

„Das Sternum-Projekt: Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben“

von Dr. Georg Rupp

(erschieden im macht Sinn-Verlag Krefeld, 2004)

Die Texte der CD

Alle Gedanken, Satz für Satz, Wort für Wort, sind mir in Meditationen eingegeben worden. Ich gebe sie so weiter, wie sie mir zuteil geworden sind.

1. Schlüssel: Die Klarheit

Am Anfang stand eine Entscheidung.
Die Entscheidung, dieses Universum zu kreieren.

Wie und woran sich der göttliche Funke entzündet hat –
es war die Absicht des Universums, zu „sein“.

Der Urknall, wie auch immer er sich entfaltet hat,
war die Entscheidung, zu „sein“.

Aus der Idee der Kosmos,
aus dem Impuls das Ein und Alles,
aus dem Nichts das Ganze.

Aus dem Chaos die Ordnung,
aus dem Vakuum das Leben,
aus dem Anstoß Entfaltung.

Ohne Klarheit Verwirrung,
ohne Klarheit das Dunkel,
ohne Klarheit kein Licht.

Klarheit fördert Entschiedenheit.

Wenn Du Dich nicht entscheiden kannst,
bleibst Du ängstlich und irritiert.

Wenn Du Dich nicht entscheiden kannst,
haftet Dein Ich am Vergangenen fest.

Wenn Du Dich nicht entscheiden kannst,
findest Du nicht Deinen Weg zum Ziel.

Entscheiden heißt: verzichten können,
aufgeben können, loslassen können.

Entscheiden heißt: scheiden.
Wer scheidet, sagt „**Nein**“!

Nein zur Bequemlichkeit.
Nein zur Faulheit.
Nein zu Hintertüren.

Nein zum: „Das haben wir doch immer so gemacht!“

Nein zum: „Ich hab mir schon mal die Finger verbrannt!“
Nein zum: „Ich bin nicht gemacht für den Erfolg!“
Nein zum: „Ich bin sowieso nicht liebenswert!“
Nein zum: „Ich kann mich nicht ändern!“

Nein zum: „Meine Kindheit ist alles schuld!“
Nein zum: „Meine Eltern sind alles schuld!“
Nein zum: „Mein Partner ist alles schuld!“
Nein zum: „Die Religion ist alles schuld!“
Nein zum: „Die Politik ist alles schuld!“

Nein zum: „Ich bin alles schuld!“
Nein zum: „Das Leben ist alles schuld!“

Es ist zu schwer – es läuft zu glatt.
Es ist zu bunt – es ist zu eintönig.
Zu verrückt – zu normal...
Zu aufregend – zu langweilig ...
Zu tiefsinnig– zu oberflächlich...
Weil ...

„**Nein!**“

Entscheiden heißt „scheiden“.
Wer scheidet, sagt „**Ja**“!

Ja zur Entwicklung.
Ja zur Entfaltung.

Ja zum: „Ich mache mit!“
Ja zum: „Ich bin es mir wert!“
Ja zum: „Du bist es mir wert!“
Ja zum: „Das Leben ist es mir wert!“

Ja zum: „Ich kann etwas bewegen!“
Ja zum: „Ich kann mich bewegen!“
Ja zum: „Ich kann meine Welt bewegen!“

Entschiedenheit fördert Klarheit.
Klarheit fördert Offenheit.
Offenheit fördert Wachsen und Reifen.

Und nun spüre die Klarheit in Deinem „dritten Auge“, in der Mitte Deiner Stirn.

Bilde in Deinen Gedanken eine Triangel, die mit der unteren Achse des Dreiecks Deine beiden Augen berührt – und mit der Spitze zu einem Punkt führt, zum Mittelpunkt Deiner Stirn. Dort, wo die Klarheit und die Entschiedenheit sitzen.

Du kannst Dir auch einen Kegel vorstellen, dessen Spitze aus einem Bergkristall besteht, einem Stein der Klarheit und Reinheit – und dessen Kristall der Klarheit genau ins Zentrum Deiner Stirne trifft.

Dabei ist Dein Bewusstsein jetzt nicht entscheidend ...
Dein Unbewusstes wird all das aufnehmen, was für Dich persönlich wichtig ist, um weiterzukommen.

Klarheit und Entschiedenheit sind der Anfang des Umbruchs und Wandels.
Klarheit ist der Weg aus dem Labyrinth.
Klarheit ist die Chance, etwas Neues zu wagen.
Klarheit ist die Liebe zu Dir selbst.

Du bist es Dir wert, einen Aufbruch zu wagen.
Brechen mit dem, was unpassend ist.
Aufbrechen zu dem, was passend erscheint.

Klarheit heißt loslassen, was mich behindert.
Loslassen, was mich beengt.

Klarheit heißt aufbrechen zu dem, was ich bin.
Zu dem, wer ich bin.
Zu dem, der ich sein werde.

Und Du spürst diesen Wunsch und diese Klarheit in Deiner Stirn,
in Deinem dritten Auge.

Du spürst diese Energie und diese Schwingung von dort ausgehend
in Deinem ganzen Körper.
In Deinem inneren Koordinatenkreuz.

Klarheit und Entschiedenheit strömen in alle Deine Zellen.

Du bist erfüllt von einer frei fließenden Energie,

einer inneren klaren und eindeutigen Haltung,
einer inneren Sicherheit und einem Selbstverständnis ...
so, als hättest Du es immer schon geahnt,
immer schon gespürt,
immer schon gewusst.

Und diese klare Linie in Deinem Leben bündelst Du jetzt in Deiner rechten oder linken Hand, in Deiner Faust ...
Und während Du sie **schließt**, ganz fest, spürst Du jetzt, in diesem Moment, die Klarheit in Deinen Gedanken und Deinen Gefühlen, die Klarheit in Deinem Körper, Deinem Geist und Deiner Seele, besonders stark und faszinierend.

Vieles erscheint Dir auf einmal ganz einfach –
oder jedenfalls viel einfacher ...

Solange Du Deine Faust schließt, durchströmt diese reinigende Energie der Klarheit Dein ganzes Ich ...
von der Stirn bis in Deine Zehenspitzen.

Und jetzt: **Öffne** wieder Deine Faust – lass los!

Diese reinigende Energie saugt nun – wie ein innerer, weißer Tornado – Deine Unentschlossenheit, Deine Zögerlichkeit, Deine Selbstbejammerung und Dein Selbstmitleid völlig an ...
und wirbelt sie einfach weg!

Und jetzt: **Schließe** wieder Deine Faust ...
Und sie, diese reine Energie der Klarheit, verankert nun die Stärke, die Kraft, den Mut und das Vertrauen in Dich selbst – und in das Leben –
immer tiefer und fester.

Jetzt spürst Du die Klarheit und Entschiedenheit.
Jetzt spürst Du diese Energie in Deiner linken oder rechten Faust.
Jetzt – und ein für allemal.

Und... **öffne** wieder Deine Faust – lass los!

Und immer, wenn Du in Zukunft Deine Faust schließt, kannst Du Dir dieses unerschütterliche Gefühl von Klarheit und Entschiedenheit wieder – und immer wieder – verschaffen.
Immer – und immer wieder – schenken.

Klarheit setzt alle Energien frei, die Du brauchst, um entschieden zu sein.

Klarheit ist die Dynamik der Liebe.

Klarheit ist Wahrheit.

Und nochmals: **Schließe** Deine Faust, verschaffe Dir einen unwiderstehlichen Anker ... spüre die Entschiedenheit, Deine Entschiedenheit, in Deinem ganzen Körper, in jeder Zelle, in jedem Molekül.

Wenn Du jetzt Deine Faust **öffnest**, bist Du klar, entschieden und bereit, Dich und Dein Leben anzunehmen in völliger Eindeutigkeit und Zustimmung.

Offen für die Reise zu Dir und Deinen Ressourcen.
Zu Deinem ganzen reichen Potenzial.

Alles klar?

Klar!

© Dr. Georg Rupp
Das Sternum-Projekt:
Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben

„Das Sternum-Projekt: Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben“

von Dr. Georg Rupp

(erschienen im macht Sinn-Verlag Krefeld, 2004)

Die Texte der CD

Alle Gedanken, Satz für Satz, Wort für Wort, sind mir in Meditationen eingegeben worden. Ich gebe sie so weiter, wie sie mir zuteil geworden sind.

2. Schlüssel: Die Liebe

Schaffe in allem, was Du tust,
die Verbindung von Herz zu Herz.
Die Mystiker sagen: Alles ist eins.

Die Liebe ist die Basis.
Die Liebe ist der Urgrund.
Die Liebe ist der Halt.

Ohne Liebe keine Erde.
Ohne Liebe kein Himmel.
Ohne Liebe kein erfülltes Sein.

Darum festige die Basis Deiner Liebe in Dir.
Deiner Liebe zu Dir.
Deiner Liebe zum Du.
Deiner Liebe zum Wir.
Deiner Liebe zur Natur.
Deiner Liebe zum Kosmos.

Lass Liebe strömen ...

Sei achtsam.
Und Du spürst in Deinem Unterbauch Liebe.
Du spürst in Deinem Herzen Liebe.
Du spürst in Deinen Händen Liebe.
Du spürst in Deinem Verstand Liebe.
Ja, sogar in Deinem Verstand spürst Du Liebe.

Dabei ist Dein Bewusstsein jetzt nicht entscheidend ...
Dein Unbewusstes wird all das aufnehmen, was für Dich persönlich wichtig ist,
um weiterzukommen.

Liebe spürst Du, wenn Du jetzt Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Bauch richtest.

Liebe spürst Du, wenn Du jetzt Deine Aufmerksamkeit auf Dein Sternum in der Mitte Deiner Brust richtest.

Liebe spürst Du, wenn Du jetzt Deine Aufmerksamkeit auf Deine Stirn richtest.

Liebe spürst Du, wenn Du jetzt Deine Aufmerksamkeit auf die linke Seite Deines Körpers richtest.

Liebe spürst Du, wenn Du jetzt Deine Aufmerksamkeit auf die rechte Seite Deines Körpers richtest.

So verbindest Du Dein inneres Koordinatenkreuz mit Deiner Liebe.
Lass sie strömen von einer Station zur anderen.
Lass Dein Koordinatenkreuz zum Sender und Empfänger Deiner Liebe werden.

Und jetzt sammle Deine ganze Liebe in der rechten oder linken Hand.
Und während Du sie **schließt**, ganz sanft ...
lass alle Liebe, die Du empfindest – und die Du empfängst und empfangen wirst ...
in Deine Hand strömen.

Spüre Deine ganze Liebe wie ein rotes Herz in Deiner Hand.
Spüre das Glück, das Du in Dir trägst.
Das Du jetzt in Deinen Händen hältst.
Alles Glück dieser Welt ...

Und jetzt: **Öffne** Deine Hand ... und: Lass los!

Spüre, wie die Liebe von Deiner Hand in Dein Gesicht strömt ...
und in jeden Körperteil.

Spüre die Liebe in Deinem Lächeln, auf Deinen Lippen.
Spüre die Liebe in Deinen Augen.
Spüre die Liebe mitten auf Deiner Stirn.

Spüre, wie Deine Liebe von Deiner Hand durch Dein Gesicht,
durch Lippen, Augen und Stirn nach oben strömt.
Spüre die Liebe mitten auf Deinem Scheitel.

Und lass jetzt Deine Liebe offen und frei nach oben ausströmen ...

Spüre, wie sie sich vereint mit der kosmischen Energie, mit der Liebe
des Universums und der göttlichen Liebe.

Liebe ist Geborgenheit.

Und nochmals: **Schließe** Deine Hand ...
und Du hältst alles in Deiner Hand, die Klarheit und die Liebe.
Von ihr geht alles aus, erneuert sich immer wieder.

Aus Deinem inneren Koordinatenkreuz,
aus Deiner Lebensenergie,
aus Deinem inneren Feuer ...

fluten immer neue Gefühle
der Liebe und Zuversicht
in Deine Hand,
von der Hand in den Scheitel,
vom Scheitel ins Außen,
zum Du, zum Wir, zum Kosmos.

Und Du empfängst die Liebe des Universums –
und bündelst sie jetzt in Deiner Hand.
Ein kraftvoller Strom von Liebe und Glück.

Und nun **öffne** Deine Hand – und lass los ...

Und wenn Du in Zukunft Deine Hand schließt,
und Deine Liebesenergie in Deinem Bauche spürst,
und dann in Deinem inneren Koordinatenkreuz,
und dann in Deiner Hand ...

dann hast Du allen Mut, den Du brauchst,
alle Klarheit, die Du brauchst,
alles Vertrauen, das Du brauchst
und alle Liebe, die Du brauchst ...
in Deiner Hand.

Genieße Dich in diesen Momenten Deines Lebens.
Genieße Deine Gefühle.
Genieße Deine Kraft.
Genieße Dein Lächeln, Deine Güte und Deine Weisheit.

Genieße die Menschen um Dich herum.
Genieße ihr Lächeln, ihre Güte und ihre Weisheit.

Und schau Dich jetzt um.
Und schau sie an.
Spüre ihre Gefühle.
Spüre ihre Güte und ihre Weisheit.

Spüre die Schwingung in Dir und zwischen Euch.
Spüre die Schwingung im Raum.
Fühle Deine Verbundenheit mit allen und allem, was ist.

Spüre in Dir eine stille,
tiefe innere Stimme, die sagt:
„Danke. Danke für alle Liebe, die in mir lebendig ist!“

Liebe ist die schönste Energie, die Du Dir und anderen schenken kannst.
Warum verschenkst Du sie so selten?

Wenn Du jetzt willst:
Mach Dir und anderen ein Geschenk.

Sei verschwenderisch ...

Und jetzt komm zu Dir zurück.
Und konzentriere Dich auf Dein Herz.
Und spüre diese tiefe Liebe, die Deinen ganzen Körper durchströmt.

Jetzt bist Du im Einklang mit Dir und dem Leben.

Jetzt weißt Du: Ich habe mir einen Ort geschaffen, der mir dieses Gefühl
jederzeit wieder zurückbringen kann.

Und Du kannst immer mehr Liebe verströmen,
denn es gibt keinen Mangel.

Liebe ist die stärkste Kraft im Universum.
Liebe ist die stärkste Kraft in Dir.

Ich ... liebe.

© Dr. Georg Rupp
*Das Sternum-Projekt:
Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben*

„Das Sternum-Projekt: Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben“

von Dr. Georg Rupp

(erschienen im macht Sinn-Verlag Krefeld, 2004)

Die Texte der CD

Alle Gedanken, Satz für Satz, Wort für Wort, sind mir in Meditationen eingegeben worden. Ich gebe sie so weiter, wie sie mir zuteil geworden sind.

3. Schlüssel: Das Vertrauen

Vertrauen setzt Klarheit und Liebe voraus
und fördert den Mut.
Vertrauen heißt: trauen.

Vertrauen ist Demut.
Vertrauen ist Zuversicht.
Vertrauen ist Weisheit.

Ohne Vertrauen ist Liebe nicht spürbar.
Ohne Vertrauen ist Wahrheit nicht spürbar.
Ohne Vertrauen ist Gott nicht spürbar.

Das Vertrauen in die Ordnung löst Blockierung und Angst.
Das Vertrauen ins Universum macht offen und frei.
Das Vertrauen in sich selber ist der Anfang des Glücks.

Traue Dir über den Weg.
Traue Dir – mehr denn je.
Traue Dich, neue Wege zu gehen.

Traue Dich – und Du findest Klarheit.
Traue Dich – und Du findest Liebe.
Traue Dich – und Du findest Mut.

Traue Dich – und Du findest Vertrauen.

Dabei ist Dein Bewusstsein jetzt nicht entscheidend...
Dein Unbewusstes wird all das aufnehmen, was für Dich persönlich wichtig ist,
um weiterzukommen.

Und Du spürst Vertrauen in Deinem inneren Koordinatenkreuz.

In Deinem Energiefluss.
 In Deiner Körpermitte.
 Mehr und mehr ...

Und Du spürst Vertrauen in jeder Körperzelle.
 In jedem Molekül,
 in jedem Atom.

Dein Geist ist frei und voller Vertrauen.
 Dein Körper ist frei und voller Vertrauen.
 Deine Seele ist frei und voller Vertrauen.

Vertrauen überschwemmt wie eine Flut Dein Leben.
 Vertrauen umschließt wie eine Membran Dein Leben.
 Vertrauen atmet Dich und Dein Leben.

Übe Dein Vertrauen ins Leben –
 und Du bleibst in der Schwingung und in Harmonie.

Lass die Energie des Vertrauens in Deine eigene Mitte fließen.
 Spüre Dein Selbstvertrauen in Deiner Mitte.
 Spüre Dein Selbstvertrauen in Deinem Sternum.

Richte Dich auf und spüre Dein Vertrauen zu Dir und Deiner Welt
 in Deiner Mitte.

Lass alle Energien des Vertrauens in jede Zelle Deines Körpers strömen,
 Dich ganz erfassen, ganz umfassen,
 ganz durchdringen.

Lass alle Energien des Vertrauens von jeder Zelle in die Mitte fluten,
 in Deine Mitte, in Dein Zentrum.

Und von Deinem Zentrum, vom Schnittpunkt Deines inneren Koordinatenkreuzes,
 lass alle Energien in Deine rechte oder linke Hand,
 in Deine Faust strömen.
 Gib Dich ganz hinein.

Schließe Deine Faust.

Alle Energien Deines Selbstvertrauens und Deines Vertrauens in das Du,
 in das Wir und in den Kosmos,
 bündeln sich jetzt in Deiner rechten oder linken Hand,
 in Deiner Faust.

Und Du spürst die Größe Deines Vertrauens ganz tief und fest.

Ein Vertrauen voller Güte und Harmonie.
 Ein Vertrauen voller Tiefe und Unerschütterlichkeit.

Du spürst dieses Vertrauen zu Dir und zum Du, zum Wir und zu allem, was ist,
 ganz fest und unwiderruflich.

Du hältst alles Vertrauen, das Du brauchst,
 um Dein Leben mit Leichtigkeit und Freude zu gestalten,
 jetzt in Deiner Hand, in Deinen Händen.

Spüre, wenn Du jetzt Deine Faust geschlossen hältst,
 die unerschütterliche Kraft Deines Vertrauens
 – in diesem Moment und für alle Zeit –
 in jedem Teil Deines Körpers.

Vertraue –
 denn Du hast es jetzt in Deiner Hand.
 Du hast es jetzt in jeder Faser Deines Körpers.
 Du hast es jetzt in jeder Körperzelle.
 Du hast es jetzt in jedem Atemzug.
 Du hast es jetzt – und für alle Zeiten.

Du spürst es, indem Du standfest bist.
 Du spürst es, indem Du zuversichtlich bist.
 Du spürst es, indem Du mutig bist.
 Du spürst es, indem Du dankbar bist.
 Du spürst es, indem Du klar und entschieden bist.

Und jetzt – **öffne** Deine Faust und lass das Vertrauen los.

Gib es frei, in Deinen eigenen Organismus hinein.
 Gib es frei, in die Schwingung zum Du hinein.
 Gib es frei, in Deine Kinder und Deinen Partner, in Deine Familie hinein.
 Gib es frei, in Deine Firma und in Dein Team hinein.

Gib es frei, in die Allmacht des Universums hinein.
 Gib es frei, in die Weisheit des Lebens hinein.

Lass Deine Energien des Vertrauens frei fließen.

Verströme Vertrauen.

Verströme Liebe.

Sei weise, dankbar und klar.

Und wenn Du jetzt nochmals Deine Faust **schließt**,
 dann spürst Du wieder die grenzenlose Macht des Vertrauens,
 die Deinen ganzen Körper beseelt,
 in Deiner rechten oder linken Hand.

Und Du empfindest und genießt dieses unerschütterliche Selbstvertrauen
in Deinem ganzen inneren Koordinatenkreuz,
in jeder Zelle,
in jedem Molekül Deines Körpers,
in jeder Welle von Energie,
in jeder Schwingung –
von der Kopfhaut bis zu den Zehenspitzen.

Jetzt stehst Du im Licht Deines Selbstvertrauens!
Jetzt stehst Du im Licht Deiner Lebensenergie,
im Licht Deiner eigenen Klarheit und Liebe!

Du stehst im Licht Deines Vertrauens zu anderen.
Du gibst den anderen jede Möglichkeit zur Resonanz.
Jede Möglichkeit, Dir Vertrauen, Klarheit, Liebe und Mut
entgegen zu bringen.

Und jetzt: **Öffne** Deine Faust – und lass wieder los ...

Vertrauen schafft wieder Vertrauen.
Liebe schafft wieder Liebe.
Klarheit schafft wieder Klarheit.
Und Mut schafft wieder Mut.

Und jetzt –
spüre ganz in Deinen Körper hinein,
in Dein Herz hinein,
in Geist und Seele hinein ...
wenn Du dieses Vertrauen jetzt nochmals in Deiner Hand,
in Deiner Faust zusammenfließen lässt.

Schließe – und **öffne** sie ...

Und jedesmal, wenn Du in Zukunft,
zu jedem Zeitpunkt Deines Lebens,
Deinem Vertrauen eine noch stärkere
Kraft verleihen willst ...

dann hast Du es jetzt – ganz und vollkommen –
in Deiner Hand.

Vertraue Dir!

Vertrauen ist die Urkraft Deines Lebens.

„Das Sternum-Projekt: Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben“

von Dr. Georg Rupp

(erschieden im macht Sinn-Verlag Krefeld, 2004)

Die Texte der CD

Alle Gedanken, Satz für Satz, Wort für Wort, sind mir in Meditationen eingegeben worden. Ich gebe sie so weiter, wie sie mir zuteil geworden sind.

4. Schlüssel: Der Mut

Geh an die Dinge des Lebens heran
mit der Unschuld des Kindes, mit der Freude des Siegers
und dem Lächeln des Weisen.

Mut und Dankbarkeit sind wunderbare Schlüssel
auf dem Weg des Menschen zu seiner wahren Bestimmung.

Mut setzt die Bereitschaft voraus,
das Leben mit all seinen Sinnen wahrzunehmen.
Mut weckt den Glauben an den eigenen erfolgreichen Lebensweg.
Mut lässt uns aufrecht durchs Leben gehen.

Spüre in Dir den Mut zum Aufbruch,
die Entscheidung, Deinen Weg zu gehen.

Spüre alle Gefühle, die dieses berührende Brennen in Deinem Herzen,
in Deiner Seele vertiefen und festigen.

Spüre den Mut zum Leben.
Die Offenbarung Deiner eigenen Stärke,
Deiner Zuversicht, Deines festen Glaubens
an Dich und Deine Möglichkeiten.

Mut kennt auch Zweifel.

Mut kennt auch Verzagtheit.
Mut kennt auch die Fragen:

„Soll ich wirklich?“ ...

„Was gebe ich auf?“ ...

„Was riskiere ich?“ ...

„Reicht mein Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten wirklich aus?“ ...
 „Überschätze ich mich nicht?“ ...

„Gefährde ich mich nicht selbst?
 Mehr noch die anderen?
 Die Menschen, die ich liebe, die mir soviel bedeuten?“ ...

„Sollte ich nicht besser lernen,
 mit dem zufrieden zu sein,
 was ich habe, wer ich bin?“ ...

„Wer steht dafür gerade, wenn es nicht klappt?“ ...
 „Ich kann doch nicht alles verantworten!“ ...

„Ich weiß doch gar nicht, ob meine Kräfte nicht nachlassen –
 schon kurz nach dem Start.“ ...

„Ich kann doch keine Rechnung aufmachen mit mehreren Unbekannten.“ ...
 „Ich habe zu viele scheitern gesehen.“ ...

„Warum soll ich was verändern?“ ...
 „Warum soll ich was riskieren?“ ...
 „Warum soll ich ... überhaupt?“

„So ist es doch bequemer!“
 „So ist es doch vertrauter!“
 „So ist es doch viel sicherer!“

„Aber – so ist es doch auch viel langweiliger!“
 „So ist es doch auch viel ärmer!“
 „Ja, so ist es doch kein Leben!“

Der Kosmos hat Dir das Feuer gegeben!

Die Kraft und die Wildheit.

Den Rhythmus.

Das Atmen.

Das Lachen.

Das Springen.

Zum Tanzen und Trommeln ...

Um Dich selbst zu erobern ...

Die Welt zu verrücken ...

Dein Feuer zu spür'n!

Ich wünsche mir Lebendigkeit.
Ich wünsche mir Entwicklung.
Ich wünsche mir den Mut.

Ich sehne mich nach Entfaltung.
Ich sehne mich nach dem Feuer des Lebens.

Und um dies zu vertiefen, lass jetzt alle Energien,
einschließlich Deines Mutes,
wieder in Deine rechte oder linke Hand strömen.

Und wenn Du jetzt Deine Hand **schließt**, Deine Faust ballst –
dann hast Du allen Mut, den Du brauchst,
um Dein Leben voller Aufrichtigkeit,
voller Freude und Hingabe führen zu können –
in Deiner Hand.

Spüre, wie der Glaube an Dich wächst.
Spüre, wie Mut und Zuversicht in jede Zelle Deines Körpers strömen.

Wie Du mehr und mehr erfüllt bist von tiefem inneren Frieden.
Vom unbändigen Glauben an Deine eigene Kraft und Stärke.

Spüre, dass viele Ressourcen in Dir sind ...
die Du jetzt freisetzen – und nutzen kannst.

Du spürst allen Mut ganz fest in Deiner Faust.
Jetzt – und für alle Zeit.

Du hältst jetzt alle Energien, die Du brauchst,
wie ein starkes und unerschütterliches Symbol in Deiner Hand.

Jede Faser Deines Körpers ist erfüllt von diesem eindeutigen
und klaren Gefühl von Mut und Zuversicht.
Jede Zelle, jedes Atom ...

Spüre den Mut und die Zuversicht,
Deinem Leben eine eindeutige Ausrichtung zu geben.

Es schöpferisch und einzigartig zu gestalten.
Es Dir gemäß zu leben.

Mit einem Mehr an Klarheit,
mit einem Mehr an Liebe,
mit einem Mehr an Vertrauen
und mit einem Mehr an Mut zu leben.

Mit einem Mehr an Freiheit
für Dich selbst.

Mit einem Mehr an Freiheit
für Deine Familie und Deine Freunde.

Mit einem Mehr an Freiheit
für Deine Träume und Visionen.

Und jetzt:
Öffne Deine Hand, löse Deine Faust.

Und lasse nun Deine vier Energien der Klarheit, der Liebe,
des Vertrauens und des Mutes
zusammenfließen in Deiner Mitte, in Deinem Sternum.

Lass sie zusammenfließen mitten auf Deiner Brust,
am Berührungspunkt Deiner Seele.
Halte sie hier wie eine Kostbarkeit geborgen.

Fülle Deine Seele mit allem Mut, den Du besitzt.
Vertraue der Weisheit Deiner Seele.

Schenke ihr allen Mut, den Du besitzt und den Du jetzt erweckt hast.
Jetzt – und für alle Zeit.

Du hast den Mut, Dich zu entscheiden.
Für Deinen Weg.
Für Dein Ziel.
Für Dein Leben.

Mut ist der Aufbruch zur Mitte Deines Herzens.

Und nun gib alle Energien frei ...
in Deinen Körper hinein ...
und in Deine Umgebung hinein.

Lass alle Energien, die Du in Dir spürst,
nach außen strömen.
Verströme Deine Energien –
denn Du erhältst sie immer wieder neu
aus Deiner inneren Kraftquelle,
aus der Mitte Deiner Seele.

Du bist Dir Deines Selbst bewusst,
mehr als je zuvor.

Selbstbewusst ...
mehr als je zuvor.

Jetzt bist Du frei, Dich selbst zu erobern ...
und reich an Mut nach vorne zu gehen.

Mut heißt:

Ich höre auf meine innere Stimme.

Ich gestalte mein Leben.

Ich entfalte meine Talente.

Ich setze mich ein mit aller Liebe und Kraft.

Ich habe Vertrauen in die Weisheit des Lebens.

Ich glaube an mich und meinen Wert als Person.

Ich akzeptiere das Alte – und bin offen für Neues.

Mut macht mich frei.

Ich bin überzeugt.

Mut macht mich frei ...

„Das Sternum-Projekt: Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben“

von Dr. Georg Rupp

(erschieden im macht Sinn-Verlag Krefeld, 2004)

Die Texte der CD

Alle Gedanken, Satz für Satz, Wort für Wort, sind mir in Meditationen eingegeben worden. Ich gebe sie so weiter, wie sie mir zuteil geworden sind.

5. Schlüssel: Die Dankbarkeit (Demut / Weisheit)

Wie denkst Du über Demut?
Wie fühlt sich für Dich Dankbarkeit an?
Was ist das Geheimnis der Weisheit?

Demut erniedrigt nicht.
Demut macht frei.

Demut ist Sanftmut,
ist die dankbare Hingabe an die göttliche Ordnung,
das lächelnde „Ja“ zur Wertschätzung aller.

Demut ist Dankbarkeit,
ist die Gewissheit:
Ich bin Teil des Ganzen.
Ich ordne mich ein.

So paradox es für Dich auch erscheinen mag:
Demut ist Aufstieg, nicht Abstieg.

Nur wer die Demut kennt, kann über sich hinauswachsen.
Nur wer im Einklang lebt, kann Großes vollenden.
Nur wer dankbar ist, kommt über die Demut zur Freude, zum Licht.

Dankbar ist der, der seinen Sinnen vertraut.
Der sich an jeder Blüte erfreut.
Der sein Herz noch berühren lässt.
Dessen Seele sich weitet im Schein einer Kerze.
Der ganz Ohr ist, wenn Musik seine Sinne streichelt.
Der die Stille ersehnt, weil sie alles enthält.

Die Stille ist die schönste Musik.

Öffne den Raum der Erkenntnis,
den Raum Deiner Sinne,
den Raum Deiner Gefühle,
den Raum Deines Herzens.

Höre auf den Herzschlag der Stille.
Lass Dich von der Stille verzaubern.

Höre genau hin:
Sie erzählt Dir vom Geheimnis des Lebens.
Vom Geheimnis der Liebe.
Vom Geheimnis der Harmonie.

Genieße die Stille.
Sie ist ein Geschenk des Lebens an Dich.

Aus der Stille wächst die Empfindsamkeit
für die kleinen Dinge des Lebens,
die oftmals die großen sind.

Es ist nicht das Spektakuläre, was den Menschen ausmacht.
Es ist nicht das Fantastische, was unser Leben ausmacht.

Es sind die tausend kleinen Sonnen, die uns tagtäglich begegnen.
Uns tagtäglich scheinen, erscheinen.

Leben ist Aufmerksamkeit!

Und jetzt ... lasse alle Gefühle von Dankbarkeit zu, die Du in Dir trägst.

Eine tiefe Dankbarkeit über Dich selbst, über Dein eigenes Leben,
über all das Schöne, das Du genießen und an dem Du Dich erfreuen darfst.

Eine tiefe Dankbarkeit auch über all die Prüfungen,
die Dich reifen und wachsen lassen.

Spüre diese tiefe Dankbarkeit Deinen Mitmenschen gegenüber,
vor allem Deinem Partner und Deinen Kindern,
Deinen Freundinnen und Freunden gegenüber –
und gegenüber all denen, die Dir den Spiegel vorgehalten und Dich
herausgefordert haben.

Alle hatten und haben ihren Platz auf der Spur Deines Lebens.

Nichts ist ohne Sinn.

Das zu erkennen, schafft Raum für die Demut,
für die Dankbarkeit, Freude und für Harmonie.

Die Weisheit des Lebens liegt in der Tiefe und Stille.

So lass nun alle Energien der Dankbarkeit und Weisheit
in der Mitte Deiner Brust, in Deinem Sternum,
zusammenfließen.

Spüre, wie sie vom Ausgangspunkt unterhalb Deines Nackens
durch Deinen Körper zur Mitte strömen ...
alle Energien von Dankbarkeit und Demut.

Und wenn Du jetzt **Deine beiden Hände** auf Deine Brust legst
und sie in der Mitte, **auf Deinem Sternum kreuzt**,
spürst Du alle Formen von Dankbarkeit, die Du Dir selbst,
den anderen, der ganzen Natur und dem Kosmos gegenüber besitzt,
ganz tief und umfassend in Deiner Mitte,
am Berührungspunkt Deiner Seele.

Lass alle Gefühle von Dankbarkeit, von Liebe, Vertrauen,
von Klarheit und Mut in Deine Mitte strömen.

Erfülle Deine Seele mit diesem tiefen Gefühl von
Dankbarkeit und Zuversicht.

Spüre den Einklang Deiner Empfindung
mit dem Reichtum Deiner Seele ...
jetzt – und für alle Zeit.

Und jedes Mal, wenn Du in Zukunft Deine beiden Hände
auf Deinem Sternum kreuzt,
kannst Du diese tiefen Gefühle von Dankbarkeit,
von Weisheit, von Liebe und völliger Harmonie
wieder ... und immer wieder verspüren.

Jetzt bist Du eins mit Dir selbst.

Die Weisheit des Herzens ist der Schlüssel zum Glück.

Gott, lass mich weise werden ...

„Das Sternum-Projekt: Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben“

von Dr. Georg Rupp

(erschieden im macht Sinn-Verlag Krefeld, 2004)

Die Texte der CD

Alle Gedanken, Satz für Satz, Wort für Wort, sind mir in Meditationen eingegeben worden. Ich gebe sie so weiter, wie sie mir zuteil geworden sind.

6. Schlüssel: Die Freude

Wenn ich mich auf meinen Kern zentriere,
bleibt die Zeit stehen
und tausend Sonnen
lächeln mir zu.

Ist das Glück?

Wie fühlt sich für Dich Freude an?
Wo spürst Du sie?
Wo sind Deine offenen und versteckten Lachfalten?

Entdecke das Lachen in Dir neu – jetzt, in diesem Augenblick.

Denke an eine Begebenheit, eine Geschichte, einen Tagtraum,
einen Moment, der Dich und Dein Herz erfreut hat ...

Tauche ein in Deine eigene Phantasie ...
Lass die Fröhlichkeit sich einfach entwickeln ...

Dehne sie aus.
Verlängere sie.
Vergrößere sie.
Vertiefe sie.

Gib Dir Zeit und Raum für Deine Freude ...
Koste sie aus.
Gib Deiner Freude Wurzeln!

Genieße Dich – und Dein Lachen.
Dein Lächeln.
Deine Lachfalten.
Deine Unbeschwertheit.

Stell Dir vor, Du könntest fliegen ... ganz leicht ...
über allem schweben ... ganz leicht ...

Stell Dir vor, Du stehst über allem,
kannst alles mit Abstand betrachten,
alles geschehen lassen – mit einem unwiderstehlichen
Lächeln auf Deinen Lippen.

Stell Dir vor, Du kannst alles erledigen,
mit einer unbeschreiblichen Leichtigkeit im Herzen.

Du bist frei.
Schwebend, leicht ... mit dieser Freude im Herzen,
die Dir keiner nehmen kann, weil die Freude in Dir ist.

Alle Freude der Welt kannst Du erleben mit einem Lächeln im Herzen.

Genieße Dich dabei.
Genieße Dich in allen Formen, Farben und Facetten.
Genieße Dich und Deine Stärken.
Genieße Dich und Deine Schwächen.

Genieße alle Herausforderungen,
alle Höhen und Tiefen Deines Lebens.
Genieße Deinen Mut – und dass Du niemals aufgibst.
Genieße die Freundschaft und Liebe zu Deinen Mitmenschen.

Genieße die Tiere, die Pflanzen – und alle Dinge.
Genieße das Wasser, die Erde, das Feuer und die Luft.
Genieße die Sonne und den Regen.
Genieße den Tag – genieße die Nacht.

Genieße das Kommen und das Gehen,
das Alte und das Neue.
Genieße Dein Staunen über alles, was ist – es hält Dich jung.
Genieße Deine Zuversicht – genieße Deine Zweifel.
Genieße alle Irrungen und Wirrungen, die zu Deinem Weg gehören –
und die Dich wachsen und reifen lassen.

Genieße Deine Erfolge.
Genieße Deine Schönheit und Ausstrahlung.
Spüre diese Freude in Deinem Herzen.

In diesem Moment, in dieser Freude,
bist Du ganz in Dir zu Hause.

Lass die Freude, das Lächeln,
nun wieder in Dein Zentrum, in die Mitte Deiner Brust strömen.

Spüre, wie die Wellen der Freude sich jetzt in Deinem Sternum treffen –
und sich von dort wieder ausdehnen,
in Deinen Körper hinein.

Wie sich Deine innige und tiefe Freude –
jetzt, in diesem Augenblick –
mit allem verbindet, was Dich ausmacht,
was Du bist.

Mit Deiner Klarheit und Entschiedenheit,
mit all Deiner Liebe
und Deinem Vertrauen.
Mit Deinem ganzen Mut –
und mit Deiner Dankbarkeit und Weisheit.

Ja, dies ist der Moment der Freude.
Die Zeit, endgültig „**Ja**“ **zu Dir** ...
und zu Deinen Mitmenschen zu sagen.
In der Freude des Augenblicks bist Du es Dir wert.

Wenn Du magst, kannst Du jetzt **Deine beiden Hände**
auf Deine Brust legen und sie **auf Deinem Sternum kreuzen** ...

Genieße Deine Freude –
und genieße Dich. Jetzt!

Genieße Dich so, wie der elfjährige Giovanni,
der nach einer Phantasiereise strahlend aufstand
und im Brustton der Überzeugung,
mit beseelter Heiterkeit,
ganz spontan und offen sagte:

Ich bin so froh, dass es mich gibt!
Ist das eine Energie!
Ich bin so froh, dass es mich gibt!

Lass diese Energie in Deinen ganzen Körper strömen!
Und darüber hinaus ...

Teile Deine Freude.
Verschwende sie!
Gib sie als Geschenk.

Trage Deine Freude in Deinem Herzen –
und in Deinem Gesicht.

Spüre die Verbundenheit mit allem, was ist.
Die Verbindung durch die Freude, durch Dein Lächeln.
Entdecke den Freiraum Deiner Seele – und genieße ihn.

Genieße Dich und Dein Leben. **Genieße!**

© Dr. Georg Rupp
*Das Sternum-Projekt:
Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben*

„Das Sternum-Projekt: Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben“

von Dr. Georg Rupp

(erschienen im macht Sinn-Verlag Krefeld, 2004)

Die Texte der CD

Alle Gedanken, Satz für Satz, Wort für Wort, sind mir in Meditationen eingegeben worden. Ich gebe sie so weiter, wie sie mir zuteil geworden sind.

7. Schlüssel: Das Licht

Licht kann beständig sein wie der Polarstern,
feurig wie der brennende Dornbusch,
mildtätig und sanft wie die Flamme einer Kerze.

Wie immer Du das Licht erfährst –
es setzt die Segel.

Bist Du bereit für das Licht?
Bist Du offen genug?

Oder hast Du den Eindruck:
Du tappst noch im Dunkeln?
Du kommst nicht voran?
Du siehst keinen Weg?
Kein Licht am Ende des Tunnels?

Wie oft hast Du Dich gefragt:
„Wenn ich mich beruflich verändere –
bringt mich das weiter?“ ...

„Wenn ich mein Privatleben umkremple –
komme ich dann eher zur Ruhe?“ ...

„Wenn ich meine Einstellung über Bord werfe –
geht es mir dann besser?“ ...

„Wenn ich die Vergangenheit loslasse –
habe ich dann eine glückliche Zukunft?“ ...

„Es muss sich doch lohnen, wenn ich loslasse!“

Wie oft hast Du ähnliche Fragen gestellt?
Hast abgewogen zwischen Alt und Neu,

zwischen Festhalten und Neugierigsein,
zwischen Sicherheit und Mut.

**Wo immer Du stehst,
es ist Deine Entscheidung.**

**Ganz gleich, wo Du stehst,
Du stehst immer im Licht.**

Du trägst das Licht der Liebe und der Dankbarkeit
in Deinem Herzen, in Deiner Seele.

Du hast es in Dir,
es brennt in Dir ...
wer immer Du bist,
was immer Du tust,
wo immer Du stehst.

Es gibt keinen besonderen Raum,
in dem das Licht erscheint.
Es gibt keine besondere Zeit,
in der das Licht erscheint.

Es ist das Hier und das Jetzt.
Es ist **dieser** Augenblick.

Es ist **jeder** Augenblick, in dem Du Dich öffnest
und bedingungslos liebst.

Du bist Teil des Lichts,
der Liebe und des Lebens.

Im Licht lösen sich alle Ängste und Zweifel auf.
Ganz gleichgültig, wo Du in Deinem Leben stehst,
welche Pläne und Erwartungen Du hegst:

Wenn Du Dich öffnest, stehst Du immer im Licht.

Jetzt kannst Du wahrhaft tief in Dir selbst Deinen inneren Frieden,
Deine Gelassenheit und Zuversicht spüren.

Das Gefühl der Gewissheit:
Ich bin absolut geborgen im Licht und in der Zustimmung
einer grenzenlos liebenden göttlichen Energie.

Einer Zustimmung zu mir, zu meinem So-sein,
zu dem, was mich ausmacht.

Hier, in diesem Gefühl, durchdrungen vom Licht, bin ich frei.
Frei, ohne Bedingung, ohne Vorbehalt, ohne Einschränkung.

Lass Dich tragen, einfach tragen von dieser eindeutigen Zustimmung
zu Dir und Deinem Weg.

Zu Dir und Deiner Familie, Deinem Partner und Deinen Kindern ...

Zu Dir und Deinen Mitmenschen, zu Deinen Freunden und zu den Fremden,
die Dir begegnen ...

Zu Deiner Vergangenheit und Deiner Zukunft ...

Vor allem aber zu Deinem Hier und Jetzt, zu diesem Moment,
in dem Du das Licht ahnen und spüren kannst.

In diesem Gefühl ...
am Berührungspunkt Deiner Seele ...
und erfüllt vom Licht ...
dieser wärmenden und schützenden,
ja wahrhaft reichen Lebensenergie ...
bist Du tief in Dir zuhause.

Wenn Du magst, lege jetzt **Deine beiden Hände**
auf Deine Brust und **kreuze sie auf Deinem Sternum** ...

und fühle Dich durchdrungen von dieser wunderbaren Energie,
von dieser Klarheit und diesem Vertrauen,
von dieser Liebe und Dankbarkeit ...
und von diesem Licht, das die vollständige Güte und Weisheit
des Universums offenbart.

Wenn Du Dich tief in Deinem Inneren spürst,
jetzt ... in diesem Augenblick ...
bist Du eins mit dem Licht.
Die Liebe Gottes ist Dir nah.

Ja, Du bist umfassen und durchdrungen von Licht und Liebe
der Urkraft des Lebens.

Jetzt, in diesem Moment, kannst Du tief in Dir, in Deiner Mitte,
in Deiner Seele spüren:
Du wirst getragen! –
Getragen von einer Sicherheit und Zuneigung,
die vielmals größer ist als Du selbst.

Solange Du in diesem Gefühl bleibst,
kann Dich nichts mehr ängstigen,
nichts mehr verwirren.

Das Licht ist die Liebe –
und grenzenloses Vertrauen.

Lass alles Licht ...
und alle Liebe ...
und alles Vertrauen ...
immer und immer wieder in Deine Mitte strömen.

Und spüre dabei die Gewissheit:
Du und das Licht –
Ihr seid eins.

**Das Licht begleitet Dich überall hin.
Es ist das Leuchten Deiner Seele.**

Wir alle sind Teil des göttlichen Lichts.

„Das Sternum-Projekt: Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben“

von Dr. Georg Rupp

(erschieden im macht Sinn-Verlag Krefeld, 2004)

Die Texte der CD

Alle Gedanken, Satz für Satz, Wort für Wort, sind mir in Meditationen eingegeben worden. Ich gebe sie so weiter, wie sie mir zuteil geworden sind.

Ankunft im reichen Leben: Die Harmonie

Das Leben ist wie Quellwasser.
Lass es zischen und sprudeln,
lass es quicklebendig fließen und wirbeln.
Geh mit viel Freude durch den Tag.

Lass endgültig alles los, was Dich noch behindert.
Das Leben ist einfach, wenn Du bist, wie Du bist.
Du bist unverwechselbar vor Gott und den Menschen.

Harmonie ist das Zeichen:
Du bist angekommen in Dir selbst.

Wenn Du Deine Kinder umarmst, weil Du spürst,
wie eigenständig sie sind – und doch eins mit Dir –
bist Du in Harmonie.

Wenn Du den Menschen, den Du liebst, umarmst,
weil Du spürst, Ihr habt die Verbindung gefunden –
bist Du in Harmonie.

Wenn Du Dich selbst umarmst,
weil Du spürst, Du bist es Dir wert –
bist Du in Harmonie.

Harmonie ist die Balance zwischen Himmel und Erde.
Zwischen dem Oben und dem Unten.
Zwischen Tag und Nacht.

Zwischen Deinen Sehnsüchten und Deinen Taten.
Zwischen Deinen Träumen und Deiner Erfahrung.

Zwischen Dir und Deinem Gott.

Wenn Deine Augen funkeln und strahlen, bist Du in Harmonie.

Lass dieses Gefühl von tiefer Harmonie jetzt in Deine Augen strömen.
Sende den Geist der Harmonie in Dein Augenlicht.
In Dein Licht.

Lass Deine Augen beseelt sein von innerem Frieden und Harmonie.

Strahle durch Deine Augen alles in Deine Welt hinaus ...
alles, was Du zu geben bereit bist,
alles, was Du an Liebe, Glück und Harmonie
zu verschenken hast.

Und jetzt teile diese Harmonie mit den anderen.
Teile – und Du bist ganz.

Wenn Du jetzt **Deine beiden Hände** auf Deine Brust legst ...
und sie **auf Deinem Sternum kreuzt** ...
spürst Du die Harmonie Deines Lebens ganz tief und fest
inmitten Deiner Seele ...

Du spürst:
Harmonie ist ewiges Fließen.
Ewige Schönheit.
Ewige Vollkommenheit.

Harmonie ist der Schlüssel zu Deinem reichen Leben.

Gott, der alles umfängt und alles durchdringt,
ist vollkommene Harmonie.

Harmonie ist die ewige Liebe Gottes.

Hier – und jetzt –
fraglos und bedingungslos –
bin ich am Ziel.

Angekommen – endlich! –
in der ewigen Mitte meines Lebens.

In aller Dankbarkeit und Demut kann ich nun mit inniger Freude empfinden:

**Vater, Gott, liebende Einheit –
Du umfängst und durchdringst alles.**

Du begegnest uns in allen Gesichtern, Farben und Formen.

Du sendest uns vielfältige Zeichen Deiner Existenz und Güte.

**Ich danke Dir, dass ich mich und andere in aller Vielschichtigkeit
erfahren kann.**

**Ich danke Dir für das Hiersein, für das Einssein,
für die Freiheit und die Verbundenheit.**

**Du lässt mich teilhaben an Deiner Größe.
Ich empfangen Dein Licht und Deine Liebe.**

Dafür danke ich Dir von ganzem Herzen.

In dieser tiefen Berührung mit der Stimme Gottes sind wir geschützt und geborgen.

Heimgekehrt zur wahren Bestimmung unseres Daseins,
an der Schwelle des Lichtes und der Erkenntnis:

Jetzt, in diesem Moment,
ahnen wir, ja ... spüren wir:

Das Licht Gottes ist mitten in uns.
In unserer Seele.
In unserem Herzen.

Gott ist lückenlos außen –
und tief, ganz tief in uns.

**Geh den Weg des Herzens –
dann bist Du in ewiger Harmonie.**

Wenn Du jetzt Deine **beiden Hände auf Deinem Sternum kreuzt** ...
spürst Du die großartige Harmonie Deines Lebens.

Was Du jetzt spürst, ist die wirkliche, tief gegründete und umfassende Harmonie.

Das, was Du jetzt tief in Dir spürst,
ist die wirkliche Freiheit.

Ganz tief ... und leicht ...
fast schwebend ...

**In Gottes Liebe, in dieser unendlichen Harmonie,
bist Du – für immer frei!**

© Dr. Georg Rupp
*Das Sternum-Projekt:
Die 7 Schlüssel für ein reiches Leben*