

Bonus

Dr. Rajan Sankaran - Beziehungen heilen

EINFÜHRUNG

Dr. Rajan Sankaran, international renommierter Homöopath und Arzt, hält eine inspirierende Rede über die Tiefe von Beziehungen und die Suche nach Selbsterkenntnis. In seiner bewegenden Ansprache betont er, dass echte Harmonie in unseren Beziehungen nur dann erreicht werden kann, wenn wir inneren Frieden und Selbstverständnis finden.

Dr. Rajan Sankaran unterstreicht die Bedeutung der Selbstentdeckung für eine tiefere Verbindung in Beziehungen.

DIE HERAUSFORDERUNG IN BEZIEHUNGEN: NICHT-AKZEPTANZ

Sankaran beginnt damit, die Hauptprobleme in Beziehungen zu beleuchten, wobei er die Nicht-Akzeptanz als einen der zentralen Aspekte hervorhebt. Nicht-Akzeptanz bedeutet, dass wir bestimmte Aspekte oder Teile unseres Partners oder unserer Partnerin nicht akzeptieren. Wir stellen Erwartungen an sie und fragen uns, warum sie sich so verhalten, wie sie es tun. Diese Nicht-Akzeptanz ist oft der Ausgangspunkt für Konflikte in Beziehungen.

Der Redner fordert das Publikum auf, sich an vergangene Konflikte zu erinnern und zu reflektieren, ob die Nicht-Akzeptanz nicht der Auslöser für diese Konflikte war. Wenn wir uns fragen, warum unser Partner oder unsere Partnerin etwas Bestimmtes getan oder nicht getan hat, stoßen wir oft auf unsere eigenen Erwartungen.

DIE WURZELN DER NICHT-AKZEPTANZ: ERWARTUNGEN

Sankaran geht tiefer und erklärt, dass Nicht-Akzeptanz aus unseren Erwartungen resultiert. Wir erwarten, dass unser Partner oder unsere Partnerin sich auf eine bestimmte Weise verhält, um unsere eigenen Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn diese Erwartungen nicht erfüllt werden, empfinden wir Wut, Enttäuschung oder Trauer.

Er fordert das uns auf, darüber nachzudenken, woher diese Erwartungen eigentlich kommen. Es stellt sich heraus, dass sie aus unserer eigenen Wahrnehmung oder wahrgenommenen Bedürfnissen stammen. Zum Beispiel denken wir vielleicht: "Ich bin sehr sensibel, also sollte er mich nicht verletzen." Oder "Ich bin von ihm abhängig, also sollte er mich nicht alleine lassen."

DIE VERBINDUNG ZWISCHEN ERWARTUNGEN UND WAHRNEHMUNG

Sankaran führt weiter aus, dass unsere Erwartungen auf unserer Wahrnehmung von uns selbst basieren. Unser eigenes Selbstbild, unsere Selbstwahrnehmung, beeinflusst, was wir von anderen erwarten. Wir projizieren unsere eigenen Bedürfnisse und Muster auf unsere Partner und Partnerinnen.

Diese Wahrnehmung basiert auf einem Muster in uns selbst. Es kann ein Muster von Sensibilität, Abhängigkeit oder anderen Eigenschaften sein. Wir erwarten von anderen, sich entsprechend unserem eigenen Muster zu verhalten.

KOMMUNIKATION IN BEZIEHUNGEN

Auch unsere Kommunikation wird oft durch unsere eigene Wahrnehmung beeinflusst. Wenn wir mit unserem Partner oder unserer Partnerin sprechen, sehen wir die Situation nur aus unserer eigenen Perspektive.

Wir sagen Dinge wie "Warum hast du das getan?" oder "Warum verhältst du dich so?" aus unserer eigenen Sicht, aus unseren eigenen Bedürfnissen und Mustern heraus. Wir kommunizieren nicht aus der Perspektive des Anderen.

Um dies zu verdeutlichen, führt Sankaran eine einfache Übung durch. Er bittet das Publikum, drei Wörter zu nennen, die Trump beschreiben. Die Antworten sind vielfältig und zeigen, wie unterschiedlich unsere Wahrnehmung sein kann, selbst in Bezug auf eine einzelne Person.

DIE REALITÄT UNSERER WAHRNEHMUNG

Sankaran zieht eine wichtige Schlussfolgerung aus dieser Übung: Unsere Wahrnehmung ist subjektiv. Wir sehen andere Menschen immer durch unsere eigene Linse. Wir projizieren unsere eigenen Bedürfnisse, Muster und Empfindlichkeiten auf sie.

Der Redner betont, dass wir oft nur unsere eigene Wahrnehmung des anderen sehen und nicht die Person selbst. Wir kommunizieren also im Grunde nur mit uns selbst, anstatt die andere Person wirklich zu sehen.

EMPATHIE UND AKZEPTANZ

Wenn wir beginnen, die Perspektive des anderen zu verstehen, können wir Empathie entwickeln. Wir erkennen, dass die Handlungen unseres Partners oder unserer Partnerin von ihren eigenen Mustern und Wahrnehmungen geprägt sind.

Durch diese Empathie können wir eine tiefere Akzeptanz entwickeln. Wir erkennen an, dass unser Partner oder unsere Partnerin nicht notwendigerweise so handelt, um uns zu verletzen oder zu enttäuschen, sondern aufgrund ihrer eigenen inneren Prozesse.

Sankaran ermutigt uns, darüber nachzudenken, wie eine solche Empathie und Akzeptanz ihre Beziehung verändern könnte. Wenn wir unsere Nicht-Akzeptanz und Erwartungen aufgeben und stattdessen Mitgefühl und Verständnis entwickeln, können Beziehungen aufblühen.

DER WEG ZUR SELBSTENTDECKUNG

Wahre Harmonie in Beziehungen kann erst dann erreicht werden, wenn wir inneren Frieden und Selbstverständnis finden.

Der Redner erzählt von einem persönlichen Erlebnis, bei dem er erkannte, dass der Schmerz, den er empfand, nicht durch die Handlung einer anderen Person verursacht wurde, sondern ein innerer Schmerz war, der in verschiedenen Situationen auftrat. Dieser Schmerz war sein eigener, unabhängig von äußeren Umständen.

Sankaran erzählt, wie er sich entschied, den Spiegel nach innen zu richten und sich dieses Schmerzes bewusst zu werden. Er erkannte, dass dies sein eigener Schmerz war, der nur durch äußere Umstände ausgelöst wurde. Diese Erkenntnis eröffnete ihm die Möglichkeit zur Selbstentdeckung und zum Wachstum.

DIE ZEICHEN DER EVOLUTION: EHRlichkeit UND SELBSTLOSIGKEIT

Sankaran nennt zwei Zeichen der persönlichen Evolution: Ehrlichkeit und Selbstlosigkeit. Er erklärt, dass diese beiden Qualitäten untrennbar mit dem inneren Wachstum verbunden sind.

Ehrlichkeit bedeutet, sowohl zu sich selbst als auch zu anderen wahrhaftig zu sein. Es bedeutet, die Wahrheit zu erkennen und auszudrücken, ohne Masken oder Täuschungen. Ehrlichkeit ist ein Zeichen von Reife und innerer Stärke.

Selbstlosigkeit bedeutet, das Wohl anderer über das eigene Wohl zu stellen. Es ist eine Form von Liebe, die nicht egoistisch ist, sondern bedingungslos. Selbstlosigkeit führt dazu, dass wir weniger an unsere eigenen Bedürfnisse denken und stattdessen das Glück und das Wohl anderer priorisieren.

DIE TRANSFORMATION DURCH BEWUSSTSEIN

Sankaran ermutigt uns, uns mit uns selbst auseinanderzusetzen und die eigenen inneren Muster und Erwartungen zu erkennen. Dieses Bewusstsein ist der erste Schritt zur Veränderung und zur persönlichen Entwicklung.

Die ultimative Möglichkeit, unsere Erwartungen zu reduzieren, sieht er darin, unsere eigenen inneren Muster zu untersuchen. Wenn wir unsere Muster erkennen und verstehen, wird unsere Abhängigkeit von äußeren Umständen und anderen Menschen weniger wichtig. Wir erkennen, dass wir tief im Inneren vollkommen und zufrieden sind.

Er ermutigt uns weiter, in diesem Moment zu verweilen und die Fülle des gegenwärtigen Augenblicks zu erkennen. Er erklärt, dass wir oft denken, dass wir bestimmte Dinge brauchen, um glücklich zu sein, aber in Wahrheit sind wir bereits vollständig und zufrieden. Dieses Bewusstsein kann uns von unnötigem Leiden befreien.

DIE BEDEUTUNG DER SELBSTLIEBE

Die Bedeutung der Selbstliebe kann nicht genug betont werden. Sankaran bestärkt uns darin, uns selbst zu akzeptieren und stolz auf uns selbst zu sein. Er erklärt, dass wir letztendlich Ausdruck von Wahrheit und Liebe sind, und wir sollten uns selbst mit Liebe und Wertschätzung behandeln.

Sankaran betont, dass wir letztendlich Teil des universellen Bewusstseins sind und dass es keine Trennung gibt. Diese Erkenntnis kann uns dazu inspirieren, selbstloser zu sein und bedingungslose Liebe für alle Wesen zu empfinden.

DAS LEBEN ALS EINE REISE DER SELBSTENTDECKUNG

Wie wäre es, wenn wir unsere Lebensperspektive ändern? Anstatt unser Ziel darin zu sehen, ständig glücklich zu sein und Leid zu vermeiden, sollten wir unsere Lebensreise als eine Suche nach Selbstentdeckung und innerer Heilung sehen.

Er ermutigt das Publikum, Schmerz und Freude gleichermaßen als Möglichkeiten zur Selbstentdeckung zu akzeptieren. Diese Erfahrungen können uns dazu bringen, tiefer in uns selbst zu schauen und uns auf verschiedene Ebenen zu erkennen.

DER GEGENWÄRTIGE MOMENT ALS SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Vergangenheit und Zukunft sind jeweils nur Erinnerungen und Vorstellungen. Das Einzige, was wirklich zählt, ist der gegenwärtige Moment.

Sankaran ruft uns dazu auf, den gegenwärtigen Moment vollständig zu leben, unabhängig davon, ob er Freude oder Schmerz bringt. Wenn wir den gegenwärtigen Moment mit Wahrheit und Bewusstsein leben, erleben wir wahres Leben und wahre Freiheit.

DIE VERBINDUNG VON WAHRHEIT UND LIEBE

Sankaran hat für uns eine starke Botschaft über die Verbindung von Wahrheit und Liebe: Wahrheit und Liebe sind letztendlich dieselbe universelle Bewusstseinsqualität. Wahrheit ist gleichbedeutend mit Bewusstsein, Klarheit und Akzeptanz, während Liebe mit Empathie und bedingungsloser Liebe einhergeht.

Der Redner ermutigt das Publikum, auf dem Weg der persönlichen Entwicklung und Heilung voranzuschreiten. Wahre Harmonie in Beziehungen beginnt mit einer inneren Transformation, bei der wir uns selbst erkennen und die Qualitäten von Wahrheit und Liebe kultivieren.

DIE BOTSCHAFT

Fühle den gegenwärtigen Moment!
Erkenne die eigene Vollständigkeit!
Erfahre Liebe und Frieden!

Dr. Rajan Sankaran zeigt auf eindrucksvolle Weise, wie wichtig es ist, die eigenen inneren Muster zu erkennen, Empathie und Akzeptanz zu entwickeln und den gegenwärtigen Moment als Schlüssel zum Glück zu leben. Die Verbindung von Wahrheit und Liebe wird als der Weg zur inneren Heilung und zu harmonischen Beziehungen dargestellt.