

Schulung des Herzens

Sananda Inspirationen

Band 3



Inhaltsverzeichnis

Vorwort zu „Schulung des Herzens“

Vorwort der Autorin

Vorwort des Herausgebers

Zuversicht

Zeitenwende – Bewusstsein im Wandel

Die Wiederkehr des Lichtes

Ich bin

Der Mensch als spirituelles Wesen

Kollektives Bewusstsein

Vom Tod und dem Zustand danach

In Liebe aufgehoben - Selbstliebe

Die Welle des Lichts

Das Wesen der Einheit

Trost für die Seele

Zur Person

Vorwort zu „Schulung des Herzens“

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 vielen 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 28 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 „gefühlte“ 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.debestellbar.

Vorwort des Herausgebers

Vor ca. 13 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 8 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, hier den 3. Band mit weiteren Vorträgen aus der reich gefüllten Schatzkiste 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

Zuversicht

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

Und wieder einmal danke ich für euer Vertrauen, dass ich in dieser Weise zu euch sprechen darf. Und ich danke, wenn ich das so ausdrücken darf, dass ihr dem Ruf auch gefolgt seid, denn, ja, es entspricht der Wahrheit, auch mein Sein hat den Wunsch zu euch zu sprechen.

Verbunden zu sein mit Wesenheiten oder Bewusstheiten aus der liebenden geistigen Welt ist ja auch ein bisschen, als hätte der Mensch einen geistigen Lehrer. Und manchmal trägt nicht nur der Lauschende den Wunsch zu lauschen, sondern manchmal möchte eben auch der sogenannte Lehrer sprechen.

Ihr bemerkt, dass es zögerlich ist, denn ich möchte nicht von Lehrer und Schüler in eurem üblichen Sinne sprechen. Denn ihr wisst das letztlich, in der Seele seid ihr nicht Schüler der Liebe, in der Seele seid ihr selbst die Liebe.

Darum ist das ja nur begrenzt wahr, wenn ihr von Meister und Schüler oder Lehrer und Schüler sprecht.

Menschlich betrachtet könnte ich auch sagen: Der Mensch, der ihr seid, ist letztlich auch Schüler der eigenen Seele. Aber das nur einmal, eben, am Rande erwähnt.

Warum ist es der liebenden geistigen Welt auch ein Wunsch, immer einmal wieder zu euch zu sprechen? Nun, ihr lieben Freunde, da wir sozusagen Freunde im Geiste und im Herzen

sind, ist natürlich auch in unserer Welt zu spüren, dass es in eurem Leben in dieser Zeit nicht immer nur leichtherzig zugeht.

Spürt ihr die Schwere, die manchmal ist? Habt ihr sie für eine ganz eigene Schwere nur gehalten, oder könnt ihr erkennen, dass es auch eine Schwere ist, die *kollektiv* zwischen euch Menschen fließt? Könnt ihr es wahrnehmen?

(Teilnehmer bestätigen mit mehrfachem Ja)

Seht, ob ihr in euer eigenes Herz schaut oder in die Herzen in der Welt, im Augenblick hat der Mensch viel Angst. Es ist nun einmal so, dazu braucht ihr nicht mich, um zu sehen, dass vieles geschieht, was im Grunde jeder Mensch, außer die Kinder, ängstigt. Die Kinder sind gesegnet, sie verstehen noch nichts von diesen Dingen. Aber auch da kann ich sagen: Selbst die Kinder spüren natürlich die Schwere, die in der Welt ist.

Auch in der spirituellen Welt ist eine Schwere, weil doch so viel Botschaft vom Wandel ist, so viel Gedankengut über den Wandel der Zeiten, - und es ist mit Angst verbunden.

In dieser Zeit ist es eine große Herausforderung, sich immer wieder für das Vertrauen und die Zuversicht der Liebe zu *entscheiden*. Ich sage das bewusst: Es ist eine *Entscheidung*.

Wenn ihr einmal die letzten Jahrzehnte betrachtet, dann könnt ihr vielleicht auch bestätigen, dass es oft wie eine Gnade erschien, die Liebe zu erleben.

Viele Menschen haben so etwas wie, darf ich sagen, Gotteserfahrungen gemacht. Es spielt jetzt keine Rolle auf welchem Weg. Ob sie der Meditation gefolgt sind oder einem besonderen Lehrer, oder ob sie einfach in ihrer

eigenen Stille und Kontemplation oder in ihrem jeweiligen Glauben im Gebet waren, - viele, viele Menschen haben in der Vergangenheit schon in besonderer Weise auch die Erfahrung gemacht, dass eine Liebe da ist. Und es wurde erlebt als eine Gnade, ein Geschenk, das sozusagen zum Menschen hinkommt.

Wenn ihr die ganz alte Vergangenheit betrachtet, also *viele* Jahrhunderte zurückgeht, dann wisst ihr, es schien wohl eine Zeit zu geben, wo diese besondere Gnade nur *wenigen* gegeben war. Aber in der jungen Zeit war es nicht mehr nur Auserwählten gegeben. Viele Menschen und jeder vielleicht einmal einen Augenblick hatte solche Momente in Gemeinschaft oder alleine.

Zu allen Zeiten schon gab es die Übergänge im Bewusstsein. Und ich habe ja auch schon zu anderer Zeit davon gesprochen, dass diese Zeit, in der ihr jetzt lebt, - das Jahr 2012, was so viel angesprochen wird, oder eben Prophezeiungen, die gemacht werden, - all das gab es zu allen Zeiten schon, und es ging immer weiter. Und so wird es auch jetzt sein. Es geht immer weiter. Es ist einfach eine Zeit des Wandels.

Das alles wisst ihr, diese Zeit des Wandels, der Wandel im Bewusstsein, die Schwingungserhöhungen, all diese Dinge habt ihr schon an vielen Orten gehört und könnt sie an vielen Orten aus vielen Quellen erfahren.

Mir ist es ein Anliegen, euch davon zu sprechen, wie wichtig es ist, sich bewusst, gerade, wenn das Gemüt belastet ist, sich *bewusst* für die *Liebe*, das *Mitgefühl*, die *Zuversicht* zu *entscheiden*.

Wenn ein Mensch Schwere und Angst fühlt, ist es nicht leicht, sich in anderes Fühlen zu begeben. Und die, die sich

lange auch mit den Botschaften der geistigen Welt beschäftigen, ihr wisst alle, auch die geistige Welt hat *immer* davon gesprochen, nicht Ängste oder andere schwere Gefühle zu *verdrängen*. Das ist ja heute eine Wahrheit und eine Weisheit, die nahezu fast jeder Mensch kennt, das Wissen darum, dass *alles*, was in euch ist, gefühlt und wahrgenommen werden möchte.

Und jetzt spreche ich davon, sich zu *entscheiden*, wenn die Angst ist, wenn das Vertrauen schwinden möchte, wenn die Schwere kommt, sich wirklich zu entscheiden, ich richte mein Denken aus auf Wertschätzung, Zuversicht, Mitgefühl.

Es wird eine Zeit kommen, und das sollen jetzt keine beängstigenden Vorhersagen sein, und doch, ich wäre ein schlechter Freund, wenn ich es nicht so, wie es ist, ausdrücken würde, - es wird eine Zeit kommen, in der der Mensch im Allgemeinen immer unruhiger wird. Für viele wird es sich in Krankheit äußern, - oder, eben, in schweren Gemütszuständen.

Daher ist es so wichtig, dass es Menschen gibt, die ganz bewusst, beabsichtigt, gewollt, sich *in* die *Energie* der Liebe stellen, dass es wirklich nicht mehr nur für *dich* ist, für *dein* Wohlbefinden, für dein Weiterkommen, - sondern dass es wirklich und wahrhaftig im *Dienste* für die Menschen ist.

Im Grunde seid ihr in einer Situation, wo ihr sagen könnt: Alles, was ihr bisher erfahren habt und geübt habt und verinnerlicht habt, manches, was euch vielleicht scheinbar wieder verloren gegangen ist, - ihr seid aufgefordert, genau *das* bewusst einzusetzen.

Bewusst in dem Feld eurer Arbeit, eurer Familie, wo ihr geht und steht in eurem Leben, wirklich *bewusst* Quellen der Transformation zu sein.

Das Wort „Lichtarbeiter“ mit der ganzen Bedeutung, die darin ist, wird in dieser Zeit wieder besonders wichtig.

Und es hat eine tatkräftige Bedeutung. Es ist nicht nur, wie kann ich das ausdrücken, ein esoterischer Ausdruck, der vielleicht in den letzten Jahrzehnten auch, nun, in der Welt der Esoterik ein bisschen missbraucht und abgenutzt wurde. Nein, es ist wirklich wieder ein Wort mit *aktiver* Bedeutung.

Was heißt das genau? Im Grunde bedeutet es, eben, dass du jeden Tag, überall, wo du bist, dir einen Moment Zeit nehmen kannst, und bewusst die Schwere, die Angst, die Ohnmacht und die Ungewissheit, die im menschlichen Kollektiv schwingt, in dein Herz hinein zu atmen und deine Zuversicht in die Welt zu geben.

Es bedeutet aber auch, dass ihr natürlich eure eigenen Sorgen und Ängste *selbstverständlich* sehen dürft und auch darüber sprechen dürft, aber dass ihr sehr *aufmerksam* darin seid, *wie* ihr sprecht. Kannst du es beobachten in dir, ob dein Reden, sozusagen, die Schwere noch *nährt*, oder ob dein Reden Erleichterung schenkt?

Das alles sind so einfache Worte, aber wenn du sie *wirklich, wirklich* in deinem Leben umsetzt, dann wirst du merken, dass sie *Bedeutung* haben.

Und, wie du sicher verstehen kannst in diesen Worten, geht es hier nicht so sehr um deine persönlichen, geistigen oder spirituellen Erfahrungen, die du dann machst. Es geht vor *allem* um den *Dienst*, den du tust.

Denn das ist doch in dieser Zeit sehr auf einem Prüfstein, diese Frage nach dem: Was hab ich bisher geglaubt? All die Erfahrungen, die ich gemacht habe, sind sie wirklich wahr? Können sie sich halten, auch wenn es schwierig wird im eigenen Leben und im Leben um dich herum?

Das ist genau da, wo ihr geprüft seid.

Man könnte es auch so ausdrücken und kann sagen, dass die geistige und spirituelle Entwicklung der Menschen um euch herum auch einem Wachstum folgt. Wenn ich es vergleichen darf, auch der spirituelle Geist des Menschen, die Auseinandersetzung mit der Spiritualität, das Erwachen im Bewusstsein folgt Entwicklungsschritten verglichen mit den Entwicklungsschritten eines Kindes, eines Jugendlichen, eines jungen Erwachsenen, eines erwachsenen Menschen und eines älteren Menschen.

Und wenn ihr diese Vergleiche nehmen wollt, dann seid ihr in dieser Zeit in einer Zeit wie ein wirklich erwachsener Mensch, nicht ein junger Erwachsener, sondern ein Mensch in der Mitte seines Lebens, wo er zurückschauen kann auf Erfahrungen, und wo er in einer Verantwortung umgeht, mit allem, was er gelernt hat und was er tut.

Der menschliche Geist und der spirituelle Geist des Menschen *ist* ja an diesem Punkt angelangt, wo die Frage ist: Was erschaffe ich, und was *wird*, sozusagen, aus dem großen Geist erschaffen?

Ihr kommt mehr und mehr in ein *fühlbares* Bewusstsein, dass das *eins* ist.

Und in dieser Entwicklung ist natürlich auch der Punkt der *eigenen* Entscheidung ein ganz *wichtiger* Aspekt.

Es ist der wirkliche Wandel auch, wenn ich es mit einer menschlichen Situation vergleichend darf. Wenn du in deine Beziehungen schaust, du kennst das sicherlich aus deinem Leben, dass ein ganz wichtiger, eine ganz wichtige Frage in deinem Leben ist: Werde ich geliebt vom anderen?

In dem erwachsenen und erwachten, spirituellen Bewusstsein, in dem vollzogenen Wandel ist das dann nicht

mehr die Frage. Die Frage ist dann nur noch: *Liebe ich?* Das ist etwas, was ihr kennt, das ist schon gesprochen, und es ist nicht neu. Was aber darin sich immer weiterentwickelt, das *wirklich zu fühlen*. Und letztlich die *Macht* darin zu fühlen, die damit einhergeht.

In eurer Menschlichkeit fühlt ihr euch oft so machtlos, ausgeliefert den Dingen, die nicht gelingen wollen, oder, eben, all dem, wo ihr nichts ändern könnt, scheinbar. Wenn du dich aber wirklich auf deinen Bewusstseinswandel besinnst, wirst du erkennen, dass der Mensch eine große *Macht* hat im *Geiste*.

Und ich sage das nicht, um dir das Gefühl der Ohnmacht zu nehmen. Es ist wichtig diesen Moment der Ohnmacht *wirklich* zu fühlen, wirklich die Erfahrung und anerkennen, dass du auf der menschlichen Ebene mit deinem menschlichen Denken und menschlichen Tun und menschlichen Versuchen ohnmächtig bist. Das ist so.

Aber gleichzeitig gibst du damit der wahren Macht in dir einen Raum.

Was glaubt ihr, ihr lieben Freunde, warum es so wichtig ist, im Grunde auch, dass zum Beispiel eure weltliche Wirtschaft so sehr ins Wanken kommt. Könnt ihr sehen, dass das nicht nur ein Unglück ist und eine Bedauerlichkeit, die irgendwie verhindert werden muss, - sondern dass es im Grunde etwas ist, dass aus *geistiger* Sicht betrachtet und somit auch aus *deiner* geistigen Sicht betrachtet, eine Notwendigkeit ist, eine *wichtige* Notwendigkeit in dieser Welt?

Denn erst, wenn das Bestehende, konstruierte Machtsystem ins Schwanken kommt, kann die *wirkliche* Macht hervortreten, die wirkliche Macht, die an *Einheit* glaubt, die wirkliche Macht, die an *Gemeinschaft* glaubt.

Diese geistige Macht, dieser Wandel im Bewusstsein, dieses machtvolle Bewusstsein, was wirklich erkennt: Ich

kann *nur* reich sein, wenn *kein anderer* arm ist. Ich kann nur wirklich ein Liebender sein, wenn ich nicht nur *einen* oder *zwei* liebe, sondern *alle*.

Das ist etwas, was gedanklich schon ein Gut ist in eurer Welt. Aber es ist noch nicht *erfasst*. Und, wie es zu allen Zeiten schon war, es sind die ersten Wenigen, die davon sprechen, selbst, wenn es bereits Hunderte und Tausende sind, - aber es werden dann eben die Vielen fühlen.

Die *Aufgabe*, wenn ich das so ausdrücken darf, die *freiwillige* Aufgabe natürlich, die du ja hast, ist, dass du nicht nur von diesen Dingen sprichst, liest, hörst. Die Aufgabe ist, dass du es versuchst, es *aktiv* zu leben.

Frage dich das einmal selbst ganz wirklich: Bist du bereit von dem, was du hast, sagen wir das Geld, dass du besitzt, wärest du bereit, auch nur ein Zehntel davon einem anderen zu geben, der nichts besitzt?

Ich frage das nicht um dich zu beschämen, und du brauchst es auch nicht laut sagen. Einfach *prüfe* es in dir. Denn daran erkennst du, wie auch natürlich, und das ist ja verständlich, du selbst noch gefangen bist in dem Bewusstsein, du kannst nur, eben, Fülle erfahren, in dem du deine hältst.

Wärst du bereit jeden Tag an deinen Tisch, einen Hungernden zu laden? Frage dich diese Dinge. Wie kannst du dich ganz auftun? Wie kannst du dein Bewusstsein dahin wandeln, dass du *wirklich* erkennst: Ein Organismus kann nur gesund sein, wenn es *allen* gut geht. Und natürlich weißt *du* es und ist auch mein Sein sich bewusst, du bist ein *kleiner* Teil des großen Ganzen und trotzdem: Dein Bewusstsein trägt dazu bei.

Der Mensch im Allgemeinen muss lernen zu geben, nicht nur gezwungenermaßen über, verzeiht, dass ich euch diese menschlichen Unannehmlichkeiten erinnere, wie Steuern und all diese Dinge. Das ist nur ein äußerer Ausdruck davon. Nein, es geht um ein Geben auch im *energetischen* Sinne, ein Geben im *geistigen* Sinne.

Ich habe euch oft davon gesprochen, dass es eine *Herausforderung* ist und eine *Aufgabe* ist, die eigene Freude, die eigene Liebe auch dort strahlen zu lassen, wo vielleicht Traurigkeit und Not ist. Aber, eben, es geht noch darüber hinaus, wirklich eine Quelle zu sein, die *gibt* und *wandelt*.

Nun, ihr lieben Freunde, gibt es denn etwas, was ihr mich fragen wollt, gerade in dieser Zeit?

Teilnehmerin (T): Gibt es etwas, womit wir uns unterstützen können, in diese Zuversicht hineinzugehen, bewusst darin zu bleiben? Weil, es ist im Alltag so schnell vergessen.

Sananda (S): Ja.

*Ich bin Liebe, ich bin Licht,
mein Herz ist voller Zuversicht.*

Ein kleines Gebet, aber sehr wirkungsvoll. Und wichtig sind dabei *Rituale*. Ein Ritual könnte sein, dieses kleine Gebet sprechen, zuvor oder dabei eine Kerze entzünden, und das Licht der Kerze ist das Licht der Zuversicht.

Ihr kommt in die dunkle Jahreszeit. Kerzen stehen wieder auf dem Tisch. Und ich möchte nicht heute schon von dem Geist der Weihnacht sprechen, aber auch das ist der Geist der Zuversicht, nicht wahr? Eben, und dann schaut in das Licht hinein.

Alles, was ihr fühlen wollt, alles ist Energie. Und das ist ja die Macht des Geistes, wenn sie wirklich mit dem Herzen verbunden ist, dann kannst du diese Energie, diese Schwingung in dir entfachen.

Beantwortet das deine Frage, mein Kind?

T: Ja, sehr, vielen Dank.

Andere T: Wie kann man den Menschen helfen, die das gerade nicht so fühlen können?

S: Fühl du es für sie. - Wenn ein Mensch, und das wird in der kommenden Zeit viel noch geschehen, ihr merkt es bereits, dass es geschieht, - natürlich, wenn Menschen krank sind, wenn sie auch in ihrer Psyche vielleicht sehr beschwert sind, wenn sie körperlich krank sind, unglücklich sind, was auch immer, - dann kannst du natürlich zu diesem Menschen, der so *gefangen* ist in seiner Dunkelheit, dem kannst du nicht sagen: „Ja, fühle dein Licht, und dann ist alles gut.“ Er wird sich von dir verachtet fühlen.

Der Mensch will Wertschätzung. Und das ist das, was ich vorhin sagte: Hier kommt der Begriff des „Lichtarbeiters“ wieder in die wahre Bedeutung. Wenn du mit solch einem oder mehreren Menschen zu tun hast, dann habe den Mut und *fühle* die Schwere des anderen. *Traue dich*, ja, dies Dunkle, die Schwere, dies Gefangene zu fühlen, atme es ein und sende deine Zuversicht.

Ein Gebet für diesen Menschen könnte heißen:

Du bist Liebe, du bist Licht.

Ich weiß, auch in dir ist Zuversicht.

Das ist die Botschaft, die *stille* Botschaft, die du dem anderen gibst, immer wieder.

Das ist, wenn ich es einmal menschlich ausdrücken darf, das ist das Schlimmste, oder ich darf sagen Liebloseste, was du einem anderen Menschen antun kannst, wenn er sich *ganz* schlecht fühlt, ihm zu sagen: „Das ist Unsinn, dass du dich so fühlst. Du *könntest* doch das und das machen.“

Nein, ihr lieben Freunde, dann schenkt ihr diesem Menschen keine Liebe mit dieser Aussage. Denn, wenn dieser Mensch etwas anderes *könnte*, würde er es tun.

Ihr wisst das von euch selbst, wenn es euch mal recht schwermütig zu Mute ist, ist es euch ganz und gar nicht leicht, es anders zu gestalten. Und trotzdem habe ich heute zu euch gesagt: Denkt daran, entscheidet euch immer wieder.

Ihr könnt das ja einmal ausprobieren. Ihr habt doch sicherlich zwei Stühle zu Hause. Und gebt dem einen vielleicht eine dunkle Schleife und dem anderen eine helle Schleife. Und wenn ihr so recht in Sorge und Bedrängnis seid und euch gar nicht wohl ist, dann setzt ihr euch auf den Stuhl mit der dunklen Schleife, und da spürt ihr euch mal so *richtig* in eurem Elend.

Und dann treff die Entscheidung und sage: „Jetzt setze ich mich mal auf den Stuhl der Zuversicht, mal schauen, was passiert.“

Es geht nicht darum, dass du dann sofort fröhlich wie ein Vöglein bist. Aber du *entscheidest* dich und sagst: „Ich lasse das Licht der Zuversicht hineinfließen in mein Dasein.“ Und das wiederum bewirkt etwas.