

Daniel Hertlein  
DEIN JA ZU DIR



# DEIN JA ZU DIR

vom Licht deiner Seele  
und dem Wirken in der Welt

Daniel Hertlein

© 2019 Daniel Hertlein  
Verlag: Daniel Hertlein Verlag, München

Redaktion: Brigitte Nickel  
Lektorat: Antonie Hertlein, Schrozberg, [www.texte-lektorat.de](http://www.texte-lektorat.de)  
Covergestaltung: Christina Knauer, [www.christinaknauer.de](http://www.christinaknauer.de)  
Fotos und Satz: Katrin Heitzmann  
Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN eBook: 978-3-9816221-9-5  
ISBN Paperback: 978-3-9816221-8-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

∞ ∞ ∞

*Der Weg des Herzens ist ein Weg des Vertrauens,  
ein Weg der Liebe zum Leben,  
der Achtung vor dem Lebendigen in uns.  
Diese Lebendigkeit kann  
der Meister unseres Lebens werden.*

∞ ∞ ∞



## Über Daniel Hertlein

Daniel Hertlein, geb. 1974 in München, ist spiritueller Lehrer, Medium und Heiler. Aufgewachsen in einem christlichen Umfeld mit viel Bezug zu östlicher Weisheit, beschäftigte er sich mit Körper- und Energiearbeit, mit Kampfkunst, Zen, Yoga und spirituellen Wandlungsprozessen unterschiedlicher Traditionen. Vor allem Zen-Meister Richard Baker Roshi eröffnete ihm die Erfahrung innerer Bewusstseinsräume. Seit 1996 wirkt Daniel Hertlein selbst als Lehrer und entwickelt transformative Sichtweisen und Übungen, die einen Zugang zu den unterschiedlichen Dimensionen des menschlichen Seins eröffnen. Aus seinem Anliegen, die heilende Kraft des Göttlichen im eigenen Herzen zugänglich zu machen, begleitet er Menschen und stellt dabei den ganz praktischen Bezug zum alltäglichen Leben her.



Daniel Hertlein teilt seine Lehre in spirituellen Ausbildungen, Retreats, Satsangs, Livestream-Veranstaltungen und in Form von Büchern, eBooks, CDs und MP3s, die er in seinem Verlag publiziert.

[www.daniel-hertlein.de](http://www.daniel-hertlein.de)





## Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Brigitte Nickel	15
<b>Nimm dein Leben in deine Hand</b>	<b>19</b>
Gelebte Spiritualität	21
Göttlicher Kreislauf	23
Du bist ein Geschenk	26
Lebe so, wie es dir gefällt	27
Sag Ja zu dem, was in dir ruft	28
Wer oder was gestaltet unser Leben?	28
Gestalte deine Wirklichkeit	29
Gehe dorthin, wo alles beginnt	31
Betrete den Raum des Herzens	32
Achte auf deine Umgebung	35
Es gibt nichts zu tun	36
<b>Begegne deiner eigenen Weisheit</b>	<b>41</b>
Sei offen für die Regungen deines Herzens	43
Widme dich dem, was in dein Leben möchte	44
Lass dich von deinem Herzen bewegen	46
Der Tanz des Lebens	47
Das Leben findet dich	49
Vertraue deinem Tempo	51
Pflege die liebevolle Beziehung zu dir selbst	52
Transformation durch mitfühlende Selbstannahme	55
Alles ist in dir	57
Der vertrauensvolle Austausch mit dir selbst	59
Natürlich wie ein Kind	61

<b>Lass los, was dir im Weg steht</b>	<b>65</b>
Hab Mut, dich zu fühlen	67
Stell dich deiner Angst	69
Nimm deinen Schmerz als Lehrer	70
Sei ehrlich zu dir	73
Wirf den Fisch deiner Erkenntnis zurück in den Ozean	76
In der Leerheit findest du die Fülle	78
Hab Geduld mit dir	79
Überlasse dich der göttlichen Kraft	80
Lass dich tragen	82
Trau dich zu lieben	82
Lichtvolle Unterstützung	83
Begib dich an den Ort der Heilung	85
Innere Räume erhellen	87
Hilfe ohne Gegenleistung	88
Bleib der Liebe zugewandt	89
<b>Die Unendlichkeit der Seele</b>	<b>93</b>
Erlebe deine ureigene Schwingung	95
Die Intelligenz des Bewusstseins	97
Das einzig Beständige	98
Was lebt ewig?	99
Ohne Anfang und ohne Ende	101
Deine Seele lebt in unterschiedlichen Dimensionen	102
Seligmachende Akzeptanz	104

<b>Begrüße alle Facetten deines Lebens</b>	<b>109</b>
Schließe Frieden mit der Vergangenheit	111
Dein Blick formt dich und deine Zukunft	112
Alles ist Gnade	113
Höhen und Tiefen vereinen	113
Du musst nichts tragen	114
Hingabe an den göttlichen Plan	115
Prüfsteine des Glaubens	116
Lichtvolle Vorbilder für deinen Weg	119
Im strahlenden Feld des Bewusstseins	122
Du bist nicht allein	122
Antworten jenseits unserer Konzepte	124
<b>Lebe aus deiner Fülle</b>	<b>127</b>
Die Fülle in dir	129
Von Anstrengung und Leichtigkeit	130
In der Vollständigkeit ankommen	132
Nicht im Außen, sondern in dir	133
Frei von Abhängigkeiten	134
Frei in Beziehungen	135
Blicke auf Gott	136
Gegensätze im Gleichgewicht	137
Erfülltsein im Jetzt	138
Erfüllt ins Ziel	139
Bereits erfüllt und doch im Prozess der Verwirklichung	140
Würdige deine wunderbaren Geschenke	140
Genuss statt Verzicht	142

<b>Erfüllte Beziehungen</b>	<b>145</b>
Schenke dich, wie du bist	147
Komm deinem Selbstbild auf die Schliche	148
Selbstbild und Fremdbild	149
Hab Freude an dir	150
Deine und meine Welt	151
Einzigartiges Verbundensein	152
Liebe in Balance zwischen Himmel und Erde	154
Gib den Widerstand gegen die Liebe auf	155
Finde dich von Herz zu Herz	156
Vereint im Herzen	158
Es geht um dich	159
Entwickle dich in deinen Beziehungen	160
Nimm an, was andere in dir wecken	161
Ermächtige dich selbst	162
Sei frei für die Kraft, die du bist	163
Weil wir geliebt sind, können wir lieben	163
<b>Unterstützung aus der geistigen Welt</b>	<b>167</b>
Der Hunger eines Suchenden	169
Schritte zurück zu Gott	171
Deine persönliche Beziehung zu Gott	172
Die tragende Präsenz des Vaters	173
Zeig dich	174
Der formlose Meister	176
Deine eigene Meisterschaft	177
Meisterliche Schau	178

<b>Dein Platz in der Welt</b>	<b>181</b>
Ganz in deinem Element	183
Neue Wege gehen	184
Entfesse deine schöpferische Kraft	185
Mach deinen Geist zum	
Diener deines Herzens	186
Der Ort deiner Erfüllung	187
Die Welt sind wir	188
Wandlung – der Weg der Meister	191
Träume, Illusionen	
und das Erwachen in Gott	192
Gottgedacht – über Visionen und Werke	192
Finde deine Bestimmung im Herzen	194
Erwecke den Funken Gottes in dir	195



## Vorwort

Bis ich Daniel Hertlein im Herbst 2004 in München begegnet bin, habe ich immer nach Wegen gesucht, wie ich das Leid, das ich in der Welt sah und in mir spürte, lindern kann. Das war und ist mein Herzensanliegen. Bei Daniel habe ich dann eine lebenspraktische Spiritualität kennengelernt, die ohne esoterisches Beiwerk, ohne traditionelle Formen und Riten direkt mein Herz berührt. Je mehr ich so meditierte, wie er es vermittelt, umso klarer wurde mir, dass ein heilsames Wirken in der Welt mit meiner eigenen Heilung beginnt.

Das Praktizieren mit Daniel bei Retreats, Satsangs und Meditationen, seine Unterstützung bei der Klärung meiner Lebensfragen und bei seelischen Heilprozessen durch Gespräche und Lichtenergiearbeit sowie das Hören und Lesen seiner Worte waren der Katalysator für zahlreiche positive Veränderungen in meinem Leben und gleichzeitig ein Stabilisator während aller Umbrüche.

Durch Daniels Lehre habe ich gelernt, immer mehr die Verbindung zu mir selbst zu finden, ohne mich in den Höhen oder Tiefen des Lebens zu verlieren. Mein Vertrauen, mein Glaube und meine Hingabe ans Leben haben sich vertieft. Ich habe Klarheit gewonnen, Mut für neue Schritte gefasst und gelernt, Beziehungen heilsam zu leben, meinen Herzensanliegen und Visionen zu folgen. Früher *glaubte* ich an geistige BegleiterInnen, doch heute darf ich die Verbindung zu ihnen *erleben*.

Die Texte, die du hier findest, sind überwiegend aus Mitschnitten von Daniels Veranstaltungen entstanden. Meine Praxis und Arbeit mit ihnen für dieses Buch haben mich über viele Jahre insbesondere in schweren Phasen meines Lebens getragen, aufgerichtet und mein Vertrauen in mich und in die göttliche Führung gestärkt. Sie haben mich dabei unterstützt, meine innere Stimme klarer wahrzunehmen und immer mehr das zu leben, was mir wirklich entspricht. All die Impulse und meine Erkenntnisse daraus machten mein Leben heller, lebendiger, erfüllter und ich bin zutiefst dankbar für alles, was sich mir jeden Tag dadurch eröffnet.

Lass dich berühren und inspirieren von den Texten und Zitaten in diesem Buch und genieße jeden Schritt in Richtung Heilung und Erfüllung. Ich wünsche dir viele freudige, tröstliche, ermutigende und transformative Momente beim Lesen, Üben ... und in deinem alltäglichen Leben!


*München, April 2019*

*Brigitte Nickel*









Nimm dein Leben  
in deine Hand



## Gelebte Spiritualität

Oft verlieren wir uns im „Funktionieren“ und geben unseren Glauben an ein erfülltes Dasein auf.

Wie können wir uns selbst wieder mehr fühlen, um zu erfahren, was wichtig für uns ist?

Die Emotionen, die wir in uns haben, sind Wegweiser zu unserem Herzen. Unser Herz weiß, was wir brauchen, um glücklich zu sein. Es sehnt sich nach Glück und Erfüllung. Es will erfüllt sein. Und wenn wir ihm nicht folgen, geht es uns nicht gut – wir sind unglücklich.

Wie können wir diese Brücke zu unserem Herzen wieder schaffen?

Wie bringen wir eine Welt, die uns mit ihrem Tempo und ihren ganz eigenen Gesetzen beeinflusst, mit den Gesetzen unseres Herzens zusammen?

Es geht um das Bindeglied zwischen Spiritualität und ganz alltäglichen praktischen Dingen.

Wenn es diese Verbindung nicht gibt, dann existieren eine realitätsferne Esoterik und die Welt nebeneinander – aber es gibt keine gelebte Spiritualität. Manche meinen, das seien unterschiedliche Dinge: der weltliche Mensch, der sich um Gott und geistige Gesetze nicht kümmert, und der Esoteriker, der keinen Bezug zum alltäglichen Leben hat. Gelebte Spiritualität heißt, beides miteinander zu verweben!

Dann wird das Leben für den Esoteriker immer geerdeter, griffiger. Und für den weltlich gesinnten Menschen wird es leichter und offener – er gibt

seinem Leben und dem Leben anderer mehr Raum.

Die höchste Form besteht darin, in beiden Welten zu leben – eine Heirat aus Geistigem und Materiellem zu vollziehen, sodass beide Welten zu einer verschmelzen.

Denn es gibt nur das Leben im Hier und Jetzt! Es gibt keine zwei Welten!

Es gibt diese eine Welt mit vielen Dimensionen, die alle gleichzeitig existieren. Und die Kunst besteht darin, uns auf unterschiedlichen Ebenen zu bewegen, während wir gewahr sind, dass wir im Hier und Jetzt, in dieser einen Welt miteinander verbunden sind.

Dafür ist es wichtig, dass wir unsere Emotionen und Gefühle wieder erleben. Dass wir sie als Wegweiser zu unserem Herzen begreifen und nutzen. Dass wir – mit einem offenen Geist, der viele Möglichkeiten bietet – unser Leben gemäß unseren Herzensanliegen erfüllend kreieren.

∞ ∞ ∞

*Jeder hier hat eine Aufgabe.*

*Niemand ist je ohne Aufgabe inkarniert.*

*Und dass du hier bist, ist definitiv kein Irrtum.*

*Erlaube dir, deinen Platz einzunehmen und*

*deine Einzigartigkeit zu entdecken.*

∞ ∞ ∞

## Göttlicher Kreislauf

Sobald wir den Blick nach innen lenken, zeigen wir Interesse an uns selbst, am Leben und an Gott.

Und endlich findet das, was in uns wohnt, Beachtung. Alles, was in uns auftaucht, ist Leben, unser Leben. Nichts ist von uns getrennt. Alles findet in dem einen Geist statt, der als „ich selbst“ wahrgenommen werden möchte.

Doch manchmal wollen wir diesem Ruf gar nicht folgen, wollen überhaupt nicht so genau hinsehen, hinhören oder hinspüren, was wir da in uns haben oder tragen, und lenken uns lieber mit den unterschiedlichsten Beschäftigungen ab. Insbesondere wenn wir „nichts Gutes“ erwarten, finden wir viele Fluchtwege. Ist unsere innere Schulung jedoch so weit fortgeschritten, dass wir unsere Strategien durchschauen und die Notwendigkeit zur Umkehr fühlen, weil sich möglicherweise die Themen unseres Lebens durch Körperspannungen, innere Unruhe, intensive Träume oder immer wiederkehrende Konflikte mit unseren Mitmenschen „lautstark“ in unser Bewusstsein drängen, dann erkennen wir auch die Unausweichlichkeit der spirituell-linearen Entwicklung.

Der Weg über die Hürden des inneren Lebens lässt uns innerlich heranreifen und bringt uns, sofern wir die rechte Haltung einnehmen, auf direktem Weg zum Ursprung unseres Seins. Also das, was in uns ist, ist nicht unser Gegner, den wir bekämpfen oder vor dem wir weglaufen müssen.

Wir werden stattdessen immer wieder dazu aufgefordert, das, was in uns lebendig ist, wertzuschätzen und zu lieben, da es uns lehrt, wie wir unser Leben meistern können.

Das heißt, wenn wir wieder einmal im Leben auf uns selbst zurückgeworfen werden, wenn unsere Strategien nicht funktionieren, kann dies ein großer Segen sein, weil hinter jeder Enttäuschung, die sich zum Beispiel durch Traurigkeit, Wut oder Niedergeschlagenheit zeigt, ein uns lehrender Meister steckt, der überall aktiv ist und von uns in seinen unterschiedlichen Gewändern erkannt werden möchte.

Aber meistens beklagen wir uns und meinen, das Leben sei unfair oder andere Menschen hätten Schuld an unserem Dilemma. Wenn wir jedoch den direkten Weg des Herzens und der Liebe gehen, lassen wir uns immer wieder auf uns selbst zurückwerfen und erkennen auch in einem vermeintlichen Scheitern eine Chance und einen Wegweiser für die Selbstverwirklichung. Eine zutiefst erfüllende Dankbarkeit breitet sich in uns aus, sobald wir die göttliche Führung und dadurch die Stimmigkeit unserer Erlebnisse hinter den oft schwierigen Lebenssituationen erahnen oder sogar deutlich wahrnehmen. Oftmals sinken wir dann auch beschämt und voll Demut auf die Knie nieder, weil wir in unserer Ignoranz das weise Wirken des kosmischen Meisters übersehen haben.

Jeden Tag werden wir reich beschenkt, um Ihn in uns erleben oder in der Welt bewundern zu dürfen. Das heißt jedoch nicht, dass wir nur als



Bewunderer Seiner Genialität gedacht sind, sondern zu Mitschöpfern Seines Werkes heranreifen. Diesen wesentlichen Schritt gehen wir, indem wir die Verantwortung für das fühlen, was in uns lebendig ist, indem wir dem folgen und uns ihm ganz und gar hingeben. Sich einzig und allein für Seine Herrlichkeit zu öffnen, ist jedoch noch nicht genug. Nur indem wir Seine Herrlichkeit mit einem reinen Herzen in die Welt bringen und Er sich durch uns zum Ausdruck bringt, schließen wir den göttlichen Kreislauf.

Selbstverantwortung, Demut und Hingabe sind Qualitäten eines reinen Herzens und die Folge einer gereiften Innenschau, die die Grundlage des geistigen Lebens bildet. Und die Innenschau birgt das Entdecken in sich, dass alles richtig ist, was uns widerfährt, und die Klarheit darüber, dass unser Wirken in der Welt notwendig ist – sie birgt Selbstliebe, Gottesliebe und Nächstenliebe in sich.

Geistiges Leben und Erleben sind erfüllt von Liebe, daher können wir als Menschen, die sich einem spirituellen Weg innerlich verpflichtet fühlen, im Grunde gar nicht anders als lieben.

- Nimm dein Leben in deine Hand -

∞ ∞ ∞

*Fühle die Liebe zu dir selbst,  
fühle die Liebe, die dir geschenkt wird  
und die du schenkst.*

*Du darfst dich reich beschenken lassen,  
du darfst reich beschenken.  
Erlaube dir, Fülle zu leben.*

∞ ∞ ∞

## **Du bist ein Geschenk**

Kannst du dein Leben als Geschenk, als etwas Gottgegebenes annehmen? Dich wie ein kleines Kind daran erfreuen? Erkennst du die Einzigartigkeit und Kostbarkeit deiner Seele? Hörst du auf ihren Ruf?

Unser Leben ist ein wertvolles Geschenk und eine Einladung, uns zu schenken – auch andere durch unser Dasein zu beschenken. Wenn wir tiefe Dankbarkeit für unsere Existenz empfinden und unser Leben mit der Liebe unseres Herzens gestalten, dienen wir nicht nur uns, sondern auch allen anderen.

Es hat einen Sinn, dass wir genau zu dieser Zeit

auf der Erde inkarniert sind. Wir bringen alles mit, um diesen Planeten zu achten und ihn durch unser Dasein zu schützen, zu bereichern.

Du bist ein Geschenk, „nur“ weil du hier bist, so wie du bist.

Wach auf, Seele!

### **Lebe so, wie es dir gefällt**

Ist das, was du lebst, wirklich das, was du möchtest?

Gehe in deine Wohnung und frage dich: „Will ich hier leben?“ Gehe in dein Büro und frage dich: „Will ich hier arbeiten?“ Schau in deinen Kühlschrank und frage dich: „Ist dort alles, was ich brauche und mir schmeckt?“ Schau auf deine Freunde und frage dich: „Umgebe ich mich mit Menschen, die gut für mich sind?“

Stell dir die Fragen und erkenne immer mehr, ob du so lebst, wie es deinem Herzen guttut.

Wenn du unglücklich mit deiner Situation bist, dann besinne dich auf deine schöpferische Kraft, die es dir ermöglicht, deine Lebenssituation völlig zu verändern.

Wir sind eingeladen, Mitschöpfer zu sein. Daher lebe das Leben, das dich nährt. Du brauchst auf nichts zu warten.