

# Leben ohne Stress!

Sanat Kumara



LICHTWELT  
VERLAG

06.05.2021

→ *Bewusstseinsarbeit aus der 115. Lichtlesung*

DIE MENSCHEN STÄRKEN

» Du bist die Lösung und dein  
Bewusstsein hat die Lösung. Dein  
unendlicher Geist wartet nur darauf, bis  
du deine inneren Kanäle für sein  
Flüstern öffnest. Was immer dich heute  
stresst und belastet – es liegt allein an  
dir, das zu ändern. «

SANAT KUMARA

# Leben ohne Stress!

SANAT KUMARA

→ Bewusstseinsarbeit der 115. Lichtlesung, Video ab Beginn

## Genug gelitten!?

Die tiefe Sehnsucht des Menschen nach Selbsterkenntnis beginnt. Du erwachst und findest in die Ausgeglichenheit und in den Frieden zurück. Dein Leben wird voll und voller, bis du ganz von dir selbst ausgefüllt bist – und davon handelt diese Botschaft.

Ich bin SANAT KUMARA

Logos dieser Erde. Ich bin den Menschen vorausgegangen und ich gehe den Menschen auch jetzt, in der entscheidenden Phase des Aufstiegs, voraus. Wir sind eine einzige große und lebendige Familie.

Niemand kann getrennt von dieser Wahrheit existieren, es sei denn, jemand besteht darauf und möchte sich selbst in der Trennung erfahren und somit das Tal der Tränen für eine gewisse Zeitspanne lang durchwandern.

Diese Botschaft richtet sich an jene Menschen, die genug haben vom Leid, vom Elend und von Schmerzen.

Sie richtet sich an die, die einen Sinn im Leben sehen und ihr eigenes Schicksal als Chance zum Wachstum begreifen wollen.

**Nichts geschieht ohne Wissen deiner Seele und so ist alles, was du derzeit erleben kannst, von höherer Stelle auch orchestriert.**

Vielen Menschen entzieht sich der tiefere Sinn ihres Daseins und so verlaufen sie sich, indem sie in der äußeren Welt nach Antworten suchen. Viele Menschen kommen einfach nicht zur Ruhe, finden keine Stille und keinen inneren Frieden. Vor allem jetzt, da die Zukunft der Menschheit und die Zukunft des einzelnen Menschen ungewiss scheint, flüchten sich viele in äußere Aktivitäten – anstatt innerlich innezuhalten.

**Die Revolution findet auch heute zuerst in dir statt und hat sie dort nicht stattgefunden, findet sie nirgendwo statt. Du brauchst erst gar nicht auf die Straße zu gehen und gegen dies oder jenes zu demonstrieren, wenn du nicht bereit bist, dich eingehend mit dir selbst zu befassen. Das ist der Punkt und darum geht es heute bei allen Bestrebungen.**

Ihr wisst es, und dennoch haltet ihr an alten Gewohnheiten, an Rastlosigkeit, am ständigen Tun, am falschen Essen, an überholten Lebenskonzepten und an überholten Glaubenssätzen fest!

### **Aktivität verschüttet Sehnsucht nach Gott**

Gott ist immer noch ein Fremder, ein Entfernter und deine Sehnsucht nach Selbsterkenntnis wird unter den Aktivitäten des Alltags begraben.

Du kannst einwenden: „Ja, aber ich muss mich um das Überleben sorgen, jetzt, da die ganze Welt auseinanderbricht!“

Du kannst sagen: „Aber ja, ich habe eine Firma, Familie und Kinder, die bedürfen des Schutzes und meiner Arbeit!“ Und du kannst als Rechtfertigung anführen: „Alles, was ich tue, tue ich für meine Mitmenschen.“

Das alles und noch mehr kannst du in die Diskussion einbringen, jedoch am Ende bleibt eine Wahrheit bestehen: Deine Hyperaktivität überlagert deine Sehnsucht nach Gott!

Geliebter Mensch,

**solange du ständig auf der Überholspur lebst, so lange hast du nicht begriffen, worum es in deinem Leben geht.**

Jede Zeit, jede Inkarnation und jedes Leben bieten dir genug Ausreden, um dich weniger mit dir selbst als mit deinem Umfeld zu befassen. Das ist die Täuschung, der du Leben für Leben auf dem Leim gehst, bist du durchschaut hast, was es zu durchschauen gilt.

**Das gesunde Prinzip ist: Lebe von innen nach außen!**

Doch so viele Menschen meiden ihr Inneres, da sie sich mit den inneren Baustellen nicht befassen wollen.

Viel bequemer ist es, das alte Leben fortzuführen. Auch dann, wenn man innerlich weiß, dass das ungesund ist und auf Dauer nicht gut gehen kann – die meisten Menschen bleiben so lange dabei, bis es nicht mehr geht und bis sie vom Schicksal zum Umdenken gezwungen werden.

Auf diese Weise verlaufen sich hochbegabte, hoch veranlagte und mit hohen Aufträgen ausgestattete Seelen. Sie verlaufen sich, indem sie ihre ganze Energie verschwenden, da sie diese in Äußerlichkeiten investieren, anstatt mit ganzer Aufmerksamkeit und Kraft das Innere zu erforschen.

Die Anbindung an Gott erreichst du, indem du dein Herz durchlichtest. Diese Weisheit ist vielen vertraut und doch machen sich die wenigsten damit vertraut.

**Was heißt, in dein Herz zu leuchten?**

**Das heißt, Blockaden zu entfernen und dich an das Wissen deiner Seele anzubinden, es heißt: in die unerschöpfliche Liebe Gottes einzutauchen!**

Wie willst du diese Zeit begreifen, wenn du immer distanziert von dir selbst lebst? Solange du dein Unterscheidungsvermögen vom niederen Verstand der Sinne ableitest, bist du in Begrenzungen verloren und kannst du nicht erahnen, was geschehen wird.

Wie dieses Spiel auf der Erde endet, das entscheidest du! Alle Menschen entscheiden es, wie es jetzt weitergeht, und die erste und wesentlichste Entscheidung, die zur Selbsterforschung, fällt in dir – in deinem Herzen.

So dreht sich das Rad der Zeit, solange du das aufschiebst, weiter und weiter. Wie lange willst du darin noch gefangen sein?

Heute fühlen sich viele Menschen ausgebrannt, ausgelaugt und überfordert. Das ganze Leben ist eine einzige Überforderung und viele wissen nicht mehr weiter. Was kannst du sofort tun!

## **Übernimm die Verantwortung!**

Übernimm dafür die Verantwortung! Sag niemals: „Die Umstände hätten daran die Schuld!“ oder, „Der oder die sind dafür verantwortlich.“ Das ist ein großer Irrtum. Immer bist es du selbst, auf den es ankommt.

**Du bist die Lösung und dein Bewusstsein hat die Lösung. Dein unendlicher Geist wartet nur darauf, bis du deine inneren Kanäle für sein Flüstern öffnest. Was immer dich heute stresst und belastet – es liegt allein an dir, das zu ändern.**

Das ist die erste und wichtigste Erkenntnis. Sei kein Opfer mehr, sondern werde selbstbestimmt. Sei kein Spielball deiner Emotionen oder deiner eingeschliffenen Muster und Glaubenssätze, sondern löse sie nacheinander auf, bis nur noch du selbst übrig bleibst.

Die erste Lektion ist: **Übernimm mutig Eigenverantwortung für alles, was in deinem Leben geschieht.**

Danach wird dein Blick klar und deine Wahrnehmung ist in richtige Bahnen gelenkt. Wer ganz auf sich selbst fokussiert, wer bei sich selbst mit der Erlösungsarbeit beginnt, ist immer am richtigen Weg.

Der wahre Grund für dauerhaften Stress und ständige Überbelastung ist immer eine zu geringe Anbindung an das Göttliche in dir. Nutze daher jede Gelegenheit, um dich mit deinem Inneren zu verbinden. Jeder Mensch hat diese Möglichkeit, auch dann, wenn er glaubt, in Arbeit unterzugehen oder wenn er meint, dass ihn der Alltag davon abhielte.

## **Was willst du wirklich?**

Die zweite Lektion ist in folgenden Fragen begründet:

Was willst du in diesem Leben wirklich erreichen?

Willst du dich selbst kennenlernen und wenn nötig auch verwandeln? Oder möchtest du lieber deine inneren Problemfelder durch ein ruheloses Dasein kaschieren?

Beantworte dir diese Frage – und sei aufrichtig dabei!

Niemand hört dir jetzt zu und niemandem, außer dir selbst, bist du Rechenschaft schuldig! Was willst du, Mensch, wirklich?

Die Antwort auf diese Frage entscheidet alles und entscheidet, ob diese Botschaft für dich ist?

Geliebter Mensch,

Stress und Überforderung, so sie dauerhaft auftreten und nicht mehr in den Griff zu bekommen sind, wirken sich äußerst negativ auf dein psychisches und physisches System aus. Es ist nur eine Frage der Zeit, wann dein Körper nicht mehr mitmacht und wann du psychisch verwelkst. Dauerhafte Überforderung verlangt nach einer Therapie! Hast du das begriffen, dann kommt es nur noch darauf an, welchen Therapeuten du wählst: Gott, das göttliche Licht, die Liebe von Engeln, Meistern und Schöpferwesen oder aber irdische Interventionen von fähigen Menschengeschwistern, die dich zum Hinblicken ermuntern und dich dir selbst näherbringen können.

Wie kannst du also vorgehen, wenn dir bewusst geworden ist, dass du Stress und Überbelastung aus deinem Leben entfernen musst?

1. Bete und bitte deinen Schöpfer um Hilfe!
2. Sei bereit, dein Leben zu verändern!
3. Innerer Frieden, Ruhe und Gelassenheit müssen ein wahres Anliegen sein, anderenfalls macht es wenig Sinn, um irgendetwas zu bitten. Der Himmel steht dir bei, wenn du diesen Beistand wirklich willst. Wünsche greifen zu kurz, es muss ein existenzielles Verlangen nach Heilung in dir vorherrschen.

Solange du Aktivitäten brauchst, um dich wertvoll, bedeutend, akzeptiert und geliebt zu fühlen, so lange findet dein Lernen über den Schmerz statt.

Wodurch definierst du deinen Selbstwert? Das ist die einzig legitime Frage. Bist du dir selbst, so, wie du bist, genug? Liebst du dich selbst, so, wie du bist? Willst du oft ein anderer, eine andere sein?

In diesen Betrachtungen liegt der Schlüssel zum Verständnis deines „So-Seins“ und zu dem, was du in diesem Leben erlösen und erfahren möchtest.

Die dritte Lektion besteht somit darin: zu akzeptieren, was ist. Das ist die schwerste Übung, denn dich so anzunehmen, wie du bist, wenn du die ganze Zeit als etwas anderes scheinen willst, ist schwer.

Mit dieser dritten Lektion schließt sich der Kreis. Erneut liegt es an dir, Verantwortung für dich selbst zu übernehmen - von der Ohnmacht zur Macht, von der Hilflosigkeit in die Selbstbestimmung – und aus einem Opfer wird reines göttliches Bewusstsein, das sich über die Formen und Dinge erhebt.

## **Die Stress-Fastenkur von 7 Tagen**

Abschließend gebe ich dir eine einfache Übung:

Mache eine Stress-Fastenkur! Mach dir deine Stressfaktoren bewusst und lass sie eine Woche lang liegen!

Schreib dir auf, was dich stresst, was dein Leben täglich durcheinanderwirbelt. Chronische Überbelastung führt zu chronischen Krankheiten. Sauer verdientes Geld führt zu einem übersäuerten Körper und zu unkontrollierbaren emotionalen Ausbrüchen. Mach dir das alles bewusst. Dann beginne mit der Stress-Fastenzeit.

Tausche den Stress gegen Entspannung. Anstatt ruhelos zu funktionieren, verbringst du Zeit mit dir selbst. Diesen Urlaub sollst du dir mitten im Alltag nehmen! Dein Umfeld, ob Arbeit oder Familie, soll bemerken, dass du nicht mehr für alles und alle zuständig bist. Diese Stress-Fastenkur von 7 Tagen bringt dich auf neue Gedanken und erzeugt in dir ein Gefühl von Freiheit, etwas, was du lange entbehren musstest.

Oft sind es die kleinen und einfachen Dinge, die dir Lebensqualität zurückbringen. Was nützt dir ein langer Urlaub am Strand, wenn du danach dein altes und falsches Leben wieder aufnimmst?! Befreien kannst du dich immer nur dort, wo du dich selbst einengst und fesselst – und das ist meist dein Alltag, es sind die alltäglichen Muster und Gewohnheiten die dich krank machen oder gesund erhalten.

Ein ausgedehnter Urlaub, eine Auszeit einmal im Jahr sind keine dauerhafte Lösung. Löse deine Probleme dort, wo sie entstanden sind. Oder willst du in der Wüste Fische fangen?

**JJK:** Viele Menschen klagen zwar über Stress, doch sie sind kaum bereit, etwas zu ändern. Gibt es Situationen, in denen Stress eine Berechtigung hat?

**SANAT KUMARA:** Ein Mensch der sich dauerhaft gestresst fühlt oder, ohne es selbst zu bemerken, gestresst ist, geht immer einen Irrweg. Mögen die Gründe dafür noch so edel sein, die eigene Misshandlung ist genauso eine Sünde wie die Misshandlung des Nächsten.

*„Liebe dich selbst wie die Nächsten.“*

Kommt die Liebe zu kurz, herrscht immer ein Mangel – und bei einem gestressten Menschen kommt die Liebe zu sich selbst immer zu kurz! Es gibt allerdings Situationen, in denen ein Mensch vorübergehend Stress erlebt.

Das ist auf einer Welt, die durch derartige Transformationsprozesse geht, kaum zu vermeiden. Jedoch geht es immer darum, wie rasch es dem Menschen gelingt, Stress abzuschütteln und wieder zu sich selbst zurückzufinden. Grundsätzlich verhält es sich derart: Ein ständige mit Gott kommunizierendes Bewusstsein kann mit Stress umgehen, ein auf die äußere Wahrnehmung begrenztes Bewusstsein wird vom Stress aufgesogen.

Erzeuge daher ein neues Energiefeld in deinem Leben! Visualisiere einen neuen Alltag und werde dir bewusst: Stress frisst sich durch dein Leben, bis weder von dir noch von deinem Leben etwas übrig ist. Frieden, Freude, Freiheit, Gelassenheit, Glück und Gotteserkenntnis – ein rastloses Leben steht dem im Wege, also, Mensch: Was willst du wirklich?

## **Leben durch Freude**

Geliebter Mensch,  
lass dich ganz auf dein Leben ein! Liebe es und liebe dich selbst! So, wie du heute bist, bist du richtig.

Aus falschen Gewohnheiten mache richtige Gewohnheiten  
und dein Leben wird ein Fest der Freude.

Niemand verlangt von dir, dass du mit dem Fuß auf der  
Bremse fahren sollst, doch manchmal ist es gut, eine Gefahr  
rechtzeitig zu erkennen und den Wagen unter Kontrolle zu  
bringen.

Bei der Gefahr, die von deiner Unrast, vom Stress und von der  
Überbelastung, aufgrund von falsch verstandenen  
Lebenskonzepten, ausgeht, gilt es das Lenkrad deines Lebens  
fest in die Hand zu nehmen und auf die Bremse zu steigen.

**Womöglich lebst du das Leben von anderen und vielleicht  
glaubst du die Welt retten zu müssen?**

**Was aber bleibt dann von dir?**

In vollkommener Liebe

SANAT KUMARA

→ *Das eigentliche Leben (pdf) – ERZENGEL NATHANAEL*