

Trainingsinsel Wandlung

Uns wandeln, uns verändern, das möchten wir zuweilen schon ganz gerne. Wäre da nur nicht das bequeme Sofa.

Dazu müssen wir uns nun mal erheben und unsere Bereiche anschauen, die der Veränderung von Grund auf bedürfen. Das betrifft nicht nur die täglichen Gebiete, wo sich inzwischen die Gewohnheit sich bequem und breit gemacht hat, sondern auch wir selbst: der ganze Mensch, vor allem unsere inneren Herzenshaltungen, all die Verhaltensmuster, die wir zu unserem Eigenschutz angeeignet haben, usw.

Wir haben es gewissermaßen **immer mit 3 Schritten** zu tun, wenn wir quasi zu neuen Ufern aufbrechen:

1. Das Thema der Veränderung und die dazugehörigen Ängste
2. Die Ängste loslassen
3. Das NEUE in Empfang nehmen.

Der schwerste Schritt ist, sich selbst zu verändern, sich verändern zu lassen. Da ist es wohl am besten wir formulieren uns ein Ziel, wohin die Veränderung geschehen soll.

Bei mir ist es die Verwandlung in das Bild, das der Vater im Himmel von sich in mich persönlich hineingelegt hat. Und das kann durchaus noch ein langer Weg sein.

Daher geht es auch für mich auf die Trainingsinsel.

Bevor es losgeht, teilen wir unsere Insel in **3 Hauptbereiche** ein.

Das erste Gebiet betrifft unser Thema, in dem wir Veränderung wünschen. Das schreiben wir uns auf. Habt ihr evtl. mehrere Themen, so macht euch eine Liste, und nehmt euch davon eines vor und setzt euch damit, so intensiv es geht, damit auseinander.

Womit wir zum **zweiten Gebiet** kommen. Wenn wir uns etwas bewußt machen, uns bewußt damit beschäftigen, dann tauchen vor allem die **ÄNGSTE** auf. Denen müssen wir uns stellen. Weil sie uns gerne von der Veränderung abhalten.

Wir werden dabei weiter feststellen, daß diese Ängste sehr wahrscheinlich nur vorgeschoben sind, gerade weil wir ja „Gewohnheitstiere“ sind und gewisse Herzenseinstellungen ihren Platz in unserem Leben eingenommen haben. Da versteht es sich von selbst, daß das nun mit einem inneren Kampf verbunden ist.

Veränderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Es dauert seine Zeit, bis wir das vorgesteckte Ziel erreicht haben.

Trainingsinsel Wandlung

Das Bild, das der Vater im Himmel von sich in mich persönlich hineingelegt hat, das ist das Bild von seiner Liebe.

Das möchte ich euch als Beispiel für die Wandlung mit auf den Weg geben.

Erster Bereich:

- **Mein Thema:** Verwandlung in das Bild, das der Vater im Himmel von sich, in mich hineingelegt.

Brücke in den zweiten Bereich:

- **Meine Entscheidung:** Ja, ich will in dieses Bild verwandelt werden

Die Ängste, auch wenn sie latent da sind, gehen mit mir in diesen Bereich

Zweiter Bereich:

Ich merke schon, daß ich gewisse Vorstellungen habe, die ich loslassen muß

Ich merke schon, daß ich nicht weiß, was auf mich zukommt, wie das sein wird, wenn ich in sein Bild verwandelt werde und ob ich dem auch genüge

Ich habe Angst davor, nicht mehr ich selbst zu sein, sondern irgendwie aufgelöst, daß es mich als Silke nicht mehr gibt

Und irgendwie geht's auch durch eine gewisse Dunkelheit, kein Weg ist erkennbar. Ich taste mich an einer Wand entlang.

In meinem Fall wird das wohl wie eine **NEU-GEBURT**, eine seelisch-geistige. Ich bin gespannt, wie das vor sich geht, das mit der seelisch-geistigen Neu-Geburt.

Mir geht's langsam besser und wenn ich mich nicht täusche, dann geht's auf eine neue Brücke zu. Ich sehe schon, dorthin ist Licht. Ich komme ans Licht. Und inzwischen bin ich am krabbeln, am kriechen,

wie bei den Babies, die durch den Geburtskanal müssen.

Puh, ganz schön anstrengend, das krabbeln und kriechen, weil es einfach eng geworden ist da drin. Herrje. Ich werde das hoffentlich bald schaffen. Ich will endlich ans Licht. Ich will endlich wissen, wie dieses Bild aussieht.

Da höre ich seine Stimme: „Das kennst du bereits. Du hast mich ja schon längst kennenlernt. Und du hast ja das Wesen kennenlernt, mein Wesen.“

Und mich bereits entschieden, einfach nur zu lieben

Trainingsinsel Wandlung

Vater im Himmel: „Das ist das Grundprinzip“

Dritter Bereich:

Brücke = Symbol für den Übergang vom alten Leben in ein neues Leben, von der alten Existenz in die neue Existenz

Ich stehe an der Brücke, die mich in das **dritte Gebiet** führt. Alles dort ist (in meinem Fall) voller Leben, voller Liebe. Trotzdem stehe ich nur ratlos da.

Vor mir sieht der 3. Bereich aus wie ein Schwimmbecken voller Licht.

Vater im Himmel: „Licht und Liebe sind gleich. Warum springst du nicht einfach rein?“

Tja, eine gute Frage. Da hat er vollkommen recht. Ein Wagnis eingehen, so die Bedeutung der Redensart „**ins kalte Wasser springen**“. Ja, und wer nicht etwas wagt, der gewinnt auch nicht.

Also, ich springe zwar jetzt nicht, steige aber langsam die Stufen der Brücke hinab, die im Wasser der Liebe, im Wasser des Lichts stehen. Und tauche erst mal einen Fuß hinein, dann bin ich mit beiden drin.

„**Oh, wow, das fühlt sich super an, richtig angenehm**“. Ich lasse mich falle und fange an zu schwimmen wie im normalen Wasser auch.

In dieser Art kann es auch bei euch ablaufen. **Das Hauptziel der Wandlung ist die Wandlung in das Bild, das der Vater im Himmel von sich in jeden einzelnen hineingelegt hat. Nämlich die Liebe.**

Manche von euch werden diese Brücke der Wandlung öfters überqueren müssen, weil sie noch weit weg sind von diesem Bild; andere wiederum vielleicht nur noch wenige Male, da sie schon nahe heranziehen an das Bild, das in sie hineingelegt ist.