Wenn die Seele spricht

Aus den Tiefen des Seins

Tatjana Bangerter

Tatjana Bangerter

Wenn die Seele spricht

Aus den Tiefen des Seins

Ein spiritueller Wegweiser für alle,
die spüren, dass mehr in ihnen ist.

«Danke…Es klingt wie ein Echo aus meinem Innern.»
Mein Erstleser ;)

Dem Wunder gewidmet, das du bist.

Über den Inhalt

Was, wenn deine Seele zu dir sprechen könnte?

In diesem Buch teilt Tatjana ihre inneren Gespräche mit der Seele – Worte, die zwischen dem Ewigen und dem Alltäglichen eine Brücke schlagen.

Jedes Kapitel besteht aus zwei Stimmen: der poetischen Sprache der Seele und ihrer Übersetzung ins konkrete Leben.

Von den vier Qualitäten des liebenden Herzens über den Umgang mit Leiden bis zur Erkenntnis, dass wir immer schon ganz sind – dieses Buch lädt dich ein, innezuhalten, nach innen zu lauschen und dich selbst wiederzufinden.

Mit konkreten Übungen und Fragen & Antworten, die berühren.

Inhaltsverzeichnis

Die Herkunft der Seele

Kapitel 1: Dem Leben vertrauen

Kapitel 2: Der Weg des Herzens

Kapitel 3: Das Abenteuer der Selbstfindung

Kapitel 4: Das Göttliche

Kapitel 5: Das Leiden

Kapitel 6: Das Licht

Kapitel 7: Die Hingabe

Kapitel 8: Der Funke in dir

Kapitel 9: Die Angst vor dem Göttlichen

Kapitel 10: Ankommen

Kapitel 11: Die Liebe

Kapitel 12: Loslassen

Kapitel 13: Immer schon ganz

Fragen und Antworten

Übungsteil

Vorwort

Hier teile ich meine Seelen-Gespräche mit dir.

Dialoge mit meiner eigenen Seele. Dialoge mit dem, was ich als Ur-Seele erlebe.

Mein Zugang ist direkt und erfahrungsbasiert. Ich richte meine Aufmerksamkeit nach innen, öffne mein Herz, folge dem silbernen Faden bis zu seinem Ursprung und höre zu.

Die Texte in diesem Buch sind keine theoretischen Erklärungen. Sie sind Versuche, meine Erfahrungen und Wahrnehmungen in Worte zu fassen.

Unabhängig davon, ob Du an die Seele glaubst, sie spürst oder nicht – vielleicht dienen dir diese Worte als Impuls, innezuhalten, nach innen zu lauschen und deinen eigenen Zugang zu dir selbst zu vertiefen.

In Liebe – Tatjana

Die Herkunft der Seele

Aus dem Nichts kommend,
das zugleich alles ist,
bietest du mir Heimat.

Aus der Quelle geschöpft,
der alles entspringt,
erstrahlt mein Licht in dieser Welt.

Dank dir.

Kapitel 1

Vertraue dem Leben

Die Stimme der Seele

Da ist ein Licht in dir.
Du bist fähig, dich mit ihm zu verbinden.

Vertraue dem Leben.
Es zeigt dir deinen Weg.

Übersetzung für den Alltag

Vielleicht erlebst du gerade einen Verlust,
bist verwirrt oder überfordert.

Leben kann Leiden sein.

Wenn wir es annehmen,
ohne es verändern zu wollen,
kann es zu einem mächtigen Wegweiser werden.

Kapitel 2

Der Weg des Herzens

Die Stimme der Seele

Dein Herz ist das Sprachrohr der Seele in die Welt.

Es trägt vier Qualitäten in sich, die aus der Liebe schöpfen:

- Mitgefühl
- Zuneigung
- Vertrauen
- Freude

Spüre all das,
und du spürst mich.

Übersetzung für den Alltag

Es sind die menschlichen Gefühle der Liebe, die hier gemeint sind – nicht die romantische, festhaltende Liebe, sondern eine offene, nicht bindende Kraft.

Mitgefühl

Mitgefühl bedeutet, die Gefühle des Anderen – sei es Sorge oder Leid – anzuerkennen, wie sie sind, ohne sie verändern zu wollen.

Zuneigung

Zuneigung ist der aufrichtige Wunsch, zum Wohl und zur Entfaltung des Anderen beizutragen, frei von Erwartung und Gegenleistung.

Vertrauen

Vertrauen ist das Wissen, dass alles so sein darf, wie es ist, und die Gelassenheit, inneren Regungen wie Wut oder Neid nicht automatisch eine Handlung folgen zu lassen.

Freude

Freude ist ein innerer Zustand des Herzens, der sich am Leben erfreut und sich mit anderen mitfreut.

Nähren wir diese Qualitäten und richten unser Handeln an ihnen aus, wird unser Leben liebevoller.

Kapitel 3

Das Abenteuer der Selbstfindung

Die Stimme der Seele

Du bist ich und ich bin du,
wir waren nie getrennt.

Du kannst nicht im Aussen finden,
was in dir ist.

Das zu erkennen ist essenziell.

Übersetzung für den Alltag

Du bist fleischgewordene Seele.

Damit das möglich ist, passt sich Bewusstsein an Form an.

Dein Leben ist der Ausdruck deiner Seele in dieser Welt.

Kapitel 4

Das Göttliche

Die Stimme der Seele

Als Seele bin ich vom Göttlichen durchdrungen, das ich selbst bin – eine Facette des allumfassenden Seins.

Nichts anderes bist auch du.

Übersetzung für den Alltag

Erkennen wir an, dass wir alle aus demselben Stoff gemacht sind, lediglich unterschiedliche Rollen ausfüllen und passende Kostüme tragen, fällt es uns vielleicht leichter, die Qualitäten eines liebenden Herzens zu leben.

Kapitel 5

Das Leiden

Die Stimme der Seele

Das Leiden zu überwinden ist ein unmittelbarer Weg der Einswerdung.

Das Prinzip:

- Das Leben bringt Leid mit sich.
- Es gibt eine Ursache für jedes Leiden.
- Wir können uns vom Leiden lösen.
- Der Einswerdung steht nichts mehr im Weg

So können wir das Leiden auch als Lehre des Glücks betrachten.

Übersetzung für den Alltag

Diese Aussagen gleichen stark den vier edlen Weisheiten Buddhas.

Ein möglicher Umgang mit Leiden könnte sein:

- Wir anerkennen die Herausforderung.
- Wir gehen unseren Gedanken und Gefühlen auf den Grund.
- Wir nehmen an, was da ist und
- lassen es ziehen.

Wer Leid erfahren hat, weiss das Glück zu schätzen.

Kapitel 6

Das Licht

Die Stimme der Seele

Die Energie der Quelle – das göttliche Licht – ist überall.

Engel, Bäume, Menschen, Sterne – alles ist daraus gemacht.

So durchdringt es jedes Atom, jedes Molekül und jede Zelle:
das Kleinste und das Grösste,
das Schwächste und das Mächtigste.

Und es wertet nicht,
denn es ist alles, was ist.

Übersetzung für den Alltag

Erkennen wir, dass diese Kraft in allem wirkt, liegt es nahe, das Urteilen loszulassen.

Wenn alles aus derselben Quelle schöpft und von göttlicher Energie durchlichtet ist, dann ist alles Ausdruck des Einen –
und die Trennung eine Illusion.

Kapitel 7

Die Hingabe

Die Stimme der Seele

«Jedem seinen Weg» ist ein Heiligtum. Der freie Wille ist ein Grundrecht jeder Seele
und somit jedes Menschen.

Entschliesst du dich, dem Leben zu vertrauen und dich den Qualitäten des liebenden Herzens hinzugeben, betrittst du den Weg des Erwachens.

Du blickst hinter den Schleier und erfährst, was die göttliche Kraft in dir zu bewirken vermag.

Kapitel 8

Der Funke in Dir

Die Stimme der Seele

Dieser göttliche Funke in dir, die Essenz deiner Seele, ist dein Selbst.

Eingepackt in Schichten von Erfahrungen, Prägungen, Gedanken und Gefühlen formt sich daraus deine Persönlichkeit – das, womit du dich im Alltag identifizierst, auch Ego genannt.

Wende dich nach innen und durchdringe Schicht um Schicht, bis sich dein hellstes Licht zeigt.

Tauch auch darin ein und erkenne: Das bist du.

Nichts trennt dich mehr vom göttlichen Sein.

Übersetzung für den Alltag

Alles ist schon da.

Du brauchst nichts zu verdrängen, zu bekämpfen oder zu verändern.

Eintauchen bedeutet, dem zu begegnen, was sich zeigt – es anzusehen, anzunehmen und weiterziehen zu lassen.
Schicht um Schicht.
Bis du dich in dir selbst verlierst und ankommst.

Das Licht in dir weist dir den Weg.

Kapitel 9

Die Angst vor dem Göttlichen

Die Stimme der Seele

Sich im Licht des göttlichen Seins aufzulösen, sich darin zu verlieren – das ist alles, was es braucht, um anzukommen.

Anzukommen im Selbst,
in der Geborgenheit absoluter Liebe und stiller Glückseligkeit.

Übersetzung für den Alltag

Was ist es, das es Menschen so schwer macht, diesem Licht zu folgen?

Woher kommt die Angst vor dem Göttlichen?

Es ist eine Todesangst. Die Angst des Egos, sich selbst zu verlieren und zu sterben.

Erst wenn das Ego erkennt, dass jede Schicht seiner Persönlichkeit – Erfahrungen, Prägungen, Gedanken und Gefühle – nicht das ist, was wir sind, kann es loslassen.

Dann bleibt:
Es gibt nur das Selbst.

Kapitel 10

Ankommen

Die Stimme der Seele

Der Kampf ist vorbei.

Gut und Böse, Krieg und Frieden, alles löst sich auf im ewigen Licht.

Der Sinn des Seins:
Es gibt ihn nicht.

Übersetzung für den Alltag

Das ist vielleicht der Schwierigste Teil des Erwachens: Zu erkennen, dass es keinen Sinn gibt und da nur Liebe ist.

Kapitel 11

Die Liebe

Die Stimme der Seele

Da ist nur Liebe.

Allumfassende,
alles durchdringende,
ewige Liebe.

Überall.

Übersetzung für den Alltag

Sehen wir die Liebe in allem, was ist, sind wir auf dem Weg des Lichtes.

Das liebende Herz mit seinen vier Qualitäten – Zuneigung, Mitgefühl, Freude und Vertrauen – dient uns dabei als Wegweiser.

Kapitel 12

Loslassen

Die Stimme der Seele

Die Seele hält nichts fest. Sie weiss, dass sie ihren Ursprung nicht verlieren kann.

Übersetzung für den Alltag

Wir sind immer das, was wir schon immer waren – unabhängig davon, ob wir es wahrnehmen oder nicht.

Loslassen bedeutet nicht, etwas aufzugeben, sondern zu erkennen, dass nichts Wesentliches je verloren gehen kann.

Im Alltag zeigt sich das nicht durch grosse Entscheidungen, sondern durch kleine innere Bewegungen:

- weniger Widerstand gegen das, was ist.
- weniger Festhalten an Selbstbildern, Rollen oder Erwartungen.
- mehr Vertrauen darin, dass Sein nicht erarbeitet werden muss.

Kapitel 13

Immer schon ganz

Die Stimme der Seele

Verurteile dich nicht.
Du hast ewig Zeit und
bist in jedem Moment vollkommen.

Übersetzung für den Alltag

„Vollkommen“ mag hoch gegriffen erscheinen.

Lass es mich anders ausdrücken:
In Anbetracht dessen, was du bist –
eine Facette des Göttlichen –, bist du in jedem
Moment *gut genug*.

In dem Augenblick,
in dem du dein Selbst erblickst, wirst du erkennen,
dass du vollkommen bist.

Fragen & Antworten

Frage:
Warum spüre ich, dass etwas in mir fehlt, obwohl mein Leben funktioniert?
Antwort:
Weil Funktionieren kein Erfüllen ist.
Deine Seele meldet sich nicht, wenn etwas falsch läuft – sondern wenn etwas Wesentliches fehlt.

Frage:
War ich jemals wirklich mit mir verbunden?
Antwort:
Ja.
Du hast es nur vergessen, nicht verloren.

Frage:
Warum ist deine Stimme so leise?
Antwort:
Weil ich dich nicht übertönen will.
Ich spreche dort, wo du still wirst.

Frage:
Wie lerne ich, dich zu hören?
Antwort:
Nicht durch Suchen.
Durch Aufhören, wegzulaufen.

Frage:
Warum zweifle ich so oft an dem, was ich fühle?
Antwort:
Weil dein Verstand Sicherheit will
und deine Seele Wahrheit.

Frage:
Ist mein Denken mein Feind?
Antwort:
Nein.
Aber es darf nicht dein Boss sein.

Frage:
Wann habe ich mich von mir selbst entfernt?
Antwort:
In dem Moment,
in dem du gelernt hast, jemand zu sein, statt du selbst.

Frage:
Kann ich zu mir zurückkehren?
Antwort:
Du warst nie weg.
Du warst nur nicht bei dir.

Frage:
Warum fühlen sich manche Gefühle so überwältigend an?
Antwort:
Weil sie lange nicht gehört wurden.

Frage:
Wie soll ich mit Gefühlen umgehen?
Antwort:
Hör ihnen zu.
Dann verändern sie sich von selbst.

Frage:
Warum tut inneres Wachstum oft weh?
Antwort:
Weil du aufhörst, dich zu betäuben oder zu belügen.

Frage:
Willst du, dass ich leide?
Antwort:
Nein.
Ich will, dass du ehrlich bist.

Frage:
Warum habe ich Angst vor Veränderung, obwohl ich sie mir wünsche?
Antwort:
Weil Veränderung alte Identitäten kostet.

Frage:
Will meine Angst mich aufhalten?
Antwort:
Nein.
Sie will dich schützen – mit alten Mitteln.

Frage:
Warum fällt es mir so schwer, meine Wahrheit zu leben?
Antwort:
Weil Wahrheit dich sichtbar macht.

Frage:
Was passiert, wenn ich ehrlich bin?
Antwort:
Du verlierst Rollen –
aber findest dich.

Frage:
Warum berühren mich manche Menschen so tief?
Antwort:
Weil sie dich an dich erinnern.

Frage:
Warum verletzen mich andere so sehr?
Antwort:
Weil sie Stellen berühren, die Heilung suchen.

Frage:
Warum fühlt sich mein Weg manchmal einsam an?
Antwort:
Weil du ihn nicht delegieren kannst.

Frage:
Bin ich wirklich allein?
Antwort:
Nein.
Du begegnest dir.

Frage:
Was bedeutet Hingabe wirklich?
Antwort:
Nicht aufgeben –
sondern aufhören, zu kämpfen.

Frage:
Wann bin ich „angekommen“?
Antwort:
Du kommst nicht an.
Du erinnerst dich.

Frage:
Wirst du bei mir bleiben?
Antwort:
Ich war nie fort.
Ich bin der Teil in dir, der dich hält,
auch wenn du dich selbst loslässt.

Frage:
Was soll ich jetzt tun?
Antwort:
Lebe.
Nicht richtiger – sondern echter.

Frage:
Und wenn ich falle?
Antwort:
Dann falle in mich.
Ich fange dich.

Übungsteil

Folgende Übungen sind eine Einladung, das Gelesene in deinem Alltag zu verankern.

Übung 1

Befreie dein Herz

1) Beobachte dich selbst und nimm an, was an Emotionen und Gedanken da ist – ändere nichts, schau einfach hin.
WIE: Schliesse die Augen, richte die Sinne nach Innen, um nicht zu reagieren und ruhig zu werden.

2) Beobachte das Umfeld und nimm wahr, was wirklich da ist.
WIE: Öffne die Augen, richte die Sinne nach Aussen, schau genau hin, erkenne die Illusion und erwachen.

3) Vereinige beides, um im Herzen frei zu sein.
WIE: Richte 50% der Aufmerksamkeit nach Innen und 50 % der Aufmerksamkeit nach aussen. Gleichzeitig.

Übe diesen Balanceakt, bis es ganz natürlich geschieht.

Übung 2

Die vier Qualitäten des Herzens spüren

Denke an einen Menschen, dem du heute begegnet bist.

Spüre nacheinander in dein Herz:

- **Mitgefühl:** Kannst du sein Erleben anerkennen, ohne es ändern zu wollen?
- **Zuneigung:** Wünschst du ihm Gutes, ohne etwas zurückzuerwarten?
- **Vertrauen:** Darfst du ihn sein lassen, wie er ist?
- **Freude:** Kannst du dich mit ihm freuen?

Beobachte, was sich zeigt – ohne es zu bewerten.

Übung 3

In Emotionen eintauchen

Nimm dir einen Moment Zeit und erlaube dir, still zu werden.

Schliesse die Augen und spüre den Atem, wie er kommt und geht.

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen und frage dich sanft:
- Welche Emotion ist gerade da?

Spüre diese Emotion im Körper.
- Wo zeigt sie sich?
- Wie fühlt sie sich an?

Tauche in sie ein, ohne sie zu benennen oder zu verstehen.

Bleib bei der reinen Empfindung.
Ohne Geschichte. Ohne Bewertung.

Erlaube ihr, da zu sein.
Halte sie nicht fest und schiebe sie nicht weg.

Vielleicht verändert sie sich.
Vielleicht bleibt sie.
Beides ist richtig.

Du bist nicht das Gefühl.
Du bist das Bewusstsein, das es wahrnimmt.

Wenn es stimmig ist, öffne langsam die Augen und vertraue darauf, dass alles, was gefühlt wird, dich nach innen führt.