

Schulung des Herzens

Sananda Inspirationen

Band 2



Inhaltsverzeichnis

Vorwort Sananda

Vorwort der Autorin

Vorwort des Herausgebers

Die Auferstehung des göttlichen Menschen

Menschliches Leben ist ohne Angst nicht denkbar

Polarität

Beten und Bitten

Wandlung und Transformation

Von der Treue zu sich selbst

Ja zum Jetzt

Das Licht der Welt

Vom Schmerz der liebenden Seelen

Im Einklang sein mit dem, was du tust

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.

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.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, hier schon den 2. Band mit weiteren Vorträgen aus der reich gefüllten Schatzkiste präsentieren zu können.

PPS: Diese zweite Auflage vom zweiten 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

Die Auferstehung des göttlichen Menschen

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

Bevor ich weitere Worte spreche, ihr lieben Freunde, erlaubt euch einfach zu fühlen. Wie fühlst du dich, jetzt, hier, in diesem Augenblick?

Und wie immer du dich in diesem Augenblick fühlen magst, wisse, es ist ein Wandel in dir.

Wenn du erlaubst, dein Sein des Augenblickes ganz wahrzunehmen, ganz selbst darin zu sein, dir selbst darin Freund zu sein, dann geschieht dieser Wandel leicht.

Ich möchte euch heute von etwas sprechen, was ihr eigentlich selbst bereits wisst, worüber ihr selbst wahrscheinlich schon viel nachgedacht habt und euch ohnehin damit beschäftigt. Und doch erlaube ich mir davon weitere Worte zu schenken.

Ich möchte euch wieder einmal erinnern an das Bewusstsein, dass in diesem Augenblick, in jeder Sekunde deines Lebens, Die Liebe, - oder wenn du sagen möchtest, Gott oder Das Licht, - dich lenkt und führt, - dass in jedem Augenblick du vollkommen verbunden bist mit deiner Göttlichkeit oder deiner Großen Liebe. Auch wenn du es nicht bemerkst, auch wenn du nicht daran denkst, ist es so.

Und wie oft fragt ihr euch, ob ihr irgendwie am falschen Platz in eurem Leben seid, ob ihr in der falschen Situation seid oder ob die eine oder andere Begegnung und Beziehung und das eine oder andere Ereignis vielleicht nicht ganz das Richtige sei.

Vielleicht kannst du in dich *ganz, vollkommen*, die Idee hineinlassen, dass all das *genauso, wie es ist*, von deiner Seele gewählt ist. Und die Seele ist ja nun einmal sehr verbunden mit dem Großen Geist oder Der Liebe, mit der Göttlichkeit.

Nun könntest du dich fragen: Warum ist das so? - gerade, wenn es Lebenssituationen sind, die dir nicht so wohl sind.

Wenn es Schönes gibt in deinem Leben, dann ist es kein Problem, nicht wahr? Dann fühlst du dich gerne von Der Liebe geführt in dieser Situation.

Aber wenn es schwierige Situationen sind, schwierige Begegnungen, dann fällt es dem Menschen im Allgemeinen schwer, wirklich zu erkennen, dass auch das *vollkommen* Gott-gewollt ist und im Einklang mit deiner Seele.

Und genau durch dieses Vergessen entsteht so viel Leid in dem, wie es ist.

Warum wählt sich die Seele manche schwierige Situation?

Weil sie weise ist und weil sie heilen will, - weil sie in sich selbst sich vervollkommen will und weil sie will, dass du als Mensch und Seele innerste Heilung erfährst.

Ich bin mir sehr bewusst, dass dieser, - nun, soll ich es ein Gedanke nennen oder eine Wahrheit, - sagen wir einfach, dass diese Idee und dieses Bewusstsein in einem leichten Leben recht einfach ist, nachzuvollziehen. In einem etwas schwierigeren Leben ist es schon etwas schwieriger, es nachzuvollziehen.

Aber am schwersten ist es dort nachzuvollziehen, wo wirklich Schlimmes geschieht. Wirklich daran glauben können, dass das Schlimme, das geschieht, etwas Sinnvolles sein soll, dass es etwas sein soll, was das scheinbare Opfer gar nicht zum Opfer macht, sondern dass dieser Mensch, diese Seele darin vollkommen in der richtigen, wichtigen, göttlichen Situation ist.

Das ist schwer nachzuvollziehen, und letztlich kann es nur jeder Mensch, der etwas erlebt, in sich fühlen.

Und so ist es auch in deinem Leben, - du kannst, wenn du diese Wahrheit wirklich in dir verinnerlichen möchtest, du kannst nur und ausschließlich bei dir selbst beginnen.

Da hilft es nichts mehr, auf den anderen zu schauen, - du kannst nur bei dir selbst beginnen und es in dir selbst vollziehen.

Und das Bewusstsein darin bedeutet, dass du wirklich in deinem Leben, in jeder Begegnung, gleich wie sie ist, dir vollkommen bewusst machst, - *ich*, - im tieferen Sinne, *ich*, - habe mir das jetzt genau so gewählt, um dass *ich* daran heile.

Aber was heißt Heilung in diesem Zusammenhang?

Heilung hat viele Gesichter.

Man könnte sagen, wenn ein junger Mensch viel Schmerz erlebt, sucht er sich im späteren, in seinem weiteren Leben immer wieder ähnliche Situationen, um darin zu wachsen, um zu erkennen, das, was ihn in frühester Zeit geschmerzt hat, er kann es überwinden und kann doch wieder seine Liebe und seinen Lebensmut finden.

Das ist ein wichtiger Teil, und wer sich mit der menschlichen Entwicklung befasst, weiß um diesen Teil.

Und ich gehe noch etwas weiter, - denn du könntest ja und kannst nun auch sagen, - auch ein Kind, dass natürlich als das Kind, das es ist, vollkommen unschuldig und wie ein, eben ein..., - ohne jede Erfahrung kommt es in diese Familie hinein, aber doch ist es ja eine Seele, eine Seele, die eine Wahl getroffen hat, - und so ist vielleicht alles, was die Seele vom ersten menschlichen Tag an erlebt, schon Teil dessen, was die Seele erleben wollte.

Es gibt einen Ur-Schmerz in jeder Seele, in jedem Menschen, - der Urschmerz, getrennt zu sein von Der Liebe.

Ein Mensch, ein Kind, das eine große mütterliche und große väterliche Liebe erlebt, wird natürlich nicht einen so großen Schmerz fühlen, weil es sich angebunden fühlt in Die Liebe des Größeren.

Aber keine Mutter und kein Vater ist auch nur in der Lage, ununterbrochen, immer, zu jeder Zeit bedingungslos zu lieben. Das kann nur eine Kraft - Die Große Liebe selbst.

Aber eben, ich spreche ja auch von der Seele selbst, - und so wie die Seele sich *in sich* getrennt fühlt vom Göttlichen, so wird es auch der Mensch erfahren.

Seht ihr, ich betrachte das Leben ja nicht als eine Zeitspanne zwischen Geburt und Tod, - ein menschliches Leben ist ein sehr kurzes Wegstück des großen Weges der Seele.

Ihr kennt alle eure Sehnsucht nach der Großen Einheit, und wenn du die Dimension deiner Sehnsucht fühlen kannst, dann kannst du erahnen, wie sehr du getrennt bist, - wie sehr du die Illusion der Getrenntheit in der Seele spürst.

Wie kann ich es euch in einfachen Worten sagen? Es gibt das menschliche Bewusstsein, und es gibt das seelische Bewusstsein. Das seelische Bewusstsein ist aber auch noch nicht vollkommen erleuchtet.

In einer weiteren Dimension des eigenen Seins gibt es das, was ich so vielleicht dein Wesen nenne, oder deine höchste Bewusstheit, - *da* bist du *vollkommen eins*, - nicht mehr getrennt.

Und der Schmerz in jeder Seele ist, dass sie nicht sich mehr ganz eins fühlt mit dem Großen.

Und der Mensch transportiert dies in sein alltägliches Leben.

Also was hat nun das, was ich mit diesen kleinen Worten versuche zu beschreiben, was in der Seele stattfindet, - was also hat das mit deinem alltäglichen Leben zu tun? Es ist sehr einfach.

Da, wo du Liebe erfährst in deinen zwischenmenschlichen Beziehungen oder in einem Augenblick deines Lebens, wo du merkst, -

Die Liebe fließt durch dich gleich in welcher Weise, - das sind die Augenblicke, wo auch Einheit in dir entsteht.

Du kennst das, - wenn du dich geliebt fühlst, vielleicht im Verliebt-Sein, dann ist das ein Moment, wo du dich als Mensch, und man kann auch sagen als Seele und als Wesenheit, ganz eins und verbunden fühlst.

Deshalb verlieben sich Menschen so gerne, und deshalb verlieben sie sich gerne immer wieder neu. Und deshalb verlieben sie sich gerne in Menschen, mit denen sie auf keinen Fall Alltag leben, weil da kann Die Liebe so schön frei fließen, da ist sie nicht gestört von den Unannehmlichkeiten der Launen, nicht wahr?

Ja, schöne, heilende Begegnungen.

Aber es gibt sehr viele andere Situationen in eurem Leben, selbst mit den geliebtsten Menschen. Da steht ihr auf einmal im Konflikt, in der Einsamkeit, in der Verslossenheit, in der Traurigkeit, in den Missverständnissen, im Streit, im Kampf.

Und genau diese Situationen, ihr Lieben, das sind diese, wo ihr *wirklich* heilen könnt. Denn dort geschieht etwas.

Da fühlt ihr euch unterlegen, da fühlt ihr euch leidend in dieser Lieblosigkeit, in dieser scheinbaren Getrenntheit vom Gegenüber.

Aber genau in solch einer Situation liegt der *Schlüssel*, dass du deine Liebe, deine Göttlichkeit wiederfindest - aus eigener Kraft.

Und das geschieht nur und alleine dadurch, dass du dir bewusst machst: Diese Situation ist gewollt, gewollt in allen Ebenen, - gewollt in der Seele, gewollt in Der Liebe, gewollt in dem Leben.

Ich - im großen Sinne - Ich habe mich *hier* hingestellt, um *hier* Heilung zu finden.

Denn die einzige, wirkliche Heilung, die stattfinden kann, ist, dass der einzelne Mensch, jeder für sich alleine erkennt: Ich bin verbunden in der Göttlichkeit. Ich bin in diesem Augenblick vollkommen eins.

Vereinfacht könnte ich nun auch sagen: Wenn du wirklich fühlen kannst und dir bewusst machen kannst, - jetzt, in diesem Moment:

- Ich bin geliebt, - dann ist das schon der erste Schritt zur Heilung.

Und die wahre Heilung ist dann natürlich, wenn du wirklich fühlen kannst: - Ich liebe.

Aber um dieses hohe Ziel geht es in diesem Moment nicht. Das wirst du manchmal in deinem Leben so fühlen und manchmal eben noch nicht.

Aber stell dir einmal vor, - allein die Idee, - wenn du an dein Leben denkst, - ja, deine schwierigeren Situationen, gleich, ob sie mit einem Nachbar sind, mit deinem Liebsten, oder der Frau deines Herzens, oder einem geliebten Freund, einer Freundin, gleich, um was es geht, um Kollegen, um Arbeit, um irgendwas, - wenn du wirklich versuchst, dir das zu erlauben:

Ich habe das gewollt, - im ganzen Sinne.

Ich will das, genau so, wie es ist.

Das wäre eine Revolution, oder nicht?

Du wärest nicht mehr Opfer der Situationen, du wärest nicht mehr bemächtigt von dem Schlimmen, was dir da angetan wird, du würdest dich vielleicht nicht mehr verlassen fühlen vom Leben und allen guten Kräften, - ganz im Gegenteil, - du würdest möglicherweise genau in dem Moment merken, ich bin ja vollkommen eingebunden in gute Kräfte.

Und das ist nämlich dann der Schlüssel zur Heilung. Das ist der Augenblick, in dem Ruhe einkehrt.

Das ist der Moment, in dem du wahrscheinlich aufhörst, zu kämpfen.

Dieser Gedanke, dass dein Leben so wie es ist, von deiner Seele gewollt ist, - der würde ja nun auch bewirken, dass du mehr und mehr noch lernst, dich *ganz* hinzugeben, dir selbst.

Es würde bewirken, dass du Stück um Stück, ganz und gar dir selbst vertraust.

Es würde bewirken, dass du dich nicht mehr geliebt fühlst und herum geschoben vom Leben, sondern dass du fühlst:

Ich lebe. Ich lebe mein Leben, und ich gehe *meinen* Weg.

Und du bräuchtest dich nicht mehr quälen, wie du dich entscheiden musst und was das Beste ist zu tun und zu lassen, - sondern du könntest erkennen, - Ich - im Sinne des Egos - entscheide gar nichts mehr, - aber ich gebe mich dem hin, was offensichtlich gerade meine Wahl ist. Ich geh zur Arbeit, ich setz mich mit dem auseinander, mit dem Leben, wie es ist, - ich tue, was das Leben von mir verlangt. Und das Leben ist nicht mehr getrennt von dir, sondern - *Das Leben ist Ich* -.

Könnt ihr das verstehen?

Ihr kennt das, zum Teil an euch selbst, zum Teil am anderen. Und wenn du es mehr an anderen kennst, als an dir selbst, ist es doch genau so wichtig.

Ihr kennt die Situation, dass ein Mensch immer wieder in die gleiche innere oder äußere Situation kommt, und dass der Mensch an manchen Punkten des Lebens sagt: Ich schaffe das *nie*, - was immer das dann sein mag.

Aber aus der Sichtweise, dass alles, was du oder der Mensch erlebt, gewollt ist, um zu heilen, kannst du vielleicht erkennen, dass jede Wiederholung, alles was irgendwie langwierig ist, einfach ein langer Heilungsprozess ist.

Und so ist das nun mal, - mache Krankheit heilt schnell und manche langsamer.

Aber ihr wisst auch, wie es in der Krankheit ebenso ist, - wenn du einen Schnupfen hast, solltest du nicht zu kalte Füße bekommen, nicht wahr?

Und so ist es in der Seele auch. Wenn die Seele sich in bestimmten Lebensbereichen getrennt fühlt, dann könntest du als Mensch entscheiden, mit deinem persönlichen Willen, dass du genau in diesen Situationen für Wärme sorgst. Nämlich für das Bewusstsein, das in diesem Augenblick Die Göttliche Kraft mit dir ist, durch dich fließt, dass es *gewollt ist*, im großen Sinne Der Liebe, was da geschieht. Und damit unterstützt du und entscheidest du dich für einen Wandel.

Die Heilung *selbst* kannst du nicht machen, - sie ist wie eine Gnade, die einfach geschieht.

Aber, - dich für Heilung entscheiden, das kannst du als Mensch.

Und da ist auch ein großer Teil deines menschlichen, freien Willens verankert.

Du hast keinen Einfluss darauf, was du als Seele lernen möchtest.

Du hast nur einen gewissen Einfluss darauf, ob du es im guten Sinne unterstützt, - oder ob du dich dagegen verwehrst.

Jetzt ist das aber so eine Sache. Es gibt ja fast gewisse alte Gewohnheiten und aus diesen alten Gewohnheiten entstandene menschliche Gesetze.

Ihr wisst, wie das ist, - nehmen wir einmal an, jemand ist sehr unfreundlich zu dir, - bleiben wir bei diesen einfachen Beispielen, - du würdest sehr schnell Gesellschaft finden und Zustimmung und all das, wenn du, eben, dich beklagst und dich schlecht behandelt fühlst und dann als Reaktion natürlich schlecht redest und schimpfst, wie unfreundlich doch der andere ist. Du wärst sehr schnell in guter Gesellschaft, nicht wahr?

Wenn du aber schlecht behandelt wirst und du stellst dich hin und sagst: Nun, das habe ich gewollt. Da gibt es etwas zu lernen für mich. Da gibt's jetzt was zu tun für mich, mit mir. Genau hierin öffne ich mich für Den Großen Willen und Das Große Bewusstsein und Die Große Liebe und erkenne an, dass *ich hier* verantwortlich für mich bin.

Dann wirst du wahrscheinlich mehr fragende Gesichter um dich erkennen, und manche werden sich sogar abwenden von dir. Und dann fühlst du dich alleine und einsam.

Deswegen ist es so verführerisch, in der Gewohnheit des Kollektiven zu bleiben.

Und wenn ich hier im Du spreche, das möchte ich nebenbei erwähnen, dann meine ich natürlich den Menschen im Allgemeinen, - und du im Persönlichen schaust einfach, ob du dich wiederfindest.