

# Schulung des Bewusstseins

Sananda Inspirationen

Band 5



## **Inhaltsverzeichnis**

---

Vorwort zu „Schulung des Bewusstseins“

Vorwort der Autorin

Vorwort des Herausgebers

Raphael/Sananda - Heilung

Selbstermächtigung

Sanat Kumara - Reinheit der Gedanken

Ausrichtung des Bewusstseins

Sein

Symbol Kreuz

Licht Selbst

Zur Person

## **Vorwort zu „Schulung des Bewusstseins“**

---

Während die bereits publizierten „Sananda Inspirationen“-Bände<sup>1</sup> 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 vorangegangenen 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 Einverstanden-sein 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

---

<sup>1</sup> Stand 11/2017

## **Vorwort der Autorin**

---

**W**as 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 27 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 „gefühlt“ 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](http://www.sananda-inspirationen.debestellbar).

## **Vorwort des Herausgebers**

---

Eine besondere Freude ist es mir wieder einmal, nach den in 2017 veröffentlichten Bänden „Sananda Inspirationen“ (Texte zu Schulung des Herzens) hier den 5. Band der monatlich-fortlaufenden Sonntags-Treffen „Schulung des Bewusstseins“ fertigstellen und veröffentlichen zu dürfen. Er beinhaltet die Transkriptionen der Vorträge bis Ende 2017.

Vor ca. 12 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 erfüllen 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

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](http://www.sananda-inspirationen.de)

## Raphael/Sananda - Heilung

---

Ich begrüße und segne euch, meine geliebten Freunde. Ich bin Raphael. Ich danke und freue mich, um dass ich auf diese Weise auch zu euch einmal sprechen darf.

Und ich hoffe, ihr lieben Freunde, die ihr ja sozusagen Freundeskreis des Wesens Sananda seid, dass ihr nun nicht enttäuscht seid. Aber ich vertraue darauf, dass ihr mehr und mehr versteht, dass es im Geistigen keine Trennung gibt, und dass das, was ich bin, auch in allem anderen ist, und dass das, was das andere ist, auch ich bin.

Das braucht ihr heute in diesem Sinne nicht verstehen. Ich möchte euch nur einige Worte davon sprechen, was es heißt, wahrlich und wahrhaftig sich einer Heilung der Seele und Heilung der Welten zu öffnen. Beinah hätte ich gesagt, zu unterziehen, als würdet ihr eine Behandlung durchmachen. Aber ein bisschen, ihr lieben Freunde, ist das so.

Ihr braucht nicht mein Sein, um zu erkennen, dass der Körper Mensch, und damit meine ich die gesamte Menschheit als einen Körper, dass dieser Körper Mensch zurzeit doch recht durcheinander ist. Wir Geistigen Welten nutzen nicht gerne das Wort *krank*, weil das einen Zustand manifestieren würde, den wir doch lieber *auflösen* möchten, könnt ihr das nachvollziehen? (Mhm)

Niemals hätte, zum Beispiel, wenn ihr einmal schaut in euren überlieferten Schriften, niemals hätte der Mensch Jesus gesagt: Du bist lahm und gelähmt und kannst nicht laufen, - nein...

Heilung beginnt mit dem *Wort*, Heilung beginnt mit dem, was du sagst, was du bist. Wenn ihr also sagt, diese Welt sei *krank*, dann gebt ihr einen Impuls in diese Richtung. Wenn ihr sagt, diese Welt ist *gesund*, sinngemäß, wie ihr das alte Wort kennt: Stehe auf und laufe, mach die Augen auf, und du wirst sehen.

Es geht nicht darum, dass ihr Wunder vollbringen sollt. Es geht darum, dass ihr versteht, wie *wichtig* und *bedeutungsvoll* es ist, das *Potential* beim Namen zu nennen.

Und das ist ein *wichtiger* Punkt, ihr lieben Freunde. Es geht hier, menschlich gesprochen, nicht um Schönrederei. Es geht nicht darum, so zu tun, als sei schwarz, weiß.

Schwarz ist schwarz, ihr lieben Freunde, aber die Wahrheit ist, in einem Schwarz sind alle Farben enthalten, wisst ihr das?

Und darum, eben, um dass ihr den Sinn versteht, schaut du auf schwarz und sagst: „Oh, es ist schwarz, niemals kann es farbig sein.“ Oder schaut du auf das Gleiche und siehst wohl, dass es schwarz ist, aber kennst das *Potential*, dass *alle* Farben darin sind.

Denn *dein* Bewusstsein hat Kraft, und *dein* Bewusstsein hat auch Macht. Und, wie gesagt, erwartet von euch keine Wunder, und doch ist in euch das Potential, Wunder zu bewirken.

Die *größte* Verletzung im Menschen ist die Unterdrückung seines Potentials.

Ich will es euch in ganz einfachen Beispielen auch sagen: Ihr alle, ausnahmslos alle und schlussendlich ausnahmslos jeder Mensch trägt in *sich* eine Liebe, die er bringen will.

Jeder, der schon einmal ein kleines Kind gesehen hat, wie es mit strahlenden Augen auf seine Mitmenschen zugeht, weiß, was ich meine.

Und, die tiefste innere Verletzung in jedem Menschen, und ich möchte sogar sagen, in jeder Seele ist, dass sie die Erfahrung gemacht hat, übersetzt gesagt, dass sie ihre Liebe *bringt*, und es gibt ein Gegenüber welches sagt: *Will ich nicht*.

Kennt ihr das?

Jeder kennt das. Die Schmerzen, die daraus entstehen, nennt ihr dann in eurer Welt zurecht auch das innerste, verletzte Kind.

Aber es geht ja weit über das Kind in der menschlichen Entwicklung hinaus. Es ist der Schmerz der Seele, der Schmerz der Liebe in euch, denn das *schönste* Geschenk, was der Liebe gemacht werden kann, ist, dass sie *angenommen* wird, - dass sie an eine Tür klopft, *und* es wird ihr aufgetan.

Das ist nicht immer leicht auf beiden Seiten deiner Menschlichkeit. Es gibt den Teil in dir, der geben will und traurig und im Schmerze ist, wenn es nicht genommen wird.

Es gibt auch den Teil in dir, der sich nach Liebe sehnt, aber wenn sie anklopft, dreht er den Schlüssel nochmal um. Den Teil gibt es auch in jedem Menschen.

Natürlich im einen mehr, im anderen weniger, im einen ist es die Form der Vergangenheit: „Auch in mir gab es das.“ Im anderen ist die Form der Gegenwart: „In mir gibt es das.“ In einem wie der anderen ist es vielleicht sogar erst in der Zukunft: „In mir wird es das geben.“

Daher, ihr lieben Freunde, richtet *nicht* über jene, die verschlossener sind, als ihr. Richtet *nicht* über jene, die, eben, noch mehr Angst haben als ihr. Und, bitte, richtet auch nicht über jene, die in ihrer Verzweiflung des nicht Gehört-Werdens, nicht Angenommen-Seins erst einmal zur Gewalt greifen.

Vieles gäbe es, was ich zu eurem menschlichen Selbstverständnis dazu sprechen könnte. Das überlasse ich wiederum eurem treuesten, geistigen Freund. Dieses Bewusstsein ist dem Menschlichen näher, als mein Sein es ist.

Warum aber spreche ich aus meinem Sein zu euch? Weil ich, ihr lieben Freunde, eine Bitte zu euch bringe.

Es braucht *dringend* Menschen, die auf alles Geschehen mit den Augen *des Friedens* schauen.

Ich betone hier *sehr* deutlich, es braucht *nicht* Menschen, die *statt* Krieg Frieden wollen.

Wenn du eine natürliche Geburt durchwandern willst, hat es keinen Sinn zu sagen: „Ich möchte zwar ein Kind zeugen, ich möchte auch als geborener Mensch dastehen, aber ich gehe *nicht* durch den Geburtskanal, denn das tut weh.“

Gleich *wie*, ob durch natürliche Geburt, oder, eben, menschliche Hilfe, - ihr kommt, da spreche ich *ihr* im Sinne zum ganzen menschlichen Bewusstsein, ihr kommt um die Geburt nicht drum herum.

Und es braucht Menschen, die in *allem*, was sie sehen, auch in dem *Schlimmen*, ein Potential erkennen. Denn in *allem* Geschehen liegt Erkenntnis. Und es ist des großen menschlichen Bewusstseins Entscheidung, durch *Erkenntnis*

zu lernen, ich möchte es in meinen Worten sagen: Durch Erkenntnis Erleuchtung zu finden.

*Heilung* geschieht durch das *Größere*. Entschuldigt oder gebt mir die Ehre, dass ich mich auf die Geschichte des Menschen Jesus beziehe. Auch da wurde schon, eben, die Botschaft gegeben, dass ein Mensch gesagt hat: Das bin nicht *ich*, der dieses Wunder vollbringt, es ist in der alten Sprache gesprochen, der *Vater*, der das durch mich tut.

Ich möchte es in einer neutraleren und auch wahren Sprache sprechen: Es ist die Kraft der Liebe, die das tut. Denn, was ist Gott anderes, als *unendliche* Liebeskraft, Lichtkraft, - unendliches, liebendes Bewusstsein.

Und auch *du* bist das. Das ist dein ganz eigener geistiger Weg, wie *du* tiefer und tiefer oder weiter und weiter dir deiner Göttlichkeit bewusst wirst. Das ist *dein* Weg, individuell, so wie, als würde an deinem Körper jede Zelle auf *ihre* Art auf das Sonnenlicht reagieren. So bist *du* als individueller Mensch eine Zelle des gesamten menschlichen Körpers, und du reagierst auf *deine* Weise auf die Sonne, die dich berührt - *Gott*.

In dem du aber als diese eine Zelle, die du bist, dir bewusst bist, dass das nicht *deine* Kraft, deine menschliche, alleinige Kraft ist, sondern, dass es *durch dich* geschieht, dass *du* aufnimmst, annimmst, deine Tür weit öffnest, und es nicht einfach nur für dich behalten willst, sondern es hinauslaufen lässt in den Rest des Körpers hinein, - dann bist du im Zustand der Heilung, dann unterstützt du den Himmel, du unterstützt das große Bewusstsein, dass geschehen darf, was in dieser Welt geschehen möchte.

Ich weiß, ihr lieben Freunde, ihr treuen Diener der Herzen, ich weiß, es schmerzt euch oft sehr, wenn ihr in die Welt

schaut, - nur bitte, ihr lieben Freunde, singt *nicht* das Lied des *Leidens* in die Welt. Singt das Lied des *Lobes*, singt das Lied des *Glaubens*, des *Vertrauens*, macht eure *Türe* auf.

Ihr seid euch nicht bewusst, wie *wahr* die alten Worte<sup>2</sup> sind, nicht im wissenschaftlichen Sinne, nicht im zeitlichen Sinne, im inhaltlichen Sinne.

Nun, seht ihr, so eine Zelle, die all die Wärme aufnimmt, die ihr gegeben ist und die sie auch hindurchfließen lässt, - das Wunderbare ist, sie tut nichts anderes, als nur einatmen und ausatmen. Dabei erfährt sie selbst Heilung und schenkt sie, ohne es zu merken, ohne eine Absicht zu haben, ohne zu *verstehen*.

Wann immer ihr Angst in diesen Zeiten fühlt, ja, jede einzelne Zelle des großen Körpers weiß, wie Angst sich anfühlt, und wenn sie gerade in dir fühlbar ist, - offenbare sie, *halte sie hin* zu deiner Sonne, zu deinem Gott, zu deinem Licht, wie immer du es nennst, *halte sie hin*. Denn du spürst die Angst des Menschlichen. Mach auch da deine Tür weit auf. Erlaube der Liebe, dass sie dich *darin* berührt, dass sie all die Ängste *in dir* heilt. Ich gebe es zu, ihr lieben Freunde, nicht nur zu deinem eigenem Wohle, sondern zum Wohle des großen Menschenkörpers, des großen menschlichen Bewusstseins.

Und, ja, ihr lieben Freunde, es kann sogar sein, dass du das Gefühl manchmal hast und dich fragst: „Wie kann das sein, *ich*, in meiner Person weiß nicht mehr um meine Ängste, ich verstehe nicht mehr, was kann das denn sein?“

Nun, ihr lieben Diener des Lebens, macht euch bewusst: Die Schulter spürt durchaus die Entzündung in der Hand. Und manchmal ist das so, dass zwar die Hand entzündet ist, aber

ihr nur über die Schulter die erste Kühlung hineinbringen könnt.

Das menschliche Bewusstsein ist gerade *nicht* in der Lage, dass dort, wo Angst oder Krieg herrscht, die Einsicht nach Frieden kommt.

Aber, das menschliche Bewusstsein ist *ein großes Feld*, und wenn dort, wo schon das Bewusstsein des Friedens da ist, wenn es sich *dort* ausbreitet, wenn es *dort* treu und beständig sein Lied des Friedens und Vertrauens singt, wird es auch sich *ausdehnen*.

Könnt ihr das verstehen? (Zustimmung)

Ich spreche zu euch, weil es ein *Anliegen* ist, dass ihr wisst, dass die große allumfassende, geistige Kraft *mit euch ist*.

Ich spreche nicht zu eurem Ego, ich spreche nur zu euren Herzen.

Wisset immer: Auch das, was ich bin, ist mit euch. Verlangt nicht und trachtet nicht danach, mein Sein zu fühlen, zu verstehen, - und doch wisset, ihr seid *umhüllt* von *Engelkraft*.

So verabschiede ich mich und gebe das Feld frei für euren vertrauten Freund.

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

Wieder ein Mysterium, nicht wahr, für euch. Alles ist eins, und doch gibt es sich unterschiedliche Namen.

Nun, versucht es in euch selbst zu verstehen. Es gibt euch in eurer Menschlichkeit, in euren tiefst innersten auch seelischen Gefühlen, - es gibt das Herz in euch, dort bin auch ich in meiner Schwingung gern Gast oder um es anders auszudrücken, das ist der Spiegel eurer Herzen, - und es gibt euer hohes Bewusstsein. All das sind Worte. Und wie es euch gesagt ist, *das* braucht ihr *zurzeit* nicht voll und ganz verstehen.

Nun, aber zuerst einmal, atmet, ihr lieben Freunde.

Der Schmerz der *nicht angenommenen Liebe*, - kennt ihr das schmerzliche Gefühl des Alleinseins? Natürlich, nicht wahr?

Kennt ihr das schmerzliche Gefühl der Verlassenheit und Einsamkeit, ja, manchmal sogar während ihr unter Freunden seid, manchmal sogar während eure Liebsten neben euch sitzen?

Oft natürlich, wenn ihr wahrlich verlassen worden seid. Ihr alle kennt dieses Empfinden, oder irre ich mich?

Ich möchte es in *meinen* Worten noch einmal gern zu euch sprechen. Auch wenn ihr nicht alles erfassen könnt, wisst ihr doch in gewisser Weise bereits, dass alles, was ihr in euren menschlichen Empfindungen erlebt, es irgendwie auch in einer Entsprechung im größeren, seelischen und geistigen Zusammenhang gibt. Ich möchte es euch, eben, in eurem menschlichen Dasein auch sprechen.

Erinnere dich einmal, so gut du das kannst oder vielleicht nur vom Gefühl her: Als unschuldiges, ohne jede Absicht, unschuldiges Kind hast du meist Freude und Zuneigung geben wollen.

Was würdest du von deinem Fühlen her sagen, wie oft wurdest du einfach so, wie du warst, angenommen?

Ja, da kommen die Schnaufer, nicht wahr? (Lachen) Ja, es geht nicht darum, dass ihr in alten Geschichten jetzt euch verliert. Es geht um Verständnis, Verständnis für euch selbst.

Wenn du in deiner Liebe, die du gibst, sei es als Kind oder auch erwachsener Mensch, es spielt jetzt keine Rolle, wenn du in der Liebe, die du gibst, nicht angenommen wirst, was geschieht in dir? Du ziehst dich zurück, fühlst dich verständlicherweise sehr verletzt. Der Irrtum liegt dann darin, zu glauben: „Der, der mich nicht angenommen hat, hat mich verletzt.“ Das stimmt nicht. Das war nur eine Rekonstruktion bereits Vorhandenem<sup>3</sup>, das war einfach ein Erinnern, versteht ihr?

Es hat einen Schmerz, natürlich, wiederholt berührt, den du sowieso kennst. Und natürlich hat der, der *Nein* sagt..., das ist, wie es ist, und das ist nicht immer schön, - und aus geistiger Sicht könntest du sagen: Oh, wie sehr hat diesen Menschen der Schmerz verschlossen, nicht wahr? Aber auch dieser Mensch hat jeden Tag die freie Wahl, wieder annehmen zu lernen.

Du weißt selbst, beides gibt es in dir. Es gibt diesen Teil, deinen..., deiner Menschlichkeit..., nicht nur das Kind in dir, - die Liebende, der Liebende in dir, der sich geben möchte, der sich freut, wenn ein anderer durch deine Freude in Freude kommt, dem du, eben, dich schenken willst, den du lieben möchtest.

Und es gibt diesen Teil in dir, der sich nicht mehr gibt, aus Verletztheit, aus Angst, wieder und wieder den Schmerz des nicht Angenommen-Seins zu fühlen. Könnt ihr mir folgen?

Und wenn ihr nun das *ganz* verinnerlicht, dass diese beiden *in* dir sich immer wieder begegnen, versteht ihr mich dann auch noch?