

Frei sein im Hier und Jetzt

Hinweis des Verlages

Die Angaben in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt, und die Heilwirkung der beschriebenen Methoden wurde vielfach erprobt. Da Menschen aber unterschiedlich reagieren, kann der Verlag oder die Autorin im Einzelfall keine Garantie für die Wirksamkeit oder Unbedenklichkeit der Anwendungen übernehmen. Bei ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt oder Heilpraktiker.

Ursula Georgii

Frei sein im Hier und Jetzt

Die Intuitive Energiearbeit

45 Meditationsübungen für Heilung,
Erdung und Selbstverwirklichung

Ryvellus
bei Neue Erde

Danksagung

Sehr viele wegbegleitende Menschen hatten Einfluß auf das Entstehen dieses Buches. Vor allem möchte ich mich bei den vielen Frauen und Männern bedanken, die mich in den letzten Jahren in meinen Seminaren, Kursen und Ausbildungen dazu angeregt haben, die in diesem Buch beschriebenen neuen Übungen zu entwickeln. Ein besonderer Dank gebührt Petra Schneider und Marion Swiergot, die das Manuskript sehr sorgfältig gelesen und wertvolle Anregungen gegeben haben. Ich möchte mich auch bei Ute Bürstenbinder für ihre wunderschönen Naturfotografien bedanken.

Mein ganz besonderer Dank aber gilt Annette Kaiser, der ich in einer besonders schwierigen Lebensphase begegnet bin und die mich durch ihre wunderbare und herzliche Art tief berührt, inspiriert und bewegt hat.

1. Auflage 2010

Ursula Georgii
Frei sein im Hier und Jetzt

© Ursula Georgii/Neue Erde GmbH 2010
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: ifong/shutterstock
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Berkeley

Gesamtherstellung: L.E.G.O. S.p.A. Lavis (TN)

Printed in Italy

ISBN 978-3-89060-550-0

Ryvellus ist ein Imprint bei NEUE ERDE.

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · D-66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de

Inhalt

Persönliche Eindrücke zur Einstimmung	8
Heilung geschieht in dir selbst	15
Erdung, Kontakt, Reinigung und Schutz	33
Erdung und Erdenergie	33
Sonne und kosmische Energie	35
Wahrnehmen der eigenen Chakren	37
Wahrnehmen der eigenen Aura	39
Verbindung mit dem eigenen Wesen	41
Schneeglöckchen	43
Verbindung mit Himmel und Erde	45
Kontakt mit dem inneren Kind	47
Der eigene Kraftort	49
Die innere Quelle	51
Kontakt zum inneren Krafttier	53
Erdung und Reinigung von Gefühlen	55
Kosmisches Lösungsmittel zum Reinigen der Energie	57
Flammenreinigung	59
Reinigung und Schutz des feinstofflichen Energiesystems mit Wind	61
Aura als energetischer Schutz	63
Schaffen eines energetischen Schutzraumes	65
Energetische Wirkung von Farben (Gruppenübung)	67
Wissen im Kronchakra speichern	69
Reinigung und Sammlung der Lebensenergie	71

Öffnung des Herzens und Selbsteilung	73
Innere Mitte	73
Inneres Gleichgewicht	75
Bambus im Wind	77
Im-Fluß-Sein	79
Reise ans Meer	81
Loslassen von Problemen und Sorgen	83
Freisein	85
Füllhorn	87
Loslassen oder Festhalten	89
Kontakt mit deinen intuitiven und kreativen Potentialen	91
Energieaustausch durch die Erdung	93
Annehmen und Loslassen von Gedanken und Gefühlen	95
Den eigenen Schatten anschauen	97
Schattenspringen	99
Geben und Nehmen	100
Herzenswunsch	102
Visionssuche	104
Innere Zentrierung	106
Öffnung der Herzensblüte	108
Herz leicht wie eine Feder	110
Informationen in den Chakren	112
Selbsteilung für das Herzchakra	114
Konzentration im Jetzt und Hier (Übung zu zweit)	116
Heilende Körper- und Auramassage (Übung zu zweit)	118
Heilende Chakramassage (Übung zu zweit)	120
<i>Begriffliche Erläuterungen</i>	122
<i>Anmerkungen</i>	126
<i>Indikatoren-Verzeichnis</i>	127

Persönliche Eindrücke zur Einstimmung

Energiearbeit verändert: mich selbst und mein Sein mit anderen

Zur Einstimmung auf dieses Buch geben wir – Petra Schneider, Brigitte Müller und Annegret Körbitz – einige persönliche Eindrücke wieder, die für uns besonders wesentlich sind. Wir sind Teilnehmerinnen der Ausbildung bei Ursula Georgii und haben bei ihr gelernt, unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren, aber auch, selbst Energiebehandlungen zu geben. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie uns die Energiearbeit dazu angestiftet hat, mit einer neuen Einstellung zu leben. Wir freuen uns, hier davon erzählen zu können – jede auf ihre Art.

Petra Schneider

52 Jahre, Sozialpädagogin, seit 2006 in der Ausbildung

Urteilsfreies Zugehen auf Menschen/Umgehen mit Menschen ist eine große **Erleichterung für mich: Ich brauche mir kein Urteil zu bilden!**

Wer bin ich, mir anzumaßen, auf die Fehler anderer mit dem Finger zu zeigen?

In dem Maße, wie ich durch die Energiearbeit gelernt habe, mich nicht mehr so aufzuregen, wenn Kolleginnen und Kollegen einen Fehler machen, beginne ich, mir selber Fehler zu verzeihen oder bestimmtes Verhalten nicht mehr als Fehler zu benennen.

Das heißt nicht, daß ich mich nicht trotzdem noch spontan ärgere, wenn ich so einen »Fremdfehler« ausbügeln muß, aber es ist nicht mehr so oft und ich kann anders mit meinem Gegenüber in Kontakt gehen. Ich kann auch ihm die Chance geben, die Verantwortung für sich zu übernehmen und sein Verhalten zu ändern.

Mir selbst kann ich erlauben, nicht in die Rolle der Pädagogin zu gehen, hinter deren Fassade sich womöglich der Groll seinen Weg frißt.

Das heißt: Ich habe mehr Energie für mich und die Gestaltung meines Lebens zur Verfügung.

Ärger über das Verhalten anderer Menschen bindet einfach sehr viel meiner Energie an eben diese Menschen und die vergangene Situation. Diese Energie ist damit im Hier und Jetzt für mich nicht verfügbar.

In meinem täglichen Leben habe ich bemerkt, daß sich meine Haltung durch die Energiearbeit verändert hat. Das Annehmen von Menschen und von Situationen, wie sie sind (eben urteilsfreies Wahrnehmen), hat dazu geführt, daß ich viel gelassener und offener geworden bin.

Früher hatte ich in vielen Situationen so ein Gefühl von: Vielleicht muß ich mich schützen? Jetzt habe ich gelernt, Situationen und ihre energetische Auswirkung für mich besser einschätzen zu können und dadurch ein besseres Gespür dafür zu entwickeln, wann ich mich wirklich schützen muß.

So habe ich einen sehr viel geringeren Verbrauch an Energie, weil ich das »Schutzschild« nicht ständig auf »stand by« habe, und kann tatsächlich offener und gelassener sein.

Seit etwa einem Jahr arbeite ich wieder in einer Einrichtung mit vielen verschiedenen Bereichen, und fast alle Kolleginnen kennen mich von früher.

Zu Beginn meiner jetzigen Tätigkeit sind die Kolleginnen an der stets offenen Bürotür mit einem »Hallo« und vielleicht einem kurzen Austausch von beruflichen Infos vorbeigegangen, aber meine veränderte Haltung hat immer mehr dazu geführt, daß Kolleginnen einen Schritt weiter hereinkommen und etwas erzählen, was für sie persönlich von Belang ist, einen Moment innehalten und etwas entschleunigt ihren Weg fortsetzen.

Mir macht dadurch die Arbeit mehr Spaß, und ich habe einen leichten Kontakt zu den Kolleginnen. Zusätzlich zu meiner ausgeglichenen Stimmung fördere ich damit die mich umgebende Atmosphäre.

Brigitte Müller

*50 Jahre, Büroangestellte und Mutter,
seit Mai 2009 fertig mit der Ausbildung*

Wenn ich mich daran erinnere, wann er angefangen hat, der Prozeß der Entwicklung, dann fällt mir nur der erste Ausbildungstag in unserer Healinggruppe bei Ursula Georgii ein.

Ich war in einer Übung »Kontakt zu dem Elementarwesen« so intensiv mit meinem eigenen Wesen verbunden, daß es etwas Zeit bedurfte, um mich wieder richtig in meinem Körper einzufinden. Dies war der Anfang, der mich neugierig und ehrgeizig machte, denn: Wenn mein Wesen aus so viel Leichtigkeit und Liebe bestand, mußte es mir auch mit meinem Körper möglich sein, mit Leichtigkeit und Liebe zu leben.

Eines war sicher: Es war alles da. Ich wünschte mir nur, es stärker zu fühlen und zu leben und mehr in meinen Alltag zu integrieren. Durch unsere regelmäßigen Ausbildungen und privaten Treffen hatte ich hierbei die größtmögliche Unterstützung. Kernpunkt der Healingausbildung ist es, die eigene Heilenergie zu spüren, fließen zu lassen und jemanden dabei zu unterstützen, seine eigene Heilenergie einzusetzen.

Wir haben so viele Informationen im Körper und seinem Energiefeld gespeichert. Diese zu erkennen, ist ein stetiger Prozeß der eigenen Entwicklung. Eine Vielfalt an Möglichkeiten steht uns hier zur Verfügung, seien es Meditation, geführte Meditation, Reinigungsübungen oder Kontaktübungen zu Persönlichkeitsanteilen. Die ersten Erfolge waren bald spürbar, etwa nach Reinigungsübungen der Chakren und der Aura, in denen es mir vorkam, als hätte ich einen Rucksack mit Steinen von mir geworfen. Es war eine so intensive Erfahrung, daß ich glaubte, nach ein paar Monaten fertig zu sein.

Es folgte jedoch der zweite Teil der Healingausbildung und die Readingausbildung, zahlreiche Übungsgruppen und immer wieder – Schicht um Schicht – die Reinigung der freigewordenen Energien. Hilfreich war die Unterstützung der anderen aus meiner Gruppe und von Ursula Georgii bei spezifischen Themen, die immer wieder auf-

treten. Immer wiederkehrende Themen sind auch immer wieder anders und »ent-wickeln« sich im wahrsten Sinne des Wortes.

Nach vier Jahren Energiearbeit kann ich sagen, daß ich schon sehr oft in meiner Mitte bin, meinem Wesen verbunden, und immer öfter wertfrei sein kann. Allein der Satz: »Alles ist jetzt und hier genau das Richtige«, bringt viel Leichtigkeit in mein Leben. Mir ist es möglich, Wertfreiheit und Leichtigkeit nach außen zu tragen und zu vermehren.

Viele persönliche wie kollektive Erfahrungen hatten meinen Körper zum Erstarren gebracht. Durch die Energiearbeit konnten spirituelle und intuitive Aspekte auf die körperliche Ebene einwirken und die Erstarrung lösen.

Zunächst veränderte sich die Wahrnehmung mit allen Sinnen. Nach und nach lernte ich meinen Wahrnehmungen zu trauen und konnte sie sortieren und für mich nutzen.

Nachdem ich früher eher gar nichts fühlen konnte, lernte ich jetzt nach und nach ganz intensive Gefühle kennen. Manchmal war das nicht sehr angenehm, aber durch die Kontakte in unserer Gruppe, den Austausch und auch die Healings, mit denen wir uns behandelt haben, konnte ich viele alte Gefühle aufarbeiten. Schon allein der Kontakt zur eigenen Erdung und zu meiner Sonne gab mir sehr viel Halt. Ich kann die gesammelte Kraft in meiner Mitte spüren und somit klarer und gezielter handeln. Jederzeit habe ich die Freiheit der Wahl. Dies ist ein großer Schritt im Vergleich zu dem, was vorher war, nämlich mich eher zurückzuziehen und mehr oder weniger zu erstarren.

Ich lernte, das zu schätzen, was gerade ist. Gerade dieser Augenblick, das ist Leben! Je länger und öfter ich mit meinem Wesen in Kontakt bleiben kann, desto höher ist meine Lebensqualität.

Wenn wir unseren feinstofflichen und physischen Körper von allen Blockaden reinigen, die wir nicht zum Wachstum brauchen, die unsere Freiheit einschränken und unser wahres Selbst verhindern, dann können wir die höchstmögliche Lebensqualität erreichen. Für mich ist Energiearbeit die Grundlage aller Methoden, mit denen Wachstum möglich ist.

Annegret Körbitz

47 Jahre, Coach und Beraterin, seit Mai 2009 fertig mit der Ausbildung

Dieses Wachstum ist möglich, indem die Energiearbeit immer stärker in den eigenen Alltag einbezogen wird. Im Laufe der vier Jahre haben sich einige Aspekte verselbständigt, zum Beispiel morgens meine Erdung bewußt wahrzunehmen und meine Sonne. Dazu gehört auch, mir beides am Tag mehrmals wieder deutlich zu machen – und es gibt verschiedene Anlässe: die eigene Fahrigkeit, spürbare Unruhe in der Bauchgegend, eine aufregende Begegnung. In solchen Momenten hole ich mir meine Konzentration aus der Verbindung mit der Erde und dem Universum zurück. Und es gibt andere Aspekte, die einen sehr konzentrierten gesammelten Rahmen voraussetzen: Healings und Readings mit einer anderen Person. Dafür gibt es besondere Einstimmungen und Übungen, für die ich im Alltag »extra« Raum und Zeit schaffe. Sie begleiten mich im täglichen Leben in der Weise, daß sie einen wichtigen Platz einnehmen und von mir selbst wertgeschätzt werden.

In meiner beruflichen Arbeit beziehe ich feinstoffliche Energien zunehmend stärker ein: Zum Beispiel sammle ich mich vor wichtigen Terminen durch die Verbindung mit Erde und Sonne und lade mir besondere Qualitäten ein: Vertrauen, Klarheit und Intuition. Dadurch bin ich gelassener in Gesprächssituationen. Das Vertrauen in meine Intuition führt auch dazu, daß ich spontane – intuitive – Ideen einfließen lasse oder bei unvorhergesehenen Situationen gelassen bleibe und passende Einfälle habe und diese auch mitteile – mit wunderbaren Ergebnissen!

In den Wesenskontakt mit Menschen zu gehen, die ich noch nicht kenne, läßt mich vorurteilsfrei auf sie zugehen; das ist sehr wertvoll für Gespräche mit Geschäftspartnern und Kunden. Und manchmal spüre ich im Kontakt mit diesen Menschen, wie eine Tür aufgeht und durch dieses Vertrauen eine Offenheit entsteht – und dadurch neue Lösungen möglich werden! Da das Lösungs-Fördern zu meinem Beruf als Coach und Beraterin gehört, erschließe ich mir so eine neue zusätzliche Ebene von Ergebnissen.

Dies gelingt mir inzwischen auch bei persönlichen kritischen Situationen, wenn auch nicht so leicht und so schnell wie im beruflichen Kontext. Da mache ich mir dann deutlich, daß auch der andere ein wunderbares Wesen ist, das auf der Suche nach der eigenen Erfüllung andere Interessen und Sichtweisen hat als ich, andere Heilungsaufgaben für sich selbst und gute Absichten in der Auseinandersetzung mit mir. Immer häufiger gelingt mir der Blick von oben auf die Situation: Was kann ich daraus lernen? Warum begegnet mir gerade diese Situation jetzt? Und ich lerne, mit meiner Ungeduld umzugehen und meinem Wesen zuzuhören, das auch innehalten möchte.

Als es zu Beginn der energetischen Arbeit darum ging, meine Energien zu spüren, da waren die Übungen eine Anleitung. Sie haben mir, in einzelnen Schritten, gezeigt, wie ich meine feinstofflichen Energien wahrnehmen kann. Sie waren – und sind es noch – ein hilfreiches Ritual, mich zu konzentrieren.

Das bewußte Wahrnehmen der eigenen Erdung und der Verbindung mit der eigenen Sonne war zu Beginn eine Übung von 15 Minuten. Inzwischen dauert diese »Übung« 15 Sekunden. Und das ist ja auch der Sinn von Übungen, daß sie so leicht und natürlich werden, daß sie dazugehören zu meinem Leben. Verschiedene Reinigungs-Übungen begleiten mich inzwischen mit dieser Selbstverständlichkeit: die eigene Klärung und Reinigung von fremden Energien in meiner Erdung, Sonne und Aura. Diese Übung führe ich oft abends durch, wenn ich spüre, daß ich beschwert, belastet oder unruhig bin. Manchmal ergänze ich sie durch eine Dusche, eine virtuelle – oder auch eine tatsächliche mit Wasser, und stelle mir vor, daß alles Belastende und alles Nicht-zu-mir-Gehörende abfließt.

Neben den Übungen für mich nutze ich die Übungen zur Raumreinigung: Zum Beispiel kläre ich den Raum, bevor ich dort mit dem Seminar oder der Moderation starte und fülle ihn mit den Qualitäten, die mir für die anschließende Arbeit wichtig sind. Und zwischendurch mache ich eine kurze »Auffrischung«. Spannend finde ich es, beim Betreten eines Raumes die Gruppe von Menschen zu »sehen«: einmal als die Personen, die anwesend sind, zum anderen

als die Energien, die sich zeigen. Diese Wahrnehmung, das Hinspüren, mache ich inzwischen bewußt. Und ich nehme wichtig, was ich wahrnehme – und arbeite damit. Zum Beispiel spreche ich Spannungen an, benenne meinen Eindruck und verändere damit das Gespräch. In welcher Situation das angemessen ist – und auf welche Weise ich etwas benenne – lasse ich mir von meinem Wesen sagen. Ganz oft erlebe ich dann andere Ergebnisse im Gespräch und freue mich daran. Wunderbar finde ich, daß ich für die Übungen nur mich selbst und mein Wesen brauche und sie in jeder Situation anwenden kann.

In der Verbundenheit mit anderen Menschen erfahren wir durch die Energiearbeit eine neue Tiefe auf der Ebene der urteilsfreien Begegnung. Ganz besonders spürbar war dies in den Ausbildungsgruppen, in denen wir unter Ursulas professioneller und herzlicher Anleitung gemeinsam das eigene Wesen – und auch das gemeinsame – erforscht haben. Danke!

Petra Schneider, Brigitte Müller, Annegret Körbitz

Heilung geschieht in dir selbst

Mit der Energiearbeit bin ich erstmals vor zwanzig Jahren in Berührung gekommen. In den Jahren 1990 bis 1997 nahm ich an einer Ausbildung in Berlin zur Aura- und Chakra-»Healerin und Readerin« teil. Meine Lehrerinnen Margo van Berlo, Carla van Hartkamp und Marianne de Jong arbeiteten beim »Centrum voor Intuitive Ontwikeling« in Utrecht in den Niederlanden. Das Institut bietet seit vielen Jahren Seminare und Ausbildungen in Energiearbeit mit Aura und Chakren an. Die hier vermittelten Techniken beruhen auf den Ideen und Inhalten von Lewis Bostwick, der 1972 in Berkeley, Kalifornien, das »Berkeley Psychic Institute« gründete.

Seit meiner eigenen Ausbildung habe ich zahlreiche Energiebehandlungen (Readings und Healings) gegeben und bekommen und viele Seminare, Kurse und Ausbildungsgruppen geleitet. Meine Erfahrung zeigt, daß die Energiearbeit eine wirksame Technik ist, um die vielschichtigen und kaum wahrnehmbaren Hintergründe für bestimmte Verhaltensweisen und Lebensthemen zu erkennen. Hierdurch werden die unterschiedlichsten Aspekte der eigenen Persönlichkeit und das sehr vielfältige und bunte Innenleben bewußter erfahren.

Energieblockaden sowie veraltete Verhaltensweisen, Gedankenmuster und Gefühle werden erkannt und nach und nach gelöst. Durch die Harmonisierung und Aktivierung des Energiesystems werden neue Ideen und Impulse im feinstofflichen und im physischen Körper sowie im geistigen Bereich gegeben. Am wichtigsten aber ist in der Energiearbeit für mich der wunderbare Kontakt mit meiner Wesensenergie und die daraus resultierende Erkenntnis, daß ich ein spirituelles Wesen bin, das eine menschliche Erfahrung macht. Dieses innere Wissen ist vor allem in schwierigen Lebensphasen unendlich tröstlich, und es hilft

auch, aus den geschichtlich bedingten Dramen schneller auszusteigen und wieder im Jetzt und Hier anzukommen.¹ Bei der Energiearbeit gibt es kein »Richtig« oder »Falsch« und auch keinen Leistungsdruck. Jeder Mensch hat eine ganz individuelle Art, mit den inneren Bildern in Kontakt zu kommen und sie wahrzunehmen.

In meinen Behandlungen und natürlich auch in meinen Seminaren und Ausbildungen möchte ich den Menschen zeigen, daß sie selbst mittels ihrer Vorstellungskraft ihre Wahrnehmung und Wirklichkeit gestalten und auch verändern können. Die in dem vorliegenden und auch in meinem ersten Buch beschriebenen Übungen helfen somit, mehr Verständnis und Toleranz für sich selbst aufzubringen und auch den eigenen Heilungsprozeß aktiv zu gestalten.

Mein Anliegen ist es, die zahlreichen praktischen Übungen der Energiearbeit wieder in Form eines Übungsbuches allen interessierten Menschen, die offen für neue Erfahrungen sind, zur Verfügung zu stellen.² Wichtig ist es mir, neben dem konkreten Übungsablauf auch die Intention und Wirkungsweise der einzelnen Übungen aufzuzeigen. Die Übungen können uns in unserem Alltag begleiten und uns auch in schwierigen Lebenssituationen und Lebensfragen eine Hilfestellung bieten.

Ich empfehle Ihnen, die Übungen, die Sie besonders ansprechen, regelmäßig zu wiederholen und sie dadurch zu verinnerlichen. Nach einiger Zeit werden Sie diese Übungen dann in alltäglichen und auch in angespannten Situationen leicht und schnell in wenigen Minuten anwenden und nutzen können. Besonders hilfreich sind der Kontakt zur Erde und Erdenergie, das Sammeln der eigenen Energie in der Sonne, die Reinigung des feinstofflichen Energiesystems sowie das Wahrnehmen der eigenen Aura.

Was wir uns jedoch immer vor Augen führen sollten, ist, daß wir für all unsere inneren und äußeren Prozesse viel Geduld mit uns selbst und mit unseren Schwächen und Schattenseiten aufbringen müssen. Ich möchte darauf hinweisen, daß es in manchen Lebensphasen oder in

Krisensituationen notwendig sein kann, sich Hilfe von anderen Menschen zu holen, da es manchmal einfach nicht möglich ist, alle Probleme des Lebens alleine zu lösen.

Mit offenem Herzen kannst du die Sonne auch hinter den Wolken sehen

Die intuitive Energiearbeit ist eine seit langem erprobte und äußerst wirksame Technik, um deine Wahrnehmung und Intuition zu schulen und um in Kontakt mit dir selbst und mit deinen Selbstheilungskräften zu kommen. Hierdurch bekommst du die Fähigkeit, dir selbst und anderen Menschen achtsamer zu begegnen. Mit Hilfe der Energiearbeit bringst du dich und dein Energiesystem ins Jetzt und Hier und bist dadurch wach und bewußt in dem jeweiligen Augenblick.³

In der Energiearbeit gibt es keine Bewertung, denn alles ist Schwingung, alles ist veränderlich, und es gibt so viele Wahrheiten, wie es Menschen auf dieser Erde gibt. Welche Freiheit für jeden einzelnen von uns!

Die Grundtechniken der Energiearbeit habe ich in meinem ersten Buch in 56 praktischen Übungen detailliert aufgezeigt. Mit der Zeit und etwas Übung kannst du dich in wenigen Minuten mit der Erde verbinden, Kontakt mit deiner Aura und deinen Chakren aufnehmen, deine Energie sammeln, reinigen und ausbalancieren. Einige dieser Techniken dienen auch als Grundlage für die in diesem Buch beschriebenen Übungen, so daß ich sie in das hier vorliegende Buch übernommen habe.

In den letzten Jahren habe ich während meiner zahlreichen Energiebehandlungen, Seminare, Kurse und Ausbildungen weitere Übungen zu Erdung, Kontakt und Reinigung, zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte sowie zum energetischem Selbstschutz entwickelt. Der Schwerpunkt dieses Buches liegt auf Übungen zum Öffnen des Herzens und auf Übungen zum Aktivieren der Selbstheilungskräfte. Denn in meiner Arbeit hat sich herausgestellt, daß sehr viele Menschen den tiefen Wunsch in sich spüren, die isolierenden Mauern um ihre Herzen zu weiten oder aufzulösen. Das Sprengen der einengenden Grenzen, der heilende Umgang mit Gefühlen und Gedanken sowie das Loslassen von veralteten und nicht mehr passenden Glaubenssätzen und Vorstellungen

führt zu einem heilsamen Umgang mit den Verletzungen aus der Vergangenheit. Die Energiearbeit hilft hierbei, das feinstoffliche Energiefeld an die heutige Situation anzupassen, zu reinigen, aufzuladen und auszubalancieren. Hierbei kann davon ausgegangen werden, daß energetische Blockaden im feinstofflichen Körper in den physischen Körper hineinwirken.⁴

Die Herzarbeit ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erinnerung an die eigenen Heilungskräfte, die immer da waren und immer da sein werden. Die Öffnung des Herzens führt zu innerer Heilung und fast automatisch zu einer liebevolleren und achtsameren Begegnung mit sich selbst und anderen Menschen.⁵ Glücklicherweise werden wir alle in diesem teilweise auch schmerzhaften Prozeß von der weltweit spürbaren spirituellen Bewegung zu mehr Menschlichkeit und Herzenswärme erfaßt und unterstützt.

Ein wesentlicher Aspekt der Energiearbeit ist das Sich-Sammeln, die Konzentration des Bewußtseins und eine damit verbundene körperliche, geistige und emotionale Entspannung, die zur inneren Ruhe führt. Wenn du dich ganz auf die Bilder und Vorstellungen in den Übungen einlassen kannst, dann gibt es für eine kurze Zeit nichts anderes! Keine Gedanken an gestern und morgen. Also keine an die Vergangenheit geknüpften Schuldgefühle oder in die Zukunft projizierten Sorgen.

Natürlich kannst du auch jede andere Entspannungs- oder Meditationstechnik anwenden, die dir hilft, dich im Jetzt und Hier zu verankern! In unserer Zeit und in unserem Kulturkreis ist das für viele Menschen sehr schwierig. Sie lassen sich leicht von äußeren Einflüssen oder dem inneren Geplapper ablenken und sind verhaftet in der Vorstellung, daß Raum dreidimensional und Zeit linear ist. Aber bei eingehender Betrachtung zeigt sich, daß wir uns aus dem menschlichen Drama nur zum Menschsein entwickeln können, wenn wir ganz in diesem Moment leben! Und du kennst sicherlich Momente, in denen sich tatsächlich deine zeitliche Wahrnehmung verändert. Wenn du zum Beispiel ganz in deine Arbeit, deinen Lieblingssport, in die Betrachtung einer Blume oder das Lauschen der Vogelgesänge eintauchst, scheint die Zeit stillzustehen und plötzlich sind zehn Minuten oder mehr vergangen. Wenn du dich aber mit deiner jetzigen Beschäftigung abmühst und eigentlich

lieber etwas ganz anderes machen würdest, dann kommt dir eine Stunde manchmal wie ein halber Tag vor.

Studien belegen, daß Menschen mit sensitiven oder telepathischen Fähigkeiten in Frequenzbereichen des Gehirns schwingen, die normalerweise durch die Verstandesaktivitäten völlig überlagert sind. In tiefer Konzentration und Entspannung schwingt das Gehirn im Theta- und Delta-Bereich.⁶ In diesem stillen, leeren Raum wird unser denkender Verstand beruhigt, und wir haben Zugang zu den unendlichen Möglichkeiten des Universums. Hierbei ist unser Blick und unsere Aufmerksamkeit auf das gesunde Wesen hinter den äußeren und oft schwierigen Lebensbedingungen und hinter den oberflächlich erscheinenden Problemen und Krankheitssymptomen gerichtet.

Indem wir nun zum Beispiel durch Imagination oder Meditation unser Bewußtsein ausdehnen und uns von alten, meist übernommenen Vorstellungen, Erinnerungen und Konditionierungen lösen, erweitern wir unsere Wahrnehmungsfähigkeit und somit auch unseren Erfahrungshorizont. Hierdurch kann sich unsere innere und äußere Welt enorm verändern. In der Konsequenz heißt das auch, daß wir durch Techniken wie die intuitive Energiearbeit unsere veralteten Sichtweisen über Glück und Unglück oder Gesundheit und Krankheit erkennen, aufbrechen und zumindest teilweise verändern können. Hierdurch erhalten wir Zugang zu bislang unvorstellbaren Möglichkeiten des Universums.

Wir können die unendliche Vielfalt einladen, indem wir uns von blockierenden Glaubenssätzen lösen und somit Platz für neue innere und äußere Erfahrungen machen. Da unsere Sinneserfahrung eine individuell selektive Wahrnehmung ist, können wir jeweils nur Bruchteile der Wirklichkeit erfassen. So sehen und erfahren wir nur das, was wir auch glauben können. Stelle dir vor, daß du dich selbst und die Welt ohne die Begrenzung deiner Glaubenssätze siehst! Lasse die Begrenzungen fallen, die dich und dein Gegenüber daran hindern, euch wirklich zu begegnen. In diesem Kontakt von Herz zu Herz und durch das tiefe Verbundensein kann Heilung auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene wirken. Es ist wichtig zu erkennen, daß alle unsere Konditionierungen und Überzeugungen meist unbewußt auch in den uns

umgebenden Raum und somit auch in den Raum unseres Gegenübers hineinwirken.

Voraussetzung für die Öffnung deines Herzens und die dadurch mögliche Aktivierung der Selbstheilungskräfte ist, daß du dich selbst, deine Befindlichkeiten, deine Gedanken und daran gekoppelte Gefühle sowie deine bisherigen Glaubenssätze und Verhaltensmuster wahrnimmst und die Wechselwirkungen mit Ereignissen aus deiner Vergangenheit erkennst. Hilfreich ist es, dir selbst mit einem gewissen inneren Abstand zu begegnen und dich mit derselben liebevollen Toleranz anzunehmen, die du einem geliebten Wesen entgegenbringen würdest. Erleichternd ist eine innere Haltung, die jedes Ereignis und den damit einhergehenden Gedanken oder das entsprechende Gefühl als spannende und erwünschte Herausforderung für die eigene Entwicklung ansieht und nicht als lästiges Problem, das möglichst schnell beseitigt werden muß. Ebenso kann jede – und vor allem auch die konfliktreiche – Begegnung mit einem anderen Menschen uns wertvolle Hinweise über uns selbst, unsere Umgangsformen und tiefsitzenden, meist sehr alten Themen geben.

Um dich selbst besser kennenzulernen und dir selbst liebevoll und achtsam zu begegnen, kannst du dir die folgenden Fragen stellen:

- Wie geht es dir körperlich in diesem Moment?
- Hast du derzeit körperliche Beschwerden, die bekannt oder ungewöhnlich sind?
- Auf was weist dich dein körperliches Befinden hin?
- Wohin lenken dich deine Gedanken? Gibt es Gedanken, die immer wiederkehren?
- Auf was weisen dich deine Gedanken hin?
- Wie geht es dir emotional? Welche Gefühle herrschen vor?
- Kannst du eine Verbindung zwischen deinen Gedanken und Gefühlen erkennen?
- Hast du Sorgen oder Probleme, die dich übermäßig belasten?

Wenn du dir deiner eigenen Befindlichkeit ganz bewußt bist, kannst du dich den damit einhergehenden Gedanken, Gefühlen und körperlichen

Empfindungen liebevoll zuwenden oder dich auch von ihnen distanzieren.

Ein wesentlicher Aspekt ist es, zu erkennen, wie außerordentlich machtvoll unsere Gedanken und die damit einhergehenden Gefühle sind. »Wir denken schätzungsweise etwa 60.000 Gedanken pro Tag. Das mag vielleicht viel erscheinen. Aber wirklich erstaunlich ist, daß 95 Prozent davon alte Gedanken, quasi Erinnerungen, sind, die sich jeden Tag wiederholen. Es sind jene im Energiefeld hinterlassenen Spuren, die als erinnerbare Informationen zeit- und raumlos existieren....«.⁷

Während wir denken, befinden wir uns also permanent in vergangenen Erlebnissen und den damit verbundenen Emotionen, die dann ebenfalls vom Verstand in die Zukunft projiziert werden. Um also nicht ständig unsere Vergangenheit zu wiederholen, müssen wir aus dieser gedanklichen und emotionalen Spirale ausbrechen. Das heißt, wir müssen lernen, unsere Gedanken zu stoppen und bewußt einzusetzen. Wenn wir für einen Moment erkennen, daß wir unsere Gedanken mit unserem Bewußtsein beobachten können, dann wissen wir auch, daß wir nicht unser Verstand oder die Gedanken sein können. In der Energiearbeit üben wir deshalb, durch Konzentration und innere Sammlung unseren Verstand zu beobachten und zu beruhigen. Für Momente leer zu werden, damit in dieser Stille das Jetzt und Hier erfahrbar wird und wir die innere Verbundenheit mit den anderen Wesen spüren können. Somit ist eine urteilsfreie und liebevolle Begegnung von Herz zu Herz möglich.

Ich gehe davon aus, daß jedes menschliche Wesen aus vollkommener Verbundenheit und Einheit kommt. Allerdings können bereits erste Störungen der Harmonie und Ganzheit im Mutterleib stattgefunden haben (versuchter Abbruch der Schwangerschaft, Krankheit oder Gewalterfahrung der Mutter).

Mit der Geburt fallen wir unweigerlich aus dieser Verbundenheit heraus. Wir befinden uns unmittelbar in der dualistischen Welt, erfahren widersprüchliche Gefühle von Wärme und Kälte oder Hunger und Sättigkeit. Aber trotzdem ist ein Baby dem Buddha-Seins-Zustand sehr nahe. In den Augen des Babys spiegelt sich die unendliche Tiefe und Weite des Universums. Wenn wir das versunkene Spiel des Kleinkindes

beobachten, sehen wir das vollkommene Sein im Jetzt und Hier. Wenn es weint, dann weint es, wenn es lacht, lacht es, gerade noch zutiefst traurig, jetzt schon Glückseligkeit, allerdings ohne das Bewußtsein des erwachten Menschen.

Irgendwann in den ersten Lebenstagen, Lebenswochen oder Lebensmonaten begegnet dann dieses kleine Kind den Gefühlen und Überzeugungen der nächsten Bezugspersonen, also meistens der Mutter oder dem Vater. Die Eltern erscheinen noch als Gott oder Göttin, das Kind lebt in absoluter Abhängigkeit von ihnen. Es erfährt ihre Werte als die Wahrheit, als das Gesetz. Wenn die Mutter zum Beispiel in der Überzeugung aufgewachsen ist, nicht liebenswert zu sein, und sich diesen tiefsitzenden Glaubenssatz nicht wirklich bewußt gemacht hat, vermittelt sie unbewußt genau dieses Gefühl ihrem Kind, egal wie sehr sie es liebt. Das Kind erfährt also: »Ich bin nicht liebenswert« von der Mutter und identifiziert sich mit diesem Gefühl. Im Laufe des Lebens wird diese Urerfahrung immer wieder erlebt, denn an diese erste Erfahrung heften sich ähnliche Erfahrungen als Gedanken- oder Gefühlsmuster immer wieder an.

Wir alle haben solche frühkindlichen Identifizierungen erlebt und verinnerlicht. Da sie auf der unbewußten Identifikation des Kleinkindes beruhen, sind sie nur sehr schwer zu erkennen. Andererseits kann uns dieser Aspekt auch zu unserer Kernkompetenz führen, da wir uns mit dem Gefühl ja bestens auskennen, sobald wir es in die bewußte Erfahrung heben können. Es geht also darum, die Identifikation mit dem tief verankerten Gefühl zu durchbrechen. Wir müssen uns bewußt werden, daß wir dieses Gefühl übernommen haben und immer wieder die gleiche oder eine sehr ähnliche Erfahrung wiederholen.

Auf diesem Prinzip beruht auch eine Theorie zu Süchten und Abhängigkeiten. Sie geht davon aus, daß schon das Kleinkind versucht, das Gefühl, das mit dieser falschen Überzeugung zusammenhängt, zu vermeiden. Zum Beispiel, indem es wieder und wieder besonders lieb oder besonders abweisend zu seiner Mutter oder dem Vater ist. Aber egal, wie sehr sich das Kind auch anstrengt, es erfährt immer wieder die ursprüngliche Ablehnung, das Nicht-Geliebt-Sein oder das Nicht-Perfekt-Sein. Hieraus kann sich eine Sucht- oder Abhängigkeitsstruktur

entwickeln, wenn dieser Vorgang mit einem stofflichen (Tabak, Drogen, Alkohol, Medikamente, Schokolade) oder nichtstofflichen süchtigmachenden Kompensationsmittel (Beziehung, Arbeit, Sex) gekoppelt wird. Es ist dann der Versuch, das der falschen Identifikation zugrundeliegende Gefühl für einen Moment zu vermeiden oder zu vergessen. Und das funktioniert in diesem Augenblick fatalerweise auch gut. Allerdings folgt danach unweigerlich ein Gefühl des Versagens und der Schuld, woraus sich der erneute und immer wiederkehrende Gebrauch des Suchtmittels ableitet.⁸

Wenn wir das Gefühl haben, uns selbst nicht wirklich ausdrücken und ausleben zu können, erfahren wir hierbei einen enormen Zorn. Wenn wir uns unfähig fühlen, auf das Leben einzugehen und das Leben aufzunehmen, entsteht Angst. Die unterschiedlichen Aspekte unserer tiefsitzenden Ängste führen zu dem Gefühl, abgespalten, allein und aus der Einheit herausgelöst zu sein. Der Konflikt zwischen der Ich-Erfahrung und Ich-Entwicklung und die damit verbundene Vereinzelnung sowie unsere Sehnsucht, die verlorene Einheit wieder herzustellen, wird auch bei einer Trennung vertieft. Mit jeder Trennung erleben wir – bewußt oder unbewußt – Trennungsschmerz. Und jedes Mal lagert sich dieses Gefühl der Angst und des Schmerzes in unserem Emotionalkörper genau an der Stelle an, wo diese Gefühle ursprünglich Spuren hinterlassen haben.

Spätestens während des Geburtsvorgangs haben wir alle die erste und meist sehr schmerzliche Trennung von der Geborgenheit im Mutterleib und den Eintritt in einen eigenen physischen und damit getrennten Körper erfahren. Dieses Herausfallen aus der Einheit erleben alle Menschen immer und immer wieder, während der ersten Lebensjahre, während der Pubertät, beim Eintritt in das Erwachsenenalter, bei jeder Trennung und bei jedem Verlust eines geliebten Wesens.

Hieraus ergibt sich in Beziehungen oft ein fundamentales Dilemma. Wir sind davon überzeugt, daß die Partnerin oder der Partner anders ist als wir selbst, sie oder er wird als von mir getrennt erlebt, oder ich erlebe mich von ihr oder ihm getrennt. Das macht Angst! Doch wenn wir Angst erfahren, verlieren wir unweigerlich Energie und den Kontakt zu unserer Mitte.