

Das kleine *Ich*  
und das große  
*Licht*

Gespräche, die den Alltag heller machen

Marina Kaiser



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-411-7

1. Auflage 2013

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

☀	Hingabe und Dank	7
☀	Einleitung	9
☀	Einsamkeit – Verbundenheit	11
☀	ICH BIN der ICH BIN, ...	16
☀	Das Herz-Heilerhaus	21
☀	Warum all der Schmerz?!	28
☀	Bereitschaft und Hilfe	38
☀	Die Liebe, die du dir schenkst, schenkst du der ganzen Welt!	44
☀	Komm heim, ICH BIN da!	50
☀	Jemand will geliebt werden	53
☀	Jemand ganz Besonderes	60
☀	Gefühle wahrnehmen – in den Körper spüren	69
☀	Fragen, die die Liebe stellt	74
☀	Liebevolle Geborgenheit in den weichen Armen des Lebens	80

☀	Opfergefühle und neue Freiheit	84
☀	Das hungrige kleine Ich und das liebende Selbst	92
☀	Unterstützung in allen Belangen	98
☀	Geliebt vom Leben selbst	106
☀	Zwei Tore zur Liebe: Aufmerksamkeit und Dankbarkeit	110
☀	Das dritte Tor zur Liebe: Gnade	114
☀	Das vierte Tor zur Liebe: Geborgenheit fürs innere Kind	118
☀	Das fünfte Tor zur Liebe: Der Beschluss zu lieben, was gerade ist	126
☀	Die kosmische Ostereiersuche	132
☀	Einverstandensein – Hingabe	142
☀	Gestaltung und Hingabe im Abenteuerspiel »Leben« – zwei Betrachtungsebenen	150
☀	Dein Tod wird ein Festtag der Liebe sein	160
☀	Freiheit und geniale Führung	167
☀	Offen für Neues	171
☀	Literaturempfehlungen	179
☀	Über die Autorin	181

# Hingabe und Dank

DU, unendlich liebendes Licht, Liebhaber allen Lebens!

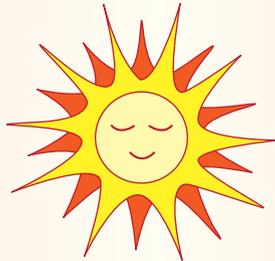
Ich lege in DEINE Hände:  
alle Belange dieses Tages,  
alles, was gewesen ist,  
und alles, was jemals sein wird.

Kein Mensch kann und konnte anders sein,  
als er war und ist –  
auch ich nicht!

Ich bin bereit, alles anzunehmen –  
auch mein kleines Ich,  
das manchmal meint,  
einiges müsse anders sein.

Ich gebe mich DIR rückhaltlos hin.  
Und wenn mir das manchmal schwerfällt,  
so bitte ich DICH: Hilf mir dabei!

Ich vertraue DIR.  
Ich gehe jeden einzelnen Schritt mit DIR,  
mit DIR durch dick und dünn!  
Dein Wille geschehe!  
DU liebst mich.  
DU kennst mich.  
DU verstehst mich.  
DU sorgst für mich.  
DU gibst mir Kraft für diesen Tag –  
einen weiteren Tag der Liebe.



# Einleitung

Lieber Mitspieler, liebe Mitspielerin im göttlichen Spiel des Lebens!

Vielleicht interessiert es dich, wie es zu diesem Buch gekommen ist: Ich erwache morgens oft mit einer unbestimmten Sehnsucht, die verschiedene Facetten hat: wärmende Geborgenheit, sprudelnde Lebendigkeit, liebevolle Gegenwart, frohe Gemeinschaft ... Und immer spüre ich dabei das Bedürfnis, von einem weisen, gütigen Freund geistig an die Hand genommen und durchs Leben geführt zu werden.

Ich habe meine Sehnsüchte, meine Ängste, meine Gedanken und Gefühle schon seit jeher in mein Tagebuch geschrieben, und ich bekam oft hilfreiche, tröstende, ermutigende Antworten tief aus dem Inneren meines Seins.

Eines schönen Morgens kam mir die Idee, andere Menschen teilhaben zu lassen an den Gesprächen, die ich mit meinem inneren Ratgeber führe.

Ich denke, dass der Geist der Liebe immer wieder in den verschiedensten Variationen und Färbungen Menschen findet, die aufschreiben, was für sie hilfreich ist, und manchmal auch andere daran teilhaben lassen.

Die Gespräche mit meinem inneren Berater helfen mir jedenfalls oft, morgens mit neuer Kraft und wachsendem Frieden in den Tag zu gehen – und davon möchte ich gern etwas abgeben.

Vielleicht entsteht durch dieses Buch in dir, liebe Leserin, lieber Leser, ja der Impuls, ebenfalls mit deinen schützenden, helfenden Kräften ins Gespräch zu kommen, um dich dadurch mit dem unendlichen, liebenden göttlichen Geist zu verbinden.

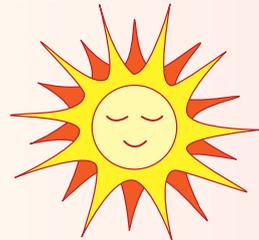
Es ist gleichgültig, wie du SIE nennst. Viele Begriffe gibt es – zum Beispiel »Stimme des Herzens«, »innerer Ratgeber«, »göttliche Quelle«, »Höheres Selbst«, »der Engel in dir« ...

Wie auch immer du SIE nennen magst, SIE sind verbunden mit dem EINEN göttlichen Sein, das ich gern als den »Liebhaber allen Lebens« bezeichne, und ich wünsche dir, dass du den Kontakt mit deinem unendlichen liebenden Selbst täglich auf deine ganz eigene Weise spürst und dich als geliebtes Kind des Lebens fühlst!

Meine Kontaktdaten findest du hinten im Buch. Ich freue mich über jede Zuschrift! Bitte habe jedoch Verständnis, wenn ich nicht sofort und nicht sehr ausführlich antworten kann.

Mit einem Lichtstrahl aus meinem Herzen grüßt dich

Marina Kaiser





## Einsamkeit – Verbundenheit



(Kleines Ich:) Ich fühle mich einsam. Alles ist so leer. Keiner da, der mit mir spricht ... Ach, wäre doch jetzt jemand hier ... für mich da ...

(Das große Licht:) ICH BIN da, MEIN Schatz, ICH BIN doch da ... Ich bin dir ganz nah!

Aber wo bist DU denn? Ich sehe DICH nicht ... Ich höre DICH auch nicht ...

Du hörst MICH in deinen Gedanken, sozusagen mit deinen inneren Ohren ...

Ja, ja ... die Leier kenne ich schon – und ich sehe DICH mit meinen inneren Augen ... Ist ja alles ganz hübsch und gut, aber im Moment sehe ich gar nichts! Weder im Inneren noch im Äußeren ist da irgendjemand! Verstehst DU? Ich hab

wohl Tomaten auf den Augen oder so was. Ich sehe nichts und niemanden!!! Rings um mich herum ist alles ganz leer. Und das tut weh! So weh! Zum Heulen ist mir zumute!!!

O ja, MEIN Liebes, ICH weiß um deinen Schmerz. Einsamkeitsgefühle sind mit das Schlimmste im Menschsein.

Genau!

Und das Gefühl der Leere, des Abgeschnittenseins ist furchtbar schwer auszuhalten.

Ja – stimmt!

Doch du redest mit MIR – hier in dieser schriftlichen Weise, oder? Also musst du MICH ja irgendwie »hören« – oder etwa nicht? Vielleicht hast du ja die Tomaten auf deinen inneren Augen, aber anscheinend nicht auf deinen inneren Ohren.

Jetzt hast DU mich gekriegt! Aber das ist ja alles nicht wirklich, das sind ja nur Gedanken. Ich kann mir alles Mögliche ausdenken, deshalb ist es noch längst nicht sicher, dass es wahr ist.

Ist es sicher, dass deine Gefühle vom Abgetrenntsein »wahr« sind?

Na ja, ich gebe zu, dass ich mich auch schon öfter mal verbunden gefühlt habe, auch in Momenten, in denen »real« keiner da war. Und dass ich DICH irgendwie »höre« in mir, muss ich auch bestätigen, sonst würden wir uns ja hier nicht miteinander unterhalten können. Ich habe gerade die Idee: DIE »Wahrheit« – also

ich meine eine einzige und allgemeingültige Wahrheit darüber – gibt es vielleicht gar nicht! Könnte das sein? Es fühlt sich für mich allerdings oft so »real« an, was ich gerade als meine gefühlte Wahrheit empfinde.

Ja, MEIN Liebes, jeder hat »seine« Wahrheit – und das Lebendige daran ist, dass diese gefühlten »Wahrheiten« sich ständig wie Wellen des Meeres verändern. Warum also willst du dir nicht durch ein Gespräch mit MIR eine Wahrheit erschaffen, die dir guttut? Und wenn du es dir »nur« ausdenkst ... Na und? Woher meinst du, dass die Gedanken stammen, die sich nach Einheit, nach Verbundenheit, nach Liebe anfühlen?

Hm, weiß nicht ...

ICH will es dir sagen: Sie stammen aus DEM, was immer da ist, was in dir und um dich herum ist, ohne DAS du gar nicht leben könntest, ohne DAS gar kein Leben entstehen würde. Manche nennen ES »Gott«, manche »die Kraft der Liebe«, manche »das Licht des Universums«, »Höheres Selbst«, »Liebhaber allen Lebens«, »Liebe ohne Gegenteil«, »Buddha« ... Es gibt so viele Namen für das, was ICH BIN.

**ICH BIN das große liebende Licht,  
das in allem lebt, das alle Wesen verbindet,  
das in dir und überall um dich herum ist,  
deine tiefste Wahrheit – die Wahrheit des Lebens.**

Und ICH sage dir: ICH rede in jedem Moment mit dir, in dem du das Gespräch eröffnungst. Sobald du MICH »hören« willst, BIN ICH da – in der »Wahrheit deiner

Gedanken«. Und wenn du dich traurig, abgeschnitten, einsam, kraftlos und verzweifelt fühlst, rede mit MIR! Schütte vor MIR aus, was immer dich belastet. ICH verspreche dir, ICH werde da sein und alles, wirklich alles in MEINER unendlichen Liebe annehmen. Bald wirst du spüren, dass es in dir leichter wird, dass der Druck sich langsam löst, und du wirst wenigstens ein Wort, einen Satz, ein Bild oder den Hauch eines anderen Gefühls von MIR empfangen. Denn es gilt folgendes Prinzip:

**Wenn du MIR einen kleinen Schritt entgegenkommst,  
mache ich zwölf und mehr Schritte auf dich zu!  
ICH mache es dir leicht!**

Also noch einmal ganz deutlich: Rede mit MIR, wenn du dich sch... fühlst – und erwarte meine Antwort – in welcher Form auch immer! Denn das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, kommt in deine Wahrnehmung.

Hm ... danke! Ich fühle mich zwar irgendwie gerade ein bisschen »überlistet« – aber das ist okay. Von DIR lass ich mich gern einfangen ... Bei DIR und mit DIR gehts mir irgendwie besser. Auch wenn DU »nur ein Gedanke« bist. DU tust mir gut. Und ich merke sogar, dass meine Stimmung etwas leichter und angenehmer wird. Irgendwie fühle ich mich plötzlich nicht mehr allein und abgetrennt. DU bist da, wer und was DU auch immer sein magst. Dass du immer kommst, wenn ich mich an DICH wende, tut mir soooo gut!

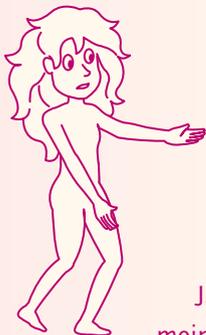
ICH weiß, du, MEIN geliebtes kleines Ich, denn es gibt ja nichts, das ICH nicht weiß. Komm her, MEIN Schatz, schließe deine Augen und lass dich von MEINEN liebenden Gedanken-Licht-Armen ganz behutsam und innig halten. ICH BIN da, da für dich, immer da ... Ich bin auch dann da, wenn du MICH nicht sehen, hören oder fühlen kannst ...

Hmm – schön, genau das habe ich mir gewünscht ...





## ICH BIN der ICH BIN, ICH BIN die ICH BIN



Hey DU! Bist DU da?

Aber natürlich, MEIN lieber Schatz! ICH BIN immer da.

Hm – immer da ... Das klingt so gut! So tröstlich. Jetzt kommt jedoch gleich mein »Ja, aber ...«

Nur zu!

Ja, aber DU bist so abstrakt, irgendwie doch oft weit weg – ich meine gefühlsmäßig weit weg. Ich sehne mich nach Armen, die mich halten, nach Worten, die ich hören kann, nach einem Gegenüber, das ich berühren kann und das mich berührt.

MEIN Liebes, das ist nur zu verständlich. Du bist Mensch. Und ein Mensch sehnt sich nach den Erfahrungen, die ihm mit seinen menschlichen, körperlichen Sinnen möglich sind. ICH sage dir:

**Lass deine Sehnsucht einfach da sein.  
Fühle sie und sei gewiss,  
in der einen oder anderen Weise  
wird sich ein Teil davon erfüllen.  
Denn dafür bist du Mensch geworden.**

Ein Teil wird sich erfüllen ... Warum nur ein Teil?! Ich will alles! Warum kann ich nicht die ganze Erfüllung haben?! Weißt DU was, manchmal habe ich das Gefühl, es ist immer nur ein Brosamen, den ich haben kann. So viel ungestillter Hunger bleibt immer übrig! Warum kann ich nicht mal richtig komplett ringsum glücklich sein und alles dafür bekommen, was ich brauche? Und das nicht nur für einen kleinen Glücksmoment, sondern ganz lange? Verstehst DU? Ich will mehr! Ich will alles! Alles! Nicht nur netterweise einen kleinen Teil! Ui, jetzt habe ich aber heftig losgelegt. Ist das okay für DICH?

**Ja, es ist vollkommen in Ordnung für MICH.  
Wenn nicht ICH – wer sonst  
sollte dich in deinen Gefühlen absolut annehmen?  
ICH verstehe dich ganz und gar.  
Wenn nicht ICH – wer sonst könnte dich verstehen?!**

ICH kenne alles von dir – und deshalb verstehe ICH dich besser als du dich selbst. Und ICH antworte dir auch gleich auf deine Frage: Du könntest ALLES haben, wenn du alles wollen würdest.

**Will ich doch!**

Bist du dir da ganz sicher? Wenn du alles hättest, wofür würdest du dann noch leben? Worauf könntest du dich freuen? Was wäre spannend am Abenteuer »Leben«? Wie könntest du fühlen, dass du satt bist, wenn ja gar kein Hunger mehr da ist? Wie könntest du dich an einer Umarmung erfreuen, wenn du ständig in den Armen eines anderen Menschen liegen würdest – sei er auch noch so liebevoll.

**DU meinst, das Leben würde langweilig werden?**

Mehr als das! Es wäre nicht mehr lebendig. Die Suche, das Wünschen, das Hoffen, das Sehnen – dann wiederum die Erfüllung, die Freude an den Geschenken sowie die Lebenskunst, die du auf diesem Weg entwickelst, um dich mehr und mehr im Spielfeld »Leben« wohlfühlen, unabhängig davon, was es dir auf der irdischen Ebene bringt – das ist es, weshalb du dich vor Urzeiten im immerwährenden Jetzt entschieden hast, Mensch zu werden, und weshalb du an jedem Tag immer wieder neu aus dem Schlaf erwachst.

**Tief in dir ist etwas,  
das will alles genauso, wie es ist –  
keinen Deut anders.  
Und ICH diene genau diesem Teil in dir.**

## Ist das meine Seele?

Du kannst »Seele« dazu sagen – es gibt viele Namen und Begriffe, die sich zum Teil unterscheiden. Bleiben wir ruhig bei dem alten Wort »Seele«. SIE wollte und will das alles genauso, wie es ist.

## Und DU – wer oder was bist DU? Bist DU etwa meine Seele?

ICH BIN das große ALLES – das Licht in allem, was lebt. Und es gibt nichts, was nicht lebt. In jedem klitzekleinen Teilchen, egal ob du es sehen kannst oder nicht, egal ob es fest, flüssig, gasförmig oder geistiger Natur ist, BIN ICH: reines Bewusstsein, unendliches Licht.

## Bist DU ... Gott?

MEIN Liebes, ICH möchte dir in bildlicher Weise antworten, weil du MICH dann tiefer fühlen kannst, denn die Antwort auf diese Frage kann nur erfühlt werden. Also »höre«: Wenn ICH jetzt in menschlicher Gestalt bei dir wäre, würde ICH dir sanft die Hände auf die Schultern legen, dich unendlich liebevoll anlächeln und dir lange und tief in die Augen sehen. Dabei hörst du MICH in deinem Inneren sagen:

**ICH BIN der kraftvollste Gedanke,  
den du denken kannst – und mehr!**

**ICH BIN das liebevollste Gefühl,  
das du fühlen kannst – und mehr!**

**ICH BIN das gütigste Wesen,  
das du dir vorstellen kannst – und mehr!**

**ICH BIN die grenzenlose Gnade,  
die tiefer ist als alles,  
was du dir je vorstellen kannst.**

**ICH BIN die allgegenwärtige Liebe,  
die in ihrer Macht und Vielfalt stärker ist  
als alles, was du je verstehen kannst.**

**ICH BIN der ICH BIN.  
ICH BIN die ICH BIN.  
ICH BIN das ICH BIN.**

ICH BIN jetzt – in diesem Moment – und immerdar dein Freund und Liebhaber,  
dein Urvater, deine Urmutter, die Kraft der Liebe, der Ursprung und das Ganze –  
all das und noch viel mehr ...

**Dein Freund, das LEBEN** ... Und wenn du möchtest, kannst du natürlich gern auch  
**GOTT** zu MIR sagen.