

Schulung des Bewusstseins

Sananda Inspirationen

Band 1



Inhaltsverzeichnis

Vorwort zu „Schulung des Bewusstseins“

Vorwort der Autorin

Vorwort des Herausgebers

Schatten der Gedanken

Die Rekonstruktion des bereits Vorhandenen

Ruf meiner Seele

Angst

Einsicht

Frei von Schuld

Wie gehe ich mit meinem Licht um

In Erwartung der Liebe

Das liebende Bewusstsein

Zur Person

Vorwort zu „Schulung des Bewusstseins“

Während die bereits publizierten „Sananda Inspirationen“-Bände¹ der Schulung des Herzens dienen, liegen hier Texte für die „Schulung des Bewusstseins“ vor.

Ein in Liebe geschultes Bewusstsein verbindet die Liebe des Herzens mit seiner geistigen Kraft - frei von Wertigkeiten und Eigenwillen - jedoch im Dienste und zum Wohle des Ganzen.

Hier ist das innere und höhere Anliegen einen eigenen Bewusstseinswandel zu initiieren und dadurch zu einem kollektiven Bewusstseinswandel beizutragen.

Auch wenn diese Inspirationen nicht weniger liebevoll sind, als alle voran gegangenen Texte, so sind sie tatsächlich nicht nur „Nahrung für die Seele“, sondern oft auch lehrreiche Herausforderung für unseren Geist und unser menschliches Denken.

Mich und alle an diesem Kreis Beteiligten haben diese Worte und die darin enthaltene Weisheit in der Tiefe der Seele angesprochen und uns in eine Weite und ein erlösendes Einverständnis geführt, wie es mir und uns zuvor nicht vorstellbar war.

Gleichzeitig waren und sind mir die Inhalte Lehre und tiefe Erkenntnis für meine therapeutische Arbeit. Zeigen sie mir doch Dimensionen des menschlichen Werdens auf, die weit über die Lehre der Psychologie hinausgehen, da sie den Menschen als geistiges und spirituelles Wesen erfassen.

Der Gedanke der geistigen Einheit ist hier keine ferne Idee mehr, sondern eine gefühlte Selbstverständlichkeit.

So liegt es nahe, dass unsere innere Haltung, unser Bewusstsein eine Wirkung hat - nicht nur auf uns selbst - auch in der Welt!

Mögen auch Dir diese Worte dienen und durch Dich Gutes in die Weltgemeinschaft bringen...

In herzlicher Verbundenheit
Heike

¹ Stand 11/2017

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.

Ich möchte an dieser Stelle auch noch darauf aufmerksam machen, dass aus meiner Sicht nicht ein Wort in diesen in Trance gegebenen Texten ohne Sinn und Bedeutung ist.

Im Erschaffen der Bände habe ich mich immer wieder gefragt, ob diese spezielle Sprache wohl Eingang in die Herzen des Lesers findet. Nach dem Lesen des 1.Bandes wird mir wieder einmal bewusst, dass WORTE „verstanden“

und „geföhlt“ werden können, - das Wort als Tür zu einem Raum, den jeder nur für sich selbst erforschen und erfassen kann.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen, dass die Worte dieser Vorträge uns immer weiter in die Tiefen unseres eigenen Seins führen.

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.de bestellbar.

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: ... und eine besondere Freude ist es mir natürlich, nach den in 2017 veröffentlichten Bänden „Sananda Inspirationen“ (Texte zu Schulung des Herzens) hier den 1. Band der monatlich-fortlaufenden Sonntags-Treffen „Schulung des Bewusstseins“ präsentieren zu können.

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

Schatten der Gedanken

Ich begrüße und segne euch, meine geliebten Freunde. Ich bin Sananda. Ich freue mich, wiederum, in dieser Weise, zu euch sprechen zu dürfen.

Und ich danke euch wieder einmal, dass ihr sozusagen dem Ruf dieser Stunde gefolgt seid.

Es ist ja nun erstaunlich, allein hier in diesem eurem Kreis, da gibt es welche unter euch, die haben schon tausende Worte aus meinem Sein vernommen, andere vielleicht viel weniger, wieder andere vielleicht noch gar nicht, und doch spielt das keine Rolle, allen ist eines gleich.

Allen ist immer wieder gleich, wie die Liebe, das innerste Licht, das Herz, oder wie immer ihr es nennen wollt, in euch pulsiert und wie sich immer wieder ein Schatten darauflegt.

Eben, wie die innerste Sonne angestrahlt ist von der großen Sonne, wie die innerste Sonne ein Spiegelbild ist auch der großen Sonne oder umgekehrt, - und wie sich doch auch immer wieder, eben, Schatten dazwischenschiebt, und ihr könnt euch nicht mehr spiegeln in der Liebe und dem Licht.

Ach, wie leicht ist das, nicht wahr, ist der Mensch gerade mal verliebt, wenn das Gegenüber so verliebte Augen hat und ihr euch darin spiegeln könnt.

Da werdet ihr ganz zu Kindern wieder: Wenn die Mama lächelt, fühlt ihr euch wunderbar, und wenn sie weint, fühlt ihr euch schlecht.

Ja, so ist der Mensch in seinem menschlichen Dasein. Er schaut, was er sieht, und entsprechend dem, was er sieht,

meint er, zu sein. Welche fatale Abhängigkeit, nicht wahr, - und wie verständlich auch, dass dann der Mensch zum einen eine große Sehnsucht in sich trägt, doch wieder in liebende Augen schauen zu dürfen, und wie er gleichzeitig aber lieber allein ist, weil er ja nicht in die Schatten-Augen schauen möchte.

Das ist das Dilemma des Menschlichen, dieses so tief orientiert zu sein im Du.

Und, umso hilfreicher ist es natürlich, wenn ein Mensch einen liebenden Freund hat, einen Meister, einen Lehrer, sei es in menschlicher oder auch geistiger Gestalt, denn dann ist da zumindest ein Du, dem der Mensch, na ja, wenigstens alle guten Eigenschaften zuschreibt.

Und das hilft dann schon wieder, nicht wahr, bei der Idee, dass da eben liebende Augen sind, die schauen, dann hilft das wieder ein Stückchen zur Selbstliebe.

Nach dem Motto: „Also, wenn es, eben, wenigstens die eine Kraft gibt, die freundlich auf mich schaut, bin ich ja vielleicht doch nicht so schlecht, wie es manchmal scheint.“

Etwas übertrieben ausgesprochen, aber ich meine, ihr kennt das alle recht gut, nicht wahr.

Ja, die unter euch, die mich lange schon kennen, die wissen, dass ein Teil meiner Begleitung, meiner Liebe, die ich gebe, genau darin besteht, dass die Heilung geschehen darf, dass der Mensch sich wirklich und wahrhaftig klarmacht: „Es gibt mindestens diese eine Kraft, die mit Liebe auf mich schaut.“ Und das ist ja etwas, was der Mensch zutiefst braucht.

Es ist gott-gegeben, dass der Mensch in dem Du steht, und wenn ich so menschlich sprechen darf, als gäbe es einen Gott in Gestalt, so ist es schon so, dass ihr zu Recht sagen dürft: „Ja, wenn doch Gott dem Menschen diese ausgeprägte Du-Orientiertheit ins Herz und ins Wesen gelegt hat, dann ist es nur recht und billig, dass er auch eine

Armee der Liebenden dazu stellt, damit der Mensch eben ein liebendes Gegenüber hat, wenigstens im Geistigen.“

Denn, ihr wisst es selbst zu genüge, im Menschlichen ist es nicht haltbar. Jede Verliebtheit beendet sich, und es bleibt die Frage, war es Wahrheit oder Illusion? Wird nun daraus, dass wisst ihr, Liebe oder Abschied? Ist die Verliebtheit ein Beginn von etwas oder ein Ende von etwas, das könnt ihr manchmal nicht unterscheiden.

Nur nebenbei erwähnt, es gibt Menschen, die begegnen sich, verlieben sich ineinander, *weil* sie sich verabschieden wollen voneinander, vielleicht karmisch bedingt aus früheren Begegnungen. Also solltet ihr euch fragen, warum ihr immer mal wieder in Abschied seid, - eben, denkt daran, die Liebe will die Dinge beginnen *und* beenden. Die Liebe verläuft *immer* im Kreis.

Nun aber eben, die menschliche Abhängigkeit zum Gegenüber, - es wäre so einfach, wenn ihr immerzu in Gesellschaft freundlicher, liebender, mitfühlender Gegenüber wäret. Dann wäre es euch leicht, nicht wahr, euer Wohlbefinden und euer Vertrauen in euch und die Welt und in andere zu bewahren.

Aber eben, jeder Mensch hat diese Schatten auf seiner Sonne. Und, wenn ihr mit diesen Schatten im anderen konfrontiert seid, dann seid ihr schlussendlich auch mit euren Schatten konfrontiert.

Und die Reaktion ist zwischen, wie gesagt, Sehnsucht nach der Schattenlosigkeit und eben dem Allein-Sein-Wollen, um nicht konfrontiert zu sein, - dieser Weg dazwischen, das ist individuell, wo ihr euch da bewegt.

Aber letztlich ist genau das, so oder so, die Verwirrung. Ihr kommt nicht an über die Sehnsucht, und ihr kommt auch

nicht an über die Ablehnung, also über das Allein-Sein-Wollen.

Der erste und *wichtigste* Schritt, um, ja, im Grunde freier zu werden, ist ja, dass ihr das nach *außen* gerichtete Du nach *innen* richtet. Ihr tut das zu einem großen Teil schon, dass ihr durchaus Formulierungen gefunden habt, die da fragen nach der Seele und der Persönlichkeit, nach dem Herzen und dem Ego, also ihr habt da schon Dualitäten gefunden.

Aber, aus meiner Sicht ist da viel zu viel Bewertendes dabei. Denn, wie kann das denn angehen, dass deine Seele vielleicht wunderbar ist, aber deine Persönlichkeit nicht. Das ist sicherlich keine Haltung der Selbstliebe.

Wie kann es angehen, dass dein Herz ein Ort von Glückseligkeit sein soll, aber dein Ego zu verteufeln wäre, ist doch dein Ego Teil deines irdischen Lebens.

Was also macht denn den Schatten?

Aus meiner Sicht ist es nicht, dass sozusagen zwischen den zwei Sonnen, die ich im Bild erwähnte, die Persönlichkeit und dein Ego steht.

Natürlich hat jeder Mensch, und ich denke, das darf ich mit aller Liebe sagen, jeder Mensch hat in seiner Persönlichkeit auch, sagen wir mal Anteile, die Geduld von der Liebe erfordern. (Teilnehmer lachen)

Aber wer schon mit Babys zu tun hatte, der sieht doch vom ersten Tag an, dass jedes Kind schon so gewisse Eigenschaften mitbringt. Die einen schlafen angenehm ruhig, die anderen schreien und durchwachen die Nächte.

Also, ihr seht schon in frühst-kindlicher Form, dass es ganz unterschiedliche, durchaus mitgebrachte Eigenschaften hat im Menschen, die von der ersten Sekunde an mal mehr, mal weniger Geduld der liebenden anderen brauchen.

Also, das kann es nicht sein, was zwischen dem Licht steht. Das kann nicht *das* sein, was sich als Schatten auf euer Leben legt.

Die Persönlichkeit ist einfach das Kleid der Seele, und das will geliebt werden. Natürlich, im Laufe eines Lebens entwickeln sich noch gewisse Eigenschaften in der Persönlichkeit aufgrund von Erziehung und Sonstigem. Darüber brauche ich nicht sprechen, das wisst ihr selbst.

Natürlich, manches davon darf sich, wenn es geliebt ist, dann auch verändern, so wie jedes Baby irgendwann dann doch mal schläft. (Lachen)

Aber so ist das, was immer du mitgebracht hast, was immer du gelernt hast vielleicht auch durch schmerzhaft Erfahrungen in einem Leben: Wenn es geliebt ist, beruhigt es sich und kann sich dann *vielleicht* wandeln, oder es bleibt, aber das ist ja dann genauso willkommen.

Was also macht den *Schatten*?

Ihr seid jetzt sehr gespannt, dabei ist es eine ganz einfache Antwort, und im Grunde wisst ihr sie...

Es sind eure Gedanken.

Im Grunde sind es *allein* die Gedanken, die den Schatten verursachen, die sich zwischen euch oder zwischen die Sonnen sozusagen stellt.

Und vor allem die *bewertenden* Gedanken, und wenn ich sage, bewertende Gedanken, dann meine ich, die Bewertung „gut“ *genauso* wie die Bewertung „schlecht“. Auch eine *gute* Bewertung erzeugt einen Schatten.

Denn..., wie kann ich euch das in Worte fassen. Nehmen wir noch einmal das einfache Beispiel des Sich-Verliebens. Das ist euch allen schon mal passiert, wenigstens einmal.

Und, wenn ihr euch erinnert, dass, was ihr anfangs alles so wunderbar fandet, irgendwann im Laufe der Zeit kam die Frage auf, ob ihr einer Illusion verfallen seid. Ihr dürft mir widersprechen, sollte ich mich irren. Aber ich glaube, ich muss keinen Widerspruch befürchten. (Nein)

Also, was ist passiert: Es war tatsächlich in gewisser Weise etwas Illusionäres dabei, entstanden durch die *gute* Bewertung. Denn, ihr habt das *Schöne* wichtiger gemacht, als es ist, - habt dadurch das weniger Schöne, wie, ja, wie soll ich es ausdrücken, - ihr habt ein bisschen den Rosenstrauch größer wachsen lassen, damit ihr das Unkraut nicht seht, - einfach mit eurer Bewertungskraft, mit eurer Gedankenkraft.

Könntet ihr einfach das..., - ich spreche im Grunde auch in bewertenden Worten, ihr seht wie die Sprache ist, - könntet ihr einfach das Schöne als das sehen, was es ist, es ist, wie es ist, angenehm, wohltuend.

Einfach fühlend erleben, - nicht *mehr* daraus machen und nicht *weniger*.

Dürfte also das Unkraut neben der Rose sein, und würde dann das Unkraut nicht als schlecht bezeichnet, dann hättet ihr einen *klaren deutlichen* Blick, wie das Beet so bestellt ist, das ihr seht.

Natürlich, die schwierigsten Schatten, die entstehen, sind ja die Gedanken, die die Dinge, eben, im *negativen* Sinn bewerten. Das ist das, was euch am meisten zu schaffen macht. Denn, das ist tatsächlich, dass das, was ihr denkt, in *diesem* Sinne Realität wird, weil ihr es *fühlt*.

Und, natürlich könnt ihr fragen: „Wie soll ich denn meine Gedanken da anhalten, wie soll ich es schaffen als einfacher Mensch, eben, nicht in Bewertung zu denken?“

Im Grunde geht es immer wieder darum, die Gedankenkraft deines Verstandes mit etwas *anderem* zu beschäftigen. Es geht nicht darum, Dinge wegzumachen oder zu verleugnen.

Wie kann ich es euch ausdrücken?

Wenn du etwas besitzt, - es spielt dabei keine Rolle, ob es die Liebe eines anderen Menschen ist, deine Nahrung auf deinem Teller, oder tatsächlich weltliches Gut, - wenn du etwas besitzt und du betrachtest es und in Dir entsteht eine Angst, du könntest es verlieren, - da ist es *sehr* wichtig, dass du *wirklich* lernst zu *unterscheiden*, ob du gerade mit einem *Gefühl in Dir* konfrontiert bist.

Denn es gibt es ja, das kann alleine deshalb entstehen, weil du, - und selbst, wenn es als Seelenerfahrung ist, - dass die Seele, die du bist, einmal die Erfahrung gemacht hat, etwas Wunderbares im Leben zu haben und es verloren hat, - es kann wie eine Erinnerung sein.

Und es spielt jetzt keine Rolle, ob aus einem früheren Leben oder aus diesem Leben oder aus einem familiären Bewusstsein heraus, - weil es innerhalb deiner Familie solche Erfahrungen gab, ob du die bewusst weißt oder nicht, - also, in deinem seelischen oder menschlichen Energiefeld kann der Anblick des Guten oder dessen, was Dir etwas gibt, *innerlich* durchaus eine Angst aktivieren, es zu verlieren, also ein *Gefühl* wecken aus alter Erinnerung.

Könnt ihr mir folgen? (Zustimmung)

Oder ist es einfach nur ein Gedanke? Ein Behalten-Wollen, ein Sich-Irgendwie..., ja, der Gedanke hat nun mal solche Dinge, nach dem Motto: „Dem anderen ist es passiert, warum soll es mir nicht auch passieren?“ - dann hat es aber

nichts mit deinem Weg zu tun, sondern du *denkst* diese Dinge einfach nur.

Es ist nicht leicht, das zu unterscheiden, ich gebe das zu. Aber es gibt darin eine Hilfe.

Was immer du *denkst*, solltest du, wenn ich das so sagen darf, tatsächlich *jeden* Tag einer *Reinigung* unterwerfen. Wenn es dir möglich ist, sogar immer wieder mehrmals am Tag.

Schau, wenn du eine Arbeit tust, die Hände beschmutzt, oder manchmal auch nur, weil sie sich so anfühlen, als bräuchten sie eine Wäsche, *machst du das* mehrmals am Tag.

Aber, was ist mit deinen Gedanken?

Wenn du deine Gedanken nämlich auch dazu nutzt, dir bewusst immer wieder klar zu machen, dass es deine innerste Lichtkraft und die große Lichtkraft gibt, dann kannst du tatsächlich alles, was du denkst und fühlst, jeden Tag diesem Licht hingeben und kannst im Grunde darum bitten und dich ausrichten: „Heile, was geheilt sein will und reinige, was nicht zu mir gehört.“

Denn, die Angst, die entsteht als Gefühl aufgrund von Erfahrungen, - sei es in deinem persönlichen oder seelischen oder eben, in deinem kollektiven Bewusstsein, - *die* wollen geheilt werden.

Der Schmerz, der in Dir ist, will geheilt werden.

Die Gedanken aber, die einfach aufgreifen, weil der Mensch eben so denkt, - *die* wollen *gereinigt* werden.

Und, eben, du darfst nicht vergessen, du bist ja *sehr* ausgerichtet auf das *Du*. Das heißt, ein großer Teil deiner unbewussten Wahrnehmungskraft nimmt vom Außen auf.

Wenn es dir selbst gut geht, und du bist in Gesellschaft eines Menschen, dem es *nicht* gut geht, dann kannst du schon zu recht sagen, - sagen wir einmal, einem Menschen, der einfach so dahingehet, - dass, naja, so 60, 70% deiner unbewussten Wahrnehmung *das* aufnehmen, was der andere zeigt.

Also es ist nicht verwunderlich, dass du dein Wohlbefinden mit Dir allein durchaus nicht so leicht halten kannst in Gesellschaft eines Menschen, der gerade mit seinen Schatten kämpft oder mit seinen Schmerzen oder wirklichen Ängsten.

Und, eben, es geht ja im Leben nicht darum zu sagen, sei es zum Partner, zur Familie, zu den Nachbarn, zu den Mitmenschen: „Seht endlich mal zu, dass ihr mehr Licht in euch findet, damit es *mir* besser geht“, - sondern ihr seid ja, eben, Lichtträger, die sich ja *selbst* gewählt haben, *ihr* Licht in die Welt zu stellen.

Und, zuerst einmal ist es da wichtig, dass ihr euch bewusst seid: Der erste richtige Schritt ist Mitgefühl mit euch selbst, einfach, - dass es euch, geht wie es euch geht, - und auch Mitgefühl mit eurem Gegenüber.

Denn, es ist ja kein Falsch, keine böse Absicht, wenn der andere mit seinen erzeugten oder auch, eben, aus der anderen Tiefe heraus entstandenen Schatten zu tun hat.

Es geht hier *wahrlich nicht* um positives Denken, ganz und gar nicht.

Es geht wirklich darum, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wirklich heraus zu finden: Was ist das Meine, was ist das meiner Umwelt, und was ist einfach nur Gedanke.

Ihr lebt ja in einer Zeit, in der Bewusstheit sich immer mehr öffnet.

Woher kommt es denn, dass immer mehr die Vielfalt des Menschen sichtbar wird, eben, dass es nicht mehr wirkliche Gesellschafts-Gesetze gibt?

Schaut doch einmal 100, 200 Jahre zurück, da habt ihr schon an der Kleidung erkannt, welcher Schicht sozusagen ein Mensch angehört. Es gab so viel Gleichheit, so viel, wie würdet ihr es ausdrücken, Raster, in die sich die Menschen hinein gegeben haben, - das hatte zu tun mit der Einteilung des Bewusstseins.

Und es ist eine Entwicklung im Menschlichen und Geistigen, dass immer mehr das Wahre zum Vorschein kommt, nämlich, dass nichts gleich ist.

Im Kern ist natürlich eine große Gleichheit in allen Menschen, aber eben, durch diese Bewusstseins-Erweiterung wird sich der Mensch ja umso bewusster, dass er auf einen Teil wahrhaftig eine Individualität ist, ein ureigenes Energiefeld, und gleichzeitig fängt ihr an zu erkennen, es wirklich bewusst zu erleben, wie ihr Schwingungen abgibt und auch aufnimmt.

Zuerst einmal ist das noch ein rechtes Durcheinander.

Und, eben, ein zentraler wichtiger Aspekt, das wisst ihr schlussendlich, ist ja schon der allererste Schritt, das Mitgefühl zu öffnen, das Mitgefühl, was einfach sagen kann: „Das, was ich in Dir sehe, *könnte* auch in *mir* sein. Das, was in *mir* ist, könnte durchaus auch in *dir* sein.“

Zuerst einmal anerkennen, dass ihr noch nicht wisst in Klarheit: Wer ist die Quelle? Du selbst oder dein Gegenüber?

Es ist wirklich manchmal so, Menschen, Paare, wie auch immer, Freunde, - der eine fühlt vielleicht eine starke Angst, und dann denkt er natürlich zuerst einmal: „Das ist meine Angst.“, und geht so weit und nimmt Medikamente dagegen.

Würdest du genau schauen, würdest du möglicherweise erkennen, dieser Mensch trägt gar nicht die eigene Angst, es ist die Angst eines anderen.

Ich will euch..., ich bin mir bewusst, dass euch das erst einmal ein bisschen verwirrt, was nicht meine Absicht ist. Nur manchmal braucht es die Verwirrung, um auch Klarheit zu finden.

Denn, wenn du, nehmen wir dies Beispiel: Angenommen du oder ein anderer Mensch sagt: „Ach so, das ist vielleicht gar nicht meine Angst, oh, das ist aber schlecht, jetzt will ich davon frei werden.“, - dann hat er einen *ganz großen* Schatten produziert.

Wenn er aber sagen kann: „Ah, ich fühle Angst. Ich weiß noch nicht, wem ist sie denn, diese Angst? Ist sie mir, ist sie dir, kommt sie irgendwo aus meinen Tiefen?“, - wenn er anfängt, auf diese Angst das Licht scheinen zu lassen, wenn er einfach sagen kann: „Ach ja, ich bin also derjenige, der das gerade ins Bewusstsein hebt“, - dann kann die Sonne darauf leuchten.

Durch die Bejahung und das Mitgefühl, eben das Nicht-Bewerten, ist es gut oder schlecht, ist es richtig oder falsch, es ist einfach da, - und weil es da ist, will es beleuchtet sein, und weil es beleuchtet wird, zeigt es sich.

Könnt ihr mir noch folgen? (Zustimmung)

Ich möchte sogar so weit gehen, dass ich sage, die *meisten*, die *meisten* Gefühle, die ihr fühlt, sind *nur* produziert.

Natürlich gibt es Gefühle der Angst, der Trauer, der Freude, der Liebe, auch Gefühle der Ablehnung gibt es auch.

Das Stärkste aber ist die Neutralität des Herzens.

Wie kann ich es ausdrücken? Ich nehme noch einmal das Beispiel der zwischenmenschlichen Liebe und Verliebtheit. Ihr wisst es selbst, wenn ihr einfach liebt, dann können Wochen vergehen, Monate, wenn ihr diesen Mensch nicht seht, - es ändert nichts an eurer Liebe zu ihm.

Wenn ihr verliebt seid und ihr würdet den Menschen ein paar Wochen nicht sehen, kann es durchaus sein, dass alles vorbei ist, - außer vielleicht, ihr verfallt der Sehnsucht nach den liebenden Augen. Das ist aber eine Grundsehnsucht im Menschen. Das hat nichts mit dem wirklichen Gegenüber zu tun.

Die Sehnsucht nach den liebenden Augen ist schlussendlich immer eine Sehnsucht nach Gott.

Das ist ein geistiges Gesetz. Wer sich, ich sage das so einfach, wer sich danach sehnt, geliebt zu werden im Leben, der sehnt sich vor allem nach Gott, nach dieser *Einen Großen* Liebe, der er sich ganz hingeben kann.

Wenn ihr aber eben *in...*, um anzuknüpfen an dem vorher Gesagten, wenn ihr in der vermeintlichen Verliebtheit nach langer Zeit immer noch Liebe spürt, dann ist es nicht mehr Verliebtheit, dann ist es Liebe, - dann ist es tatsächlich das, was aus dem neutralen Raum entsteht.

Das Herz, die Liebe des Herzens, die Liebe deiner Seele, die Göttlichkeit in dir, wie immer du es nennen willst, ist im Grunde ein *sehr* neutraler Ort. Neutralität im Sinne von: Ja, es ist genauso, wie es ist, - da gibt es nichts dran zu

beschönigen, nichts dran zu negieren, es ist dann genau so, wie es ist.

Und, Menschen, die einen langen Weg schon gemeinsam gehen, durch viel Schatten und manches Licht auch, ja, sie kennen das oft: „Ja, es ist einfach so, der andere ist so Bestandteil meines Lebens, da gibt es nichts zu hinterfragen.“

Also Bewusstheit, *wirkliche* Bewusstheit kann nur entstehen, wenn ihr in einem wertfreien Raum seid, wenn ihr die Dinge, so wie sie sind, wahrnehmt.

Ihr könnt es nicht ändern, - wenn ein Gefühl entsteht, entsteht ein Gefühl. Ja, ich möchte sogar so weit gehen und möchte sagen, - wenn ein Gedanke entsteht, entsteht ein Gedanke.

Du hast ja nicht wirklich, zuerst einmal nicht, die Macht, diesen Gedanken *nicht* zu denken, - wenn er da ist, ist er da.

Aber erst das *bewusste* Es-Betrachten, Es-Wahrnehmen, erst *das* wird dir zeigen, welches Gewicht es hat, - und das geht nur und ausschließlich über die Wertfreiheit.

Zu was aber nun soll euch das dienen? Habt ihr eine Idee, zu was es euch dienen könnte?

Teilnehmerin (T): Dass ich den Mut hab, mich ganz zu entfalten mit allem was da ist.

Sananda (S): Ja.

Andere T: ...oder den anderen so lassen, so wie er ist.

S: Das ist ein großer Vorteil davon mein Kind.

Andere T: Frieden ein Stück weit, Frieden.

Andere T: ...die Selbstannahme