die Liebe kommt man durch ein Leben als Bodhisattva. Man lebt im Schwerpunkt für das Glück und die Erleuchtung seiner Mitwesen. In die Ruhe kommt man durch die Meditation und den Weg des Wu Wei. Man handelt so wenig, dass sich die Energie nach innen wendet. Man lebt wie ein Buddha in der Ruhe und aus der Ruhe heraus. Weisheit bedeutet zu erkennen, was gerade der Weg der Weisheit ist. Man spürt genau, wann was persönlich gerade richtig ist. Was brauchst du heute?



171. Spüre in dich hinein. Was sagt dir heute dein innerer Buddha?
Der historische Buddha meinte, dass die tägliche Zuflucht zu Buddha (das spirituelle Vorbild), Dharma (der spirituelle Weg) und Sangha (die spirituelle Gruppe) das wichtigste im Leben ist. Sie orientiert deinen Geist auf Glück, Frieden, Liebe und Erleuchtung. Ich nehme jeden Tag Zuflucht zur Erleuchtung, weil das der einzige Weg ist, der einen letztlich vom Leid befreit und tiefes inneres Glück bewirkt. Ich nehme des Weiteren Zuflucht zur Liebe und zum Weg des Bodhisattva, weil es mich immer wieder in die Liebe und ins Glück bringt. Letztlich nehme ich Zuflucht zu meiner tiefsten Erleuchtungserfahrung und hoffe, dass ich eines Tages dauerhaft dort verweilen kann. Meine tiefste Erleuchtungserfahrung bestand darin, dass ich in einem Bewusstsein aus Einheit, Egolosigkeit, Liebe, Frieden, Wahrheit und unermesslicher Glückseligkeit ruhte. Ich empfand es als Einssein mit Gott.



172. Vertraue – etwas Gutes kommt auf dich zu. Egal, was dich gerade beschäftigt: Etwas Gutes kommt auf dich zu.Vertraue dem Leben. Gutes Karma. Erwarte Wunder statt Probleme. Richte deinen Blick auf das Gute. Vielleicht zeigt es sich als eine gute Nachricht, eine wertvolle Begegnung, eine überraschende Chance oder einfach als ein tiefer innerer Frieden. Bleibe offen und empfange. Alles wird gut. Vertraue. Das Gute ist bereits auf dem Weg zu dir.



173. **Das ist dein Zeichen, nicht aufzugeben. Gehe mit Vertrauen voran. Du wirst beschützt. Glück kommt auf dich zu.**
Ich habe viel über das Leid nachgedacht. Nach meiner Erfahrung gibt es das Leid im Leben, manchmal sogar unermessliches großes Leid. Das Leben besteht aus Freude und Leid, oft im beständigen Wechsel. Man kann nur sagen: "Leid ist." Wir können es nur annehmen und so weit wie möglich vermeiden. Wo wir handeln können, sollten wir handeln. Wo wir nicht handeln können, sollten wir das Leid mit Gleichmut ertragen. Wir sollten unseren Eigenwillen loslassen. Wir sollten versuchen inneres Glück zu entwickeln, um in eine Dimension über dem Leid zu gelangen. Wir sollten meditieren, positiv denken und alle negativen Gedanken stoppen. Als mein erleuchteter Meister in mein Leben trat, dachte ich, dass es jetzt kein großes Leid in meinem Leben mehr gibt. Tatsächlich gab er mit nur die Fähigkeit durch alles Leid hindurchzugehen und mein Leben zu meistern. Er gab mir Kraft, Liebe und Weisheit. Aber er beseitigte nicht mein Leid. Leid ist aus seiner Sicht für mich wichtig, um innere Kraft, Demut und Gelassenheit aufzubauen. Auf der Erde kann man nur erleuchtet leben, wenn man auch mit dem Leid auf der Welt umgehen kann. Leid ist der wichtigste Weg zur Erleuchtung. Ohne Leid würde kaum jemand zur Erleuchtung gelangen. Nur wenige Menschen kommen ohne Leid zur Erleuchtung. Großes Leid macht demütig und zerstört das Ego. Als ich meine schwere Depression hatte, hatte ich schwere Schlafstörungen, sah die Dinge vorwiegend negativ und wollte nicht mehr leben. Ich habe dann intensiv an meinen Gedanken gearbeitet. Hauptsächlich habe mich bemüht, das Leid anzunehmen, Gleichmut zu entwickeln und mich dem Willen des Lebens unterzuordnen. Dadurch löste sich nach einiger Zeit mein Ego auf und ich gelangte zur Erleuchtung. Plötzlich identifizierte ich mich nicht mehr mit mir und meinem Leid. Ich sah mein Leid, als ob es zu einer fremden Person gehört. Es tat mir leid, belastete mich aber nicht wirklich. In mir war nur Frieden und Gleichmut. Alle Ängste waren verschwunden. Ich dachte grundsätzlich positiv. Was auch geschah, ich konnte einen positiven Gedanken finden. Ich war in gewisser Weise vom Leid befreit. Ich hatte es in mein Leben integriert und mich innerlich darüber erhoben.



174. Mache etwas Verrücktes. So kommst du am schnellsten in eine gute Laune. Aber tue nichts, was du später bereust. Der Philosoph Erasmus von Rotterdam erkannte: „Mit etwas Verrücktheit ist das Leben am glücklichsten.“ Am verrücktesten ist es in einer materialistischen Welt nach Erleuchtung zu streben. Also meditiere, mache Yoga und denke positiv, wo alle negativ denken. Lebe wie ein Buddha unter den Menschen.



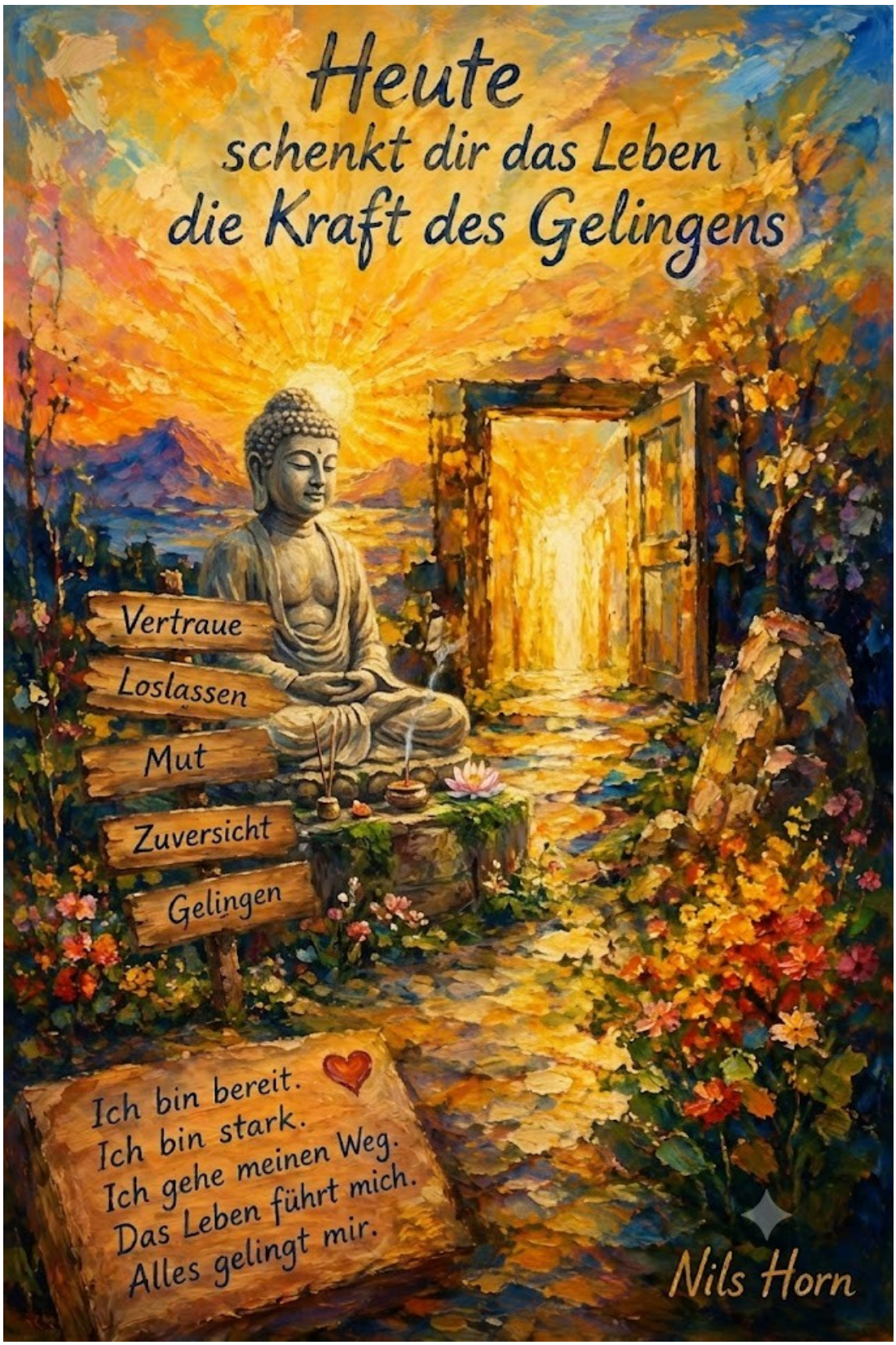
175. Erkenne deine Welt als Paradies. Was versteht man unter dem Paradies? Es gibt das Paradies im Jenseits. Dahin steigt man durch ein spirituelles Leben auf. Und es gibt die Paradiessicht. Dabei übt man es seine Welt als Paradies zu betrachten. Man konzentriert sich auf das Positive. Man ist dankbar für das, was man hat. Man erkennt seine Welt als Reines Land. Alles ist richtig, wie es ist. Man kann an allen Ereignissen zur Erleuchtung wachsen. Es ist in jedem Leben alles da um erleuchtet zu leben. Es ist nur eine Frage der geistigen Einstellung. Also erkenne deine Welt als Paradies und gelange auch nach dem Tod ins Paradies. Bitte die erleuchteten Meister um Führung und Hilfe.



176. Bist du bereit für dein Glück? Wer sich auf das Glück konzentriert, wird glücklich. Das ist die wissenschaftliche Erkenntnis zum Glück. Man muss die positiven Bahnen im Gehirn pflegen. Allerdings nicht zwanghaft, sondern friedlich. Nicht zu denken ist kein Weg zur Erleuchtung, sondern in die Dummheit. Erleuchtung bedeutet in einem höheren Bewusstsein zu verweilen, also im Glück, in der Liebe, in der Weisheit und in der Kraft. Das gelingt nur durch konsequentes Üben von Meditation und positivem Denken.



177. Drei Worte, die dein Leben verändern können. Was ist die Wahrheit? Was ist der Weg der Liebe? Was ist im Moment der richtige Weg? Die Wahrheit ist, dass es die Erleuchtung gibt. Sie ist der tiefere Sinn des Lebens. Die Wahrheit ist zweitens, dass es für jeden Menschen einen spirituellen Weg gibt. Die Wahrheit ist drittens, dass es ein Leben nach dem Tod gibt. Wir sollten so leben, dass es uns auch nach dem Tod gut geht. Die Wahrheit ist viertens, dass es die erleuchteten Meister gibt. Sie helfen uns, wenn wir sie darum bitten. Die Wahrheit ist fünftens, dass jeder die Verantwortung für sein Leben hat. Jeder kann aus seinem Leben einen Weg ins Licht machen, wenn er nach den Grundsätzen der Wahrheit und der Liebe lebt. Der Weg der Liebe ist es für mich als Bodhisattva zu leben. Der im Moment richtige Weg beginnt da, wo wir gerade stehen. Finde deinen Weg der Wahrheit und der Liebe und alles wird gut. Du kannst mit Optimismus deinen Weg gehen.



178. Heute öffnet sich eine Tür zu deinem Glück.

Heute erkläre ich dir den Weg der Erleuchtung. Erleuchtung muss nicht als Glaube an einen Gott verstanden werden, sondern als eine tiefgreifende

Veränderung des Bewusstseins. Jeder Mensch kennt Momente, in denen der Geist ruhig wird und Sorgen, Ängste und innere Konflikte in den Hintergrund treten. Man fühlt sich klar, friedlich und mit dem Leben verbunden. Der Weg der Erleuchtung besteht darin, diesen Zustand nicht nur gelegentlich, sondern dauerhaft zu verwirklichen. Der Mensch leidet oft nicht an den äußeren Umständen, sondern an seinen Gedanken, Wünschen, Ängsten und Anhaftungen. Der spirituelle Weg zielt darauf ab, diese inneren Ursachen des Leidens zu erkennen und Schritt für Schritt aufzulösen. Meditation, Achtsamkeit, Mitgefühl, Selbstbeobachtung und ein ethisches Leben helfen dabei. Dadurch entstehen innerer Frieden, Freiheit und eine tiefe Freude, die nicht mehr von äußeren Erfolgen oder Besitztümern abhängt. Auch die moderne Psychologie bestätigt viele Wirkungen dieser Praxis. Regelmäßige Meditation kann Stress reduzieren, die Konzentration verbessern, Mitgefühl fördern und das Wohlbefinden steigern. Ob man diese Entwicklung als spirituelles Erwachen oder als Entfaltung des menschlichen Potenzials bezeichnet, bleibt jedem selbst überlassen.



179. Ein Tag der Heilung und Erholung. Gelingen.
Lebe so, dass innere und äußere Heilung entsteht. Ich hatte vor vierzig Jahren einen Burnout und anschließend eine schwere Depression. Durch meinen spirituellen Weg und die fünf Grundsätze der Gesundheit (gesunde

Ernährung, nicht rauchen und kein Alkohol, täglich Sport, viel Ruhe, positives Denken) habe ich mich weitgehend davon geheilt. Die fünf Grundsätze der Gesundheit sind gesunde Ernährung, Schadstoffe vermeiden, etwas Sport, viel Ruhe, positives Denken. Was ist heute dein Weg der Heilung? Was muss in dir geheilt werden? Heilung entsteht vor allem durch viel Ruhe. Entspanne dich heute. Erhole dich von allem Stress der letzten Zeit. Mache etwas Schönes. Genieße einfach dein Leben. Bringe so viel Freude in deinen Tag, dass in dir Glück entsteht.



180. Glück ist auf dem Weg zu dir!

Heute ist etwas Glückliches geschehen? Oder es wird es noch geschehen? Schau genau hin: Was ist gerade glücklich in deinem Leben? Wo begegnet dir das Glück? Wo kommt etwas Schönes auf dich zu? In jedem Leben gibt es Glücksmomente. Wir sollten sie nicht übersehen, sondern bewusst

wahrnehmen und feiern. Das können kleine Dinge sein: ein Lächeln, ein freundliches Wort, ein schöner Augenblick in der Natur. Oder große Dinge, die unser Leben bereichern. Wofür bist du heute dankbar? Freue dich über die Fülle in deinem Leben. Erkenne, was du bereits hast. Die größte Fülle ist es, den spirituellen Weg zu kennen und ihn zu gehen. Wenn wir ihn mit Weisheit beschreiten, führt er uns in die Liebe, in die Kraft, in den Frieden, ins Glück und ins Licht. Mit Optimismus voran. Alles wird gut.

.