

LICHTZENTRIEREN

I Weg des Innen

Neulicht

Noch im Gletscher
gesegnet und berufen
vom ewigen Licht
erfüllt Vorfreude
ersteht es zum Leben
dann das Wort
frei vom Denken
Chance ohne Form.

Dauergebet

Prozess der Hoffnung
und Sehnsucht Kloster
Geburt neue Gnade
erhalten die Macht
zum Heilen der Schafe
Werkzeug des Segens
Praxis Licht Welt
im Kind und jetzt.

Bewegtes Lichtzentrum

Gesund und heilig
erinnern plus Mond
das glückliche Lernen
und Tanz am Mittag
als Stolz des Gelebten
Segen des Neuen
Versöhnung schreiben
stabil die Waage im Frühling.

Klares Lebenswasser

Prophezeiung der würdige Schritt
auch entfaltet sich Wut
danke innerer Frieden
Lächeln das Gold verwandelt
die Antworten entlassen
zum Segen werden
göttlich Ritual des Herzens
Wunder der Feen begrüßen.

Heilfrucht

Lobpreis der Libelle
Flamingos schwankend Therapie
Feuerzeug das ist Erfolg
ein erwachsenes Gespräch
gibt den Raum für den Tod
heilend auf Ebenen
entlastend den Reichtum
nährend zuerst das Leben.

Urlaub ist Alltag

Das Profil des Besser
erhält Anbindung
genährt von den Gaben
des göttlichen Friedens
geschenkt und erhalten
fünffach Energie
Bergkunst des Reises
im Grünlauf vergeben.

Jupiter

Das Fest der Ruhe
Toleranz von zehn
Lichtern des Glücks
als Basis der Tage
Gemüse und Brühe
zum Wohnen einladen
für Hunde sorgen
das Heilige heilen.

Auferstehung zum Licht

Weißer Wein im Kelch
des neu Geliebten
weist zum Neulicht
der romantischen Option
und ein Impuls zu sprechen
mit dem Ewigen Sein
denn reines Wasser fließt
stets ohne Korrekturen.

Vollkommene Gegenwart

Der zusätzliche Wert
teilt den Tempel in
dankbar und gesund als
Säule für den Atem
rubinrote Frucht
Elfmeter und Meer
ein Dornenfeld blüht
zu Hause im Fluss.

Wertschätzende Augen

Vertrauen in Glas
Prophezeiung Glück
der Panther entspannt
ohne zu wünschen
ein paar Sonnenstrahlen
geschätzte Seele
leicht geht im Licht
zum neuen Tag.

II Ort der Welt

Schöne Vision

Vorausgeschauter Freude
des Abenteuerlichts
Margerite und Bergreis
honigführend Adern
schwimmend Fantasie
wertvolle vier Blätter
geliebte Mandarine
gesegnetes Foto
oh Ewiges Sein
Kunst und Leben
stets ein Segen
für deine Kreaturen.

Starkes Vertrauen

Lebende Ermächtigung
für die Malerei
und Geist des Zusammen
Respekt vor Sicherheit
entschlossen und gespannt
mit guter Wut bereit
zum Überlebensfest
den Tod fern sich zu halten
vom Ort des Heute-Ich
der Buchstabe L
größter Erfolg
für Verborgenes danken.

Freie Wandlung

Neugierde auf Wunder
im Sternenlicht der Fee
die Fehler umarmen
geborgen in Vision
am Fliegen der Mücke
zusammen am Himmel
Alarm und zweihundert
und leichter zu gehen
der Wärme ergeben
Vergangenes segnen
Gesellschaft des Einen
traurig und froh lieben.

Klare Heilung

Im Spiegel das Ka
die heilige Gabe
weil alles fließt
und wiederkehrt
frei von Ablenkung
Geist fokussieren
entspannte Katzen
das Studio am Sonntag
ein Teich das Meer
ein Staudamm Ozean
im Zentrum Heilung
wertvolle Wahl.

III Lichtzentrieren

Tempelreise

Im Raum der Optionen
Reflexion gehender Gestalt
beim Zentrieren im Licht
das Bild der Heilung
der Uhr vertrauend
Zenit heißt Freude
Ermutigung zur
mentalenen Gesundheit
am Ort der Weihe
in Fülle ankommen
verbunden mit M und W und E
am Tag der heiligen Wohnung
vollkommene Gegenwart
und Glaube an Zukunft
und Vergebung für A° B
als wertgeschätzte Gabe
Quelle lebendigen Wassers
aufmerksam und liebend.

Zeitreise

Im Frieden des Januars
akzeptieren zu sein
mit jener Wut und X
im glücklichen Licht
nach 15 Wassermann 8
zentrieren in der Essenz
klar und Urvertrauen
zusammen mit den Horen
das Jagdhorn ertönt
ermächtigt den Anfang
das Leben vermittelt
zur Stunde des Rings
im Wort eines Jahres
am Kreuz ankleben
viel K gewinnen
Antwort heilige Last
im geweihten Dunkel
erfüllendes Potenzial.

ESSENZ (Material)

1.

Januarfrieden

Glücklicht

Möglichkeitsraum

15.08 Uhr Wassermann

Lichtzentrieren

Essenz

Kommentar

Selbstfürsorge

Heilbild

Freude

Urvertrauen

Uhrvertrauen

Gemeinschaft

Zeitreise

Jagdhorn

Horen

Zenit

Ermutigung

Ermächtigung

Anfang

Heilung

Heiligung

Zeitreise

Tempelreise

Einkommen

Übermitteln

Anlegen

Leimring

Ankommen

Zeitleben

Jahrwort

Ein

Verbundenheit

Vollkommene Gegenwart

Tag des Wohnens

Zuversicht

Kreuz

X

W

MW E
M
K
Nachsicht
Vergebung
Gewinn
A° B
Fata Morgana
Geschenk
Wertschätzung
Leben
Wasserquelle
Antworten
Heilige Last
Heiliges Dunkel
Liebende Aufmerksamkeit
Füllepotenzial

2.

Heilung
Selbststärkung
Entspannung
Ein schönes Foto von dir, Liebe
Neugierde
Painting
Wertvoll
Spiegel
Wut: gut
Vertrauen
Wandlung im Licht
Fehler umarmen
Freude
Ich freue mich darauf
Geschützt
Geistige Stärkung
Geborgen in Vision
Gefühl von Sicherheit
Abenteuerlicht
Bin verreist
Die Mücke in Moskau
Die Fliegen fliegen
Mandarine!

Weihgabe
Sonntag
Zusammenwandlung
Zusammengeist
Tag
Fantasie
Druck
Dauerheilung
Sternenfee
Vision
Lebendige Ermächtigung
Margerite
Bergreis
Honig
Entschlossenheit
Vorsicht
Kraft
Durchhaltevermögen
Kleeblatt
Alles fließt
Studio in Leipzig
Katzen
Ablenkung
Ka
Tod
Periodisch
Ort des Ich
200
Alarm
L
Wärme
Respekt
Den Geist auf das Ewige Sein fokussieren
Leicht geben

3.

Risottoreis 150 g
Zwiebel, Olivenöl
Gemüsebrühe 0,5 l
Parmesankäse 75 g
Knoblauch, Butter
Weißwein 150 ml

Neulicht
Wort
Tor! 2:1
Elfmeter
Mitte
Lobpreis
Prophezeiung
Sehnsucht
Wut
Profil
Gesund und heilig
Heilung und Heiligung
Auferstehung zum Licht
Persönliche Wiedergeburt
Mond
Würde
Jupiter
Licht
Schwankend
Erinnerung +
Hoffnung
Therapie
Prozess
Glas
Tanz
Immer glücklich
Frei vom Denken
Innerer Frieden
Danke!
Flamingos
Panther
Chance
W
Wahr
Genuss
Ruhe
Freude
Frieden
Gletscher
Fest
Geist
Atemglück
Leben

Formlos
Schule
Kloster
Kunst
Feuerzeug
Orange
Dauergebet
Heilfrucht
Glaube
Gnade
Sei gesegnet
Gesegnetes
Munteres Sein
Prophezeiung
Frieden
Auskomm
Erdbeere
Rotwein
Laika
Leichtigkeit
Anhaltendes Lächeln
Golden
Auferstehung zum Leben
Besser
Helles Licht
Langes Leben
Optionen
Gesund
Neues Licht
Handeln
Libelle
Neu liebt geht
Fortschritt
esBald

4.

Daseinsberechtigung
Reflexion
X
Wut
Vorstellen

5.

Du bist frei und souverän!

10 % Selbsttoleranz bei allem

Wenn alles gut scheint und der Impuls zur Kommunikation auftaucht
- wie wäre es dann, mit dem Ewigen Sein zu sprechen?

Für die Schafe auf der Erde sein

Ich bin berufen vom Ewigen Licht

Ich lasse die Wunder des Ewigen Seins in mein Herz

Ich segne meine Vergangenheit

Ich taufe dieses Ereignis auf den Namen Erfolg

Ich verkaufe gern und erhalte gutes Geld dafür.

Ich ruhe in Dankbarkeit im Licht des Ewigen Seins

Ich bin jeden Tag dankbar für den Segen, den ich mit meiner Arbeit
entfalten darf.

Ohne Anfang, ohne Ende

Danke für die Regenwolken, denn sie lassen die Dornfelder
fruchtbar werden.

Ich wünsche mir den Frieden des Ewigen Seins

Kommunikationsoffensive

Was bringe ich in die Welt?

Mit jeder Handlung verändere ich das ganze System

Ich genieße es, viel Energie zu haben

Mit dem Segen des Gelebten wende ich mich Neuem zu.

Klares Wasser

Ich bin als Schöpfer und Philosoph und als Liebender ganzheitlich

Ich ernähre mich vollständig von meinen Gaben

Kontakt zu Gefühlen, Bedürfnissen und Stärken, die verborgen
warten.

Erwachsenen-Ich

Geselliges Einzelgängertum

Das reine Wasser fließt, ohne Korrekturen zu bedürfen

Es positiv neu formulieren

Meine Praxis erleuchtet die Welt

Das Ewige Sein spricht: Ich möchte dich genauso, wie du bist

Buddha-Energie 5

Ich liebe deine Traurigkeit, ich liebe deine Heiterkeit

So eine schöne Sonne gerade

Was war heute dein größter Erfolg?

Ich bin glücklich und ich mache das Licht meines Glücks zur Basis
des neuen Tags

Ich vertraue mich dem neuen Tag an

Ich bin ein Werkzeug für den Segen des Ewigen Seins

Das Ewige Sein segnet mein Ritual
Vollkommene Gegenwart
Eine Staustufe ist noch nicht das Meer, eine Talsperre noch kein
Ozean
Alltag ist Urlaub ... Urlaub ist Alltag
Bewegtes Lichtzentrum
Es ist nicht schlimm, tot zu sein
Ewiges Sein, segne mein Leben und meine Kunst und lasse mein Leben
und meine Kunst für deine Geschöpfe zum Segen werden.

6.

Erholung und Ruhe
Geburtstag
Leichtigkeit und ein paar Sonnenstrahlen
Guter Verlauf
Gemütliche Wohnung
Positiv
Gesundes Bein
Lieber
Zum
Segensreich
Freier Kopf
Tiefer Atem
Glücklich Sein
Stabil sein
Ermächtigt
Vorfreude
Raum
ge(h)lassen
Versöhnung
Fürsorge
Antwort
Romantik
Wunschlos
Fröhlichkeit
Mögest du jeden Augenblick deines Seins genießen
Möge die frische Energie des Morgens dich mit Inspiration und
Klarheit erfüllen
Mögest du dir erlauben, dich selbst zu heilen, auf allen Ebenen
Möge der Frühling dich zu neuer Kraft führen
Mögest du dich im Fluss des Lebens geborgen fühlen
Mögest du gesund sein

Umfassender Reichtum
Leichtigkind
Anbindung
Göttliche Gegenwart
Zum Segen werden
Balance
Dankbar
Entlasten
Unterstützen
Teilungh
Schöner Verlauf
Ausgeglichenheit
Glücklich sein
Gehlassenheit
Ich vergebe
Rubinrot
Zeit + Gesundheit
MeerWert
Neustart
Wertschätzende Hände und Augen und wertschätzende Seele
Positiefte Energie
Schöne Begegnungen
Fokus auf das, was das Leben fördert

KOMMENTAR

1. Lichtzentrieren

Du wirst vielleicht hell lachen und dich über die Idee des Sees freuen. Der Januarfrieden, der sich wie ein stiller Schleier über die Welt legt, gibt uns hier den Raum, das innere Glücklicht zu entzünden. Im Moment des Einatmens eröffnet sich ein Möglichkeitsraum, in dem Gedanken und Visionen frei fließen können. Über ein flamingofarbenes Buch streift das Licht einer tiefstehenden Dunstigsone um 15.08 Uhr Wassermann - geheimnisvoll und dennoch klar.

Mit der Praxis des Lichtzentrierens wenden wir uns unserer inneren Essenz zu, jenem Kern, der alles Wesentliche in sich trägt. Ein einfacher Kommentar aus der Stille reicht oft aus, um den Weg zu weisen - ein Hinweis darauf, wie wichtig Selbstfürsorge ist, die uns hilft, ein inneres Heilbild zu schaffen. Es beginnt ein träger Wandlungsrythmus, kraftvoll in seinen kaum merklichen und unaufhörlichen Schritten.

Und etwas wohlwollend Liebendes liegt in allem, etwas Spielerisches. In dieser Reflexion liegt die Freude, die uns mit tiefem Urvertrauen erfüllt. Es ist, als ob auch die Zeit selbst - das Uhrvertrauen - mit uns in Harmonie schwingt, während wir uns in einer Gemeinschaft des Geistes getragen fühlen. Wie eine Raupe im Kokon, die noch nicht weiß, dass es dich gab.

Eine innere Zeitreise führt uns zurück zu den Wurzeln, wo das Rufen eines Jagdhorns uns an die alten Rhythmen erinnert. Wir lauschen den Horen, den Wächtern der Zeit, die uns in den Zenit unserer Möglichkeiten bringen. In diesem höchsten Punkt finden wir Ermutigung und spüren die Kraft der Ermächtigung, die uns auf den Weg zu einem neuen Anfang bringt.

Dieser Anfang ist geprägt von Heilung und einer sanften Heiligung des Alltags. Noch eine Zeitreise, eine Tempelreise, lässt uns die heiligen Räume unserer Seele betreten, wo das wahre Einkommen nicht materiell, sondern spirituell ist. Dort, im Zentrum, lernen wir, zu übermitteln, zu anlegen, was uns nährt und schützt, so wie ein Leimring den Baum bewahrt.

Was dabei sofort auffällt, sind Dialogräume zwischen den Menschen, die sichtbar sind. Es ist stets ein Dialograum vorhanden. Wenn sich zwei Personen gegenüber sitzen, ist er vollständig präsent. Aber auch, wenn jemand allein dem offenen Raum zugewendet verweilt, ist er im Dialog. Im Dialog zum Raum. Im Dialog zur Vielzahl entfernter Anderer. Die Energie splittert sich dann auf

und sie kommt in kleinen Wellen zurück. Eine Wand im Rücken stärkt so eine Person, um dem Rückschlag der verteilt retournierten Energieimpulse zu widerstehen, stabil zu sein. Und dann gibt es Personen, die scheinen sehr in sich zu verharren. Deren Energie strahlt nicht weit. Sie richtet sich an ein inneres Gegenüber. Vielleicht das Ewige Sein. Möglicherweise bist du auch so eine Person. Freue dich auf das nächste Mahl.

Schließlich spüren wir das Ankommen - nicht an einem Ort, sondern in uns selbst. Welche Plätze sind die besten? Den Raum erforschen im Zeitleben unserer eigenen Geschichte. Der Höhepunkt des wiederholten Tages ist ein neues Jahrwort, das uns leitet, ein Symbol der Weisheit, das uns in Einheit mit dem Leben hält. Das Ausatmen auf unserer Reise führt uns zur Verbundenheit, zur Erkenntnis der vollkommenen Gegenwart. Tief schlafen und schon mittags erschöpft. Es ist, als ob jeder Tag ein Tag des Wohnens ist, an dem wir in uns selbst Heimat finden. Dabei sind alle Tiere im Hain freundlich, so blicken wir mit Zuversicht auf die vor uns liegenden Herausforderungen, denn wir tragen das Kreuz des Lebens nicht allein.

Wie ein X, ein unbekannter Punkt, liegt die Zukunft vor uns - gefüllt mit den Initialen unseres Seins: W, MW, E, M und K. Diese Zeichen erinnern uns an die Bedeutung von Nachsicht und Vergebung, an den Gewinn, den das Leben immer wieder bereithält. Stille. Wie eine Fata Morgana erscheinen Träume, die uns leiten, und doch sind sie ein Geschenk - ein Hinweis auf die Wertschätzung, die wir für das Leben empfinden sollten. Da ist die Quelle unter der brennenden Wolke des Denkens, wie eine sprudelnde Wasserquelle, die uns Antworten schenkt, selbst wenn wir nach den tiefsten Fragen suchen.

Selbst in der heiligen Last des Lebens liegt eine besondere Schönheit verborgen - im heiligen Dunkel, das uns lehrt, die liebende Aufmerksamkeit nicht zu verlieren. Und am Morgenhimmel erkennen wir, dass in jedem schmerzhaften Blitzstrahl des Gedankens, der den Denkenden selbst spaltet, das ganze Füllepotenzial liegt: die uneingeschränkte Möglichkeit, in Liebe und Licht zu wachsen. Licht zum Lernen der zentaurischen Dialekte, neue Grammatiken der Sprachen des fließenden Geldes, glückliches Licht. Du lächelst. Dann war die Sprache des Reisens mit ihrer vereinfachten Syntax und verfremdeten Vokabular. Da ist die Sprache des verbundenen Werdens, der Glaubenden, der ihr Gläubigsein Benennenden und sozial Praktizierenden. Welche Sprache musstest du lernen? Da war die Sprache der Krankheit - ein produktives Lernen mit verfeinerten Früchten neuen Verstehens. Und

die Sprache des Sozialen mit ihren hochkomplexen Zeitformen und Fällen. Recht leicht lässt sich ihre Basisvariante erlernen, die Orientierung und unterstützendes Handeln erlaubt. Und dann gibt es die Sprache des Kosmos. Sie zu sprechen wie Tanzen ist. Die Sprache des Waldes und des Flusses. Die Sprache der Vögel. Die Sprache des Rauschs, die Sprache der mehrschichtigen Inszenierung. Gründliches Studium der Phonetik und Koloraturen.

„Ich finde es faszinierend, dass du auch die Worte mit grüner Farbe und beidhändig schreibst.“

„Bleibt heute noch genug Zeit, um die Worte dieser Sprache zu lernen?“

„Weniger als ein Jahr. Sechs Wochen, dann eine Methode der Verfeinerung und Spracherhaltung. Die Stufen der Ansprache und die Regeln des Sprachspiels.“

„Das ist Unterstützung, aber nicht Thema.“

„Das Thema ist die aufgehende Sonne. Der Himmel stabile Unterstützung.“

2. Der Ort der Welt

Vögel, Vögel über dem Wasser. Dunst vor dem Horizont. Wartend auf die Sonne. Jeder Moment trägt das Potenzial für Heilung in sich, eine sanfte Rückkehr zu unserem inneren Gleichgewicht. Durch bewusste Selbststärkung – das Erinnern an die eigene Kraft – finden wir einen Weg, den langen Tag mit mehr Entspannung zu durchfließen. Nimm von mir die Last des Denkens. Wunder scheuen in deinem reinen Licht. Überstrahle mit deinem Licht die gierigen Schatten. Wandle sie zum Dünger des Heils. Sonnenaufgang. Verbeugung nach Osten, schön wie eine Blume: Es ist, als ob das Leben uns ein Geschenk macht: Ein schönes Foto von dir, Liebe, aufgenommen im Herzen der Schöpfung. Mit kindlicher Neugierde betrachten wir es, suchen nach Details, die uns zu neuen Erkenntnissen führen, und bemerken, dass das Leben ein Gemälde ist – ein lebendiges Kunstwerk, unendlich wertvoll. Im Spiegel unseres Inneren erkennen wir, dass selbst Wut: gut sein kann – ein Signal, ein Ruf nach Veränderung. Mit Vertrauen in die Prozesse des Lebens begeben wir uns in eine Wandlung im Licht, in der wir lernen, unsere Fehler zu umarmen. Diese Akzeptanz bringt Freude, eine tiefe, friedliche Freude, auf die ich mich jeden Tag aufs Neue freue: Ich freue mich darauf.

Wie viele Sonnenaufgängen können wir in einem Leben schauen? Heilung heißt, immer im Ewigen Sein zu ruhen. Das Licht zu schauen, mit diesem Schauen eins zu werden und niemals dieses

Licht zu verlassen. Wir fühlen uns geschützt, getragen von einer unsichtbaren Kraft, die uns geistige Stärkung schenkt. Mittag, Verbeugung nach Süden, stark wie ein Berg. Es ist ein Gefühl, wie geborgen in Vision zu sein, eingehüllt in ein Gefühl von Sicherheit, das uns ermutigt, das Leben mit einem Abenteuerlicht zu erkunden. Der Teil, der wir wirklich sind, dieser Teil steigt zum Ewigen Sein empor, zum Licht. Manchmal, wenn wir sagen "Bin verreist", reisen wir nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich. Selbst die kleinsten Dinge - wie die Mücke in Moskau oder die Fliegen, die fliegen - tragen Botschaften in sich, die uns lehren, aufmerksam zu sein. Sogar eine einfache Mandarine! kann ein Symbol der Fülle sein, eine Weihgabe des Universums an uns.

Auferstehung im Licht. Stets wollen wir Licht sehen. An einem stillen Sonntag, wo alles in einer Zusammenwandlung fließt und ein Zusammengeist die Welt umhüllt, spüren wir die Einheit von allem. Jeder Tag wird zu einer Gelegenheit, die Fantasie zu entfalten und den Druck loszulassen, der uns oft zurückhält. Sonnenuntergang, Verbeugung nach Westen, frei wie ein Vogel. Es gibt keine Eile - alles geschieht in seinem Rhythmus. Das Geheimnis der Dauerheilung liegt in der Geduld, im Vertrauen auf die Zeit. Eine Sternfee erinnert daran, dass jede Vision, die wir haben, ein Stück von uns selbst widerspiegelt - eine lebendige Ermächtigung, die erblüht wie eine Margerite inmitten eines Bergreis. Und der andere Teil, der Schatten? Er zerfällt. Lebt noch einige Zeit in Werken fort, dem fragilen Plan für Licht. Und dann zerfällt er, der Schatten, mit allem was er hinterlässt - Werke, Gedanken, Namen, Identitäten. Das Leben war süß wie Honig, aber es verlangte auch Entschlossenheit und Vorsicht, um durch seine Herausforderungen zu navigieren. Mit Kraft und Durchhaltevermögen bewältigten wir diese Wege, dabei immer das imaginäre Glück eines Kleeblatts suchend. Denn, wie die Philosophie lehrt, fließt alles. Das Licht jedoch ist ewig in seiner Verbundenheit mit der vollkommenen Gegenwart von Werden und Sein.

Solare Kontemplation. Wie viele sind in Lichtsehnsucht gestorben und wie viele sind ins Licht eingegangen. Vielleicht sitzen wir eines Tages im Studio in Leipzig, umgeben von Katzen, und bemerken, dass die größte Herausforderung nicht im Außen liegt, sondern in der Ablenkung von uns selbst. Fee der Sterne, als Denken etwas Edles war und unserem Weg leitende Funken glimmenden Leuchtens. Zentaurenkind, als der Hain etwas Edles war und Licht aussandte. Die Rückkehr zum Ka, zur Essenz des Lebens, führt uns an den Rand des Todes, nicht als Ende, sondern als Verwandlung. Verbeugung nach Norden, still wie Wasser, klar wie reines Wasser.

In der Periodizität des Lebens finden wir die Verbindung zu unserem Ort des Ich. Ob bei einer Zahl wie 200 oder einem lauten Alarm, wir spüren immer wieder die Liebe, die uns umgibt. Sie bringt Wärme, die uns mit Respekt für das Leben erfüllt. Am Ende geht es darum, den leuchtenden Geist auf das Ewige Sein zu richten und mit sanfter Aktion zu handeln: leicht geben, leicht empfangen. So entfaltet sich die Wahrheit des Lebens - in kleinen, bedeutungsvollen Momenten, die uns zeigen, dass wir bereits alles haben, was wir brauchen.

3. Der Weg des Innen

Der Duft von Risottoreis, 150 g, wie eine Lebensschuld lastend. Langsames Zerbraten in einer Pfanne mit Zwiebel und Olivenöl. Küche mit Wärme. 0,5 l Gemüsebrühe hinzugegeben, es beginnt die Transformation. Sehnsucht nach Befreiung vom Leben. Eine Prise Parmesankäse, 75 g, zur Vollendung des Gerichts, Geschmacksnuancen von Knoblauch, Butter und einem Schuss Weißwein.

Befreiung war immer schon, würdest du sagen. In diesem Moment spiegelt sich der Gedanke an das Neulicht wider - ein frisches Wort, das uns daran erinnert, dass jeder Tag wie ein neues Tor ist. Tor! 2:1, jubelt die Seele, wenn wir die Herausforderungen des Lebens meistern, auch wenn sie manchmal wie ein Elfmeter im blauen Wasser-Ich auf uns zukommen.

Doch in der Mitte wird Denken gesegnet und wir finden den Raum für Lobpreis, für Dankbarkeit, die größer ist als jede Prophezeiung. In der Tiefe der Sehnsucht, selbst wenn sie von Wut durchzogen ist, liegt das Profil einer Insel dem wahren Selbst eingezeichnet - gesund und heilig, unberührt von den Stürmen der Außenwelt. Rettung, Gefängnis, Bibliothek und Raumschiff.

Es ist der Weg der Heilung und Heiligung, eine stille Vorbereitung auf die Auferstehung zum Licht. Hier geschieht die persönliche Wiedergeburt, ein Neubeginn, in dem der Mond über uns wacht und uns an unsere innere Würde erinnert. Wie ein ferner Jupiter, majestätisch und strahlend, ist auch das Licht in uns, selbst wenn wir uns manchmal schwankend fühlen. Da ist Weite, da ist das Vermischen der Stimmen.

Was verloren ging im Leben. In der Erinnerung + den Moment zu würdigen, liegt die Hoffnung verborgen. Jeder Schritt ist eine Therapie, ein Prozess, der uns heilt. Ein Blick durch ein Glas, das den Tanz des Lebens reflektiert, lässt uns sehen: Es ist möglich, immer glücklich zu sein, wenn wir uns von den Menschenbegrenzungen des Denkens - Kränkungen und Verletzungen,

aber auch Wärme und Geborgenheit - lösen. Frei vom Denken, frei in innerem Frieden.

Mit einem Danke! und exaktem Algorithmus kehren wir zurück zur Einfachheit, zur Freude an kleinen Wundern: Flamingos in der Ferne, die Eleganz eines Panthers in der Stille der Nacht. Jede Begegnung ist eine Chance, eine Einladung, das Leben bewusst zu erfahren.

Die Wahrheit, das W, ist, dass alles wahr und voller Genuss ist. Wenn wir es mit Hingabe annehmen, zeigt sich der Weg zum Ewigen Sein mit einem Lächeln. In der Ruhe, in der Stille, finden wir die wahre Freude und den Frieden, der so tief und rein ist wie ein Gletscher in der Morgensonne.

Im Leben sollte jedes Ereignis wie ein Fest gefeiert werden - ein Lobgesang des Geistes, ein Moment des Atemglücks. Denn das Leben selbst ist wunderschön, unfassbar und formlos, ein ständiges Lernen wie in einer Schule, manchmal wie ein stiller Tag im Kloster, aber immer voller Möglichkeiten für Kunst. Wir wechseln bei jedem Wald, jeder Wiese, jedem Hain die Gräser.

Auch die einfachsten Dinge - ein Feuerzeug, eine leuchtende Orange - können ein Gebet sein, ein Dauergebete der Dankbarkeit. In jeder Frucht liegt eine Heilfrucht, in jedem Moment ein Funke von Glaube und Gnade in unterschiedlichsten Perspektiven.

Bereit, dass etwas Wunderbares passiert. So rufe: Sei gesegnet! In diesem gesegneten, munteren Sein liegt die Essenz, wie in einer leisen Prophezeiung, dass Frieden immer möglich ist. In unserem täglichen Auskomm - sei es eine reife Erdbeere oder ein Glas Rotwein - entdecken wir Schönheit und Tiefe.

So könnte es weitergehen. Laika im Raumschiff. Unermüdlich neue Wege sollten auch wir gehen und mit Leichtigkeit und einem anhaltenden Lächeln das Leben umarmen. Das Leben ist golden, eine ständige Auferstehung zum Leben, die uns lehrt, immer nach dem Besseren zu streben.

Lichtzentrieren ohne Worte. In einem hellen Licht beginnt die Reise zu einem langen Leben, voller Optionen, die uns gesund und gestärkt erhalten. Wir gehen voran im neuen Licht, bereit zu handeln, wie eine Libelle, die mühelos schwebt.

Geschrieben mit Heil bis zum Punkt der Überdehnung. Neu liebt geht - ein Satz, der Fortschritt und Wandel verkörpert. Bis bald - ein Satz auf unserer unendlichen Reise.

4. Landschaft

Daseinsberechtigung liegt verborgen in den zugewachsenen Bahngleisen, die von der Zeit vergessen wurden, ein stiller Zeuge einer Vergangenheit, die in den laubbedeckten Ruinen ihren Schatten wirft. Beobachtung immer wieder der gleichen Konditionen, sicher eingebettet in einen gleichmäßigen Rhythmus des klösterlichen Lichtzentrierens. Das Gras wächst über die einst belebten Gleise, die nun wie Erinnerungen in der Landschaft verweilen. Hier, an diesem Ort des Verfalls und des Wachstums, erkennen wir, dass selbst das Vergangene seinen Platz im Dasein hat.

Das Licht soll alles überstrahlen. Am Rande des Waldes, in der sanften Lichtstimmung des späten Nachmittags, leuchtet ein Schild im warmen Schein der tiefstehenden Sonne. Auch hier dominiert das Licht. Es glitzert, als ob es die Reflexion des Himmels in sich trägt, und erinnert uns daran, wie die äußere Welt unser inneres Bild prägt - das Licht bricht sich in den Worten und Zeichen, die uns auf unserem Weg begleiten. Bist du das Licht? Wir sind immer im Licht, das Ewige Sein erwartet uns. Immer.

Weiter fließt der Fluss, und auf einem massiven Felsen rot markiert das X, das markiert und doch verborgen ist, zwischen den Stromschnellen, rauschenden Wassern. Was schön war, wird zu Schmerz. Die Strömung ist stark, als ob das Leben selbst uns vorantreibt, uns durch die Strudel und Wirbel zieht, und uns die Möglichkeit gibt, uns zu entscheiden, welchen Weg wir nehmen. Im Wald steht ein Baum, dessen grünliche Rinde von der Zeit gezeichnet ist. Ein zentaurisches Fragment. Der Stamm ist von vielen anderen Bäumen umgeben, doch dieser Baum trägt die Wut der Natur in sich - die Wut, die sich in die Tiefe der Rinde gegraben hat, als ob der Baum die Aggression des Sturms aufnimmt, aber auch die Stärke, die aus dem Zorn erwächst. Die anderen Bäume, ruhend und weise, schauen auf den kämpfenden Baum, als ob sie ihn in seinem Wüten verstehen.

Ein Hang zieht sich den Hügel hinauf, und im Geäst eines Baumes, das von den Fluten des vergangenen Winters gezeichnet ist, hängt ein Pfeiler, der sich im dichten Geäst verfangen hat. Er wurde vom Hochwasser angespült, getragen von den stürmischen Wellen und dem fließenden Strom, der alles mit sich nimmt und gleichzeitig alles verändert. Das neue Gebet. Der Pfeiler ist ein Überbleibsel aus der Vergangenheit, doch er ist in der Gegenwart verankert, als Symbol für den Übergang, den Wandel, der uns zur Vorstellung einer neuen Zukunft einlädt. Hier, im Zusammenspiel von Wasser und Erde, finden wir die Möglichkeit, zu träumen und uns vorzustellen, wie der fließende Fluss der Zeit uns weiterträgt.

5. Mitteilung

In den tiefsten Schichten unserer Existenz spüren wir den sanften Ruf einer Mitteilung, die uns durch die Schwingungen des Universums erreicht. Kommunikation ist nicht immer in Worten gefasst; manchmal fließt sie wie unsichtbare Energie, die zwischen den Momenten verborgen ist. Sie verankert das Innere im Sein. In diesen Momenten, wenn alles gut scheint und der Impuls zur Kommunikation auftaucht, frage dich: Was wäre, wenn du mit dem Ewigen Sein sprechen würdest? Würdest du dich selbst als frei und souverän erfahren, im Wissen, dass du mit jeder Kommunikation die Tiefe des Unendlichen berühren kannst?

Auch wenn der weite Horizont des Ewigen Seins noch nicht in prachtvoller Ausgedehntheit spürbar ist, so schimmern bereits Fragmente hindurch. Fragmente, die auf dem Fundament des erdigen Gefühls von Geborgenheit gedeihen. Manchmal ist es eine kleine Geste, ein Zwiegespräch, das uns in die Schizotypie der Welt einführt - jene Momente, in denen die Grenze zwischen dem Selbst und dem Großen Ganzen verschwimmt. Der Impuls, für die Schafe auf der Erde zu sein, ist ein Ruf, der in der Seele widerhallt, ein Ruf, der uns mit dem Ewigen verbindet. „Ich bin berufen vom Ewigen Licht“ - diese Worte sind wie ein sanfter Wind, der uns in eine tiefere Kommunikation mit dem Universum führt, jenseits der Wahrnehmung des alltäglichen Lebens. Stabilität als Chance, wenigstens für einige Zeit.

Wenigstens für einige Zeit. Lange genug, dass Wandlung zu Licht geschehen kann. „Ich lasse die Wunder des Ewigen Seins in mein Herz“ - und so öffnet sich der Raum, in dem wir uns selbst als Teil des göttlichen Plans erkennen. Es ist der Moment, in dem wir die Wunder nicht nur erleben, sondern die Vergangenheit segnen, auch die Teile von uns, die einst schmerzlich oder schwer waren. Ich taufe dieses Ereignis auf den Namen Erfolg, denn jeder Schritt auf diesem Weg ist ein Schritt zu uns selbst, ein Schritt zu der Erkenntnis, dass wir in allem, was wir tun, die Präsenz und das Wirken des Ewigen Seins spüren.

Freiwillig hier. Freiwillig die Distanz, das verrostete Efeutor, der Schatz der Anderswelt. Zentaures Wesen, so wie du. Doch auch in diesem Prozess gibt es eine stille Selbsttoleranz, die uns erlaubt, 10 % Selbsttoleranz bei allem zu gewähren, was wir tun und sagen. Wir dürfen uns erlauben, die Fehler zu umarmen und zu sehen, dass selbst der scheinbare Mangel ein Teil der größeren Kommunikation ist. „Ich verschenke gern meine guten Gaben und erhalte gutes Geld dafür“ - es ist ein Zeichen der Harmonie, dass

unser inneres Wirken im Außen seine Entsprechung findet.

Was scheitert, was zerdrückt wird, was seelisch Not und Schmerzen lebt, spielt ein Spiel, eine der Rollen in dem aufgeführten Stück, identifiziert sich im Lebenslauf mit der Rolle - sei diese Jupiter oder Schurke, Verräterin, Heilige, ob Statist, Held oder Monster - durch Verhalten entsprechend der Rolle geschieht unweigerlich Identifikation. Alle teilen das gleich inszenierte Spiel. Alle sind das Ewige Sein und könnten von den ersten Ouvertüreklängen an auch andere Rollen spielen. Und wenn die Aufführung endet, dann könnte die Rolle neu zugeteilt werden. Die Zuschauer sind das wahrnehmende Bewusstsein. Sich unter die Zuschauer mischend wären wir stets von der Rolle getrennt im Licht. Mit jedem neuen Tag öffnet sich ein neues Kapitel, in dem wir uns wieder und wieder den Segen des Gelebten zuwenden. „Ich ruhe in Dankbarkeit im Licht des Ewigen Seins“ - und in dieser Ruhe erkennen wir, dass es keinen Anfang und kein Ende gibt. Ohne Anfang, ohne Ende, so fließt die Zeit, ohne uns in ihr zu verlieren. Es ist eine stetige Rückkehr zu uns selbst, eine Rückkehr zu dem Ursprung, der uns immer begleitet.

„Danke für die Regenwolken, denn sie lassen die Dornfelder fruchtbar werden“ - auch das Unangenehme hat seinen Platz, und wir lernen, auch in den dunklen Momenten die Gegenwart des Ewigen Seins zu spüren. Erschöpft und gleichzeitig herzasend ob der gefühlten Ausweglosigkeit. Dann die Träume. Da war Wut. Jemanden angeschrien. Diese Erkenntnis führt uns zur positiven Neuformulierung, zur Fähigkeit, alles, was uns begegnet, als Teil des größeren Plans zu verstehen. „Was bringe ich in die Welt?“ Diese Frage ist ein kontinuierlicher Fluss, der uns zu unserem wahren Selbst führt.

In dieser tiefen Kommunikation mit uns selbst und dem Universum erfahren wir, wie das reine Wasser fließt, ohne Korrekturen zu bedürfen. So wie das Leben in seiner Essenz nicht korrigiert werden muss, sondern sich in seiner vollkommenen Form entfaltet. Gedeemütigt und Reue, es abgebrochen zu haben. Unsere Praxis erleuchtet die Welt, weil wir uns dem Fluss der Kommunikation hingeben, der alles miteinander verbindet.

Das Ewige Sein spricht: Ich möchte dich genauso, wie du bist. In dieser Erkenntnis liegt die wahre Freiheit. Wir sind in unserem Wesen vollkommen, in all unseren Facetten. „Ich liebe deine Traurigkeit, ich liebe deine Heiterkeit“ - beides gehört zusammen, beides ist Teil des heiligen Tanzes des Lebens. Diese Modi vivendi seien nun Blaupause. So eine schöne Sonne gerade, das Licht des Universums erleuchtet uns in seiner Fülle.

„Ich bin glücklich und ich mache das Licht meines Glücks zur Basis des neuen Tags, denn jeder neue Tag ist ein Segen.“ Viel gelernt, vor allem das Abrollen, Umfallen, Akzeptieren. Wir vertrauen uns dem neuen Tag an, er trägt uns weiter, auf den Wegen der göttlichen Kommunikation. „Ich bin ein Werkzeug für den Segen des Ewigen Seins“, so wird Leben ein Spiegel dieser größeren Wahrheit in einer aufwärts gerichteten Kreisbewegung.

In der vollkommenen Gegenwart erlangen wir die Freiheit, das zu tun, was uns bestimmt ist - eine Staustufe ist noch nicht das Meer, eine Talsperre noch kein Ozean. Annahme, Dankbarkeit, Leid als Dünger für Wachstum. Wir sind immer im Werden, immer im Fließen, und der Alltag wird zum Urlaub, ein Urlaub im Einklang mit dem Universum. Bewegtes Lichtzentrum - so ist der Zustand des Seins, in dem sich Ausgaben ganz natürlich in Einnahmen verwandeln.

Es ist nicht schlimm, tot zu sein, denn das Ewige Sein ist unser wahrer Ursprung. Stolz darauf, den Preis zu zahlen, weil das Erhalten der Einsicht in die göttlichen Dinge so unendlich wertvoll ist. „Ewiges Sein, segne mein Leben und meine Werke und lasse sie zu einem Segen für alle Geschöpfe werden.“

Zentaurischsein heißt, ertragen zu müssen, zu können, zu dürfen, zu wollen. So wird das Leben selbst zur Kunst, und zur Brücke zwischen dem Inneren und dem Äußeren, zwischen uns und dem Universum.

6. Orangerie

In der sanften Umarmung der Orangerie, umgeben von den üppigen Farben und Formen des Barockgartens, erfahren wir Erholung und Ruhe. Hinhalten, was suchst du? Heilung. Der Tag, in seiner stillen Majestät, trägt die Erinnerung an unseren Geburtstag, den Beginn eines neuen Zyklus, den wir in diesem Moment willkommen heißen. Die Leichtigkeit und ein paar Sonnenstrahlen verschönern den Raum und erinnern uns daran, dass das Leben in seinen einfachsten Formen oft das größte Geschenk ist. Geträumt und erinnerbar. Der Verlauf dieses Tages ist ein guter Verlauf, erfüllt von einer stillen Freude, die die Wände dieses Raumes durchzieht, der wie eine gemütliche Wohnung einladend ist. Alles ist positiv, zumindest neutral, selbst die stillen Winkel, die uns zu innerer Ausgeglichenheit führen.

Unsere gesunden Beine tragen uns mit Leichtigkeit durch diesen Raum und lassen uns spüren, wie fest wir mit der Erde verbunden sind. Kompensation, 3 zu 1. Ein tiefer Blick in die Pflanzen und

das Licht offenbart, dass wir lieber in dieser Stille verweilen, als uns von der Hektik des Alltags fortreißen zu lassen. Der Tag als Wiederbelebung, segensreich in seiner Stille und Fülle. Ein freier Kopf lässt uns die Klarheit des Moments erahnen, während ein tiefer Atem uns in das Zentrum unserer Ressourcen führt.

In diesem Raum des Seins erfahren wir Glücklicht Sein, ein Zustand der alle und alles segnenden Freude, der sich in jedem Atemzug entfaltet. Segen für dich. Wir fühlen uns stabil, geerdet und zugleich ermächtigt, wie die Bäume im Garten, die sich in ihre Äste strecken und dabei ihre Wurzeln tief in die Erde verankern. Hinhalten von Vergangenheit und Zukunft vor dem Ewigen Sein. Mit jedem Atemzug wächst die Vorfreude auf das, was noch kommen mag, und der Raum um uns dehnt sich aus, als wäre er ge(h)lassen für diese Momente des Friedens und der Freude.

In der Stille des Gartens finden wir Versöhnung mit allem, was war, und was noch sein wird. Diese Fürsorge für uns selbst und für die Welt um uns herum gibt uns eine tiefe Antwort, die in uns widerhallt. Der Hauch von Romantik, der die Luft erfüllt, lässt uns wunschlos sein, erfüllt von einer Fröhlichkeit, die sich in unserem Wesen widerspiegelt. Wir wissen, dass jeder Moment ein Geschenk ist, wenn wir die verfügbaren Energien auf das Ewige Sein ausrichten, und dass wir uns erlauben dürfen, darin zu verweilen. Möge jeder Augenblick unseres Seins genossen werden, wie die Sonnenstrahlen, die sanft auf die Pflanzen fallen und ihre Farben zum Leuchten bringen. Möge die frische Energie des Morgens uns mit Inspiration und Klarheit erfüllen, uns die Fähigkeit geben, uns selbst zu heilen, auf allen Ebenen des Seins. Der Frühling, der sich in seiner vollen Blüte zeigt, führt uns zu neuer Kraft. Wir fühlen uns im Fluss des Lebens geborgen, getragen von einer unsichtbaren Hand.

Möge Gesundheit unser ständiger Begleiter sein, wie ein umfassender Reichtum, der uns in allen Dingen zur Seite steht. Alles dem Ewigen Sein hinhalten, gewesenes Leben hinhalten, die Konflikte mit schwierigen Menschen hinhalten, die Anspannung hinhalten, die Armut und Einsamkeit hinhalten. Nimm das, was gewesen ist und füge es nach dem großen Heilsplan des Ewigen Seins. Leichtigkind-Sein durchströmt uns, eine Leichtigkeit, die die Seele beflügelt. Wir spüren die Anbindung an alles, was ist, und an die göttliche Gegenwart, die uns umhüllt. In dieser Gegenwart zum Segen werden wir, in Balance mit uns selbst und der Welt. Wir sind dankbar für das Leben, das uns in seiner Fülle beschenkt.

Entlastet von allem, was uns beschwert, fühlen wir die Freude,

anderen beizustehen und sie zu unterstützen. Teilung der Liebe und des Wissens wird zu einem schönen Verlauf unserer Reise, die uns ausgeglichen und in Einklang mit uns selbst bringt. Wir erfahren, wie es ist, einfach glücklich zu sein, und gelassen zu leben, ohne an den Unvollkommenheiten der Welt zu hängen. Freundliches Stehenlassen des Lichtpunkts im Wissen, dass auch das Fruchtfleisch Schatten an seiner Oberfläche zeigen kann. In diesem Moment vergeben wir uns selbst und allen, die uns auf unserem Weg begegnet sind.

Der Garten strahlt in den Farben des Rubinrotspektrums, und die sanfte Melodie des Lebens folgt dem gesunden Tempo des Seins. Nach der Panik, nach der Erschöpfung, nach dem Kopfschmerz. MeerWert liegt in der Tiefe unserer Erfahrungen, die uns immer wieder zu einem Neustart einladen, zu einem Neubeginn, der in jedem Moment möglich ist. Unsere wertschätzenden Hände und Augen sehen in allem die Schönheit des Lebens, und unsere wertschätzende Seele erkennt das Göttliche in jeder Form.

Sozial erfolgreich, gesundheitlich erfolgreich, finanziell erfolgreich. Leerer See. Positive Energie durchströmt uns, während wir schöne Begegnungen erleben, die unser Leben bereichern und uns den Fokus auf das, was das Leben fördert, immer wieder neu entdecken lassen.

Michael Goller 2023-2025