

DIE
TÄGLICHE
MEDITATION

/// /// ///

365
INSPIRIERENDE
GEDANKEN
FÜR JEDEN TAG

/// /// ///

JAMES ALLEN

MILLIONEN-BESTSELLER-AUTOR VON
AS A MAN THINKETH

VORWORT DER HERAUSGEBERIN

James Allen kann wahrlich der Prophet der Meditation genannt werden. In einem Zeitalter des Haders, der Eile, der religiösen Kontroversen, hitzigen Debatten, Rituale und Zeremonien trat er mit seiner Botschaft der Meditation auf, rief die Menschen weg vom Lärm und Streit der Zungen zu den friedlichen Pfaden der Stille innerhalb ihrer eigenen Seele, wo das »Licht, das jeden Menschen erleuchtet, der auf die Welt kommt« auf immer stetig und gewiss für alle diejenigen brennt, die ihren erschöpften Blick vom Streit *außen* auf die Stille *innen* lenken. Viele der Meditationen schrieb er nieder, wenn er am frühen Morgen von Cairn herabkam, wo er jene kostbaren Stunden allein mit Gott verbrachte, während die Welt schlief. Andere sind aus seinen vielen Schriften gesammelt, sowohl aus veröffentlichten als auch *unveröffentlichten*, und nach seiner Bitte und, wie wir glauben, unter seiner spirituellen Anleitung, für die tägliche Lektüre angeordnet worden. Das Buch muss stets eine Festung der spirituellen Wahrheit und ein Segen für alle sein, die es lesen, und insbesondere für jene, die es zur täglichen Meditation verwenden. Seine große Macht liegt darin, dass es das ureigenste Herz eines guten Mannes ist, *der jedes Wort lebte, das er niederschrieb*. Das wunderschöne Halbton-Porträt ist dem Autor sprechend ähnlich. Es wurde nur sechs Wochen vor seiner Entrückung aufgenommen und ist zuvor noch nicht veröffentlicht worden.

Wir sind den Herren von Putnam's Sons (London und New York) und den Herren von Wm. Rider and Son, Limited (London) Dank schuldig für ihren herzlichen Ausdruck der Freude, dass einige der Meditationen aus den Büchern entnommen werden sollten, die bei ihnen veröffentlicht wurden, nämlich *The Mastery of Destiny* (*Die*

Beherrschung des Schicksals) und *Above Life's Turmoil (Über den Wirren des Lebens)* (Putnam) und *From Passion to Peace (Von Leidenschaft zum Frieden)* und *Man: King of Mind, Body and Circumstance (Der Mensch: König des Geistes, des Leibes und der Umstände)* (Rider).

Lily L. Allen

Bryngoleu,

Ilfracombe, England

JANUAR



1. JANUAR

DER WEG VON LEIDENSCHAFT ZUM FRIEDEN IST
DIE ÜBERWINDUNG DES EIGENEN SELBST.

BESTREBEN IST DAS VERLANGEN NACH HIMMLISCHEN DINGEN.

Der Mensch der Leidenschaft ist regelmäßig sehr eifrig dabei, andere zu korrigieren; aber der Mensch von Weisheit korrigiert sich selbst. Wenn jemand äußerst besorgt darum ist, die Welt zu reformieren, soll er damit anfangen, sich selbst zu reformieren. Die Reformation des Selbst endet nicht nur bei der Ausscheidung der sinnlichen Elemente, das ist erst der Anfang; sie endet nur, wenn jeder eitle Gedanke und jedes selbstsüchtige Ziel überwunden ist. Ohne vollkommene Reinheit und Weisheit gibt es nach wie vor eine Form von Selbstversklavung oder Dummheit, die besiegt werden muss.

Auf den Schwingen des Bestrebens erhebt sich der Mensch von der Erde zum Himmel, von der Unwissenheit zum Wissen, aus der Dunkelheit unten ins Licht oben. Ohne sie bleibt er ein kriechendes Tier, irdisch, sinnlich, unerleuchtet und uninspiriert.



2. JANUAR

WO LÄSST SICH DER FRIEDE FINDEN?
WO IST DAS VERSTECK DER WAHRHEIT?

DIE SEELE SCHREIT NACH IHREM VERLORENEN ERBE.

Das Wichtigste zuerst; Arbeit vor Spiel, Pflicht vor Vergnügen; und andere vor einem selbst: Dies ist eine ausgezeichnete Regel, die nicht in die Irre führt. Ein rechter Anfang ist der halbe Weg zum Sieg. Der Athlet, der einen schlechten Start hat, könnte verlieren; der Kaufmann, der einen falschen Start hat, könnte seinen Ruf verlieren; und der Wahrheitssucher, der einen falschen Start hat, könnte die Krone der Rechtschaffenheit verfehlen. Mit reinen Gedanken beginnen, eiserner Rechtschaffenheit, selbstloser Absicht, edlem Ziel und unbestechlichem Gewissen – so ist der rechte Beginn; so vollführt man das Wichtigste zuerst, sodass alle anderen Dinge in harmonischer Ordnung folgen, was das Leben einfach, schön, erfolgreich und friedlich macht.



3. JANUAR

WENN JEMAND FRIEDEN FINDEN WILL, SO MUSS
ER AUS DEN LEIDENSCHAFTEN HERAUS.

DAS, WAS WAHRGENOMMEN WIRD, LÄSST SICH ERREICHEN.

Solange einem Menschen animalische Bedingungen süß schmecken, kann er nicht streben; er ist so weit zufrieden, aber wenn die Süße zu Bitterkeit wird, dann denkt er in seinem Leid an edlere Dinge. Wenn er losgelöst von irdischer Freude ist, strebt er nach der Freude, die himmlisch ist; erst wenn sich Unreinheit in Leiden verwandelt, wird die Reinheit gesucht. Wahres Streben erhebt sich, wie der Phönix, aus der toten Asche der Reue, aber auf seinen mächtigen Schwingen kann der Mensch den Himmel der Himmel erreichen.

Der strebende Mensch hat den Weg betreten, der zum Frieden führt; und er wird dieses Ziel gewiss erreichen, wenn er nicht innehält oder umkehrt. Wenn er ständig seinen Geist mit Blicken auf die himmlische Vision erneuert, wird er den himmlischen Zustand erreichen.



4. JANUAR

UNSER LEBEN IST DAS, WAS WIR DURCH UNSERE
EIGENEN GEDANKEN UND TATEN DARAUSS MACHEN.

ES GIBT EIN LEBEN DES SIEGES ÜBER DIE SÜNDE
UND EINES TRIUMPHES ÜBER DAS BÖSE.

Der Mensch erreicht in dem Ausmaß etwas, wie er strebt. Sein Verlangen zu sein ist das Maß dessen, was er sein kann. Den Geist fest auf etwas zu richten bedeutet, das Erreichte vorwegzunehmen. Wie der Mensch alle niedrigen Dinge erfahren und kennen kann, so kann er alle hohen Dinge erfahren und kennen. Wie er menschlich geworden ist, so kann er göttlich werden. Die Wendung des Geistes zu hohen und göttlichen Richtungen ist die eine und nötige Aufgabe.

Was ist Unreinheit anderes als die unreinen Gedanken des Denkenden? Was ist Reinheit anderes als die reinen Gedanken des Denkenden? Ein Mensch übernimmt nicht das Denken eines anderen. Jeder Mensch ist allein aus sich selbst rein oder unrein. Der Mensch, welcher strebt, sieht den Weg zu den himmlischen Höhen vor sich, und sein Herz spürt bereits einen Vorgeschmack des endgültigen Friedens.



5. JANUAR

WENN EIN MENSCH ES WÜNSCHT UND WILL,
KANN ER DAS GUTE UND DAS WAHRE FINDEN.

JEDER AUGENBLICK IST DIE ZEIT DER WAHL;
JEDE STUNDE IST SCHICKSAL.

Die Tore des Himmels stehen immer offen, und niemand wird durch irgendjemandes Willen oder Macht am Eintritt gehindert, außer dem oder der eigenen; aber niemand kann das Königreich des Himmels betreten, solange er in die Verlockungen der Hölle verliert ist und sie wählt, solange er sich Sünde und Leid fügt.

Es gibt ein größeres, höheres, edleres, göttlicheres Leben als das des Sündigens und Leidens, das so verbreitet ist – in das tatsächlich fast alle eingetaucht sind –, ein Leben des Sieges über die Sünde und des Triumphes über das Böse; ein Leben, weise und glücklich, liebevoll und ruhig, tugendhaft und friedlich. Dieses Leben lässt sich jetzt finden und führen, und derjenige, der es führt, ist standhaft inmitten der Veränderung; ruhig inmitten der Unruhigen; friedlich, obwohl von Streit umgeben.



6. JANUAR

DER LIEBHABER DES REINEN LEBENS
ERNEUERT SEINEN GEIST TÄGLICH.

VERTIEFE DICH TÄGLICH IN HEILIGE MEDITATION ÜBER
DIE WAHRHEIT UND IHRE VERWIRKLICHUNG.

Wie sich der energische Geschäftsmann nicht von Schwierigkeiten entmutigen lässt, sondern genau überlegt, wie er sie überwinden kann, so wird der Mensch des unablässigen Strebens von Versuchungen nicht zur Aufgabe gebracht, sondern meditiert darüber, wie er seinen Geist befestigen kann; denn der Versucher ist wie ein Feigling, er schleicht sich nur an schwachen und unbewachten Stellen ein. Der Versuchte sollte aufmerksam die Natur und die Bedeutung der Versuchung studieren, denn erst wenn er sie kennt, kann er sie überwinden. Ein weiser General studiert die Taktik seines Feindes, bevor er die gegnerischen Kräfte angreift; so muss derjenige, welcher die Versuchung überwinden will, verstehen, wie sie in seiner eigenen Dunkelheit und seinem eigenen Irren heraufkommt, und er muss durch Introspektion und Meditation studieren, wie er die Dunkelheit und den Irrtum, die an die Stelle der Wahrheit treten, zerstreuen kann.

Ein Mensch muss sich selbst kennen, wenn er die Wahrheit kennen will. Selbsterkenntnis ist die Magd der Selbstüberwindung.



7. JANUAR

WENN SICH IRRTÜMER UND UNREINHEITEN
ZEIGEN, LÖSCHE SIE AUS.

NIMM MIT INBRUNST ZIEL AUF DAS ERRINGEN
EINES VOLLKOMMENEN LEBENS.

Jeder Schritt aufwärts bedeutet, etwas hinter sich und unter sich zurückzulassen. Das Hohe lässt sich nur durch das Opfern des Niedrigen erreichen. Das Gute wird nur dadurch gesichert, dass man das Böse aufgibt. Wissen wird nur durch die Vernichtung des Unwissens erlangt. Jede Errungenschaft hat ihren Preis, der »bis auf den letzten Heller« zu bezahlen ist. Jedes Tier, jedes kriechende Ding, verfügt über eine Gabe, eine Macht, die der Mensch auf seinem Marsch nach oben abgelegt hat, die er für eine höhere Gabe, oder eine Macht, eingetauscht hat. Welch großes Gute verwirkt der Mensch, klammert er sich an alte, selbststüchtige Gewohnheiten! Hinter jedem bescheidenen Opfer wartet ein geflügelter Engel darauf, uns zu den Höhen von Wissen und Weisheit zu tragen.

Derjenige, welcher etwas erreicht hat, soll sich davor hüten zurückzufallen. Er soll sorgfältig in kleinen Dingen sein, dann ist er gefestigt gegen das Eindringen der Sünde.



8. JANUAR

DER STREIT IN DER WELT, IN ALL SEINEN FORMEN, HAT
SEINEN URSPRUNG IN EINER GEMEINSAMEN URSACHE,
NÄMLICH DER INDIVIDUELLEN SELBSTSUCHT.

JEDER MENSCH UNTERLIEGT DEM GESETZ SEINES EIGENEN
WESENS, NIEMALS DEM GESETZ EINES ANDEREN.

Sämtliche verschiedenen Aktivitäten menschlichen Lebens wurzeln in einem gemeinsamen Ursprung, aus dem sie ihre Lebenskraft ziehen – im *menschlichen Herzen*. Der Ursprung allen Leidens und allen Glücks wohnt nicht in den äußeren Aktivitäten des menschlichen Lebens, sondern in den inneren Aktivitäten des Herzens und Geistes; und jede äußere Handlung wird durch das Leben aufrechterhalten, das sie aus menschlichem Verhalten ableitet.

Der Mensch, welcher nicht erträgt, dass seine Irrtümer und Mängel an die Oberfläche kommen und bekannt werden, sondern versucht, sie zu verbergen, ist untauglich, die Straße der Wahrheit zu gehen. Er ist nicht angemessen dazu ausgerüstet, die Schlacht mit der Versuchung zu schlagen und sie zu überwinden. Derjenige, welcher nicht furchtlos seiner niederen Natur ins Gesicht sehen kann, kann die zerklüfteten Höhen der Entsagung nicht ersteigen.



9. JANUAR

WENN DIE SEELE AM MEISTEN VERSUCHT WIRD,
IST IHR BEDÜRFNIS AM GRÖSSTEN.

WO DIE VERSUCHUNG MÄCHTIG IST, DORT WIRD
DER SIEG GRÖSSE UND DAUERHAFTER SEIN.

Verzweifle nicht, weil du einmal versagt hast. Aus deinem speziellen Versagen lässt sich eine spezielle Größe, eine bestimmte Weisheit gewinnen, und kein anderer Lehrer kann dich zu dieser Größe, dieser Weisheit mit größerer Sicherheit und Schnelligkeit führen als deine Erfahrung des Versagens. In jedem Fehler, den du begehst, in jedem Fall, der dir widerfährt, liegt eine Lektion von lebenswichtiger Bedeutung, wenn du sie nur suchst; und derjenige, welcher sich niederbeugt, um das Gute in dem zu entdecken, was scheinbar katastrophal ist, wird sich über jedes Ereignis erheben und seine Fehlschläge als geflügelte Rösser nehmen, die ihn zu einem endgültigen und höchsten Erfolg tragen werden.

Törichte Menschen geben einander wegen ihrer Schwächen und Sünden die Schuld; der Wahrheitsliebende soll jedoch nur sich selbst die Schuld geben.



10. JANUAR

DAS GROSSE BEDÜRFNIS DER SEELE IST DAS
BEDÜRFNIS NACH JENEM DAUERHAFTEN PRINZIP,
DAS RECHTSCHAFFENHEIT GENANNT WIRD.

EIN TUGENDHAFTES LEBEN IST EDEL UND AUSGEZEICHNET.

Das Alte muss weichen, bevor das Neue erscheinen kann. Das alte Haus muss abgebrochen werden, bevor das neue an seiner Stelle erscheinen kann. Der alte Irrtum muss zerstört werden, bevor die neue Wahrheit kommen kann ... Das alte Selbst muss aufgegeben werden, bevor der neue Mensch geboren werden kann. Wenn das alte Selbst der Launenhaftigkeit, Ungeduld, des Neides, des Stolzes und der Unreinheit vergangen ist, dann wird an dessen Stelle der neue Mensch der Liebenswürdigkeit, Geduld, des guten Willens, der Bescheidenheit und Reinheit erscheinen. Lass das alte Leben der Sünde und des Leids vergehen; lass das neue Leben der Rechtschaffenheit und Freude eintreten ... Dann wird alles, was alt und hässlich war, neu und wunderschön werden.

In der Verwirklichung dieses Prinzips liegt das Königreich des Himmels, die ewige Wohnstatt der Seele, und dies ist der Ursprung und die Vorratskammer jedes dauerhaften Segens.



11. JANUAR

NUR WENIG ZÄHLT, WAS AUSSEN IST, DENN ES IST ALLES
EIN SPIEGELBILD DEINES EIGENEN BEWUSSTSEINS.

ES ZÄHLT ALLES, WAS DU IM INNERN BIST, DENN ALLES
ÄUSSERE WIRD ENTSPRECHEND GESPIEGELT UND GETÖNT.

Das jämmerliche Versagen vieler äußerer und isolierter Reformen lässt sich auf die Tatsache zurückführen, dass ihre Jünger sie als ein Ende in sich selbst erstreben und nicht erkennen, dass sie bloß Stufen zur letztlichen individuellen Vollkommenheit sind.

Alle echten Reformen *müssen von innen heraus erfolgen*, in einem veränderten Herzen und Geist. Gewisse Nahrungsmittel und Getränke nicht mehr zu sich zu nehmen und gewisse äußere Gewohnheiten aufzugeben ist ein guter und notwendiger Anfang; aber es ist bloß ein Anfang, und hört man hier auf, so erreicht man ein wahres spirituelles Leben nicht. Daher ist es gut, das Herz zu reinigen, den Geist zu korrigieren und das Verständnis zu entwickeln, denn wir wissen, dass das eine, was nötig ist, ein erneuertes Herz ist.



12. JANUAR

ERNEUERE DEINE ENTSCHLOSSENHEIT TÄGLICH
UND WEICHE IN DER STUNDE DER VERSUCHUNG
NICHT VOM RECHTEN PFAD AB.

DU KANNST DIE WAHRHEIT ALLEIN DURCH DAS
AUSÜBEN DER WAHRHEIT ERLANGEN.

Die Tage werden länger. An jedem Tag steigt die Sonne jetzt ein wenig höher am Himmel empor, und das Licht verweilt ein wenig länger. Also können wir jeden Tag unseren Charakter stärken; jeden Tag können wir unser Herz ein wenig mehr dem Licht der Wahrheit öffnen und der Sonne der Rechtschaffenheit erlauben, höher in unseren Geist zu scheinen. Die Sonne nimmt nicht an Volumen oder Intensität zu, aber die Erde wendet sich ihr zu und erhält mehr, während sie sich dreht. Alles, was an Wahrheit und Güte jetzt vorhanden ist, ist jetzt. Sie wächst oder schrumpft nicht, aber während wir uns ihr zuwenden, erhalten wir mehr von ihrer Strahlung und Wohltätigkeit in stets zunehmender Fülle und Macht.

Wie der Handwerker sein Geschick in der Herstellung der Artikel seines Handwerks dadurch erlangt, dass er täglich und eifrig mit seinem Werkzeug umgeht, so erwirbst du Geschick in der Herstellung guter Taten dadurch, dass du täglich und eifrig die Wahrheit ausübst.



13. JANUAR

DIE WEISEN REINIGEN IHRE GEDANKEN.

SEI AUFRECHT, LIEBENSWÜRDIG UND REINEN HERZENS.

Jeder Tag ist eine neue Geburt in der Zeit, die neue Anfänge bereithält, neue Möglichkeiten, neue Errungenschaften. Die Zeiten haben die Sterne auf ihrem Orbit beobachtet, aber diesen Tag hat kein Zeitalter beobachtet. Er ist ein neuer Auftritt, eine neue Wirklichkeit. Er verkündet ein neues Leben – ja, eine neue Ordnung, eine neue Gesellschaft, ein neues Zeitalter. Für alle Menschen hält er neue Hoffnungen, neue Gelegenheiten bereit. In ihm kannst du ein neuer Mann werden, eine neue Frau. Denn es kann der Tag der Regenerierung sein, der Erneuerung, der Wiedergeburt. Aus der alten Vergangenheit mit ihren Fehlern, Fehlschlägen und Kümmernissen kannst du zu einem neuen Wesen aufsteigen, ausgestattet mit Macht und Zielstrebigkeit und strahlend in der Inspiration durch ein neues Ideal.

Sei tugendhaft an Geist und Leib. Lass sinnliche Vergnügungen zurück. Reinige den Geist von Selbstsucht und lebe ein Leben erhabener Reinheit.



14. JANUAR

ÜBE DICH UNABLÄSSIG IN DER VERMINDERUNG DES
BÖSEN UND DER ANSAMMLUNG DES GUTEN.

RICHTE DEINEN GEIST AUF DIE AUSÜBUNG
DER TUGEND UND DAS VERSTÄNDNIS UND DIE
ANWENDUNG FESTER UND EDLER PRINZIPIEN.

Siegen aller Art geht eine Zeit der Vorbereitung voraus. Ein Sieg kann ebenso wenig spontan und unberechenbar auftauchen wie eine Blume oder ein Berg. Wie bei diesen ist der Höhepunkt ein Vorgang des Wachstums in einer Reihe von Ursachen und Auswirkungen. Kein bloßes Wunschdenken, kein Zauberwort wird weltlichen Erfolg hervorrufen; er muss durch eine ordnungsmäßige Abfolge gut gelenkter Bemühungen erreicht werden. Kein spiritueller Sieg lässt sich von jemandem erreichen, der sich einbildet, dass er erst beginnt, wenn die Stunde der Versuchung da ist. Alle spirituellen Triumphe werden durch die schweigende Stunde der Meditation und durch eine Reihe von Erfolgen bei geringeren Versuchungen erreicht. Die Zeit der großen Versuchung ist der Höhepunkt eines Sieges, den lange Vorbereitung sicher und vollständig gemacht hat.



15. JANUAR

DIE NIE ENDENDE FREUDE ERWARTET DEINE HEIMKEHR.

WO DAS SELBST ENDET, DA VERGEHT DER KUMMER.

Wie der fallende Regen die Erde auf das zukünftige Getreide und die zukünftigen Früchte vorbereitet, so bereiten die Regen vieler Leiden, die auf das Herz fallen, dieses auf das Kommen jener Weisheit vor und lassen es reifen, die den Geist vervollkommen und das Herz froh macht. Wie die Wolken die Erde abdunkeln, jedoch um sie zu kühlen und zu befruchten, so werfen die Wolken des Leids einen Schatten über das Herz, um es auf edlere Dinge vorzubereiten. Die Stunde des Leids ist die Stunde der Andacht. Sie setzt dem seichten Hohn ein Ende, dem derben Scherz, der grausamen Verleumdung; sie besänftigt das Herz mit Mitgefühl und bereichert den Geist mit Nachdenklichkeit. Weisheit ist hauptsächlich eine Erinnerung an alles, was durch Leid erlernt wurde.

Glaube nicht, dass dein Leid bleibt; es wird wie eine Wolke vorüberziehen.



16. JANUAR

LEBE LIEBENSWÜRDIG UND GLÜCKLICH, WIE ES DER WÜRDE
WAHRER MANNHAFTIGKEIT UND WEIBLICHKEIT ZUKOMMT.

REINES GLÜCKSEMPFINDEN IST DER RECHTMÄSSIGE
UND GLÜCKLICHE ZUSTAND DER SEELE.

Es gibt kein größeres Glück als die Beschäftigung mit dem Guten, seien es gute Gedanken, gute Taten oder eine gute Stelle; denn jede gute Sache ist voller Segen, und das Böse kann nicht ins Herz oder Haus eintreten, das von allem bewohnt ist, was gut ist. Der Geist, dessen Tore vom Guten bewacht werden, schließt alles Unglück ebenso aus, wie die gut bewachte Garnison den Feind ausschließt. Das Unglück kann nur durch unbewachte Tore hereinkommen, und selbst dann ist seine Macht über die Bewohner nur vollständig, wenn es ihn mit dem Bösen beschäftigt vorfindet. Keine bösen Gedanken unterhalten; keine bösen Taten begehen; sich nicht mit einer wertlosen oder fragwürdigen Stelle abgeben, sondern in allen Dingen beim Guten Zuflucht nehmen – dies ist der Ursprung höchsten Glücks.

