

LOUISE L. HAY

Meine innere Weisheit
Verletzlichkeit macht stark, Kailash



arkana

Louise L. Hay
Meine innere Weisheit

Meditation für Herz und Seele

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




arkana

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Ausgabe März 2024

Copyright © 2000 der Originalausgabe: Louise L. Hay

Copyright © 2009 der deutschen Erstausgabe: Lüchow Verlag
in Kamphausen Media GmbH, Bielefeld

Copyright © 2024 dieser Ausgabe: Arkana, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originalverlag: Hay House, Inc., Santa Monica, USA

Titel der Originalausgabe: *Inner Wisdom – Meditations for the Heart and Soul*

Illustrationen: creativemarket.com

Umschlag: Sabine Schiche, ad department

Satz: Ingeborg Zoschke, Berlin & Sabine Schiche, ad department

Druck und Bindung: Westermann Druck Zwickau GmbH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34556-4

www.arkana-verlag.de

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 Erfah-



rungen 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.

