

*Die Sanftheit ist der Schlüssel dafür,  
dass Schönheit ins Leben einzieht und die Arbeit heilige Qualität gewinnt.  
Sanft sein bedeutet, dem Weg der Natur folgen, nicht gegen sie angehen,  
wodurch keine Energie vergeudet und die Effizienz erhöht wird.*

*Kenneth S. Leong, Jesus - Der Zenlehrer*

Überall auf der Erde erleben wir derzeit harte, heftige Energien. Härte ist die Kraft der Zerstörung und des Umbruchs. Bevor Diktaturen gestürzt werden entstehen Revolten. Bevor das Bewusstsein der Menschen sich ändert müssen alte Glaubens- und Denkmuster zerstört werden. Dies geschieht durch Kampf, Schicksalsschläge und durch Katastrophen. Einer Neuwerdung geht stets eine Heftigkeit voraus, die zu Zerstörung und Sterben führt.

Diese Heftigkeit der Zerstörung geschieht derzeit in der ganzen Welt. Wir sollten uns aber bewusst machen, dass die Neuwerdung nicht erst passiert, wenn alles zerstört ist. Sie läuft parallel zum Sterben. Daher ist es wichtig, dass wir uns nicht zu sehr mit der Zerstörung in der Welt beschäftigen, denn diese geschieht inzwischen ganz von selbst. Sie hat sich verselbstständigt und geht ihren Weg. Es ist eine Illusion zu glauben, dass wir dies noch verhindern können. Vielmehr sollten wir beginnen uns mit der Neuwerdung, des Erschaffens zu beschäftigen und uns darauf zu konzentrieren. Jedoch wie erschaffen wir? Welche Kraft steckt hinter dem Neuwerden?

*"Die Sanftmut steht im  
Gegensatz zur Gewalttätigkeit."  
Otto Friedrich Bollnow*

Bringen wir die Gegensätze zusammen und sehen wir es als ein Spiel der Gesetze, dann wird die Härte die Zerstörung bringen und ganz selbstverständlich die Sanftheit die Neuwerdung.

Die Schöpfung ist weich und sanft.

Sterne, die aufeinanderprallen haben eine unsagbare Wucht, aber wenn die neuen Sterne daraus entstehen, ist alles sanft, zart und still.

Ein Kind zu gebären kostet eine unsagbare Kraft und Schmerz sowohl für die Mutter wie für das Kind – Mutter und Kind werden in einer nicht aufzuhaltenden, heftigen Kraft voneinander getrennt. Aber wenn das Neugeborene der Mutter in die Arme gelegt wird umgeben beide eine Liebe, eine Sanftheit, die keine Worte kennt. So entsteht eine neue Verbindung durch das Band der Liebe zueinander.



Wenn wir eine Blüte im Zeitraffer beobachten wie die Strahlen der Sonne sie öffnen, so spüren wir mit welcher Anmut und Zärtlichkeit dies geschieht. Nichts dabei ist laut, heftig oder wild. Es geschieht in der Kraft der Liebe und der Kraft der Sanftmut.

Unsere Aufgabe ist es jetzt für die Entstehung des Neuen zu sorgen. Wir haben es in der Hand. Widmen wir uns dem Außen durch Sanftheit, Weichheit

und in Liebe, werden sanfte, zarte und liebevolle Dinge und Beziehungen entstehen. Diese Qualitäten haben eine Kraft, die uns Harmonie, Frieden und Schönheit bringt.

Wir können die Energie der Liebe und Sanftheit in der Dankbarkeit finden. Wenn wir dankbar sind öffnet sich unser Herz. Mit geöffnetem Herzen ertragen wir keine Härte und es ist unmöglich Härte auszusenden. Mit geöffnetem Herzen sind wir weich, zart und auch verletzlich. Die Welt braucht Menschen mit offenem Herzen, denn diese erschaffen eine Welt, die uns Liebe und Schönheit bringt. Etwas anderes ist nicht möglich. Es gehört Mut dazu sein Herz offen zu halten, das ist unumstritten.

Wenn wir aber beginnen zu erkennen, dass die Liebe jede Verletzung im nächsten Moment auflöst oder sie erst gar nicht mehr durchdringen lässt, dann sind wir nicht mehr davon abzuhalten offen zu bleiben um die Energie der sanften Schöpfung und des liebevollen Erschaffens aufrecht zu erhalten.

Auf diese Weise erschafft Dankbarkeit immer wieder Neues. Sobald wir dankbar sind schließen wir etwas ab

und öffnen gleichzeitig einen neuen Pfad, der uns zu anderen Dingen führt, zu ungeahnten Chancen, die erst dann in unser Leben treten können, wenn wir zuvor dankbar sein konnten für das was war.

Trotz all der vielen Schreckensbildern, die uns täglich erreichen gibt es noch sehr viel mehr Schönes um uns. Bleiben wir bei uns selbst und der Herrlichkeit, die uns umgibt und welche gerade in diesem Monat von Mutter Erde uns geschenkt wird. Sie erschafft immer und immer wieder neu, ungeachtet dessen was sonst irgendwo auf der Welt geschieht. Sie hört nicht auf ihre Schönheit zu verschenken, immer wieder aus der Liebe der Schöpferkraft zu erblühen.

In uns gibt es auch diesen Raum, der die Fähigkeit besitzt stets neu zu erstrahlen so wie die Natur jedes Jahr wieder erblüht. Wir sollten diesen Raum nicht von der Dunkelheit der Ereignisse trüben



lassen, sondern uns das Neuerschaffen der Bäume, der Blumen, der Gräser und Kräuter als Beispiel nehmen und niemals aufhören uns an unser inneres Strahlen zu erinnern.

Tiere haben eine sehr feine Wahrnehmung darüber was in der Welt geschieht. Sie haben den Zugang zur göttlichen Weisheit und leben in der Verbundenheit mit allem Sein. Und trotzdem - oder vielleicht auch gerade deshalb - bauen die Vögel jedes Jahr ihre Nester und die Rehe, Füchse, Hasen und alle anderen Tiere ziehen ihre Jungen auf. Sie erschaffen immer wieder neu.

Lasst uns dankbar sein und Freude empfinden für das Neue, das wir durch unsere Liebe und in Sanftheit entstehen lassen können. Üben wir uns darin sanft zu sein und aus dieser Kraft und umhüllt von Liebe zu erschaffen und entstehen zu lassen. Konzentrieren wir uns auf diese Kraft.



Wenn wir immer wieder diese Qualitäten ganz bewusst in uns spüren und aussenden, dann werden auch sie ganz selbstverständlich zu etwas manifestieren, das jede unserer physischen Vorstellungen übertrifft. Daher ist es nicht erforderlich uns eine manifeste Vorstellung von der neuen Welt zu machen. Es ist nur wichtig sanft, liebevoll und gütig zu sein. Das Universum wird unsere Liebe und Sanftheit formen.

Wir könnten in diesem Monat uns vornehmen Sanftmut in uns zu entdecken, zu fördern und auszusenden. Das Wort Sanftmut enthält das Wort „Mut“. Seien wir mutig beim Öffnen unseres Herzens, damit wir es offen lassen für die Liebe, die aus uns strömt und die Liebe, die uns geschenkt wird.

Schauen wir uns die zarten Flügel eines Schmetterlings an, die feinen Fäden eines Spinnennetzes, das glitzern des Taus auf einem Grashalm, die herzlichen Liebkosungen einer Katzenmutter ihren Jungen gegenüber, beobachten wir die Bienen in welcher Achtsamkeit sie sich einer Blüte nähern und betrachten wir die Sterne wie still sie strahlen, dann wird uns bewusst wie leise und zart das Leben ist. Entstehung ist fein, zart, sensibel. Wenn wir so miteinander umgehen, dann werden auch ebensolche zarten und feinen Beziehungen zwischen uns entstehen, alles wird in einer Feinheit erblühen und eine neue Welt kann entstehen.

Ich wünsche Euch allen den Mut Euer Herz weit zu öffnen um in all Eurer Liebe die Sanftheit zu entdecken durch die Ihr Schöpfer für unsere neue Welt sein könnt.

Alles Liebe! Heidi

**Dankgebet für die Bürger von Japan und das Land:**

Als ich eines Tages für Japan meditierte, wurde mir bewusst  
welch großes Opfer dieses Land und alle seine Bewohner auf  
sich nahmen, damit in der Welt vieles neu überdacht wird,  
viele Dinge in Bewegung kommen und ein neues Bewusstsein  
entsteht. Ich sehe die Wandlungen in der Politik und viele  
Menschen, die ihre Perspektiven wechseln.

Seither sende ich jeden Tag meine tiefste Dankbarkeit an alle,  
die dieses Schicksal auf sich nahmen und jetzt ohne Heimat  
sind, für diejenigen, die ihre Liebsten verloren haben und für  
alle, welche ihr Leben opferten um die Welt aufzurütteln.

Wie ich zuvor schon schrieb, hat die Dankbarkeit eine  
besondere Energie. Lasst uns allen Danken und sie Ehren,  
weil sie selbstlos sich opferten um das Bewusstsein der  
Menschheit zu ändern.