

## EINHEIT

*In der Verbundenheit mit Allem was lebt,  
sehe ich meinen Anteil an der Erschaffung,  
sehe die Muster, die Verknüpfungen,  
Ursache und Wirkung und entspanne mich  
in die Erkenntnis hinein, in das Verstehen.  
Und so trete ich tatsächlich in den Dialog,  
in den inneren Dialog, mit Allem, was da ist  
und sein will, gebe dem Unaussprechlichen ein Wort,  
werde zum Schöpfer meiner Welt,  
übernehme Verantwortung allein stehend,  
für mich selbst verantwortlich, kreativ erschaffend,  
alles darf sein, alles hat seine Zeit und seinen Wert,  
es gibt keine alltäglichen Momente,  
alles ist gleich gut und wichtig, miteinander verbunden,  
Teile des Ganzen, so leiste ich meinen Beitrag,  
in dem Bewusstsein, dass es auf mich ankommt, auch auf mich,  
es macht einen Unterschied, was ich tue, wie ich es tue und ob ich es tue,  
meine Meditation ist die Meditation aller Menschen  
und die Meditation aller Menschen ist meine Meditation,  
meine Bereitschaft, empfänglich zu sein,  
erhöht das gesamte Bewusstsein,  
meine Bereitschaft zu geben,  
nutzt dem Ganzen, ich mache einen Unterschied,  
ich leiste meinen Beitrag, es ist bedeutsam.  
So wie die Zellen in meinem Gehirn,  
in meinem gesamten Körper und Nervensystem  
miteinander vernetzt sind und auf meine Meditation reagieren,  
reagiert der ganze Planet auf meine Meditation als eine Zelle aller Meditationen.  
Es ist schön, so geborgen zu sein, in der Familie der Menschen.*