

Schulung des Herzens

Sananda Inspirationen

Band 1



Inhaltsverzeichnis

Vorwort Sananda

Vorwort der Autorin

Vorwort des Herausgebers

Über den Glauben

Bewusstsein erweitern - Lauschen

Das Schweigen - Göttlichkeit

Mitgefühl

Krieg und Frieden

Nahrung für die Seele

Das Gesetz der Resonanz

Über die Freiheit des Anhaltens

Über das Ziel des Lebens

Das, was wirklich glücklich macht

Liebe Es - Es darf Sein

Zur Person

Vorwort Sananda

Diese Worte¹ dienen immer und immer wieder dem einen einzigen Zweck: Euch Menschen fortwährend und in grenzenloser Geduld zu erinnern, dass IHR selbst ein WESEN der LIEBE seid, - dass DIE LIEBE, die da aus unserer Welt zu Euch kommt, nichts anderes ist, als ein Spiegel eines jeden einzelnen Herzens.

Allein dies zu erinnern, zu verstehen und letztlich zu fühlen, ist für manchen unter Euch ein herausfordernder Weg. Gerade dann, wenn Ihr entdeckt, dass „das eigene Herz entdecken“ auch zur Folge hat, „mit dem Herzen zu schauen“, - gleichgültig auf was... Und genau dazu laden diese Worte ein.

Mögen diese Worte dienen, den Blick der Liebe in Eure Welt zu bringen und in einem jeden zu entfalten...

¹ Gemeint sind die Worte der Vorträge, deren Transkriptionen u.a. in diesem Buch zu finden sind.

Vorwort der Autorin

Was ist Sananda?

Sananda ist ein Bewusstseinsraum, eine Schwingung, eine Energie, erfahrbar durch ein warmes strömendes Körpergefühl, erfahrbar durch die Empfindung einer Liebe, die sich um mich herum legt und dadurch mein Bewusstsein anhebt und erweitert.

Sananda ist aber auch ein Lehrer, eine Wesenheit, mit der ich kommuniziere, die mich ermuntert, liebevoll kritisiert, vor allem aber inspiriert...

Es ist eine Kraft, die außerhalb und innerhalb meiner Selbst ist - Und doch - schlussendlich bleibt es ein Mysterium.

Was aber zählt, sind die Früchte, was immer Sananda sein mag - es hat mein und vieler Menschen Leben bereichert, es ist mir Stütze, Trost, Kraft und Freude - die Quelle, aus der ich schöpfe, die mich trägt und mir Brücke ist zu Gott und meiner eigenen Göttlichkeit.

Sananda ist für mich nichts aus dem Bereich der Esoterik, nicht New Age, nicht Sekte - nichts von alledem.

Es ist die Kraft, die sich mir vor 25 Jahren gezeigt hat, die mir ihre Hand angeboten hat für meinen nicht immer leichten Lebensweg. Schüchtern habe ich diese Hand ergriffen - zum Dank hat sie mich geführt - nicht nur in und durch leichte Zeiten, auch manch steiniger Weg war dabei, aber immer war es ein Weg der Liebe, der Selbsterkenntnis, des Reifens und Wachsens.

Eine spirituelle Reise, ein spirituelles Werden - erst kindlich vertrauensvoll, dann jugendlich rebellierend und

erwachsen werdend bis hin zur zunehmenden Selbstermächtigung. Eben ein Sich-Entwickeln, nicht nur als Mensch, auch als Seele - ein Werden in das, was wir wahrhaftig sind - liebende erkennende Wesen...

Im vergangenen Jahr zählte dieser Verbund nun 25 Jahre!

Eine lange Zeit, viele Worte, viele berührende und heilige Momente. Geteilt mit vielen Menschen, all jenen, die mich kannten und kennengelernt haben.

Es ist an der Zeit, diese liebenden, lehrenden und inspirierenden Worte auch über diesen Kreis hinaus fließen zu lassen...

Mögen sie Gutes tun im Herzen und Denken des Lesenden oder einfach vorbeifließen, wie ein schöner Fluss, der einlädt zum Verweilen und darin Baden...

Mein herzlichster Dank gilt an dieser Stelle all jenen Menschen, die mich immer wieder und unermüdlich ermutigt haben diese Blüten zu teilen, am meisten nun aber meinem lieben Freund im Herzen, Martin, der sich geduldig und fleißig an die Arbeit gemacht hat, still und leise dies Buch gestaltet hat, so dass auch ich mich dem nicht mehr verschließen konnte...

Und natürlich all den lieben Helfern, die den Mut hatten, sich diesen verschachtelten Sätzen zu stellen und sie zu Papier zu bringen...

Das vorliegende Buch zeigt nur einige Perlen dieser Vielfalt...

Mögen sie Nahrung für deine Seele sein...

Heike Stuckert

Weitere Buch-Bände sind unter www.sananda-inspirationen.debestellbar.

Vorwort des Herausgebers

Vor ca. 11 Jahren war es für mich noch völlig unvorstellbar, es könne da etwas geben, das von außerhalb meiner materiellen, substanziellen Welt stammt, das für mich hörbar und fühlbar ist und das sich sogar geradezu unerhört darauf einlässt, mir und anderen unmittelbar auf persönliche Fragen zu antworten...

Fragen zu Glauben, Religion und Spiritualität waren mir sozusagen in die Wiege gelegt und hatten weitreichende Auswirkungen auf meine Sozialisation und mein Weltbild.

Allzugern hätte ich in all den christlichen Überlieferungen, Ritualen und vorgetragenen Weisheiten, die z.B. meine Eltern „Glauben“ nannten, etwas gespürt.

Für mich aber, blieb es unfassbar, nicht fühlbar.

Und so gern ich meiner inneren Verlorenheit etwas entgegengesetzt hätte, hielt ich mich in Folge enttäuscht und mit innerem Groll an kontrollierbare technische Lebensbereiche. Die große Frage der Sinnfindung blieb Jahrzehnte trotzig ignoriert im Untergrund verschlossen.

Eine tiefgründige kaum fassbare Sehnsucht blieb unerfüllt.

Rund 7 Jahre ist es her, dass ich mit staunendem Interesse den ersten Sananda Vortrag hörte, dessen Worte ich oft noch nicht erfassen und erfühlen konnte, - die Wärme, die Stimmung, das „Mich-Berührt-Fühlen“ jedoch waren das, was mich ungemein faszinierte. Eine Verbindung, die ich lange Zeit gesucht hatte, deren Existenz und Qualität ich mir nicht hatte vorstellen können.

Viele Kostbarkeiten und Erkenntnisse sind mir seitdem in dieser Öffnung zur Liebe zugeflogen, meine ganz eigene spirituelle Entwicklung wurde durch viele viele Vorträge und Einzelsitzungen getragen.

Sananda ist mir ein ans Herz gewachsener liebender Freund, Lehrer und Berater geworden, den ich nicht mehr missen möchte.

Möge dich, liebe Leserin, lieber Leser, der Inhalt dieses Buches auf deine ganz eigene Weise berühren...!

Martin Kopka

PS: Diese dritte Auflage vom ersten Sananda Buch trägt einen neuen Titel „Schulung des Herzens - Sananda Inspirationen“, da parallel eine neue Sananda-Buchreihe startet mit dem Titel „Schulung des Bewusstseins - Sananda Inspirationen“. Wieder viele wunderbare neue Vortrags-Texte! Lass dich überraschen.

Bisher veröffentlichte „Sananda Inspirationen“-Bücher:

- „Schulung des Herzens - Sananda Inspirationen“ Band 1, 2 und 3
- „Schulung des Bewusstseins - Sananda Inspirationen“ Band 1, 2, 3, 4, 5, 6
- „Schulung des Herzens und des Bewusstseins - Sonderausgabe Band 1 - Corona Krise“

Siehe auch: www.sananda-inspirationen.de

Über den Glauben

Ich begrüße und segne euch, meine geliebten Freunde. Ich bin Sananda. Ich freue mich, hier und jetzt, auf diese Weise, zu euch sprechen zu dürfen.

Nun, ihr lieben Freunde, zuerst einmal, wie so oft, möchte ich euch erinnern: Sananda, bedeutet nichts anderes als: Das Liebende Herz.

Nun, wenn ihr euch fragt: Wer oder Was ist denn dies, so möge das eine Antwort sein: Eine Stimme der Liebe, eine Stimme des Herzens.

Aber nun, ihr lieben Freunde, zuerst einmal gebt euren eigenen Herzen Lebendigkeit. Atmet ihr Lieben, atmet. Erlaubt euch da zu sein.

Nun, ihr lieben Freunde, ich möchte euch heute von dem Glauben sprechen.

Ein kleines Wort, nicht wahr, aber es ist so belastet.

Würde ich nun fragen: Was oder welches ist dein Glaube, für manch einen unter euch wäre es schwer, Antwort zu finden, nicht wahr?

Wiederum andere würden vielleicht schnell eine Antwort finden.

Aber seht ihr, ich möchte nicht sprechen von dem Glauben an Bilder oder dem Glauben an Institutionen, oder der Glaube, der vielleicht eine ganze Gesellschaft teilt.

Nein, ich möchte von dem Glauben sprechen, der ganz alleine in deinem Herzen, in deiner Seele ist.

Da wird die Frage, an was du glaubst, schon wieder ein bisschen schwieriger, nicht wahr?

Nun, viele von euch leben ja auch, nun eben, in dem Glauben, zum Beispiel, an unsere Welt, an die Welt Der Liebe, an das geistige Sein, und doch ist auch darin immer wieder, in jedem Menschen auch ein Zweifel.

Das weißt du in dir selbst: Der Zweifel an dem, was dein Glaube ist, an das, was du im Außen glaubst, was dich unterstützt.

In diesem Augenblick, wenn wir dieses Beispiel eben wählen, in diesem Augenblick, fühlst du vielleicht mein Sein, dein Verbunden-Sein in meiner Liebe und vielleicht glaubst du es wieder für eine kurze Zeit.

Aber geht dein Glaube so weit, dass du auch an dich selbst glaubst, dass du sagen kannst: Ich habe das gefühlt, und deshalb ist es wahr!

Wenn du in dir, in deinem Herzen findest, du glaubst in deiner tiefen Seele an den Frieden, glaubst du auch weiter an den Frieden, wenn du im Krieg stehst? Oder beginnst du dort, an dir zu zweifeln?

An was in deinem Leben hast du schon geglaubt, in dir?

Was hat dich in deinem Herzen so tief berührt, dass du einen Augenblick in deinem Leben erfahren hast, wo du dich vollkommen eins gefühlt hast mit etwas sehr Großem oder deiner Liebe?

Und dann frage dich, ob du daran glaubst, auch wenn das Leben es dir, nun sagen wir, nicht so leicht sein lässt.

Glaubst du an den Frieden im Krieg?

Glaubst du an Die Liebe in dir, auch wenn nicht Liebe ist?

Oder wie schnell bist du bereit, deinen Glauben erschüttern zu lassen?

Seht ihr, in dieser Welt ist so viel Gesetz um Glaube entstanden.

Warum wohl?

Nun, allein weil der Mensch seinen Glauben verliert, braucht er Gesetze, die immer wieder versuchen, ihn in seinem Glauben zu halten. Das ist gut und wertvoll für viele Menschen. Und doch, letztlich, kannst du es nur und alleine in deinem Herzen finden.

Seht ihr, gerade in dieser Zeit, viele, viele Menschen in dieser Zeit stellen ihren eigenen Glauben in Frage.

Seht ihr, in der einfachen Weise gesprochen: was glaubt ihr, ihr lieben Freunde, wie oft habe alleine ich in meinem Sein, die Gedanken vernommen von vielen Menschen, die fragen: Wo bist du denn, wenn Leid ist, und ich bin nur eine kleine Stimme Der Liebe, und werde doch gefragt: Wo bist du?

Ihr könnt euch vorstellen, wieviel Menschen zweifeln an ihrem Glauben an Die Große Eine Kraft.

Es ist leicht, an Die Liebe zu glauben, wenn das geschieht, was eurer Liebe und eurer Vorstellung von Liebe entspricht, aber eben, wo ist deine Sicherheit, wenn alles was geschieht, nicht mehr deiner Vorstellung entspricht?

Bist du dann immer noch in deinem festen Entschluss, für all das zu gehen, wofür du dein Herz geben möchtest?

Seht ihr, und ich frage diese Frage nicht in der Weise, wie kann ein Mensch - nun, wenn ich aus meiner Welt spreche - mein Sein anzweifeln, ihr lieben Freunde, das ist überhaupt nicht schlimm.

Das Schmerzliche ist, zweifelst du dich selbst an, nur weil das Außen anders ist?

Wie oft in deinem Leben hast du es erfahren, dass du einen Menschen liebst und irgendwann bemerkst du, diese Liebe wird nicht mehr erwidert. Das ist traurig.

Wie oft hast du aber auch deine Liebe in Frage gestellt?
Bist du abhängig davon, was zu dir kommt, oder heißt
Glaube: Ich glaube an das, was in *mir* ist?
Warum entstehen Kriege im Namen des Glaubens?

Ich frage euch: Glaubt ihr, dass diese Menschen, die für
etwas kämpfen, dass sie wirklich daran glauben? Eben,
mein Freund, nein, sie glauben nicht an das, wofür sie
kämpfen, sonst wäre der Kampf nicht nötig.

Und das, was du im Großen erlebst, erlaube dir, in dein ganz
eigenes Leben zu schauen:

Wann hast du das letzte Mal um etwas gestritten? - Du
brauchst es nicht laut beantworten - Wann warst du wieder
in Streit und wolltest etwas vertreten?

Mache dir bewusst: Das war der Augenblick, als du deinen
Glauben, an genau das, selbst, schon längst verloren hast.

Sobald du anfängst zu kämpfen, hast du schon dich selbst
vollkommen verloren und deinen Glauben.

Wirklich im Glauben zu stehen bedeutet auch, darin inne zu
halten. Es bedeutet, nicht mehr darum zu kämpfen und vor
allem, ihr lieben Freunde, es bedeutet: Du hast darin eine
Macht.

Manchmal fühlst du die Kraft des Lebens, nicht wahr, oder
wenn du dir erlaubst, in diesem Augenblick hinter die Worte
zu fühlen, kannst du eine Kraft fühlen, die ist?

Würdest du sagen: das, was ich bin, hat Kraft und Macht?

Nun, genau diese Kraft und diese Macht ist auch in dir.

Worte sind klein, um zu beschreiben, was es bedeutet, still
und fest in einem Glauben zu stehen, was es bedeutet,
darin auch wirklich Macht zu haben. Nicht die Macht, die
etwas erreicht, was sie will, sondern die Macht, die etwas
durch ihr Dasein öffnet und unterstützt.

Wenn du krank bist und es gibt in dir wirklich in deinem Herzen einen Glauben, dass du heil sein kannst, dann wird nur dieser Glaube die Kraft und die Macht haben, dass Heilung geschieht.

Es ist darin aber auch eine Gefahr, es ist ähnlich, wenn du sagst:

Ich glaube an Die Liebe, und es geschieht etwas, was du als Nichtliebe empfindest, dass du dann Die Liebe anzweifelst.

So ist in dir die Gefahr, wenn du glaubst an die Kraft deiner Heilung, dass es dieser Glaube ist, der nicht ganz wirklich verbunden ist mit deiner innersten Kraft, dass es der Glaube ist, der ein wenig mehr Wunsch ist, als Glaube.

Denn dort, wo du wirklich verbunden bist mit der Kraft und der Macht Der Liebe in dir, dort bist du vollkommen einverstanden, dass es *nicht* geschieht.

Dort, wo du vollkommen in Frieden bist, bist du in vollkommenem Frieden mit dem Krieg.

Dort, wo du dir, in deinem Glauben an unsere Welt, an Die Liebe, an Gott, was immer dein Glaube ist, dort, wo du wirklich in ihm stehst, ist es dir vollkommen gleichgültig, ob andere Menschen deinen Glauben teilen oder nicht.

Dort bist du vollkommen allein, und voller Kraft und Macht.

Nun, und wenn ihr dieses euch verinnerlicht, dann werdet ihr natürlich sehen: Nun, in solchem festen Glauben bin ich nicht, nicht wahr?

Und doch gibt es das in dir.

Seht ihr, eben der Weg in den tiefen Glauben hinein, ist aus meiner Sicht nicht etwas, was praktiziert wird, was fertig ist und dann ein Leben lang gelebt wird. Ganz im Gegenteil.

Aus meiner Sicht ist das Leben im Glauben ein immerwährendes Sich-Darauf-Besinnen, es lernen, sich erinnern, diese Kraft erwecken und vielleicht, vielleicht stehst du dann irgendwann in deinem Leben und erfährst diesen Moment, der ohne Zweifel und vollkommen unerschütterlich ist.

Ihr alle habt solche Augenblicke schon erlebt, manchmal bezogen auf einen Menschen, manchmal bezogen auf ein Geschehen.

Nur habt ihr auch alle, wenn ich das in dieser Weise unterstellen darf, auch den Moment erfahren, es wieder zu verlieren.

Nun, wie aber kannst du dich üben, üben deinen Glauben zu stärken und auch deine Macht darin zu leben?

Eine der Möglichkeiten ist, dass du jeden Tag wieder dich einen Moment erinnerst, und sei es nur gedanklich, - Was ist es, woran ich glaube? Dass du dir diesen Raum nimmst, das wirklich einmal für dich zu benennen und dass du *dir selbst, dir selbst ganz alleine, nur dir*, ein inneres Versprechen gibst.

Dass du dir selbst, eben, versprichst, dass du dich genau daran immer wieder halten möchtest, dich daran immer wieder erinnern möchtest und dass du somit deinem ganzen Leben eine Ausrichtung gibst, eine Bestimmung.

Ihr fragt so oft: Was ist denn meine Bestimmung? Was ist denn meine Aufgabe?

Da hast du eine Antwort.

Und dann beginnt tatsächlich deine Aufgabe, jeden Tag und in jeder Situation.

Wenn du in dir findest: Ich glaube an Den Frieden im Leben, dass Die Kraft, die alles belebt, Der Friede ist, dann ist es deine Aufgabe, immer wieder, die Welt in Frieden zu sehen.

Dann ist es *deine eigene persönliche* Aufgabe, so gut du das kannst, immer wieder in Frieden zu handeln.

Wenn du erkennst: Es ist Liebe, an die ich glaube, dann ist es deine Aufgabe, genau das in die Welt zu tragen. In die kleine Welt, die dich umgibt und in die große Welt, in der du stehst.

Wenn du zutiefst in dir findest: Ich glaube feste daran, ich bin begleitet aus Der Liebe, dann ist es deine Aufgabe, genau das, immer wieder in dir und in der Welt zu sehen.

Das heißt nicht, dass du andere Menschen überzeugen solltest, es kann ein ganz schweigendes Geschehen sein, und das ist die Macht darin.

Stell dir einmal vor, du betrachtest einen kämpfenden Menschen mit den Augen und der inneren Haltung des Friedens.

Was glaubt ihr, was früher oder später geschieht?

Er wird aufhören zu kämpfen. Es wird so sein. Du wirst nicht wissen, wann, aber es wird so sein.

Wenn du einen Menschen, der kaum ein Glück und ein Fühlen für Liebe hat - ihr selbst wisst, es gibt viele Menschen, die diese Offenheit verschlossen haben - aber du immer wieder dich übst, fest in deinem Glauben diesen Menschen mit Liebe zu betrachten: Was wird wohl geschehen?

Die Kraft deiner Liebe wird immer größer werden und vielleicht, irgendwann, wird auch dieser Mensch nicht umhinkommen, sie zu sehen, und sei es nur für einen Augenblick.

Wenn du fest in deinem Glauben bist, jeder Mensch ist begleitet, ist geschützt, umgeben von seinen guten Kräften, nun, probiere es doch einmal aus, in diese Welt zu gehen, Menschen zu sehen und sie zu sehen mit ihrer Begleitung, mit ihrer guten Kraft an der Seite.

Die großen Menschen dieser Welt, jene, die ihr voller Ehrfurcht bewundert, was haben sie denn Anderes getan, als fest in ihrem Glauben zu sein?

Und ich wähle sogar ein einfaches Bild, auch etwas, was euch selbst beschäftigt: Was macht es denn aus, dass die einen Menschen das haben, was ihr Anerkennung nennt, Erfolg nennt, was sie stark sein lässt und andere haben es scheinbar nicht?

Seht ihr, der, der Erfolg hat, glaubt an das, was er tut.

Also, ihr könnt erkennen, der Glaube hat viele Dimensionen.

Das erste Wichtige ist also, dass ihr euch dieses Versprechen gebt, nicht wegen den anderen, nur für euch selbst.

Ein zweites Wichtiges ist, da ihr ja immer wieder straucheln werdet, da es ja immer wieder Momente geben wird, in denen ihr eben nicht in der Kraft eures Glaubens steht und handelt, dass ihr da bereit seid, wirklich auch immer wieder euch selbst zu vergeben. Immer wieder die Haltung zu haben: Es ist nicht schlimm. Ich bin gefallen. Ich stehe auf, und ich gehe weiter.

Es bedeutet, dass ihr nicht euren Glauben anzweifelt, nur weil ihr selbst eben im Kampf einmal seid, sondern dass ihr jeden Tag wieder neu entscheidet, und wenn ihr könnt, jede Stunde und jede Minute. Denn das ist die Macht, die ihr habt, dass ihr jeden Augenblick euch besinnen könnt und neu entscheiden könnt: Auch, wenn ich es gerade nicht fühle, ich handle in meinem Glauben.

Seht ihr, wie schnell seid ihr bereit, wenn ein großer Meister kommt und er sagt zu euch: Tue dieses und dann tue das, und dann nehme die Haltung ein, und dann spreche das Gebet, dann wirst du Erlösung oder Erleuchtung erlangen, ihr seid dann recht schnell und fleißig bereit, diese Disziplinen zu üben.

Und irgendwann seid ihr vielleicht enttäuscht, dass es euch doch nicht dorthin geführt hat.

Und nun sage ich: Finde deine *eigene* Disziplin!

Baue deiner *eigenen* Kraft in dir dein eigenes Feld, dein eigenes Gesetz, welches nur für *dich* gilt.

Nicht für einen anderen, nur für dich und an diesem kannst du dich festhalten, das ist ein Gesetz, welches dir dienen kann und welches, wenn es zu eng wird, sich erweitern kann.

Seht ihr, in der vergangenen Zeit, ich möchte euch auch davon sprechen, es ist ja vieles geschehen in eurer Welt und ihr habt viel Frage gestellt, warum es ist und viel Antwort gefunden. Eines möchte ich euch aber auch aus meiner Sicht dazu sprechen.

In dieser Zeit ist in eurem ganzen menschlichen gemeinsamen Sein eine Frage einer Entscheidung gewesen. Wenn ihr das Geschehen aus der großen Sicht Der Liebe schaut, dann hat dies Geschehen des Kampfes dem Menschen einen Dienst erwiesen.

Für einen Augenblick, in menschlicher Weise gesprochen, hat die Welt den Atem angehalten, nicht wahr?

Es war ein Augenblick des vollkommenen Still-Stehens.

In diesem Augenblick, manch einer konnte es fühlen, war eine Atmosphäre vollkommenen Friedens.

In dem Augenblick, als der Krieg wach wurde, war eure ganze Welt umhüllt und umspannt, und in jeder Seele war auch der Geist des Friedens wach. Und es ist ein Augenblick der Entscheidung: Bleibe ich und gehe ich und lebe ich in diesem Geist oder beginnt der Kampf, der Unfrieden, der Krieg.

Im Außen, natürlich, ist es geschehen, aber seht ihr, aus geistiger Sicht ist das viel Wichtigere, was im Innen