





MARIANNE  
WILLIAMSON

Ein **JAH**R in  
WUNDERN



MARIANNE  
WILLIAMSON

Ein JAHR in  
WUNDERN

*Reflexionen, Gebete und  
Meditationen für jeden Tag*

Aus dem amerikanischen Englisch  
übersetzt von Diane von Weltzien

*Ansata*

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel  
»A Year of Miracles: Daily Devotions and Reflections«  
bei HarperOne, einem Imprint von HarperCollins Publishers, LLC.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium*  
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Ansata Verlag  
Ansata ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-7507-3

Erste Auflage 2015  
Copyright © 2013 by Marianne Williamson  
All rights reserved.  
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2015  
by Ansata Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Einbandgestaltung: Guter Punkt, München  
Satz: Leingärtner, Nabburg  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany

[www.ansata-verlag.de](http://www.ansata-verlag.de)



## Einführung

**E**in Wunder ist eine Verlagerung des Denkens fort von der Angst und hin zur Liebe. Auf den ersten Blick hört sich das ein wenig albern an. Wie soll eine Verlagerung des Denkens wunderbare Wandlungen hervorbringen können?

Und doch geschieht genau das. Denn jeder unserer Gedanken erzeugt auf einer bestimmten Ebene *Form*. Ein einfacher Gedanke, der auf den ersten Blick vielleicht trivial oder unwichtig zu sein scheint, hat die Macht, Berge zu versetzen. Und das ist noch das Geringste, was er vermag. Keine weltliche Macht – sei es Geld, die Technologie, die Wirtschaft oder eine Regierung – kann sich mit der Macht eines Geistes, der im Namen der Liebe agiert, messen.

»Ich liebe, ich liebe!«, sagst du vielleicht. Und natürlich liebst du. Das tun wir alle. Das Problem liegt jedoch darin, dass wir nicht ausschließlich lieben. Wir lieben, aber dann ziehen wir unsere Liebe wieder ab. Wir lieben, aber wir lassen es sein, sobald es unbequem wird. Wir lieben, aber nur so lange, bis sich unser Ego durch den Gedanken an die Risiken herausgefordert fühlt.

Und so kommt es, dass wir zwar lieben, aber die Macht der Liebe nicht einsetzen. Wir lieben, aber wir lieben nicht ununterbrochen. Wir lieben, aber wir bewirken keine Wunder.

Die Aufgabe dieses Buches ist es, dein Denken zurück zur Liebe zu lenken, die dich aus den Ketten deiner Angst befreit. In kleinen Schritten – Augenblick für Augenblick, Situation für Situation, Gedanke für Gedanke – können wir uns von den niedrigen Gedankenformen, die uns gefangen halten, fort entwickeln. Und indem wir dies tun, werden

wir zu Wunderwirkern, die für uns selbst und für die ganze Welt Wunder wirken.

Den Anfang im Wirken von Wundern macht man nicht im Äußeren, sondern im eigenen Inneren. Es geht nicht darum, rings um sich her Wunder zu wirken, sondern im eigenen Geist.

Weil unser Geist Ursache und die Welt Wirkung ist, verändern wir die Welt, indem wir unsere Gedanken über die Welt verändern.

Beginne mit einem einfachen ersten Schritt:

Lege dieses Buch nieder, und blicke dich um. Sieh dir den Stuhl an, auf dem du sitzt, oder den Tisch, der vor dir steht, oder die Wände, die dich umgeben. Frage dich: *Welche Gedanken mache ich mir zu diesem Stuhl, diesem Tisch, diesen Wänden? Dass sie nicht gut oder hübsch genug sind? Oder denke ich eigentlich gar nicht weiter über sie nach und nehme sie als gegeben hin?*

Probiere nun eine einfache Verlagerung deines Denkens aus: *Wahnsinn, was für ein Glück ich doch habe, diesen Stuhl zu besitzen. Millionen Menschen haben dieses Glück nicht. Wie gut, dass ich an diesem Tisch sitzen darf. Millionen Menschen ist dieses Glück verwehrt. Und wie gesegnet ich doch bin, mich in meinen vier Wänden aufhalten zu dürfen. Millionen Menschen haben kein Dach über dem Kopf.*

Hast du die kleine energetische Verlagerung bemerkt, die sich in dir eingestellt hat, als du dein Denken von einem härteren zu einem weichen Ort geführt hast, von der Umgebung deines Kopfes tief hinein in dein Herz?

Und nun mache dir klar: DU HAST SOEBEN EINE VERLAGERUNG IM UNIVERSUM BEWIRKT.

Ja, genau das behaupte ich.

Die Windströmungen am Nordpol werden beeinflusst, wenn ein Schmetterling in Südamerika mit den Flügeln schlägt, und die gesamte Welt bekommt jeden deiner Gedanken zu spüren. Selbstverständlich musst du das nicht glauben. Ein Wunderwiker weiß einfach, dass es so ist.



Jeder kann ein Wunderwirker sein – jeder, der es sein will. Jeder kann sich dem Klang der alten Melodie öffnen, die uns daran erinnern will, wer wir wirklich sind und welche Macht wir haben. Ein Wunderwirker akzeptiert die Vorstellung, dass sich jeder Gedanke nicht nur auf den Menschen auswirkt, der ihn denkt, sondern auf alle und alles.

Keiner ist gezwungen, irgendetwas von all dem zu glauben. Dies ist ein Ratgeber, kein Gesetzbuch. Probier es einfach aus. Und beobachte, wie sich die Dinge verändern.

Wir haben also bereits festgestellt, dass du bisher möglicherweise keine Vorstellung von der Bedeutung deines Stuhls, deines Tisches, deiner Wände hattest. Und doch entscheidet die Bedeutung, die wir einer Sache beimessen, letztendlich über die Bedeutung, die sie für uns hat. Wir denken, dass etwas nicht gut genug ist, und schon wird es das auch niemals sein. Wir denken, dass etwas wunderbar ist, und schon wird es nur noch besser.

Gedanken wie die folgenden sind also Wunder wirkende Gedanken:

*Ich danke für diesen Stuhl, diesen Tisch und für diese Wände.  
Ich denke mit Mitgefühl an die Menschen,  
die auf diese einfachen Annehmlichkeiten verzichten müssen,  
und bete, dass sie erhalten, was sie brauchen.  
Ich überlasse mich Gott, damit er mich einsetzt,  
um das Leiden in der Welt zu beenden.*

Nun, was haben diese Gedanken eben für dich ausgerichtet? Nicht für andere, sondern für dich?

Sie haben dich in einer anderen Ecke des Universums ansässig werden lassen. Du hast dich von einem Menschen mit einem ein wenig offenen Herzen zu einem Menschen mit einem sehr viel offeneren Herzen entwickelt. *Und je offener dein Herz ist, umso mehr Wunder kannst du empfangen.*

Denn Wunder geschehen auf natürliche Weise als Ausdruck der Liebe. Indem du dich für die Liebe entscheidest, entscheidest du dich, Wunder zu wirken.

Nachfolgend findest du 365 Texte, die dich, wenn du täglich in ihnen liest, dazu ermutigen, auf die Liebe konzentriert zu bleiben und allen Ablenkungen wie Angst, Besorgnis, Scham- und Schuldgefühlen, die nicht auf Liebe gegründet sind, aus dem Weg zu gehen. Es ist diese jeden Tag neu getroffene Wahl, das eigene Denken in der Liebe zu gründen, die Wunder in unser Leben holt. Das Universum steht bereit, um dich zu segnen. Bist du bereit, seine Gaben anzunehmen? Ich bete darum, dass dir dieses Buch auf deinem Weg hilft.



## Das Universum plant unablässig etwas, um mir zu Glück und Frieden zu verhelfen

Das Universum ist nicht von Zufall, sondern von Absicht bestimmt. Es spiegelt den Willen Gottes, den göttlichen Gedanken wider, der alles zu einer größeren Vollkommenheit führt.

Mein Ego-Verstand – mein Selbsthass, der sich hinter einer Maske aus Selbstliebe verbirgt – weist mir immer die Richtung zur Angst, verführt mich zu Schuldzuweisungen, zu Angriff oder Verteidigung, zum Aufdecken von Schuld bei mir selbst oder bei anderen. Sein Ziel ist mein Leid oder die Hölle meiner Trugbilder.

Der Geist im Inneren hingegen führt mich allein zur Freude, weil er mich inspiriert, in jedem Menschen die Liebe und die in allen Dingen angelegten Wunder zu sehen. Das Universum trägt die Handschrift Gottes, der es in seiner göttlichen Vollkommenheit beständig neu erschafft. Bestandteil dieser göttlichen Vollkommenheit ist mein Wesenskern, und in diesem, meinem wahren Wesenskern, bin ich glücklich und im Frieden.

*Heute lasse ich mich nicht dazu verführen, auf den Nebenstraßen des Schmerzes zu wandern. Lieber setze ich meinen Fuß auf den Weg der Freude und des Friedens. Möge der Geist Gottes meinen Verstand vor den Kräften der Angst bewahren, die mein Denken ablenken könnten. Möge er mich davor bewahren, dem falschen Glauben an die Gültigkeit von Schuld und Angriff anzuhängen, und mich stattdessen erheben zu der göttlichen Erkenntnis der Unschuld und Liebe. Denn mit ihr werde ich die Wonnen von Gottes Schöpfung erfahren.*



## Vergebung befreit mich von allem Schmerz

Vergebung gewähren wir nicht um des anderen willen, sondern um unseren eigenen Seelenfrieden wiederzufinden. Jeder Angriff auf einen Mitmenschen ist ein Angriff gegen uns selbst, denn im spirituellen Universum sind wir alle eins. Was ich von einem anderen denke, denke ich auch über mich. Alle Menschen sind in Gottes Liebe miteinander verbunden. Nur die Liebe ist wahr, und nur die Liebe hat Macht; alles andere sind die Trugbilder von Sterblichen.

Vergebung ist meine Errettung vom Schmerz. Wenn ich an die Realität dessen glaube, »was du mir angetan hast«, fühlen sich auch die Konsequenzen deines Handelns für mich real an. Indem ich über dein Tun »hinwegsehe«, »überwinde« ich auch die Folgen. Alles reduziert sich auf die Frage: Woran glaube ich? Glaube ich an das Lieblose, das mir ein anderer angetan hat, oder vertraue ich auf die ewig währende Liebe, die alles korrigiert? Indem ich mich der Beschlagnahme durch dein Tun entziehe, kann, was du getan hast, keinen Einfluss mehr auf mich nehmen. Ich setze mein Vertrauen in etwas anderes. Das ist das Wunder der Vergebung.

*Etwas Liebloses hat sich in meinem Leben ereignet, und natürlich muss ich meine Gefühle verarbeiten. Aber ich muss mich ihnen nicht ergeben. Indem ich mich in der spirituellen Wahrheit verankere, dass nur die Liebe wahrhaftig ist, lerne ich, die Zeitverzögerung zwischen dem Eintreten der Verletzung und der Erlösung von meinem Leiden auszuhalten. Wenn es mir gelingt, Vergebung zu meiner Lebensmaxime zu machen, verschwindet die Zeitverzögerung schließlich ganz.*



## Es kann keine Dunkelheit geben, wenn ich für Licht Sorge

Licht verhält sich zur Dunkelheit wie Liebe zur Angst; ist das eine da, kann das andere keinen Bestand haben. Alle Dunkelheit in meinem Leben – meine Ängste, Neurosen, Funktionsstörungen und Krankheiten – sind Ausdruck dafür, dass etwas fehlt. Sie stehen weniger für ein konkretes Problem als vielmehr für das Fehlen der Antwort. Und die Antwort heißt Liebe. Alle Manifestationen der Angst lösen sich in nichts auf, wenn Liebe zugegen ist.

Inzwischen leiste ich Widerstand gegen die Dunkelheit, weil ich weiß, dass die Liebe mich vor den schmerzhaften Täuschungen bewahrt, die meinen Geist besetzen. Indem ich meinen Geist in die Hände der Liebe gebe und mich selbst dem Licht des wahren Seins widme, löscht die Liebe meine Ängste aus, und das Licht macht der Dunkelheit ein Ende.

*Es ist nicht die Liebe, die andere mir entgegenbringen, sondern allein die Liebe, die ich selbst investiere, die mich von allem Leid erlöst. Ich rufe mir jeden Menschen ins Gedächtnis, dem ich meine Liebe oder Vergebung vorenthalten habe, und jede Situation, in der ich den Glauben an Wunder verweigert habe, und gebe um der Heilung willen solche Gedanken auf.*



## Gott begleitet mich an jeden Ort, denn Gott ist in meinem Geist

Gott befindet sich nicht außerhalb von mir, sondern er lebt in meinem Herzen. Er lebt in meinem Geist ebenso wie ich in dem seinen. Ich kann nichts tun, was mich von Gott trennt. Ich kann an keinen Ort gehen, der mich von Gott entfernt.

Der Kernpunkt all meiner Schwierigkeiten besteht in meinem Glauben, dass ich von Gott getrennt bin. Eine solche Trennung gibt es nicht. Ich bin nicht allein, Gott ist immer bei mir.

Für Gott gibt es kein unlösbares Problem. Immer, wenn ich ihn darum bitte, führt er mich zum rechten Denken und Handeln. Er macht mir den Weg frei und besänftigt alle Stürme durch seinen Geist, der in mir lebt.

*Was immer mir heute zustößt, ich brauche mich nicht zu ängstigen, denn Gott ist allmächtig, und er ist an meiner Seite. Ich bin untrennbar mit meinem Schöpfer verbunden. Was ich auch tue, nichts kann bewirken, dass er sich von mir abwendet. Ich werde geliebt, ich werde versorgt, und ich bin vollkommen sicher in Gottes Armen.*



## Über das Wunder der Hingabe

Gott kennt die verkorksten Regionen in uns, die in Ordnung gebracht werden müssen, die Wunden in unseren Herzen, die jahrelang ohne Heilung schwären, die Bruchstücke unseres Lebens, die uns irreparabel erscheinen. Und er, der Urheber von Wundern, hat sowohl den übergroßen Wunsch als auch die unendliche Macht, alles zu heilen.

Ab einem bestimmten Punkt spielt es keine wirkliche Rolle mehr, wie wir so geworden sind, wie wir sind. Bevor wir uns nicht unsere Charakterfehler eingestehen – und die Verantwortung für die Tatsache übernehmen, dass sie, ganz gleich, woher wir sie haben, inzwischen ein Bestandteil unserer selbst geworden sind – hat selbst Gott keine Möglichkeit, sie zu heilen. Auch stundenlange Gespräche mit einem Therapeuten darüber, wie unsere Beziehung zu unserer Mutter oder unserem Vater bestimmte Verhaltensweisen von uns gefördert hat, werden nicht dazu führen, dass diese Verhaltensweisen verschwinden. Sie bei ihrem Namen zu nennen, sie in Gottes Hände zu legen und ihn zu bitten, uns von ihnen zu befreien – *das* ist das Wunder persönlicher Veränderung. Sie werden nicht unbedingt an einem einzigen Tag verschwinden, aber ihre Tage sind gezählt. Das Gegenmittel kreist bereits in deinem psychischen Blutkreislauf.



## Im spirituellen Universum ist nur die Liebe real; nichts sonst existiert

Zwar mögen uns die Erscheinungen der dreidimensionalen Welt zu der falschen Überzeugung verleiten, dass es mächtigere Kräfte als den Willen Gottes gibt, doch tatsächlich ist allein die Liebe das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit. Meine physischen Sinne sind nützliche Hilfsmittel, aber sie gebieten nicht über die letztendliche Wahrheit. Allein die Liebe in meinem Herzen weiß alle Dinge.

Die Welt hat mich veranlasst, an die Trugbilder von Angst und Trennung zu glauben und an der Wahrheit zu zweifeln, die hinter ihnen verborgen ist. Heute will ich den Kampf für die Wahrheit aufnehmen, indem ich meine Wahrnehmung über meine physischen Sinne hinaus erweitere und auf das richte, was mein Herz als Wahrheit erkennt. Ich verbinde mich mit der Erkenntnis, dass allein die Liebe wahrhaftig ist, und ich erkenne die letztendliche Nichtexistenz von allem anderen. Auf diese Weise erlange ich die Macht eines Wunderwirkers und werde zum Kanal Gottes und seines Willens, dass nur die Liebe überdauert.

*In welcher Lage ich mich auch heute befinden mag, ich werde daran denken, dass nur die Liebe wahrhaftig ist. Ich werde mich nicht vom Scheinbaren überfallen lassen. Wenn ich meinen Weg einmal nicht finden kann, werde ich darum beten, daran erinnert zu werden, dass das Scheinbare gegenüber dem Willen Gottes machtlos ist. Ich bete, dass mein inneres Auge für die Liebe, die in allen Dingen wohnt, geöffnet wird.*





Ohne Gottes Hilfe können wir die Welt  
nicht retten, aber auch Gott ist auf uns  
angewiesen. Wir brauchen seine Liebe;  
er braucht unsere Hände und Füße.  
Heute überlasse ich ihm die meinen

Eine Liebe, die über der Welt schwebt, reicht nicht aus, um die Welt zu retten, wie wohlmeinend sie auch sein mag. Es ist das willige Herz und die in ihm verkörperte Liebe, das in sich die Wunder wirkende Kraft trägt, welche Dunkelheit in Licht zu verwandeln vermag.

Gott kann nicht für uns tun, was er nicht durch uns tun kann, und heute bete ich darum, dass er durch mich wirkt. Möge ich einem höheren Zweck dienen, indem ich ihm meine Hände und Füße, mein Denken und Handeln überlasse. Mögen sie seine Liebe widerspiegeln. Mögen Engel mich führen, damit ich den mir bestimmten Weg gehe und helfe, die Welt zu heilen.

*Der heutige Tag ist ein Tag der Hingabe, an dem ich nicht meine Ziele verfolge, sondern das Ziel Gottes. Möge mein Herz so offen und meine Seele so weich sein, dass ich ein Kanal für alles Gute bin. Möge mir offenbart werden, wohin ich gehen, was ich tun, was ich wem sagen soll, damit ich Gott nach bestem Vermögen diene. Möge ich mich jeden Augenblick daran erinnern zu beten: »Lieber Gott, bitte mache Gebrauch von mir!«, denn dann wird es geschehen.*



## Das Universum weiß, wie es sich organisieren muss. Heute trete ich zurück und lasse es zu mir kommen

Die göttliche Ordnung wohnt in allen Dingen. Es wird nicht von mir verlangt, den Gesamtplan zu kennen oder zu erdenken; meine Aufgabe ist es, ihm Folge zu leisten. So wie eine einzelne Zelle über eine natürliche Intelligenz verfügt, um für das gesunde Funktionieren des Körpers zu sorgen, so habe auch ich Zugang zu einer natürlichen Intelligenz, die für die perfekte Entfaltung meines Lebens sorgt. Meine natürliche Intelligenz ist die Liebe, und solange ich mich an ihr, ausschließlich an ihr festhalte, wird alles Gute und Wahre und Friedliche den Weg zu mir finden.

*Es ist nicht möglich, allein mit den Fingern ein Muster aus Eisenspänen zu formen; dazu brauche ich einen Magneten. Dieser Magnet ist die Liebe in mir, die auf natürliche Weise günstige Ereignisse für mich und meine Mitmenschen anzieht. Heute will ich der Liebe ihre Aufgabe nicht abnehmen. Stattdessen will ich darauf vertrauen, dass das Universum automatisch einen Weg finden wird, um mich, da ich in meinem Herzen ruhe, zu erbeben und mir Frieden zu schenken.*



## Heute will ich mich auf den Willen des liebenden Universums ausrichten

Das Universum besteht nicht zufällig, sondern es ist gewollt. Als Widerspiegelung des göttlichen Geistes strebt es Liebe und Glück für alles Lebendige an. Daher will ich mir in jeder Situation die Frage stellen: »Bin ich auf den Willen des Universums ausgerichtet?«

Wenn ich lediglich meine eigenen Ziele verfolge; wenn ich andere verantwortlich mache oder in der Vergangenheit lebe; wenn ich mit anderen rivalisiere, statt mit ihnen zu kooperieren – dann bin ich nicht auf das liebende Universum ausgerichtet. Doch ich wähle den Wunder wirkenden Weg. Ich begegne jeder neuen Situation mit nur einer Zielsetzung: ein Gefäß der Liebe und ein Segen für mein Umfeld zu sein. Mögen alle Menschen, denen ich begegne oder an die ich auch nur denke, meine Liebe empfangen.

*Ich brauche mir keine Sorgen darüber zu machen, ob mir das Universum auch wohlgesonnen ist, denn es ist allem Lebendigen wohlgesonnen. Der göttliche Weber webt ohne Unterlass. Ich bin ein Faden im unsterblichen Bildteppich von Gottes goldener Schöpfung, nicht mehr, aber auch nicht weniger als irgendwer sonst. Indem ich dies akzeptiere, kann ich mich entspannt in dem Wissen zurücklehnen, dass ich gesegnet bin. Ich spüre diese Segnung, indem ich mich dazu entscheide, anderen ein Segen zu sein.*



## Wie man wird, wer man ist

Wo immer du warst und was immer du bisher getan hast, dein ganzes Leben läuft auf diesen Punkt zu. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, deine höhere Bestimmung anzugehen, eine Bestimmung, die du nie hättest verwirklichen können, wenn du nicht genau den Weg gegangen wärest, der jetzt hinter dir liegt. Alles, was du bisher erlebt hast, ist ein Produkt des Mühlrades, in dem du bisher gegangen bist und das dich zu dem gemacht hat, was du bist. Wie tief du auch gesunken sein magst, Gott kennt keine Grenzen für die Höhen, die du noch erreichen kannst. Es ist nicht zu spät. Du hast nicht zu viel Schaden genommen. Ja, du bist besser, als du selbst es weißt.



## Heute wähle ich das Glück

Mein Leben kennt Berge und Täler, denn die sterbliche Welt ist der Veränderung unterworfen. Die unsterbliche Welt hingegen kennt keine Veränderung, denn sie kennt nur Liebe. Ich errichte mein Haus auf dem Fels der unsterblichen Welt. Heute entscheide ich mich ausschließlich für unsterbliche Gedanken.

Ich erweitere meine Wahrnehmung über das hinaus, was meine Sinne wahrnehmen, bis zu dem, was mein Herz als wahr erkennt. Ich verzichte auf meine Überzeugung, dass ich irgendjemanden oder irgendetwas brauche, um richtig oder sicher zu sein. Ich weiß, wie oft sich auch die Angst zu Wort meldet, letztlich wird die Liebe siegen. Daher muss ich mich weder ängstigen noch klagen noch verzweifeln. In dem Maße, in dem ich erkenne, was wahr ist, sehe ich nur Gründe, glücklich zu sein.

*Heute entscheide ich mich für das Glück. Es hat nichts mit meinen äußeren Umständen zu tun, sondern mit meiner Geisteshaltung. Ich gebe alle emotionalen Angewohnheiten, die mich unglücklich machen, in Gottes Hände und bete um Führung beim Verändern meiner Gedanken. Indem ich die Gewohnheit des Glücklichseins kultiviere, ziehe ich Menschen und Situationen an, die mit den Schwingungen des Glücklichseins übereinstimmen. Ich lächle häufiger, lobe mehr, bedanke mich öfter und bin häufiger glücklich. Dafür habe ich mich heute entschieden.*



## Ich überantworte meine Ängste und Lasten Gott

Von mir wird nicht verlangt, dass ich die Lasten meiner Existenz durch meinen Tag trage. Vielmehr soll ich sie in Gottes Hände geben. Ich weiß, dass sie mir abgenommen werden, denn was ich in meinem Geist auf den Altar lege, wird in meinem Leben verwandelt.

Wenn ich nicht weiß, was ich sagen oder tun soll, wird er, der in mir lebendig ist, mein Denken erleuchten und meine Worte lenken. Wenn mich ein möglicher Ausgang der Dinge vor Angst schwach werden lässt, werde ich mich von seinen schützenden Armen umfassen fühlen. Und wenn mir die Straße vor mir einsam und lang vorkommt, werde ich wissen, dass ich nicht allein bin.

*Lieber Gott,*

*bitte nimm von mir die Lasten, die ich trage.*

*Bitte richte mein Denken auf und lass ein Wunder geschehen.*

*Sende eine Welle der Liebe, die meine Angst vertreibt.*

*So sei es.*

*Amen.*



## Heute tue ich für die Fehler, die ich in der Vergangenheit begangen habe, Buße

Wie jeder andere Mensch habe ich Fehler gemacht, doch heute erinnere ich mich daran, dass Gott unendlich gnädig ist. Ich bin bereit, meine Fehler wiedergutzumachen, damit ich der Gnade Gottes teilhaftig werden kann. Ich bete um Vergebung, um mein Herz von Scham- und Schuldgefühlen zu befreien. Ich weiß, dass ich ein vollkommenes Kind Gottes bin und dass meine Fehler daran nichts ändern.

Gott sieht mich nicht als einen Menschen, dessen Fehler bestraft werden müssen, sondern als jemanden, dessen Fehler der Korrektur bedürfen. Indem ich mich ihm zuwende, meine Fehler eingestehe und in meinem Herzen aufrichtig für den Schaden büße, den ich anderen oder mir selbst zugefügt habe, kommt mir die Wunder wirkende Kraft der Buße zugute. Ich erhalte die Gelegenheit, neu anzufangen. Wie oft ich auch fallen mag, er wird mich immer wieder aufheben. Denn so groß ist die atemberaubende Gnade Gottes.

*Ich tue in meinem Herzen Buße für die Fehler, die ich begangen habe; für meine Leichtfertigkeit und Verantwortungslosigkeit, für meine Faulheit und Unaufrichtigkeit, für den Schaden, den ich mir und anderen zugefügt habe. Ich bete für diejenigen, die ich möglicherweise verletzt habe, und bitte darum, dass sie von allem Schmerz geheilt werden. Ich verspreche, mich jetzt zu bessern, damit ich mich möglicherweise erhebe, wo ich zuvor gefallen bin, und erstrahle, wo ich zuvor in der Dunkelheit wohnte.*



## Die Heiligkeit der Gegenwart erlöst mich vom Schmerz der Vergangenheit

Jeder Augenblick offenbart Gottes unendliche Liebe. Wenn ich in der Gegenwart lebe, bin ich sicher und frei. Nichts kann mich an die Vergangenheit fesseln außer meinem Verstand, der mich an sie binden will.

Ich vergebe mir selbst und anderen für alle Fehler, die wir vor diesem Augenblick gemacht haben. Ich entscheide mich, die Last meiner Vergangenheit nicht mit in das gelobte Land eines jeden neuen Tages zu nehmen. Ich bin offen für die Wunder, die mir die Gegenwart als Geschenk im ewigen Jetzt anbietet.

*Ich gebe meine Fixierung auf die Vergangenheit auf, damit ich voll und ganz in der Gegenwart leben kann. Möge mein Verstand nicht in die Dunkelheit des Früher abirren, sondern vom Licht des Jetzt erfüllt sein. Möge mein Herz offen sein für das Wissen, dass alles jederzeit möglich ist und dass Gott sich auch durch gestrige Ängste oder Fehler nicht zurückhalten lässt. Ich vergebe, was war, und nehme an, was ist. Ich bin voll Frieden in der Heiligkeit dieses Augenblicks und lasse alles andere los.*





## Über das Sein mit dem, was ist

Eine andere Zeit, andere Zustände, andere Wirklichkeiten zu idealisieren ist nichts anderes als eine Angewohnheit unseres Verstandes. Dadurch versuchen wir lediglich, uns der Wirklichkeit unseres gegenwärtigen Lebens zu entziehen. Und indem wir uns der Wirklichkeit unserer gegenwärtigen Umstände entziehen, verpassen wir auch die Wunder, die sie uns anbieten.

Jeder Mensch tut das, denn so ist unser Ego-Verstand beschaffen. Aber es steht uns frei, diese selbstzerstörerische Angewohnheit in die Schranken zu weisen und eine wahrhaftigere Perspektive zu entwickeln. Denn wo wir auch sind, wir befinden uns immer an genau dem richtigen Ort, und in welcher Zeit wir auch leben, wir halten uns immer in genau der richtigen Zeit auf. Das bedeutet natürlich nicht, dass wir die Dinge nicht verbessern sollten oder könnten, insbesondere uns selbst. Doch wenn wir uns der Illusion hingeben, dass die Dinge besser wären, wenn wir uns nur woanders befinden würden, so wählen wir den sicheren Weg zum Leid.



## Heute nehme ich mich so an, wie ich bin

Gottes Geschöpfe sind auf göttliche Weise vollkommen, und auch ich bin ein Geschöpf Gottes. Ich habe Fehler gemacht, für die ich Buße leiste. Aber ich bin nicht meine Fehler. Möge ich heute der Mensch sein, der zu sein ich berufen bin, und mögen meine Gedanken und Handlungen der Verherrlichung der Liebe dienen.

In meinem Herzen und in den Herzen aller erstrahlt das Licht des göttlichen Schöpfers. Das ist es, was ich wirklich bin. Nichts, was ich getan habe oder was andere getan haben, nichts, was ich gedacht habe oder was andere gedacht haben, kann mein inneres Licht dämpfen oder löschen. Ich bete darum, dass ich die Vollkommenheit in anderen sehe, damit ich sie auch in mir selbst erkenne. Ich bete um die Kraft, meinen Mitmenschen zu vergeben, damit ich mir selbst vergeben kann. Ich bete um die Fähigkeit, alle zu lieben, damit ich mich selbst lieben kann.

*Heute werde ich mich nicht zu falscher Bescheidenheit hinreißen und mir einreden lassen, dass ich nicht genug bin. In Wahrheit bin ich sehr wohl genug – ebenso wie alle anderen Menschen. Mögen weder meine Verletzungen, Schwächen oder Fehler mein inneres Licht trüben und ich mich mit der zärtlichen Barmherzigkeit annehmen, die Gott selbst mir entgegenbringt. Mit jedem neuen Augenblick bietet er mir die Gelegenheit zu strahlen. Ich kann es durch ihn, für ihn und um seinetwillen.*



## Welches Problem sich auch stellt, die Lösung heißt immer Liebe

**E**s gibt nur ein Problem und eine einzige Lösung. Alle Probleme sind Abweichungen von der Liebe, und alle Lösungen sind die Rückkehr zu ihr.

Mit welchen Problemen ich mich heute auch konfrontiert sehe, ich werde in mir nach Antworten suchen. Ich werde mein Herz prüfen und nach fehlender Liebe, fehlender Vergebung, fehlender Akzeptanz gegenüber meinen Mitmenschen oder mir selbst forschen. Dann werde ich an einen erleuchteten Ort aufsteigen, an dem mich Weisheit und Wahrhaftigkeit führen werden. Dort werde ich die gesuchten Antworten finden.

*Lieber Gott,  
möge ich heute nicht in Versuchung geraten,  
bei anderen die Schuld zu suchen.  
Ich selbst bin die Quelle meiner Heilung,  
sobald ich es dir gestatte, meinen Geist zu verwandeln.  
Möge dein Geist mich an einen besseren Ort führen,  
damit sich meine Probleme auflösen.  
Amen.*



## Der einzige Weg, den ich überwachen soll, ist mein eigener

**H**eute widerstehe ich allen Versuchungen, das Verhalten anderer zu beurteilen. Ich kann nicht wissen, welche Kräfte im Herzen eines anderen wirken. Meine Erlösung liegt darin, alle Menschen so zu akzeptieren, wie sie sind, und sie weder beurteilen noch kontrollieren zu wollen.

Ich bete darum, dass Gottes Geist meine Gedanken korrigiert, wenn ich in Versuchung gerate, ohne Nächstenliebe zu sprechen oder zu handeln. Ich bete darum, dass ich ein Werkzeug der Liebe bin, das die Menschen an ihre Unschuld erinnert, und keinesfalls ein Werkzeug der Schuldzuweisung, das sie sich schuldig fühlen lässt. Ich tue dies um meiner selbst willen, damit ich von meinen eigenen Schuldgefühlen befreit werde, die mich sonst fesseln.

*Es ist nicht meine Aufgabe, die Reise anderer zu überwachen und ihnen zu sagen, was richtig und was falsch ist, oder sie in ihrem Verhalten zu kontrollieren. Meine Rettung liegt darin, dass ich Menschen genau so akzeptiere, wie sie sind, damit ich den inneren Frieden kennenlerne, den solche Akzeptanz mit sich bringt. Amen.*



**Mein wahres Selbst ist ein Wesen  
aus Licht und Liebe.  
Möge ich heute mein wahres Selbst sein**

**H**eute erinnere ich mich daran, wer ich wirklich bin. Ich bin ein Kind Gottes, unveränderlich und auf göttliche Weise vollkommen erschaffen. Zwar habe ich Fehler gemacht und werde sicherlich auch noch weitere Fehler machen, doch ich weiß, dass mein Geist im Moment des Fehlermachens unschuldig und rein bleibt. Ich vergebe anderen ihre Fehler, damit mir auch meine vergeben werden, denn wir alle sind Licht und Liebe.

Heute widerstehe ich der Versuchung, mich selbst zu bestrafen oder zu schwächen. Alle Fehler sind ein Betrug des Selbst. Heute will ich dem Guten, das ein natürlicher Bestandteil meines Selbst ist, eine angemessene Wertschätzung entgegenbringen. Ich wehre mich gegen jegliche Projektionen, die mich zu etwas Geringerem als dem vollkommenen Kind eines ausschließlich liebenden Gottes machen wollen. So kann ich mein Leben wirklich feiern und mich an ihm erfreuen.

*Heute sehe ich über meine Filter aus Scham und Schuld hinweg und blicke direkt auf die Tatsache, dass nichts, was ich je getan habe oder noch tun werde, das wahre Licht meines Seins schmälern kann. Gott hat mich als für alle Zeiten unschuldiges Wesen erschaffen, und so werde ich in meinem Geist auch immer sein. Nachdem ich Buße für meine Fehler geleistet habe, bin ich frei, mich daran zu erinnern, dass Gottes Geist immer in mir lebendig sein wird.*



## Über das Versprechen der Gegenwart

Das unsterbliche Selbst wohnt in der Ewigkeit, und die Ewigkeit kreuzt die lineare Zeit nur an einer Stelle: in der Gegenwart. Du bist in diesem Augenblick also dein wahres Selbst. Und dein wahres Selbst ist die Liebe. An diesem Ausgangspunkt des vollkommenen Seins, den Gott von einem Augenblick zu nächsten neu erschafft, kommen Wunder auf natürliche Weise zustande. Die Liebe unterbricht die Vergangenheit und öffnet die Zukunft für neue Möglichkeiten. Gleichgültig, wer du bist oder wie jung oder alt du bist, in der Gegenwart ist alles möglich.



## Negativität vergiftet meinen Geist, und eine positive Einstellung heilt ihn wieder

Ich habe die Wahl, ob ich mich der Dunkelheit der Welt, ihren engherzigen Urteilen und fortwährenden Vorwürfen unterwerfen will. Wenn ja, vergifte ich meine Psyche. Heute entscheide ich mich für einen gesunden Geist.

Ich ersetze alle Negativität durch eine positive Einstellung, die mich veranlasst, in jedem Herzen das Gute zu finden und zum Ausdruck zu bringen. Wenn ich eine andere Meinung habe, werde ich sie wertschätzend vertreten. Wenn ich über etwas diskutiere, dann werde ich es respektvoll tun. Wenn ich um der Gerechtigkeit willen eine Position beziehen muss, werde ich es unter Berücksichtigung der Würde aller tun.

*Ich will meinen Verstand nicht mehr länger unbedacht arbeiten lassen. Stattdessen will ich ihn als das einsetzen, als was er von Gott geschaffen wurde: als Verbindung zur Liebe und als Tor zum Frieden. Möge ein jeder, auch ich selbst, die Sanftheit meines Einverständnisses statt die Härte meiner Lieblosigkeit zu spüren bekommen.*



Marianne Williamson

### **Ein Jahr in Wundern**

Reflexionen, Gebete und Meditationen für jeden Tag

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Gebundenes Buch, Pappband, 376 Seiten, 15,0 x 20,5 cm  
3 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-7787-7507-3

Ansata

Erscheinungstermin: September 2015

Jeden Tag ein kleines Wunder

Das immerwährende Jahrbuch, um jeden Tag ein kleines Wunder entstehen zu lassen: 365 spirituelle Texte lassen uns das liebevolle Wirken des Göttlichen im eigenen Leben wahrnehmen. Die Gebete, Meditationen, Inspirationen und Affirmationen in diesem Buch sind inspiriert von dem Weltbestseller Ein Kurs in Wundern, dessen Inhalte Marianne Williamson ebenso stimmungsvoll wie verständlich vermittelt. Durch die tägliche Lektüre wird es möglich, das eigene Denken zu fokussieren, zu einer achtsamen und positiven Lebenseinstellung zu finden und das unendliche innere Potenzial zu verwirklichen, das in jedem Menschen verborgen ist.

 [Der Titel im Katalog](#)