



Du bist ein strahlendes Licht

Das ist die Frohe Botschaft!

Und, du brauchst es nicht erst zu werden, es zu verdienen, DU BIST ES BEREITS SCHON! Es ist seit deiner Geburt in dir und wird dich ein Leben lang begleiten und es war sogar schon vor deinem Körper da und wird immer sein. **Du bist ein Licht.**

Ich denke, die einzige Aufgabe die für dich besteht ist die: In dir selbst dieses Licht anzuerkennen, es für wahr anzusehen und deinem, diesen Leuchten zu vertrauen. Es zu verleugnen, schaltet dein Licht nicht aus, es hält dich nur in einer Illusion gefangen - klein zu sein, es nicht verdient zu haben, wertlos zu sein, dann:

- Lässt du dich im Außen unterdrücken
- Überhebst du dich im Außen und meinst etwas Besseres zu sein
- Fühlst du dich einsam, nicht geliebt, ausgegrenzt, abgeschnitten, gefangen, in einen Abgrund des seelischen Schmerzes stürzen.

Und all das, obwohl auch hierbei dein Licht in dir ist. Du identifizierst dich in diesem Moment nur nicht mit deinem Licht. Das Gute ist – es ist da, ganz selbstverständlich und natürlich ist es da. Dein „Mind“, dein Denken, deine Identifikation, also dein Glaube lässt dich in der falschen Illusion gefangen sein. Allein das Bewusstsein, also dass du gerade nicht in deiner Wahrheit in deinem Licht bist, ist schon die Annäherung an dein Licht.

Der erste Schritt zum Licht könnte also eine Formulierung sein, wie du dich fühlst: „Ich fühle mich gerade klein, hilflos, minderwertig, traurig, alleine, als Opfer, als Täter, schuldig...“ – diese Formulierung löst schon die falsche Identität.

Als zweiter Schritt könntest du dich Fragen:

- Was brauche, möchte ich jetzt?
- Was tut mir gut?
- Wer bin ich wirklich, bzw. wer will ich wirklich sein?

Diese beiden Schritte reichen aus, um die Identität mit deinem Licht wieder herzustellen.

Wie ihr wisst, bin ich nicht sehr „bibelfest“ und trotzdem möchte ich hier einen Vers aus Jesaja 60,1 erwähnen, der mein Leben begleitet: „Mache dich auf und werde Licht, denn dein Licht kommt, und die Herrlichkeit des Herrn geht auf über dir.“



In seinem Licht zu sein bedeutet für mich auch in seiner Liebe zu sein. Es ist das gleiche. Wir alle wissen, wie es ist in seinem Licht zu sein und wie es sich anfühlt, dann:

- Bist du in deiner Größe, in deinem Selbstbewusstsein
- Siehst du im Anderen sein Licht, selbst dann wenn er sich gerade in einem Abgrund befindet
- Bist du deinem Licht (Wahrheit) treu, ganz gleich was Andere von dir halten
- Hast du den Mut aufrichtig zu sein und Ja zu sagen, wenn es passt und Nein, wenn es nicht passt.
- Erkennst du, dass du niemanden retten kannst, denn jeder muss immer wieder neu, seine wahre Identität mit dem eigenen inneren Licht herstellen, dies kann niemand von außen und für den anderen tun.
- Fühlst du dich frei und bist zufrieden
- Bist du glücklich und genießt das Leben
- Freust du dich über die kleinen Dinge, die dein Leben so sehr bereichern und lässt Dinge einfach geschehen
- Vertraust du und merkst, dass das Leben leicht und erfüllt ist
- Verzeihst du, dass du dich und andere Verletzt hast und verzeihst ihnen, dass sie dich verletzt haben
- Möchtest du andere unterstützen, wieder in ihr Licht zu kommen (nicht retten oder belehren)
- Setzt du dich für DAS LEBEN ein: für die Erde, für die Umwelt, für die Tiere, Pflanzen und Menschen
- Fühlst du dich zugehörig zu einer großen Menschenfamilie und darüber hinaus, Zugehörig, als Teil eines großen Ganzen
- Liebst du dich und deinen Nächsten

Weihnachten, soll dich, an dein Licht erinnern. Jesus Geburt und sein Gewahrsein des inneren Lichtes, soll uns an unser inneres Licht und die Identität damit, erinnern und zeigen, dass dies ein ganz natürlicher in uns angelegter Zustand ist: „**Ein Körperlich (Mensch) gewordenes Licht sein, für sich und andere**“. So verstehe ich die Weihnachtsbotschaft. Für mich ist Jesus nicht der Retter sondern der Erinnerer, der Geburtshelfer, der gute Freund, der, der gezeigt hat und zeigt, dass es möglich ist.

Ein friedvolles Geburtsfest in deinem Licht der Natur

wünscht aus tiefstem Herzen Deine/Eure

Ich freue mich über Eure Gedanken und Sichtweisen zu diesem Text.

PRAXIS DER HEILKUNST
SCHULE FÜR HEIL- UND KRÄUTERKUNST
Sandra Andrea Kunz - Heilpraktikerin

Kapuzinerstraße 22, 94032 Passau
Tel: 0851 9290916,
E-Mail: sandra@heilkunst-passau.de