

## Willkommen zu Tag 33

Magst du Überraschungen? Das Leben ist voll davon. Uns allen ist beigebracht worden, Notfallpläne zu haben, wie Geld zu sparen für schlechte Tage und nicht alles auf eine Karte zusetzen. Ich habe einen Freund, der im Bereich Notfälle arbeitet. Ich spreche mit ihm gerne darüber, vorbereitet zu sein. Das hat nichts mit Angst zu tun. Es kann heißen, einfach geschickt zu sein. Ja, ich weiß, manchmal driften wir einfach in eine Angst hinein, indem wir mehr Gefühle auf schlechte Tage anstatt auf die guten Tage vor uns richten.

Manchmal tun wir so, als wüssten wir genau, wo unser Gutes herkommt und sehen es trotzdem noch nicht einmal, wenn es zu uns kommt. Mehr als einmal habe ich am **Flughafen** gewartet, als ich dachte, mein **Schiff** würde ankommen. Wie stellen uns vor, was wir erfahren möchten, aber niemand kann uns sagen, wie es sich zeigen oder aus welcher Richtung es kommen wird. Höre: Deine Träume können auf millionenfache Weise wahr werden, die meisten davon werden dich begeistern. Das Leben wäre voll, wenn wir jede Einzelheit festlegen könnten. Wir sind Schöpfer. Wir werden besser in bewusster Schöpfung. Ich bin immer froh, dass Überraschungen kommen. Dein Job ist es, dich gut zu fühlen, nur deine Arme zu öffnen und all das Gute zu empfangen, das zu deiner Vibration passt. Überraschungen? Darauf kannst du wetten! Das hält uns flexibel. Überraschungen, Yoga und das Leben – diese drei lassen mich ahnen. Deshalb lass uns sanft durch unsere Reise wandern, bereit unser Gutes zu begrüßen, woher auch immer es kommen mag. Was auch immer es ist - ich weiß, dass es gut ist.

## Tagesperspektive

Wofür bist du am meisten dankbar heute? Nur eine Sache. Ist es eine Person, ein Ort oder eine Sache? Wenn es eine Person ist, sag es ihr. Wenn es eine Sache ist oder ein Ort, berühre etwas, das dich daran erinnert - und schicke ihm ein paar Danke-Schwingungen.

## Heutige Meditation

Ist das Tönen Teil deiner täglichen Routine geworden? Es ist wie morgens Duschen und Zähne putzen, nicht wahr? Weißt du, Meditation ist keine große mystische Sache – sie ist mehr wie ein Spaziergang im Park. Einfach ruhig werden und beobachten.

Lass uns heute eine neue Technik lernen, die die Beziehung zu dir selbst nähren kann. Sie wird die ‚liebende Freundlichkeitsmeditation‘ genannt. In dieser Meditation wirst du deine besten Wünsche der ganzen Welt schicken und dabei mit dir anfangen. Wann hast du dir selbst zuletzt Liebe und Freundlichkeit gewünscht, aus keinem anderen Grund, als dass du ein absolutes Anrecht darauf hast?

Victor Davich hat es so gesagt: „Wir alle wissen, dass ein Vogel zwei starke Flügel braucht, um richtig fliegen zu können. Genau das braucht auch deine Meditationspraxis. Bisher hast du den Flügel der Achtsamkeit und Konzentration entwickelt. Jetzt ist es Zeit, den anderen Flügel zu bauen: liebende Freundlichkeit. Wenn du mit beiden Flügeln schlagen kannst, kann deine Meditationspraxis wirklich hoch steigen.“

### Hier sind die Anweisungen für die heutige Meditation:

- Erinnere dich an irgendeine freundliche Handlung, die du jemals gemacht hast. Das kann etwas Großes oder Kleines sein, wie zum Beispiel jemandem die Tür aufhalten.
- Erlaube dir selbst zu fühlen, wie du dich gefühlt hast, als du so freundlich warst. Spüre Empfindungen wie Wärme und Fließen, besonders in deiner Brust- und Herzgegend. Entspanne dich und erlaube dir wirklich, dies zu fühlen
- Während du mit deinem Körper in dieses Gefühl hineingehst, sage still die folgenden Sätze:
  - Möge ich glücklich sein
  - Möge ich die Leichtigkeit des Seins haben
- Entspanne dich. Erlaube jedem Satz tief in dein Herz zu gehen. Lass ihn sich verbinden mit deiner gefühlten Freundlichkeit. Gehe ganz in diesen Zustand.
- Wiederhole diesen Satz. Erlaube deinem ganzen Wesen, ihn auszudrücken.
- Jetzt wiederhole die Sätze und sage anstatt Ich - alle Wesen.
- Wechsle diese beiden Sätze 10 Minuten lang ab.

Es kann sein, dass du überrascht bist, Schwierigkeiten oder Widerstand bei dieser Meditation zu spüren. Mach dir nichts daraus. Du bist nicht allein. Wenn die Meditation zur Herausforderung für dich wird, entspanne dich und übe sie einfach mit Selbstvergebung. Du musst dich nicht beeilen. Du setzt einfach Samen von liebender Freundlichkeit - es kann eine Weile dauern, bis sie erblühen. Das einzige, was du machen musst, ist, dich mit Liebe, Entspannung und Vertrauen um deinen Garten zu kümmern.

### Heutige Energieanhebung

Geh heute raus aus deiner Komfort-Zone und wechsle ein freundliches Wort mit einem Fremden.

### Heutige Inspiration

“Du existierst an einem Ort des absoluten Wohlgefühls; sage dir das immer wieder und wieder. Wisse es! Sei der Beweis davon, um anderen Gründe zu geben, dass alles gut sein kann.” (Abraham)

“Sei dir darüber klar, dass du nicht dein Name, dein Beruf, deine Personalausweis-nummer bist. Du bist ewiges Licht und göttlich, egal was du gemacht oder nicht gemacht hast, egal in welcher Familie du gelebt oder wie du sonst gekennzeichnet worden bist. In der göttlichen Intelligenz bist du heilig, und du hast eine Absicht, hier zu sein!” (Wayne Dyer)

Genieße die Reise! Heather

**Effortless Transformation by Heather Macauley –  
dem Leben eine neue Richtung geben**

---