

Louise L. Hay

*Meditation  
für Herz und Seele*

Meine innere  
**Weisheit**

Lüchow

Louise L. Hay

# Meine innere Weisheit



Aus dem Amerikanischen von  
Frances Maffey und Heinrich Hauck  
Bearbeitet von Wolfgang Höhn

Lüchow

Die Autorin gibt in diesem Buch keine medizinischen Empfehlungen und verordnet hier weder direkt noch indirekt den Einsatz irgendeiner Methode im Sinne einer Therapie. Bei physischen oder psychischen Beschwerden sollten die Betroffenen unbedingt einen Arzt oder Heilpraktiker konsultieren. Absicht der Autorin ist es allein, Informationen allgemeiner Art anzubieten, um die Leser in ihrem Streben nach körperlichem, emotionalem und geistigem Wohlbefinden zu unterstützen. Falls die Leser die Informationen aus diesem Buch für sich selbst anwenden möchten, geschieht das im Sinne einer Selbstbehandlung, und das ist ihr gutes Recht. In diesem Falle übernehmen aber weder die Autorin noch der Verlag Verantwortung für die etwaigen Folgen.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel  
*Inner Wisdom – Meditations for the Heart and Soul*  
Copyright © 2000 by Louise L. Hay  
Original English Language Publication 2000 by Hay House Inc.,  
California, USA  
Tune into Hay House broadcasting at: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen  
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© E-Book Ausgabe 2014 Lüchow  
in J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld  
[www.luechow-verlag.de](http://www.luechow-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten Umschlaggestaltung:  
ReclameBüro, München Umschlagbild: floral  
background © japonka Satz: Ingeburg  
Zoschke, Berlin  
E-Book Gesamtherstellung: Bookwire GmbH,  
Frankfurt am Main  
ISBN Print 978-3-89901-249-1  
ISBN E-Book 978-3-89901-859-2

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe, sowie des  
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

# Einführung

## Von Louise L. Hay

In jedem von uns ist ein Zentrum der Weisheit, weitaus tiefer und großartiger als das, was wir uns vorstellen. Die Meditationen in diesem Buch sollen uns helfen, mit diesem Zentrum in Verbindung zu treten und unser Verständnis für das Leben zu vertiefen. Wenn wir bereit sind, unser Bewusstsein für neue Formen des Denkens zu öffnen, verändert sich unser Leben zum Besseren. Mein wahres Ziel ist es einzig und allein, ständig in der Erkenntnis zu wachsen – um das Leben und seine Wege besser zu begreifen. Was muss ich glauben, wissen und sagen, damit mein Leben so ungestört wie möglich verläuft?

Jeder von uns verfügt über die Gabe, sich mit der Quelle zu verbinden. Dort finden wir den Frieden, den wir alle suchen – jene innere Weisheit, die uns in den sogenannten dunklen Zeiten Kraft verleiht. Wenn wir das Leben in einer umfassenderen Perspektive betrachten, werden wir auch erkennen, wie unbedeutend doch viele unserer Alltagsprobleme sind. Dann verstehen wir auch die Bedeutung des Satzes: »Lass dich nicht von Kleinigkeiten ins Schwitzen bringen – es sind ja *alles* nur Kleinigkeiten!«

Jedes Mal, wenn wir »Ich weiß nicht« sagen, verschließen wir den Zugang zu der eigenen Quelle unendlicher Weisheit. Alle Antworten auf alle Fragen, die wir jemals stellen können, liegen in uns selbst. Wir selbst sind es, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft kennen. Wir alle besitzen die Fähigkeit, mehr zu wissen, mehr zu erkennen, mehr zu verstehen und das Leben in seiner Ganzheit zu erfassen.

Die Art und Weise, wie wir den Tag beginnen, gibt den Ton für die nachfolgenden Erfahrungen und unser Verhalten vor. Deshalb empfehle ich dir, dieses Buch am Morgen als Erstes auf gut Glück zu öffnen. Wisse, dass die Meditation, die du aufgeschlagen hast, die richtige Botschaft für diesen Tag enthält. Ebenso liebe ich es, meinen Tag mit erhebenden Gedanken abzuschließen. Das ist ein gutes Mittel, um angenehme Träume zu haben und am nächsten Morgen mit klarem Kopf zu erwachen.

Vergiss nicht: In der unendlichen Weite des Lebens ist alles perfekt, ganz und vollendet ... und das gilt auch für dich.

***Ich sage immer Ja***

Ich weiß, dass ich eins bin mit allem Leben. Ich bin von unendlicher Weisheit umgeben und erfüllt. Deshalb vertraue ich voll und ganz darauf, dass mich das Universum auf jede erdenkliche positive Weise unterstützt. Ich wurde vom Leben erschaffen und mit diesem Planeten beschenkt, damit ich all meine Wünsche erfüllen kann. Alles, was ich jemals brauchen werde, ist schon vorhanden und wartet auf mich.

Ganz gleich, was ich glauben, denken oder sagen mag, das Universum sagt immer Ja zu mir. Ich vergeude meine Zeit nicht mit negativen Gedanken oder negativen Dingen. Ich ziehe es vor, mich selbst und das Leben in einem möglichst positiven Licht zu sehen. Darum sage ich Ja zu Glück und Wohlstand. Ich sage Ja zu allem Guten. Ich bin ein Mensch, der immer Ja sagt, der in einer Ja-Welt lebt und dem ein Ja-Universum antwortet. Und es erfüllt mich mit Freude, dass es so ist.

# Ich ruhe in Wahrheit und Frieden

Unabhängig davon, wo ich mich gerade befinde: Überall ist nur Geist, Gott, grenzenlose Güte, grenzenlose Weisheit, grenzenlose Liebe und grenzenlose Harmonie. Es kann gar nicht anders sein. Es gibt keine Dualität. Es gibt keine Probleme, für die es nicht eine Lösung gäbe. Ich beschließe, mich nicht damit abzufinden, die Lösung für jede Art von Zwiespalt, der in der wahrhaft harmonischen Atmosphäre meiner Welt auftauchen könnte, allein in göttlichem Eingreifen zu suchen.

Ich bin bereit, aus diesem scheinbaren Zwiespalt und Chaos zu lernen und daran zu wachsen. Ich lasse das Kritisieren sein und wende mich nach innen, um die Wahrheit zu suchen. Für mich selbst und jeden anderen Menschen in meinem Leben verkünde ich Frieden, Sicherheit, Harmonie, ein tiefes Gefühl der Selbstliebe und die Bereitschaft, andere zu lieben. Ich ruhe in der Wahrheit und ich lebe in der Freude.

## Ich heile mich auf allen Ebenen

Dies ist eine Zeit des Mitgefühls und der Heilung. Ich wende mich nach innen und verbinde mich mit dem Teil von mir, der zu heilen vermag. Ich weiß, dass ich mich auf dem Weg der Heilung befinde. In dieser Zeit entdecke ich meine heilerischen Gaben – Fähigkeiten, die stark und kraftvoll sind. Ich bin unglaublich begabt. Ich bin bereit, zur nächsten Ebene voranzuschreiten, um mich auf allen möglichen Stufen wirklich zu heilen. Ich bin reiner Geist und als solchem steht es mir frei, mir selbst und der ganzen Welt zu helfen.