



1

„DIESER AUGENBLICK IST DIE EINZIGE ZEIT,
DIE ES GIBT.“



Das einzige Zeit-Intervall,
in dem du von der Zeit erlöst sein kannst,
ist jetzt.

Lass heute die Vergangenheit
in Frieden ruhen.
Lass heute alle Gedanken über die Zukunft
still sein.

Jetzt
in diesem Augenblick
bist du frei.

Ruhe heute in der Gegenwart.
Komm wirklich zur Ruhe.
Lass deine Gedanken still sein.

Es ist alles gut.

Jetzt.



2

„DIE STILLE FINDEN“



Es gibt ein Schweigen,
in das die Welt nicht dringen kann.

Es gibt einen Frieden,
den du in deinem Herzen trägst,
nicht verloren hast
und nicht verlieren kannst.

Es gibt eine Heiligkeit in dir,
die der Gedanke der Sünde nie berührt hat.

An all das kannst du dich heute erinnern.

Hier ist die Wirklichkeit.

Hier ist Frieden.

Hier ist Stille.

Hier ist dein Schatz.

Hier bist DU.



3

„WILLKOMMEN IN DIESEM AUGENBLICK.“



Heiße dich selbst willkommen in diesem Augenblick.

Heiße diesen Augenblick willkommen in dir.

Dieser Augenblick ist nichts ohne dich.

Er wäre nicht ohne dich.

Er kommt und vergeht in dir,

doch du bleibst hier.

Ruhe in dem Gewahrsein

deines Seins ..

deiner Stille ..

deines Friedens ..

deiner Liebe,

die jeden Augenblick willkommen heißt

und unberührt von ihm verbleibt.

Sei einfach still.

Sei einfach hier,

in dem Frieden ..

in der Liebe ..

die du bist.



4

„ERKENNE, WIE UNBERÜHRT DU BIST.“



Du bist der Himmel.

Du bist weit.

Du bist unberührt.

Das ist deine Natur.

Wenn du das nicht erkennst, liegt das daran,
dass du nicht auf dich schaust,
sondern auf die Wolken.

Du schaust auf das, was in dir oder um dich herum auftaucht.

Du identifizierst dich mit dem, was du wahrnimmst.

Mach das nicht.

Nimm Dinge wahr,
doch verwechsele dich nicht mit ihnen.

Erkenne ..

Und sage dir:

Da ist ein Gedanke .. Und ich bin hier.

Da ist ein Geräusch .. Und ich bin hier.

Da ist das Atmen meines Körpers .. Und ich bin hier.

Ich bin hier.

Ich bin immer hier.



5

„STILLE IST SO WICHTIG.“



Warum ist Stille so wichtig?

Stille .. der gedankenleere Raum der Stille,
ist der Raum der Schöpfung.

Stille .. der gedankenleere Raum der Stille,
ist der Raum der Heilung.

Stille ist der Raum des Neubeginns.

In der Stille

– ohne zu denken –

bist du vollkommen frei,
vollkommen unschuldig,
vollkommen ..

Und lebendig ..

Ruhe in dieser Freiheit ..

in diesem Frei Sein ..

in dieser Unschuld ..

in dieser Vollkommenheit ..

in diesem Moment ..

Der DAS LEBEN ist.



6

„SEI STILL UND LASS ALLE KONFLIKTE ZIEHEN.“



Oft.. oder manchmal..
bist du in Konflikt mit dem, was außen um dich herum geschieht..

Andere Menschen.. das Wetter.. Situationen..

Oft.. oder manchmal..
bist du in Konflikt mit dem, was in dir geschieht..
Gedanken.. Gefühle.. Körperliche Beschwerden..

Lass heute einmal alle Konflikte ruhen.

Lass sie ziehen.

Werde still.

Lass alle Wolken vorüberziehen.. und erkenne..

Wenn du ganz still wirst..

und gar nichts tust..

verschwinden die Wolken am Himmel von selbst.

Sie lösen sich auf.

Bis nichts mehr da ist, was sich noch auflösen kann.

Der Himmel bleibt.

Du bleibst.

Dir kann nichts passieren.

Du bist vollkommen sicher.

Sei still.

Sei weit.

Lass alles ziehen.



7

„GOTT IST DEINE QUELLE.“



GOTT ist immer bei dir.
Du lebst und bewegst dich in IHM.
ER ist deine Lebensquelle,
das Leben in dir,
die Luft, die du atmest,
die Nahrung, die dich am Leben hält,
das Wasser, das dich erneuert und reinigt.
ER ist dein Zuhause,
in dem du lebst,
der REINE GEIST,
der deine Taten lenkt,
dir SEINE Gedanken schenkt
und dich sicher vor jedem Schmerz bewahrt.
Wie still bist du, wenn du diese Wahrheit erkennst.
Komm jetzt, ganz still,
ohne Gedanken in deinem Geist,
die nicht von IHM sprechen,
in SEINE Gegenwart,
in SEINEN Frieden
und ruhe in IHM.



„AUSDEHNUNG IST DEINE NATUR.“



Du bist hier, in diesem Augenblick.
Heiße diesen Augenblick willkommen.

Sei ganz präsent in ihm
und erlaube ihm ganz präsent in dir zu sein.

Dehne dich in diesen Moment aus.

Entspanne dich in diesen Moment.

Dehne das Licht und die Liebe, die du bist, in ihn aus.

Ausdehnung ist deine Natur.

Entspannung ist deine Natur.

Erlaube deine Ausdehnung ..

in diesen Moment ..

in den nächsten Gedanken ..

in das nächste Geräusch ..

in das nächste Gefühl ..

Bleibe ganz hier

und lass deine Ausdehnung

auf ganz natürliche Weise geschehen ..

Informiere du alles, was dir begegnet ..

Alles, was in dir auftaucht ..

mit Liebe ..

mit Frieden ..

mit Freude ..

Ganz still.

Liebe ist.

Du bist.



„SCHÖN, DASS DU DA BIST.“



Schön, dass es dich gibt ..
Der einzige Grund, warum du da bist,
der einzige Grund, warum es dich gibt,
ist, weil ICH dich erschaffen habe,
weil ICH dich gewollt habe.
Der einzige Grund, warum du atmest, ist,
weil ICH dich atme.
Du bist nicht verantwortlich für deine Existenz.
Du bist nicht verantwortlich für dein Leben.
Gib diese Verantwortung an MICH, an das Leben, zurück.
Und entspanne dich ..
Du musst nichts tun, um dich am Leben zu erhalten.
Du musst nichts denken, um dich am Leben zu erhalten.
Sei einfach hier und genieße,
wie das Leben dich atmet.
Es gibt nichts zu tun.
DU lebst in MIR.
ICH lebe in DIR.
DU ruhst in MIR.
ICH ruhe in DIR.



„LASS DEINEN KÖRPER EINMAL GANZ IN RUHE.“



Oft hast du eine Anforderung an deinen Körper.
Er soll schön sein.. jung aussehen.. gesund sein.. oder gesund werden..
Er soll essen.. trinken.. arbeiten gehen..
Spazieren.. oder sogar laufen.. im Garten arbeiten.. Sport machen..
Lass ihn jetzt einfach mal in Ruhe.
Du bist nicht dein Körper.
Du hast einen Körper.
Du kannst ihn benutzen.
Du kannst ihn aber auch einfach mal beiseitelegen.. oder setzen..
Gönne ihm auch tagsüber eine Auszeit.
Nicht nur nachts im Schlaf.
Es ist auch eine Auszeit für dich.
Lass ihn jetzt einfach nur hier sitzen.
ICH kümmere mich um ihn.
ICH beatme ihn und lasse sein Herz schlagen.
Alles andere funktioniert auch ohne dein Zutun.
Lass ihn in Ruhe. Lass ihn ruhen.
Und komm zur Ruhe.
Erlaube dir, dich vollkommen zu entspannen.
Werde still.
Es ist für alles gesorgt.



„DU BIST, WO DEINE AUFMERKSAMKEIT IST.“



Du bist nicht, wo dein Körper ist.
Du bist, wo deine Aufmerksamkeit ist.

Dein Körper kann hier sitzen,
doch du kannst ganz woanders sein ..
Noch im Bett .. Schon auf der Arbeit ..

Wo bist du gerade?

Bist du in Gedanken? In Gefühlen?

In Unruhe? Im Frieden? Bei MIR?

Wo willst du sein?

Diese Wahl kann niemand für dich treffen.

ICH bin immer da.

Doch du musst MICH wählen ..

MICH wollen ..

dich für MICH entscheiden ..

Sonst spürst du nicht, dass ICH da bin.

ICH erwarte dich ..

In jedem Moment.

ICH warte hier ..

Bis du MICH wählst.

ICH bin immer Zuhause ..

Wann kommst du?



12

„LASS DIESEN TAG EIN NEUER TAG SEIN.“



Dieser Tag ist neu.

Ganz neu..

Doch, ist er für dich wirklich neu?

Oder wiederholst du in ihm nur deine Vergangenheit?

Lässt du diesen Tag frei, wirklich neu zu sein?

Lässt du dich frei, wirklich neu zu sein?

Neu zu denken ..

Neu zu fühlen ..

Neu wahrzunehmen .. ?

Auf neue Weise DU zu sein?

Die Vergangenheit ist vorbei.

Sei ganz neu.

Du bist frei,

jetzt

ganz neu und befreit in diesen Moment einzutreten.

ICH erwarte DICH ..

Immer hier.

Immer jetzt.

Immer wieder neu.



„ICH BIN IMMER FÜR DICH DA.“



Du erfreust dich am blauen Himmel.
Doch meistens nur, wenn du ihn auch sehen kannst.
Der blaue Himmel ist immer da,
selbst wenn Wolken dir die Sicht auf ihn versperren.
Du freust dich, wenn die Sonne scheint.
Doch meistens nur, wenn du sie auch sehen kannst.
Die Sonne scheint immer,
selbst wenn Wolken dir die Sicht auf sie versperren.
Ja, sogar nachts!
So ist es auch mit MIR,
deinem SCHÖPFER und deinem WAHREN SELBST.
ICH bin immer da.
DU bist immer da.
Was auch immer sich gerade zwischen uns zu schieben scheint.
Ruhe jetzt in diesem Gewahrsein
MEINER ewigen Gegenwart.
ICH bin immer für DICH da.



„DEIN WILLE IST FREI. DU BIST FREI.“



Wenn du Unfrieden erfährst,
und nicht Frieden wählen könntest ..
.. wäre dein Wille nicht frei.
Wenn du Angst erfährst,
und nicht Liebe wählen könntest ..
.. wäre dein Wille nicht frei.
Wenn du Leid und Krankheit erfährst,
und nicht Freude und Gesundsein wählen könntest ..
.. wäre dein Wille nicht frei.
Doch dein Wille ist frei.
Dein Wollen ist frei.
ICH habe dir den Freien Willen gegeben.
Und was ICH dir gebe, kann dir niemand nehmen.
Und was ICH dir gebe, gebe ich jedem.
Jeder hat die freie Wahl, in jedem Moment.
Ruhe in dieser Freiheit, in dieser Sicherheit,
dass nichts und niemand dir etwas gegen deinen Willen antun kann.
Du bist frei, hier und jetzt,
in Frieden und in Sicherheit und in Liebe zu ruhen.
Du bist frei,
dich MEINEM WILLEN für dich anzuschließen
und MICH alles für dich klären und lösen zu lassen.
Ruhe mit MIR ..
In dieser Freiheit.



„ERSCHAFFEN, UM GELIEBT ZU WERDEN.“



Freu dich mit MIR,
dass es dich gibt.

Genieße dein Dasein.

ICH habe dich nicht erschaffen, um dich zu quälen.

ICH habe dich erschaffen, um dich zu lieben.

Und was ICH erschaffe,
damit bin ICH für immer Eins.

ICH verlasse dich niemals.

ICH wende MICH niemals von dir ab.

ICH gehe mit dir, wo immer du auch hingehst.

MEIN Leben ist bedingungslos.

MEIN Lieben ist bedingungslos.

Du musst nichts dafür tun.

Du kannst nichts dafür tun.

Gib alle Anstrengung auf.

Nimm MEIN Leben an.

Nimm MEINE Liebe an.

Empfange MICH.



„ZEIT, EINFACH NUR ZU LEBEN.“



Danke ..

dass du dir Zeit nimmst.

Zeit, eine Weile aus der Welt auszusteigen ..

Zeit, mit MIR zu verbringen ..

Zeit, still zu werden ..

still zu sein ..

Zeit, in deinem Wahren Zuhause zu sein ..

Zeit, zu empfangen ..

was ICH dir gebe ..

Zeit, MEIN Leben in dir zu spüren ..

ICH belebe dich.

ICH liebe dich.

Lebe in MIR.

Ruhe in MIR.

Sei still in MIR.

Nimm dir Zeit,

einfach nur zu leben.



„LEGE DEINE ZUKUNFT IN MEINE HAND.“



.. und lass alle Ängste, Sorgen und Schmerzen hinter dir.

Jeder Augenblick, der GOTT gegeben wird,
wird zu einer Zeit deiner Befreiung von Leid und Schmerz.

Die Vergangenheit ist vergangen,
die Zukunft noch nicht da.
Jetzt, in diesem Augenblick, bist du frei.

Wenn du aller Angst vor der Zukunft entronnen bist,
hast du den immer gegenwärtigen Frieden gefunden.

Lege deine Zukunft in MEINE Hand.

Dadurch werden all deine Gedanken an das Böse
durch die Wahrheit der Liebe ersetzt.

In MEINER Hand ruhst du ungestört und sicher,
dass nur Gutes zu dir kommen kann.
Denn was ICH dir gebe, ist nur gut.
MEIN WILLE ist, dass du glücklich bist.

Empfange heute nur das,
was ICH dir geben will.



„DU HAST KEIN LEBEN - DU BIST DAS LEBEN.“



Was du hast, kannst du verlieren.

Was du bist, ist für immer Dein.

DU bist da.

DU lebst.

LEBEN ist da.

LEBEN ist.

LEBEN ist gegeben.

Bedingungslos.

ICH habe es dir gegeben.

Und was ICH dir gebe,
nehme ICH dir nicht wieder weg.

Du musst nichts dafür tun.

Du musst es nicht verteidigen.

Du darfst es genießen.

Es ist DEIN LEBEN.

Für immer.

DU BIST DAS LEBEN.



„LEBE MIT MIR.“



Wie willst du wirklich zur Ruhe kommen und Frieden finden,
wenn du glaubst,
dass du hier alleine bist und deine Probleme alleine lösen musst?

ICH bin doch da.

Lerne, MEINE Gegenwart wieder zu erkennen ..

Zu spüren, dass ICH da bin ..

Und MIR deine Ängste, Sorgen und Probleme zu übergeben.

ICH bin doch da.

Fang gleich damit an.

Wenn ein Gedanke kommt,

gib in MIR.

Wenn du ein Problem wahrnimmst,

gib es MIR.

Wenn du irgendwo im Körper ein Unwohlsein verspürst,

gib es MIR.

Gib alles MIR.

Überlasse alles MIR.

Und finde Frieden.

In MIR.



„IN DER STILLE SIND WIR EINS.“



Schön, dass du hier bist.
Schön, dass du dir Zeit nimmst
für MICH.
Schön, dass du dir Zeit nimmst,
still zu sein.
Sei still.
Innerlich still.
Lass alle Ängste und Illusionen vorüber ziehen..
Und bringe der Welt die WIRKLICHKEIT
MEINES Friedens..
MEINER Liebe..
Frieden ist dein Zuhause.
Liebe ist dein Zuhause.
Hier bist du sicher.
Hier musst du nichts tun.
Denn hier ruhst du mit MIR.
Hier ruhst du in MIR.
Hier sind wir Eins.



„TRITT ZURÜCK UND LASS MICH MACHEN.“



Nimm einen tiefen Atemzug ..
Atme ein ..
Atme aus ..
Und noch einen
Atme ein ..
Atme aus ..
Und jetzt hör auf damit.
Lass MICH das machen.
Tritt zurück und lass das Atmen geschehen.
Es geschieht von selbst.
Es geschieht für dich.
Und nun, denke noch einen Gedanken ..
Und noch einen ..
Und jetzt hör auf damit.
Lass MICH das machen.
Tritt zurück und lass das Denken geschehen.
Es geschieht von selbst.
Es geschieht für dich.
Entspanne dich.
Ruhe dich aus.
Es gibt nichts zu tun.
Komm in MIR zur Ruhe.
Tritt zurück und Lass MICH machen.



WOHIN DU AUCH GEHST ...



... ICH geh mit dir!

Wohin du auch schaust,
ICH schaue mit dir.

Was immer du erlebst,
erlebe ICH mit dir.

Was immer du fühlst,
fühle ICH mit dir.

Wem immer du begegnest,
du begegnest nur MIR.

Wo immer du wohnst,
du wohnst in MIR.

Öffne dein Gewahrsein
für UNSER Einssein.

Wohin du auch gehst,
geh mit MIR.



„SCHENKE DER WELT UNSER LEUCHTEN.“



Du bist das Licht der Welt.

Dein Körper ist die Lampe.

ICH bin die Energie, die ihn zum Leuchten bringt.

Und du sitzt am Schalter.

Wir wirken zusammen.

Ohne MICH ist es dunkel.

Und ohne dich kann MICH niemand sehen.

Verbinde dich mit MIR.

Öffne dich für MEIN Licht

und MEINE Liebe.

Lass MEINE Energie und MEIN Licht durch dich fließen.

Schenke

Dir Selbst und der Welt

UNSER Leuchten.



„IN DER LIEBE ZUHAUSE“



Die Liebe ist dein Zuhause.

Angst ist ein Fremder auf den Wegen der Liebe.

Es gibt keinen Ort,
an dem Liebe und Angst gemeinsam wohnen.
Sie können nicht nebeneinander bestehen.

GOTT, der nur Liebe ist,
hat dich erschaffen, wie sich selbst.

Du bist Liebe selbst.

Ruhe heute
gelassen und behütet
in deiner wahren Identität ..
in der Liebe.

Nimm hier und jetzt die Liebe an,
in der GOTT dich erschaffen hat
und die DU BIST.

Die Liebe ist DEIN Zuhause.





zeit & raum

mail@zeitundraum.jetzt | www.zeitundraum.jetzt