

3 STUFEN ZUR HEILKRAFT DES HERZENS



Die Energie der Liebe aktivieren



Liebe ist jene Kraft des Herzens, die die Kluft zwischen den Menschen zu schließen und seelische Wunden zu heilen vermag. Doch wie kann man sich dieser göttlichen Energie öffnen?

In der chinesischen Medizin hat das Herz eine besondere Bedeutung. Dort wird es als der „Kaiser“ bezeichnet. Wenn der Kaiser nicht in seiner Kraft und Authentizität steht, dann sind der Palast und der Hofstaat bald auch in Unordnung. Alle Versuche, den Körper oder die Psyche zu heilen, bleiben dann Flickwerk. Erst wenn der Kaiser, also das Herz als Energiezentrum, wieder in seiner eigenen Ordnung ist, dann können Palast und Hofstaat nachhaltig und langfristig in ihre Ordnung kommen.

MANIFESTATIONEN DER LIEBE

Im Herzen ist auch der „Shen“ verwurzelt. „Shen“ bedeutet Geist, nicht im Sinne von Denken, sondern in einem übergeordneten Sinn. Gemeint ist eher „göttlicher Geist“. Shen drückt also eine höhere Qualität aus.

Zum Herz als Energiezentrum gehört natürlich auch die Liebe. Diese Energie kann sich im Menschen in mehreren verschiedenen Oktaven manifestieren. Viele Menschen kennen leider nur die „unteren“ Formen dieser Energie.

Die Manifestation der Liebe, die hier mit der Heilkraft des Herzens gemeint ist, ist in ihrer vollendeten Form frei von Bedingungen und frei von Objekten. Die Manifestationen beginnen mit der einfachsten Stufe, auf der wir beispielsweise einen anderen Menschen lieben, weil er oder sie so nett ist. Auf einer höheren

DIE ENERGIE DER LIEBE KANN SICH IM MENSCHEN IN MEHREREN VERSCHIEDENEN OKTAVEN MANIFESTIEREN.



Stufe lieben wir diesen Menschen einfach nur so, weil er oder sie *ist*. Die Bedingung „nett sein“ ist verschwunden. Auf einer noch höheren Stufe verschwindet auch dieser andere Mensch und das Gefühl einer klaren und reinen Liebe entsteht, ohne dass dafür ein Gegenüber gebraucht wird. Das ist die höchste Manifestation der göttlichen Energie Liebe, die in diesem Stadium der Menschheitsentwicklung dem Menschen zugänglich ist. Im christlich geprägten Kulturraum wird sie auch *Agape* genannt.

Wie kann man sich nun dieser göttlichen Energie öffnen? Es gibt eine Übung, mit der man sich über drei Stufen dieser Energie öffnen kann.

1. STUFE: NEUE ENERGIE FÜR DAS HERZ

Die erste Stufe besteht darin, das Herzzentrum stärker von dieser Energie durchströmen zu lassen. Man stellt sich dabei vor, durch eben dieses Zentrum ein- und auszuatmen.

Das Herzzentrum liegt auf dem Brustbein, ungefähr zwei bis drei Finger breit vom unteren Brustbeinende entfernt.

Entspannen Sie sich und atmen Sie ruhig und langsam. Stellen Sie sich einfach vor, wie dieser ruhige und langsame Atem durch dieses Zentrum in die Lungen einströmt und auch wieder hinausströmt. Durch das ruhige und langsame Atmen schaltet Ihr Nervensystem auf Entspannung um. Durch die Fokussierung Ihrer Aufmerksamkeit auf das Herzzentrum wird Energie dorthin geleitet, denn Energie folgt ja bekanntlich der Aufmerksamkeit.

Manchmal geschieht bei dieser Übung schon nach wenigen Versuchen etwas, aber oft zeigen sich Veränderungen erst nach einigen wenigen Wochen. Dann stellt sich ein ruhiges und friedvolles Gefühl ein, oft begleitet von der Empfindung eines angenehm warmen Energieballes am Herzzentrum.

2. STUFE: DIE ENERGIE VERTEILEN

Die zweite Stufe hat zum Inhalt, diese Energie auf den ganzen Körper zu verteilen. Wenn die erste Stufe die erhofften Veränderungen erbracht hat, dann können Sie zur zweiten Stufe übergehen.

Zuerst erzeugen Sie das angenehme Gefühl der ersten Stufe. Dann stellen Sie sich vor, wie diese wohltuende liebende Kraft in die einzelnen Teile Ihres Körpers strömt. Beispielsweise lassen Sie diese Kraft zuerst in Ihr rechtes Bein strömen, das dann von dieser Energie ganz ausgefüllt wird.

So füllen Sie nacheinander den ganzen Körper auf, also Arme, Beine, Becken, Bauch, Brust und Kopf.

Diese liebende, göttliche Energie erfüllt und durchströmt Ihr ganzes Wesen. Das Gefühl von Ruhe und innerem Frieden, das sich dabei einstellt, ist unbeschreiblich schön.

3. STUFE: KONFLIKTE AUFLÖSEN UND ENERGIEN BEFREIEN

Die dritte Stufe will alte, verdrängte Energien reinigen. „Bereinigung alten Grolls“ hatte O. Carl Simonton, der Pionier in der Krebstherapie mit inneren Bildern, eine sehr ähnliche Übung genannt. Seiner Erfahrung nach verlängert sich die Überlebenszeit Schwerkranker durch sein Programm um das Doppelte. Das zeigt, wie wichtig dieser Teil der Übung ist.

Sie besteht im Kern darin, dass wir uns vor unserem inneren Auge Menschen vorstellen, mit denen wir einen Konflikt haben oder hatten. Dann stellen wir uns vor, dass in deren Herzen ein liebendes Licht leuchtet, woran wir erkennen, dass sie ihren inneren Frieden gefunden haben. Dann entlassen wir dieses Bild, diese Vorstellung an die Weisheit des Universums, die diese Energie weiterleitet, wenn es für alle Beteiligten zum Besten ist.

In meinen Seminaren erlebe ich oft, dass gegen diese letzte Stufe teilweise ungeheuer viel Widerstand entwickelt wird. Es versteht sich von selbst, dass Sie nur Personen vor Ihr inneres Auge lassen, mit denen Sie sich eine solche Energie der Vergebung und des Verzeihens auch vorstellen können. Wenn Ihre inneren Widerstände gegen eine bestimmte Person zu groß sind, dann suchen Sie sich jemanden aus, mit dem Sie einen harmloseren Konflikt haben. Schwerste seelische Verwundungen sollten nicht auf eigene Faust ohne therapeutische Begleitung bereinigt werden.

Wichtig ist, dass Sie sich mit dieser dritten Stufe selber keine Gewalt antun. Gehen Sie diese Stufe langsam an. Bereinigen

AGAPE, DIE GÖTTLICHE LIEBE,
DRÄNGT SICH NICHT AUF.
SIE STELLT SICH DEM EMPFÄNGER
ZUR VERFÜGUNG UND SIE
RESPEKTIERT SELBSTVERSTÄNDLICH
DESSEN WILLEN UND DESSEN
LEBENS-AUFTRAG.

TRANSPERSONALE VERBUNDENHEIT

Sie zunächst harmlose Konflikte, die ganz schlimmen lassen Sie vorerst unangetastet. Vielleicht gehen Sie sie erst in ein paar Jahren an, vielleicht auch nicht. Denn nur wenn Ihr Gefühl „Ja“ zu diesem Bild sagen kann, hat die Übung eine starke Wirkung.

Wenn Sie im Moment keinen Konflikt haben, dann nehmen Sie einen aus der Vergangenheit. Möglicherweise glauben Sie, diesen Konflikt bereits verdaut zu haben. Bei dieser Übung zeigen uns unsere Gefühle nicht selten, dass doch noch einiges zu bereinigen ist.

Wenn transpersonale Zusammenhänge in Ihrem persönlichen Weltbild nicht vorkommen, dann betrachten Sie diese Vorstellung einfach nur als ein Bild, das von Ihrem Unterbewusstsein aufgenommen wird. Unser seelisches Betriebssystem versucht dann, Körper, Denken und Fühlen in dieser Richtung umzugestalten.

Wenn Sie ein transpersonales Weltbild haben, dann ist Ihnen der Gedanke sicher sehr vertraut, dass diese Energie tatsächlich auch bei dem Betreffenden ankommt. Es geschieht dann tatsächlich sehr häufig, dass sich das Verhältnis zu diesem Menschen

ANZEIGE



www.ViGeno.de

**Jeder Mensch braucht
eine Quelle
für seine Impulse.**

**JETZT
www.ViGeno.de entdecken**



JETZT **ViGeno**-FAN WERDEN!

Impulse für Dein Leben

Gesundheit – Spiritualität – Bewusstsein



»ViGeno ist eine exzellente Plattform, um LeserInnen und Autoren zu vielen wesentlichen Themen miteinander zu verbinden. Wir wurden selten so ganzheitlich und wach als Autor begleitet wie mit ViGeno. Danke.«
Veit Lindau



»ViGeno ist ein zeitgemäßer Brückenschläger zwischen spiritueller Verbundenheit und modernem Networking. Ein virtueller Treffpunkt im Hier und Jetzt, im Rhythmus des Herzschlags unserer Zeit – stets aber in achtsamer Koalition mit dem Gedanken der spirituellen Gemeinsamkeit. Einen Dank dafür!«
Dr. Harsha Gramminger

verbessert. Bestehende Konflikte werden aufgeweicht und neuen Konflikten wird mehr und mehr der Nährboden entzogen. Die meisten Konflikte, die der durchschnittliche Mitteleuropäer mit anderen Menschen hat, lösen sich auf diese Weise im Laufe der Zeit einfach auf.

Wenn Sie sich einen Menschen vor Ihr geistiges Auge holen, der Ihnen vielleicht Unrecht getan oder der Ihnen übel mitgespielt hat, dann sollten Sie bedenken, dass jemand, der seinen inneren Frieden gefunden hat, kein Interesse an feindseligen Handlungen hat. Es handelt sich also nicht um eine Belohnung für Missetaten, sondern um eine positive Veränderung für alle Betroffenen. Sie tun vor allem sich selbst etwas Gutes damit.

Auf jeden Fall reinigen Sie Ihr Energiesystem von altem Ballast. Damit schaffen Sie Raum für höhere und reinere Kräfte, die sich heilsam und befreiend auf allen Ebenen des menschlichen Seins auswirken.

GÖTTLICHE LIEBE AUSSENDEN

Agape, die göttliche Liebe, drängt sich nicht auf. Sie stellt sich dem Empfänger zur Verfügung und sie respektiert selbstverständlich dessen Willen und dessen Lebensauftrag. Wenn Sie also diese göttliche Liebe aussenden und, ganz wichtig, dabei keinerlei Erwartungen an ein Resultat haben, dann richtet diese göttliche Liebe auch keinen Schaden an und Sie greifen nicht in Prozesse anderer Menschen ein. Außerdem geben Sie diese Energie dann noch an die Weisheit des Universums ab, und es ist dieser Instanz überlassen, was weiterhin damit geschieht. So können Sie sicher sein, dass Sie nicht in ein fremdes Leben eingreifen.

Agape, die göttliche Liebe, schließt übrigens nicht aus, sich auf der weltlichen Ebene wirksam zu verteidigen. Sie können einen Konflikt auf der geistigen Ebene mit dieser göttlichen Energie entschärfen und gleichzeitig, wenn es erforderlich erscheint, auf der weltlichen Ebene mit entsprechenden Mitteln, wie beispielsweise einem Anwalt, Ihre Rechte vertreten. Als Meister Jesus sprach: „Liebet eure Feinde“, da meinte er wahrscheinlich genau so etwas wie diese Übung.

Um sich langsam auf die Bereinigung alter Energien vorzubereiten, ist es ratsam, diese Übung zunächst mit Menschen zu machen, die Ihnen nahestehen. Dann erst versuchen Sie es

mit den Konfliktbeladenen. Dieser Übergang könnte Ihnen dann leichter fallen.

EIN IMMENSES POTENZIAL

Zum Abschluss möchte ich den Arzt Dr. Bernie Siegel zitieren, der Patienten untersucht hatte, die aus einer ausweglosen Situation heraus ihre Krankheiten, wie Krebs oder ALS, überwunden hatten. Diese Menschen nannte er „außergewöhnliche Patienten“, und in seinem Buch *Mit der Seele heilen* schreibt er über sie: „Außergewöhnliche Menschen geben sich keine Mühe, nicht zu sterben. Sie geben sich Mühe, zu leben, bis sie sterben. Denn dann haben sie gewonnen, egal wie ihre Krankheit ausgeht.“

Eine Patientin namens Evy, die an einer unheilbaren Krankheit litt und entgegen der Prognose ihres Arztes nicht daran verstarb, sagte: „Bevor ich starb, wollte ich unbedingt noch herausfinden, was es mit der bedingungslosen Liebe auf sich hat. (...) In meinen letzten Lebensmonaten wollte ich die bedingungslose Liebe erleben. Ich wollte dieses süße Gefühl kennen lernen.“

Die Heilkraft des Herzens und ihr immenses Potenzial sind mit diesen Zitaten sehr gut beschrieben. Mit den drei Stufen, die hier beschrieben sind, können Sie sich für diese göttliche Kraft öffnen.

Michael Raab



Michael Raab, geboren 1963, Heilpraktiker, ist Kursleiter für Qi Gong und für Meditation in Karlsruhe. Ausbildung zum Qi Gong Lehrer beim Centre Qi Gong Karlsruhe und beim shen men Institut München. Autor des Buches: „Den Geist verwurzeln. Gesund und stressfrei mit Qi Gong und Meditation“. **Kontakt/Info:** Michael Raab, Zähringer Str. 18, 76131 Karlsruhe, www.raab-qigong.de



VERGÜNSTIGTER VORVERKAUF AB 1.05. BIS 15.08.
AUCH ONLINE UNTER WWW.DGH-EV.DE



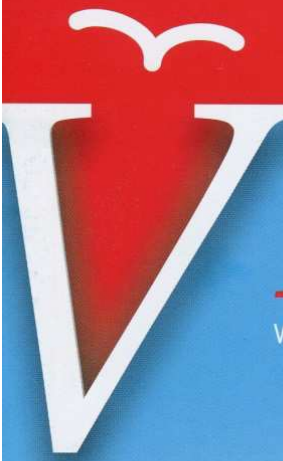
Winterhalterstr. 9 · 76530 Baden-Baden
Tel.: 07221-9737901 · Fax: 07221-9737902
www.dgh-ev.de · info@dgh-ev.de

13. KONGRESS GEISTIGES HEILEN
IN ROTENBURG A.D. FULDA 10. - 12. OKTOBER 2014



ANZEIGE

Spiritualität - Bewusstsein - Wellness



VISIONEN

www.visionen.com

2014

Mai

JENSEITSERFAHRUNGEN

Begegnungen
mit Lichtwesen

Wenn Beziehungen
zum Burnout führen

Essgelüsten widerstehen
mit Achtsamkeit

Lebenselixier Liebe

+++ Neue Schulen braucht das Land! +++



E 8273 € 4,50 Deutschland
€-A 5,10, €-L 5,20 Sfr. 8,20