

BARBARA ANN BRENNAN
Licht-Heilung

 GOLDMANN

Barbara Ann Brennan

Der Prozeß der Genesung auf allen
Ebenen von Körper, Gefühl und Geist

Übersetzt von
Ulrich G. Reimann

GOLDMANN

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

21. Auflage

Deutsche Erstausgabe Mai 1994

© 1993 by Barbara Ann Brennan

© 1994 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

produksicherheit@penguinrandomhouse.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich

Pflichtinformationen nach GPSR.)

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Thomas J. Schneider und Joan Tartaglia

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Redaktion: Diane von Weltzien

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-12222-6

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Einleitung Ein neues Paradigma Heilen als persönliche Prozess	9
--	---

Teil I

Ein Überblick über Heilen in unserer Zeit

Kapitel 1 Die moderne Heilung	5
Kapitel 2 Die drei Dimensionen der persönlichen Energie	41
Kapitel 3 Eine neue Theorie des Heilens – Die holographische Erdenergie	79
Kapitel 4 Das neue energetische Gleichgewichtssystem	119

Teil II

Die Methoden des Heilens in unserer Zeit

Einleitung Manepots und die Platzierung des Heilens	129
Kapitel 5 Die Aufgabe des Heilers und Unterscheid zur Aufgabe des Arztes und Therapeuten	157
Kapitel 6 Das Heilen-Ärzt-Team	192

Teil III

Die persönliche Erfahrung des Heilens

Einleitung Zeit für mich	193
Kapitel 7 Die sieben Stufen des Heilens	199
Kapitel 8 Die sieben Ebenen des Heilprozesses	259

Teil IV

Aufstellung eines Heilplans

Einleitung Die Entwicklung des persönlichen Heilplans	241
Kapitel 9 Die Energie der Erde als Grundlage des Heilens	243
Kapitel 10 Die Analyse des Körpers als spirituelle Weltstadt	277
Kapitel 11 Selbstheilung durch 7 Arten von Klassen von Zentriertem Heil	303
Kapitel 12 Heilensstruktur bewährte Auswahl sein	333

Teil V

Heilen und Beziehungen

Einführung: Die Bedeutung von Beziehungen für die Gesundheit	375
Kapitel 13: Die Schaffung von gesunden Beziehungen	396
Kapitel 14: Die drei Ebenen von Antirheumatischem in Beziehungen	402
Kapitel 15: Beobachtungen von Antirheumatischem in Beziehungen	467

Teil VI

Heilen durch höhere spirituelle Wirklichkeiten

Einführung: Integration mehrerer höherer spiritueller Aspekte und höherer Dimensionen in den Heilungsprozess	500
Kapitel 16: Der Prozess der Führung in unserm Leben	520
Kapitel 17: Identifizierung der Hartzelenssonne	626
Kapitel 18: Übergänge zum Kern	664
Schlussfolgerung: Das neue Paradigma	669

Anhang

Einheitsübersetzung von Richard W.	667
Wörterverzeichnis	667

*Dieses Buch ist all jenen zugewidmet,
die auf dem Heimweg zu ihrem
wahren und göttlichen Selbst sind.*

Einleitung

Ein neues Paradigma: Heilen und der schöpferische Prozeß

Seit dem Erscheinen von *Luft's Arbeit*, meinem ersten Buch, habe ich die Beziehung der Lebensenergien zu Gesundheit, Krankheit und Heilung weiter untersucht. Die zentrale Frage, warum wir überhaupt krank werden, hat mich zunehmend interessiert. „Ist Luft-energieverdrängung zentral zum Menschsein mit einem Heiler oder wenn gar tiefen Sinn darüber?“ Inwiefern führt es zu Krankheit, wenn wir ein atypisches Leben in unserem Kultur leben? Ich fragte mich, welche Lebensrhythmen für uns am gesündesten waren. Welche Auswirkungen haben unsere alltäglichen Entscheidungen und Handlungen auf unsere Gesundheit? Welche Wirkung hat die Veränderung unseres Bewußtseins von einem Angehörigen zum nächsten? Gibt es eine Beziehung zwischen Krankheit, Kreativität und -vollständigen Prozeß und wenn ja, welche?“

Ich schenkte meine Heilpraxis, um mehr Zeit für den Aufbau der Barbara Brennan School of Healing zu haben. Ich beobachtete weiter Energiephänomene, sowohl in Seminars- und Gruppensituationen wie bei einzelnen Studenten. Während meiner Lehr- und Vortragstätigkeit wurden mir sehr interessante Zusammenhänge offenkundig. Mein Geschüler, Hoyer, hatte Anfang des Jahres versprochen, Ausbildungen über den schöpferischen Prozeß zu machen. Als schließlich eine Reihe seiner Darlegungen in schriftlicher Form vorlag, erwarren sie sich als völlig neue Lehre über den Zusammenhang zwischen dem evolutionären Fluß der Erde, unserer Lebensenergie, Kreativität, Gesundheit und dem, was Hoyer „Leben in der Erfahrung des Augenblicks“ nennt.

Um das neue Material zu verstehen, ist es notwendig, von einem neuen Paradigma auszugehen. Der Duden definiert Paradigma als «Beispiel, Muster». Es ist die Art und Weise, wie wir die Welt wahrnehmen. Ein Paradigma ist ein allgemein akzeptierter Satz von Grundannahmen, die uns die Welt erklären und uns helfen, Voraussagen zu machen. Diese Grundannahmen sind «so selbstverständlich, daß wir sie fast bedingungslos halten und nicht mehr in Frage stellen. Sottolento: Ist das Wasser?»

«Die meisten unserer Begriffe von der Welt entstammen einer Reihe von Grundannahmen, die wir fast selbstverständlich halten und die wir in der Regel nicht weiter hinterfragen», sagt Werner Erhard, die Grundidee von Est und den Formen Erziehung. «Diese Annahmen akzeptieren wir als gegeben. Sie sind so sehr ein Teil von uns, daß wir Mühe haben, uns so weit von ihnen zu entfernen, daß wir darüber sprechen könnten. Wir denken diese Annahmen meist, unser Denken beruht auf ihnen.»

Medizinische Paradigmen bestimmen, wie wir über unseren Körper denken. Im Laufe der Zeit hat die westliche Medizin diese Geister, Körpersäfte, Kräfte und Äthern als die Ursache von Krankheit gesehen und entsprechende Behandlungen entwickelt. Mit dem Fortschritt der technologischen Entwicklung in der Medizin und wachsender Erkenntnis über den Zusammenhang von Geist und Körper verändern sich unsere medizinischen Paradigmen. Neue Paradigmen eröffnen neue Möglichkeiten.

In der Vergangenheit hat man zwar einen Zusammenhang zwischen Aura, Gesundheit und Heilung gesehen, aber dieses Wesen war sehr gescheitert. Es war eine Mischung aus wirklichen Beobachtungen, Annahmen und Phantasien. Heute wächst unsere Erkenntnis über Bioenergie durch Erbschlinger und Laboratorien und Kliniken, so daß die bisherige direkte Zusammenhang zwischen dem menschlichen Energiefeld und der Gesundheit allmählich Umgang in das westliche medizinische Paradigma findet. In diesem Buch präsentieren wir eine neue Betrachtungsweise von Gesundheit, Heilung und Krankheit. In Teil I stellen wir den wissenschaftlichen Hintergrund des Handbuchs dar. Ich stütze mich dabei auf Theorien über das Energiefeld und die Biographie.

In Teil I beschreibt ich, was ein Heiler für einen Menschen tun kann und was er nicht tun kann, die Grundstruktur einer Heilsitzung und die Möglichkeiten der Zusammenarbeit zwischen Heiler und Arzt. Es wird das Konzept des symmetrischen Gleichgewichtssystems dargestellt: ein in automatischem, autowalken System, das dafür sorgt, daß wir in bester Verfassung sind, sofern wir darauf hören. Teil II zeigt außerdem, wie wir unser Leben beschwerlich und unseren Körper krank machen, wenn wir unseren Gleichgewichtssystem nicht Folge leisten.

In Teil III werden anhand einer Reihe von Interviews mit Patienten die Stufen des Heilprozesses so dargestellt, wie sie sich in seiner persönlichen Erfahrung vollziehen. Ich erläutere, was der Patient tun kann, um den größten Nutzen aus diesem Prozeß zu ziehen, und wie er zusammen mit dem Heiler und dem Arzt einen Heilplan erstellen kann. Fallstudien zeigen, wie sich der Heilprozeß im alltäglichen Leben entfaltet.

In Teil IV werden Heilpläne detailliert dargestellt wie auch sehr wirksame Heilmethoden und Vorgehensarten, die den Heilprozeß unterstützen.

Teil V beschreibt, welche Einflüsse – positiv und negativ – menschliche Beziehungen auf die Gesundheit haben. Es wird konkret gezeigt, wie gesunde Beziehungen geschaffen werden können und welche Interaktionen im Anreiz in Beziehungen stattfinden. Es werden Wege aufgezeigt, wie wieder ein gesunder Energieaustausch hergestellt werden kann.

Teil VI beschreibt die höheren spirituellen Wirklichkeiten, und die tieferen Dimensionen der schöpferischen Energie. Es wird der Zusammenhang zwischen Gesundheit, Krankheit und Heilen und dem kreativen Prozeß dargestellt.

Anhang A dokumentiert eine Heilsitzung im Wertland. Anhang B gibt eine Beschreibung der Barbara Brennan School of Healing, in der Männer und Frauen zu professionellen Heilern ausgebildet werden. Adressenlisten von Auszubereiten der Schule können angefordert werden. Schließlich gibt die Bibliographie Hinweise für ein vertieftes Studium.

Danksagung

Besonders möchte ich meinem Mann, La Wilton, für seine liebevolle Unterstützung danken und für die Ermöglichung der natürlichen Entfaltung meines Entwicklungsprozesses.

Ganz herzlich danke ich den Lehrern der Barbara Brennan School of Healing, die bei der Entwicklung des Materials, das in diesem Buch zusammengefaßt ist, an meiner Seite waren. Besondere Liebe für ihre treue Freundschaft, ihr offenes Zuhören und ihren klaren Rat und den Mitarbeitern der Barbara Brennan School of Healing für die Vorbereitung des Manuskripts.

Teil I

Ein Überblick über Heilen in unserer Zeit

Die moderne Heilbewegung ist als archaische, abergenetische und als
früher, bis sie sich in die Zukunft ausbreiten können wird

W. J. G. G.

Kapitel 1

Die Gabe des Heilens

Die Gabe des Heilens ruht in jedem. Es ist keine Begabung, die nur wenige haben. Es ist Ihr Geburtsrecht, so sehr wie man aus jeder kann Heilung empfangen, und jeder kann lernen zu heilen. Jeder kann sich selbst und anderen Heilung geben.

Das tun Sie bereits, selbst wenn Sie es nicht so nennen. Was ist Ihre erste Reaktion, wenn Sie sich wohl tun? Normalerweise berührt Sie die schmerzende Stelle Ihres Körpers. Vielleicht drücken Sie fest, um den Schmerz zu lindern. Der Körper sendet astrale Heilenergie zu der verletzten Stelle. Wenn Sie sich entspannen und Ihre Hände länger dort lassen als üblich, dann werden Sie eine tiefere Heilwirkung bemerken. Jede Mutter berührt, hält oder küßt ihr Kind, wenn es Schmerzen hat. Sie tat das gleiche für andere Menschen, die sie liebte. An diesen Orten ohne Absicht gesehen, sehen Sie, daß die Berührung um so wirksamer ist, je mehr Sie einen Menschen lieben. Jede Berührung ist dann mit einer bestimmten Essenz aufgeladen – der Essenz der Liebe, die Sie zu dieser Person empfinden. Sie sehen also, daß Sie immer schon helfen konnten, ohne sich jedoch dessen bewußt zu sein.

Wenn Sie glücklich sind, voller Freude und Energie, dann werden andere Ihre Berührung als angenehmer empfinden, als wenn Sie schlechter Laune sind. Die Energie schlechter Laune ist nicht die gleiche wie bei guter. In welcher Verfassung Sie in einem gegebenen Augenblick sind, wird durch Ihre Energie ausgedrückt. Wenn Sie lernen, Ihre Spannungen zu regulieren und dadurch die Qualität Ihrer Energie und Ihres Energieflusses, dann werden Sie Ihre Energie bald zum Heilen einsetzen können. Das ist es, was Heiler tun. Sie können die Regulierung und

Wahrnehmung ihrer Energie um sie zum Heilen, nützlich zu machen.

Diese allglohen Erfahrungen, die die Menschen sicherlich schon gemacht haben, als sie noch in Indien wohnten, sind die Grundlage des Heilens durch Handauflegen. Seit es Menschen gibt, wird auf diese Weise geholfen. Unsere Verfahren wurfen von der Heilkraft der Hände. Jede Kultur hat diese Kraft im Rahmen ihres Wissens und ihrer Tradition erforscht und benutzt. In seinem Buch *Nature Science* hat John W. Lee eine Liste von 97 verschiedenen Kulturen auf diesem Gebiet zusammengestellt, die alle ihren eigenen Begriff für das Heilen von Energiefeldern haben. Energiefelder sind mit ihnen und haben sich über Jahrhunderte hinweg bekannt.

Die Lebensenergie, die alles umgibt und durchdringt, nenne ich *das universelle Energiefeld*. Die Lebensenergie, die zum Menschen gehört, nenne ich *das menschliche Energiefeld*. Der gängige Begriff dafür ist *biologische Information*.

Viele Menschen können das menschliche Energiefeld wahrnehmen, und jeder kann lernen, es wahr zu machen. Tatsache ist, daß es jeder tut – vielleicht nicht bewußt, ohne Ihre Aufmerksamkeit zu schenken oder ohne es so zu tun. Zum Beispiel wissen Sie, ohne zu wissen, daß Sie jemand anstarrt, weil Sie es spüren, oder Sie haben sofort Sympathie für jemanden, der Ihnen zum ersten Mal vorgestellt wird, und Sie wissen, daß Sie sich gut mit ihm verstehen werden, oder Sie ahnen, daß etwas Wichtiges geschehen wird, und tatsächlich trifft es ein. Sie haben ein Empfinden für das menschliche Energiefeld durch das, was ich *erhöhte Sinneswahrnehmung* nenne. Erhöhte Sinneswahrnehmung bedeutet einfach, daß die Sinneswahrnehmung über das, was als normal gilt, hinausgeht. Manchmal spricht man auch vom „sechsten Sinn“. Andere Begriffe dafür sind „Hellsehen“ – die Fähigkeit, Dinge zu sehen, die andere nicht sehen können, „Hörsinn“ – die Fähigkeit, Dinge zu hören, die andere nicht hören können und „Hilffühlen“ – die Fähigkeit, Dinge zu fühlen, die andere nicht fühlen können.

Seit vielen Jahren habe ich die Fähigkeit zu erhöhter Sinneswahrnehmung entwickelt, erforscht und angewendet. Ich habe

die Unterscheidungen für die verschiedenen Arten der erlebten Sinneswahrnehmung präzisiert. Dazu gehören unsere fünf Sinne – Sehen, Hören, Berühren, Schmecken und Riechen – und zusätzliche Sinne. Einer davon ist die Intuition, allerdings weises Wissen, wie zum Beispiel die Ahnung, daß etwas Gutes geschehen wird, ohne zu wissen, was es ist, oder das sichere Gefühl, daß jemand lügen wird. Vielleicht wissen Sie sogar, wer es ist, aber Sie wissen nicht genau, warum es geht.

Ein weiteres dieser übernatürlichen Wahrnehmungssätze ist das, was ich *direktes Wissen* nenne. Dieser Sinn gibt uns vollständige und spezifische direkte Informationen. Um bei dem oben erwähnten Beispiel zu bleiben: Wir wissen, daß eine bestimmte Person antauchen wird, wenn sie antauchen wird, und was sie sagen wird. Oder jemand stellt eine Frage, über die wir gar nichts wissen, und wir können dennoch zu 100% auf Antwort. Bei direktem Wissen blüht uns in der Regel verborgen, wobei die Informationen korrekt – sie ist einfach da.

Eine weitere erlebte Sinneswahrnehmung ist die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle wahrzunehmen. Wir wissen, was der andere fühlt, selbst wenn wir nicht darüber sprechen. Wir nehmen einfach die Gefühlslage des anderen wahr. Ich unterscheidet zwischen der Wahrnehmung von Gefühlen und der Wahrnehmung von Liebe. Letztere erfordert eine viel tiefere Verbindung mit dem anderen als die Wahrnehmung von Gefühlen. Es ist eine eigene Kategorie der erlebten Sinneswahrnehmung.

Zu unseren fünf Sinnen – Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Berühren – können also noch Intuition, direktes Wissen, Wahrnehmung von Gefühlen und Wahrnehmung von Liebe. Wenn all diese Sinne offen sind, dann sind wir fähig, mit unserem ganzen Bewußtsein im Hier und Jetzt zu sein.

Unsere Sinne dienen unserer Bewußtheit, und unsere Bewußtheit bringt uns in die Gegenwart. Die Erfahrung, in der Gegenwart zu sein, erlangen viele Menschen durch Meditation. Dieser Bewußtstand sprengt die Grenzen von Zen und Bakti. Meditation bringt den Geist zur Ruhe und macht ihn für die erlebte Sinneswahrnehmung.

Erlebte Sinneswahrnehmung bezieht sich auf einen Bereich

sehr subtiler Informationen, die unser Verstand normalerweise als unwichtig ansieht. Nehmen wir als Analogie das Hören von Musik. Wenn die Musik laut ist, ist es schwierig, die kleineren Töne zu hören. Wird die Lautstärke zurückgenommen, dann treten kleinere Töne und subtile Nuancen in unser Bewusstsein hervor. Rhythmen innerhalb von Rhythmen werden hörbar. Das gleiche gilt für erhöhte Sinneswahrnehmung und das menschliche Energiefeld. Sie können einen sehr hohen Spiegel in Ihrem Kopf zurückzuführen und Ihre Aufmerksamkeit auf die feinsten Rhythmen und subtilen Nuancen des Lebens zu richten. Wenn Sie das eine Weile tun, dann stellen Sie fest, daß diese feinsten Rhythmen die Grundlage Ihrer Lebenserfahrung sind, die sich von Augenblick zu Augenblick entfaltet. Sie sind Ausdruck der Lebensenergie, die in uns allen wirkt.

Legen Sie Ihre Hand auf das Knie Ihres Kindes, wenn es wach und ruhig zugefallen ist. Spüren Sie der Liebe zu Ihrem Kind nach. Ihre Hand wird heiß werden. Warum? Weil die Heilenergie Ihres Energiefeldes durch Ihre Hand fließt und dem Kind hilft zu heilen. Sie spüren die Heilenergie als Hitze, Pulsieren oder wie elektrische Kitzeln. Diese Art von Wahrnehmung geht über den sogenannten *kinästhetischen Sinn*. Sie werden dies menschliche Energiefeld durch Berührung kinästhetisch wahr.

Da Sie das menschliche Energiefeld wahrnehmen können, sind Sie auch dazu in der Lage, es zu beeinflussen und willkürlich zu regeln. Versuchen Sie den Energiefluß in Ihrem Körper zu verändern, indem Sie folgende *Übung* machen. Tun Sie es, wenn Sie sich das nächste Mal müde oder angestrengt fühlen.

Legen Sie sich hin und stellen Sie sich eine wärmende Sonne zu. Lassen Sie Ihr Gesicht vor Ihrem Zoresicht. Bald werden Sie sich wesentlich besser fühlen. Der Magen wird warm, und der Atmungsprozess wird langsamer, während Sie sich weiter entspannen. Um die Entspannung auf Ihren Geist auszuweiten, erinnern Sie sich, an eine wunderbare religiöse oder spirituelle Erfahrung die Sie einmal gehabt haben. Verleihen Sie sich. Sie denken daran, wie wunderbar es war, als Sie gewillt darüber besaßen, daß Gott was immer das für Sie bedeutet existiert, und daß es etwas völlig Natürliches und Heiliges war, lebendig zu sein. Es gab gar keinen

Grund, über Gott nachzudenken. Lassen Sie sich in diese Erfahrung hineinziehen und lassen Sie das Gefühl in sich aufbringen, *mildvoll in den Armen des Schöpfers gehalten zu werden. Durch diese Erfahrung verändern Sie Ihren Energiefluß und bringen sich in einen sehr wirksamen Heilzustand.

Dabei vergrößert sich die Kontaktzonen in Ihrem Energiefeld und die Gehirnströme werden langsamer. Sie können mit einem Elektroenzephalogramm gemessen werden. Dies Meßinstrument wird wahrscheinlich anzeigen, daß Ihr Gehirn im Alphazustand ist, das heißt, in ungefähr acht Hertz oder Zyklen pro Stunde pulsiert, was als Heilzustand gilt. Ein magnetischer Felddetektor würde zeigen, daß nach der Erfahrung mit 1,5 bis acht Hertz pulsiert. Das ist ein ganz natürlicher Energiezustand bei jeder Geburt.

Sowie Sie sich als Kind ganz natürlich und ohne Planung dem Augenblick überlassen konnten, erleben Sie später auch traumatische Momente der Selbstvergessenheit, in denen Sie vom Fluß der Lebensenergie getragen werden, dessen Quelle in Ihnen selbst liegt. Dazu wird das Herbeibehalten, die Geschmack ist süßer, die Luft dünner, die Geräusche werden zu Tönen einer Symphonie. Sie sind keine Ausnahme, oder macht solche Erfahrungen.

Vielleicht haben Sie die Kosten gelernt, wenn Sie nicht über die Lösung eines Problems nachdenken. Sie gehen in Wald spazieren oder Sie betrachten einen Sonnenübergang, und plötzlich kommt die Inspiration. Oder Sie blicken in die Augen eines Singhais, sehen das Stimmengut und werden selbst vor Stimmen über das Mystrium des Lebens ergriffen. Diese tiefen Stufen aus der Tiefe Ihres Selbst sind. Sie kommen aus einer tiefen Quelle in Ihrem Inneren, die ich Ihren Wesenskern nenne. Aus dieser Quelle leuchtet Ihr Licht. Es ist der göttliche Funke in Ihnen.

Schöpferische Heilenergien in sich erschließen

Jeder kann lernen, sich diese tiefen inneren Quelle zu erschließen. Es bedarf der Übung um die schöpferischen Energien willentlich freizusetzen. Dabei geht es nicht darum, innere Hindernisse aus

dem Weg zu rennen, als schöpferische Energie freizuziehen. Wenn die Hindernisse beseitigt sind, dann spendet die Kreativität aus der Tiefe wie ein artesischer Brunnen. Jeder Künstler kennt den Kampf, die Blockierung der schöpferischen Kraft zu überwinden. Ist sie aus dem Weg geräumt, dann fließt die schöpferische Arbeit des Malers oder des Dichters wie von selbst. Das gleiche erleben Wissenschaftler, die nach der Lösung eines Problems suchen. Der rationale Verstand nennt sich ab, die Antwort zu finden, aber es gelingt ihm nicht. Nach tiefem Schlaf, Träumen und etwas Aktivität der rechten Gehirnhälfte ist die Antwort plötzlich da. Die schöpferische Kraft wurde durch einen inneren Prozess des Erlassens freigesetzt, man stellt sich dem Kampf der kreativen Energie nicht mehr in den Weg.

Die schöpferische Kraft kommt auch in Krisen zum Durchbruch. In extremer Situation werden wir zum Helden. Jeder hat schon von erstaunlichen Taten gehört, die in Krisensituationen vollbracht wurden. Ein Mann, heißt ein Auto hoch, das einen geliebten Menschen überfahren hat. Oder eine Mutter spürt, daß sie nach Hause muß, und kommt gerade noch rechtzeitig um ihre Kinder aus einer Gefahr zu retten.

Die Voraussetzung dieser schöpferischen Kraft liegt uns Meisterschaft ab: was wir geteilt um. Sie macht uns zum Meister unserer Gesundheit, und unseres Wohlbefindens. Wie ich in diesem Buch darlegen werde, ist Kraft nicht meiner Ansicht nach zum größten Teil darauf zurückzuführen, daß wir unsere schöpferischen Energie blockieren:

Warum wir unsere schöpferischen Energien blockieren

Die automatische Reaktion auf schmerzvolle Erfahrungen in unserem Leben ist der Versuch, den Schmerz nicht zu fühlen. Bei körperlichen Schmerzen z.B. wir unser Bewußtsein von dem schmerzenden Körperteil ab. Von unseren geistigen oder emotionalen Dingen versuchen wir, uns abzuschneiden, indem wir unsere Muskeln anspannen und der Schmerz aus unserem Bewußt-

so zu zehnerkörper verdrängen. Um den zu Fußbewußten zu halten, oder nur knapp unterhalb unserer bewußten Wahrnehmung, schaffen wir uns alle möglichen Ablenkungen. Wir sorgen dafür, daß wir ständig beschäftigt sind, was bis zur Arbeitsspann führen kann. Oder wir schlagen die andere Richtung ein und lassen uns in einem ungeliebten, schmerzhaften Zustand. Also werden abhängig von Drogen, Zigaretten, Schokolade oder Alkohol. Andere machen sich davon abhängig, perfekt, aber Beste oder auch der Schlechteste zu sein. Wir präparieren unsere Probleme auf einem anderen und machen uns lieber Sorgen, als uns aktiv an die Lösung unserer Schwierigkeiten zu machen. Große Teile unserer Energie leiten wir in die falsche Richtung oder unterdrücken sie, um uns vor Schmerz zu bewahren oder einfach, das zu empfinden, was wir im Augenblick fühlen und sind. Wir glauben, daß es funktioniert. Wir führen uns ein, wir konnten uns davon drücken, zu fühlen und zu sein, wer wir sind. Aber es klappt nicht. Der Preis ist groß, aber wir hängen sogar, daß wir überhapp dafür zahlen müssen. Der Preis ist unser Leben.

Die einzige Möglichkeit, Schmerz zu vermeiden, besteht darin, den Energiefluß zu stoppen, der den Schmerz mit sich bringt. Es gibt eigene Energieflüsse für körperliche, emotionale und geistige Schmerzen. Nur ist in diesem Energiefluß, leider, auch alles, was diese enthalten. Schmerz ist mit ein, es ist davon. Warum in einer Situation die negative Erfahrung von Schmerz, Ärger und Angst unterdrückt, diesen schneiden wir uns auch von ihrer positiven Erfahrung auf der physischen, emotionalen und geistigen Ebene ab.

Dieser Prozess hat gar nicht zu unser Bewußtsein, wo er uns zur Gewohnheit geworden ist. Wir schneiden uns von unseren Wunden ab. Aber dadurch haben wir eine Mauer, die uns vor unserem tiefen Zentrum, von unserem Kern trennt. Da diese schöpferische Kraft aus diesem Kern, kommt, blockieren wir dadurch diese Kraft. Wir schneiden uns Endständig von unserem tiefen Zentrum ab, so daß es weiter in unser Bewußtsein tritt, noch sich zu äußern. Leben manifestieren kann.

Konglomerate erstarrter psychischer Bilder

Der Schmerz, den wir verdrängt haben, hat in der frühen Kindheit begonnen, oft noch vor der Geburt in der Gebärmutter. Jedesmal, wenn wir bei einem traumatischen Ereignis den Energiefluß unterbrechen, ist dieses Ereignis energetisch und zeitlich erstarrt. Wir nennen dies einen *Block im Bewußtsein*. Da das Anhalten aus Energiebewußtsein besteht, ist ein Block erstarrtes Energiebewußtsein. Der Teil unserer Psyche, in dem sich das schmerzhafteste Ereignis abspiegt, ist in dem Augenblick, in dem wir den Schmerz unterbinden, häufig ebenfalls erstarrt und bleibt es, bis wir ihn wieder aus der Starre lösen. Es nimmt an natürlichen Reifungsprozessen teil, wie alle Waren, wie bei dem schmerzhaften Ereignis ein Jahr alt, dann ist dieser Teil unserer Psyche immer noch ein Jahr alt. Er wird nicht älter und verhält sich wie ein empfindliches Kind, wenn der gleiche Schmerz in anderer Gestalt wieder auftritt. Erst wenn die Blockierung durch Energiezufuhr aufgelöst und so der Heilungsprozess in Gang gesetzt wird, kann dieser Teil in den Reifungsprozess eintreten.

Wir sind voll mit denartigen Zeitblöcken des Energiebewußtseins. Wie oft handeln Menschen schon wirklich aus ihrem erwachsenen Bewußtsein heraus? Nicht sehr oft, denke ich. Unsere Interaktionen werden ständig von der unterschiedlichen *psychologischen Zeit* bestimmt. Bei jeder intensiven Interaktion erleben die Beteiligten die Wirklichkeit in einem Augenblick vom erwachsenen Bewußtsein und im nächsten vom Standpunkt des verwandten Kindes aus. Dieser ständige Wechsel von einem Aspekt des psychischen Bewußtseins zu einem anderen macht die Kommunikation so schwierig.

Ein wichtiger Aspekt dieses erstarrten psychischen Zeitblöcks ist, daß sie sich zusammenfüllen, wenn die Qualität ihrer Energie abnimmt. Nehmen wir das Beispiel von Verfallenenheit. Wir stoßen auf einen Mann mittleren Alters namens Joe vor der Tür, eine fähige Gestalt, aber seine Geschichte ist typisch für viele Menschen, mit denen ich gearbeitet habe. Anhand von Joe werde ich in diesem Kapitel illustrieren, was bei der Geburt geschieht

und sich im weiteren Leben immer mehr verstärken kann. Jeder von uns konnte das sein.

Genau nach der Geburt wurde Joe von seiner Mutter getrennt, weil sie große Schwierigkeiten bei den Wehen hatte und anästhesisiert werden mußte. Als er ein Jahr alt war, wurde er wieder getrennt, als seine Mutter zur Geburt des zweiten Kindes ins Krankenhaus ging. Aufgrund dieser zwei Erfahrungen erwartet das Kind, das seine Mutter sehr liebt, daß es von dem Menschen verlassen wird, der es am meisten liebt. Jede auch noch so kleine Erfahrung von Verlassenwerden im späteren Leben wirkt so bei das gleiche verheerende fatale Befehl wie beim ersten Mal.

Was solche tiefen traumatischen Erlebnissen zieht das Kind Schluffolgerungen, die zu einem Bild erstarrter Liebe solche Schluffolgerung beruht auf Erfahrung – in diesem Fall auf der Erfahrung des Verlassenwerdens. Sie gründet sich auf die Logik des Kindes, die besagt: „Wenn ich liebe, werde ich verlassen.“ Daraus gebildete Bild trifft alle ähnlichen Situationen. Natürlich ist sich der empfindige Joe nicht bewußt, daß er dieses Bild im Kopf hat. Vielmehr setzt es sich unbewußt in seinem Bildersystem fest und durchzieht sein ganzes Leben. Im Bezugssystem der Psyche verändern sich diese beiden frühen Erfahrungen unmittelbar mit dem Erleben des zehnjährigen Joe, der das Gefühl hat, verlassen zu werden, als seine Mutter – ohne ihn zu Erlaubt führt – Geschichte irgend etwas Ähnliches im Leben von Joe, dann reagiert er vom Standpunkt seines erstarrten Bildes aus und nicht gemäß der realen Situation. Es werden emotionale Reaktionen ausgelöst, die in der gegenwärtigen Situation weit übertrieben sind.

Wie wir in späteren Kapiteln sehen werden, sind diese erstarrten Bilder Auslöser für unser Verhalten, das die Tendenz hat, ähnliche Traumata wieder zu erzeugen. Joe wird sich höchst wahrscheinlich wieder in eine Situation begeben, in der er von einer Freundin oder seiner Frau verlassen wird. Sein eigenes Verhalten, das von seinen unbewußten negativen Erwartungen gesteuert wird, führt die Situation herbei. Er behandelt seine Frau oder seine Freundin so, als ob sie ihn verlassen würde. Vorrecht stellt er übermäßige Forderungen an sich selber Liebe

zu versichern oder er beschuldigt sie sogar, daß sie sie haben, ihn zu verlassen. Dieses unbewußte Verhalten wird sie gegen ihn aufbringen und dazu beitragen, daß sie sich weggetrieben fühlt. Häufig diesem Einverständnis im Wahrheit, daß sie sich selbst selbstgeißelt als verdienstlos verlassen zu werden, daß er sich, als selbstverlassen hat.

Wie wir sehen werden, ist die Wirkung dieser erstarrten Bilder gar nicht zu überschätzen. In ihnen ist der Schlüssel für die Transformationsprozeß zu finden, der zu Gestalttheit und Glück führt. Wir sind voll von solchen Bildern, an die sich unsere psychischen Zeitblöcke heften. Dagegen es für jeden von uns viel zu heftigen.

Erstarrte Bilder mit ähnlicher Energie fließen zusammen und bilden ein Ganzes. Das verwehrt jemand, der glaubt, solche Erfahrungen waren emotional ebenso voneinander getrennt, wie sie es im Zeitablauf sind. So ist es nicht. Jedes Segment eines Konglomerats erstarrter psychischer Bilder besteht aus dem Energiebewußtsein, das bei einer bestimmten Erfahrung in der Vergangenheit erstarrt ist.

Durch Heilaktion wird jeder dieser kleineren psychischen Zeitblöcke aufgelöst. Die zusätzliche Energie, die dadurch ins Anreife strömt, wird dann automatisch auf andere Segmente des Konglomerats, weil sie aus ähnlicher Energie bestehen, kehren wir zu Lee zurück. Die Auflösung der einzelnen Zeitblöcke erlebt er so, als würde ihm das damalige Geschehen jetzt wieder zustoßen. Er erlebt Schmerzen, die erst aus der Zeit stammen, aber dreifig war. Sobald dieser Schmerz freigesetzt, sie erlebt er sich dann als Zehnjährigen. Schmerz wird der Zehnjährige zum Zehnjährigen.

Wenn die Teile der menschlichen Psyche, die die Beding der abigen Persönlichkeit nicht mitgenommen haben, freigesetzt werden, treten sie in einer sehr schnellen Rettungsprozess ein. Er kann einige Minuten dauern, aber zwei Jahre, je nachdem, wie tief wir stark und wie darobringend das erstarrte Energiebewußtsein war.

Heßen diese Energien wieder in den schöpferischen Lebensprozess eines Individuums ein, dann kommt es zu großen Verän-

derungen. Das Leben ordnet sich neu aufgrund des neuen Bewußtseins, das jetzt in dem schöpferischen Prozeß der Lebensgestaltung wirkt. Er wagt sich selbst nicht mehr verlassen in der unbewußten Absicht, daß ein anderer für ihn sorgen soll. Statt dessen wundert er sich selbst trotz allem, weil er jetzt glaubt, dafür es wert ist, einen Partner zu haben, und dafür zur Partnerschaft fähig ist. Wenn er diese neue Beziehung zu sich selbst hergestellt hat, dann wird er eine neue Fremde anziehen, was nicht die Energie des Verlassens in sich trägt. Die neue Beziehung hat deswegen Aussicht auf Stabilität. Es kann natürlich sein, daß bei noch einige Anläufe machen muß, bis er sich richtige Frau findet.

Schmerz aus früheren Leben

Es ist sehr variabel, ob frühere Leben gelüftet worden, sowohl in der Einbahn, wie auch durch hypnotische Regression. In diesen Forschungen wird deutlich, daß die Quelle der meisten chronischen psychologischen Schmerzen Erfahrungen aus früheren Leben sind. Ein umfassender Bericht ist in Roger Woolgers Buch *Die ersten Leben der Seele* zu finden. In seiner Regressionstechnik stellt Dr. Woolger fest, daß ein Klient, der die Schmerzen früherer Erfahrungen früherer Leben durchflüchten hat, fähig wird, ähnliche Lebensumstände in der Gegenwart aufzulösen. Ähnliche Ergebnisse sind in anderen Therapeutenlasten nicht gelungen.

Erfahrungen aus früheren Leben helfen sich auch in die Kongenitate erstarrter psychischer Bilder. Auch sie ziehen sich durch die Verwandtschaft ihrer Energie an, und verbinden sich. Die Zeit trennt sie nicht voneinander, so daß sie eine direkte Verbindung mit Energie in diesem oder früheren Leben haben. Es bedarf größerer Energie, einen erstarrten Zustand aus einem früheren Leben anzubereiten, weil er schon länger besteht und viel mehr Schutz zugeordnet, aber es ist möglich. Es geschieht automatisch, wenn ein Mensch dazu bereit ist.

Meine Beobachtungen des menschlichen Energiefeldes in Heilsetzungen lassen mir gezeigt, daß schwer lesbare, ohne sehr Probleme in der Gegenwart immer auf ein traumatisches Ereignis

aus in früheren Leben zurückzuführen sind. Werden Traumata aus diesem Leben durch Handauflegen zu einem gewissen Grad ausgelöst, dann wird das Trauma aus einem früheren Leben, das hinter dem Problem steckt, zum Vorschein kommen. Diese Art von Heilbarkeit bewirkt starke Verabfindungen zu Leben des Klienten, aber auch in seiner körperlichen Verfassung. In dieser Arbeit wird großes Gewicht darauf gelegt, daß der Klient seine Erkenntnisse über frühere Leben klar mit gegenwärtigen Situationen in Beziehung bringt, so daß das ganze Konglomerat aufgelöst werden kann, anstatt zu einer Vermeidungsstrategie für gegenwärtige Probleme zu werden.

Der Ursprung von Schmerz – die Erwunde

Der eigentliche Ursprung von Schmerz liegt sogar noch tiefer als in den Energieblockierungen durch traumatische Erlebnisse auf der persönlichen Ebene, und auch tiefer als Phänomene aus früheren Leben. Er liegt in dem Glauben, daß jeder von uns getrennt ist, getrennt von allen anderen Menschen und getrennt von Gott. Viele glauben, daß diese Trennung eine Voraussetzung für Individualität ist. Das Ergebnis ist, daß wir uns von allem trennen, von unseren Familien, Freunden, Gruppen, Nationen und von der Erde. Dieser Glaube an das Getrenntsein wird als Angst erlebt, und aus dieser Angst stammen alle anderen negativen Emotionen. Haben wir negative Emotionen, erst geschaffen, dann trennen wir uns von ihnen. Dieser Prozeß der Absperrung erzeugt immer mehr Schmerz und Einsamkeit, bis die negative Feedbackschleife durch Arbeit am inneren Prozeß unterbrochen, und umgekehrt wird. Es ist das Thema dieses Buches, wieder sprachwörtliche Teufelskreise in eine positive Spirale verwandelt werden kann, so daß mehr und mehr Freude und Karfreude in unser Leben kommen. Der Schlüssel ist Liebe und Verbundenheit zu allem, was existiert.

„Liebe ist die Erfahrung, mit Gott und allen anderen verknüpft zu sein. Gott ist überall und in allem. Gott ist über uns und unter uns, er ist innen und außen. Der göttliche Funke ist einzigartig und alljährlich in jedem von uns.“ – Gott, der sich individuell

manifestiert. Wir erfahren ihn als unsere innere Quelle, den Kern unseres Wesens. Je mehr wir mit Gott außerhalb unserer selbst in Kontakt sind, umso mehr sind wir es mit unserem inneren Gott und bringen unsere Individualität zum Ausdruck. Wenn wir mit dem universalen Aspekt Gottes verbunden sind, sind wir mit dem individualisierten, inneren, dann sind wir vollkommen sicher und frei.

Die Schaffung des Maskenselbst zur Maskierung unseres ursprünglichen Schmerzes

Wenn wir geboren werden, sind wir durch unseren *Hesedekern* noch in enger Verbindung mit großer spiritueller Weisheit und Kraft. Diese Verbindung mit unserem Kern, und dadurch mit spiritueller Weisheit und Kraft, gibt uns das Gefühl völliger Sicherheit, und wir nehmen die Welt stimmig wahr. Während des Reifungsprozesses wird diese Verbindung immer schwächer. Sie wird durch die Stimmen der Eltern ersetzt, die uns schützen und uns Sicherheit geben wollen. Sie sprechen von richtig und falsch, von gut und böse, sagen uns, wie Entscheidungen zu fällen sind und wie wir in einer gegebenen Situation handeln oder reagieren sollen.

Während die Verbindung zum Wesenskern schwächer wird, versucht die kindliche Psyche verzweifelt, die ihr ursprünglich angehörende Weisheit durch ein funktionierendes Ego zu ersetzen. Bedauerlicherweise sind die überlagernden oder internalisierten elterlichen Stimmen nie wirklich in der Lage, die Wesensverbindung zu ersetzen. Was stattdessen erzeugt wird, ist das Maskenselbst.

Das Maskenselbst ist unser erster Versuch, uns ins Recht zu setzen. Mit dem Maskenselbst versuchen wir uns in einer Welt anzupassen, zu machen, von der wir Zurückweisung fürchten. Wir präsentieren der Welt eine Maske, die danach geformt ist, was wir in der Welt für akzeptabel halten, damit wir angenommen werden und uns sicher fühlen. Das Maskenselbst sucht Verbindung mit anderen aufgrund dessen, was als annehmbar gilt, es kann aber keine tiefe Verbindung herstellen, weil es die wahren

Natur der Persönlichkeit bezeugt. Es bezeugt unsere Angst und unser negatives Gefühl.

Wir geben unser Bestes für die Schaffung dieser Maske, aber sie erfüllt nicht, was sie verspricht. Der Maske gelingt es niemals, das innere Sicherheitsgefühl zu erzeugen, nach dem wir uns so sehr sehnen. Vielmehr erleben wir die Maske im Inneren wie etwas Aufgezwungenes, weil sie versucht zu beweisen, daß wir gut sind, wir aber nicht immer gut sind. Wir fühlen uns wie Betrüger und bekommen noch mehr Angst. Also betrügen wir uns noch mehr. Wir betrügen unsere Besten, setzen uns zu beweisern, daß wir gut sind gemäß den internalisierten Elternstimmen. Das erzeugt wieder ein mehr Angst, besonders deswegen, weil wir die Maskenrolle nicht die ganze Zeit aufrechtzuerhalten können. Wir sind in einem Teufelskreis gefangen, und das Gefühl, nicht zu sein, und die Angst wachsen.

Die Absicht der Maske ist es, uns von innen als freundlich vorgestellten Welt zu schützen, indem wir beweisen, daß wir gut sind. Die Absicht der Maske ist Verleugnung und Fälschung. Sie bezeugt ihre Absicht, Schmerz und Weh zu vertuschen, weil sie bezeugt, daß Schmerz und Weh in der Persönlichkeit existieren. Die Absicht der Maske ist es, das Selbst dadurch zu schützen, daß sie keine Verantwortung für negative Handlungen, Gedanken oder Gefühle übernimmt.

Aus der Perspektive der Maske existieren Schmerz und Weh nur außerhalb der Persönlichkeit. Wir übernehmen keine Verantwortung dafür. Was immer an Negativem geschieht, muß die Schuld von jemand anderem sein. Es gibt immer jemanden, dem wir die Schuld zuschieben können. Das heißt, es muß jemand anderes sein, der verantwortlich oder Schuldig ist.

Der einzige Weg, diese Maskenrolle aufrechtzuerhalten, besteht in dem Versuch, fortdauernd zu beweisen, daß wir die Guten sind. Im Inneren wahren wir uns gegen den ständigen Druck, gut zu sein. Diesen Druck schaffen wir uns selbst. Wir versuchen, uns an die Regeln zu halten, oder, wenn wir es nicht tun, versuchen wir zu beweisen, daß wir rechtfertigen und die anderen unrecht.

Wir glauben innerlich darüber, daß wir nach den Regeln eines anderen leben müssen. Es ist sehr mühsam. Wir machen eigene

heißt das tun, wonach uns gerade ist. Wir werden nicht, wir werden. Irigentlich mal wütend, wir werden gleichzeitig und rücksichtslos, wir lassen unseren negativen Gefühlen freien Lauf, beschweren uns und machen Vorwürfe. Wir verletzen andere. Die Energie, die wir durch die Maske im Inneren festzuzahlen versuchen, findet dennoch ihr Ventil und geht außen an den Krügen. Und natürlich leugnen wir auch das, denn wir müssen beweisen, daß wir die Guten sind, um uns später zu fühlen.

Irigentlich genießen wir es auch auszubrechen. Die Energie freien Lauf zu lassen, bringt Erleichterung, selbst wenn sie nicht klar und getöndert ist und wir dabei unsere Selbstverantwortung wägen. Ein Teil von uns genießt es, unsere Negativität auf einen anderen abzuladen. Das nennt man *negative Lust*. Ihr Ursprung ist das *niedrige Selbst*.

Negative Lust und das niedrige Selbst

Sich zu können, an eine eigene negative Stimmung zu tun, das ist immer Lust bereitet hat. Jede Energiebewegung, sei sie positiv oder negativ, ist lustvoll, einfach, weil sie angestaut Energie freisetzt. Der Beginn der Energiebewegung kann schmerzhaft sein, aber es wird immer Lust darauf folgen, denn mit der Entladung des Schmerzes wird auch die schließliche Kraft frei, und das ist immer lustvoll.

Negative Lust hat ihren Ursprung in unserem niedrigen Selbst. Unser niedriges Selbst ist der Teil in uns, der vergessen hat, wer wir sind. Es ist der Teil unserer Psyche, der an eine getönderte negative Welt glaubt und sich entsprechend verhält. Das niedrige Selbst leugnet die Negativität nicht, es genießt sie. Es sucht negative Lust. Da das niedrige Selbst, anders als die Maske, Negativität nicht leugnet, ist es ähnlich als das Maskenselbst. Das niedrige Selbst gibt seine negative Absicht zu. Es verkauft sich nicht als nett. Es ist nicht nett. Es stellt sich rücksichtslos an erste Stelle. Es sagt: Ich bin mir wichtig, du bist mir unwichtig. Es kann nicht sich selbst und dem anderen wichtig nehmen, weil es in der Welt der Fremde lebt. Es genießt negative Lust und möchte mehr davon. Es kennt den Schmerz in der Person-

lichkeit, aber es hat absolut nicht die Absicht, diesen Schmerz zu fühlen

Die Absicht des niedrigen Selbst ist es, die Intuition aufrecht zu erhalten, alles zu tun, was es tun will, und keinen Schmerz zu fühlen

Das höhere Selbst

Natürlich wird während des Reflektionsprozesses nicht unsere gesamte Psyche vom Kern getrennt. Ein Teil von uns ist klar und lebendig ohne inneren Kampf. Er ist direkt mit unserer individuellen Totalität im Inneren verbunden. Er ist voller Weisheit, Liebe und Mut. Er ist in Verbindung mit großer schöpferischer Kraft. Dieser Teil in uns, das höhere Selbst, ermöglicht all das Gute, das in unserem Leben geschieht. Es hat nicht vergessen, wer wir sind.

Wann immer Sie Frieden, Freude oder Erfüllung in Ihrem Leben erfahren, dann hat sich das höhere Selbst durch das schöpferische Prinzip zum Ausdruck gebracht. Wenn Sie sich fragen, was gemeint ist, wenn vom wahren Selbst die Rede ist oder davon, zu sein, wie Sie wirklich sind, dann betrachten Sie diese Momente in Ihrem Leben. Sie sind ein Ausdruck Ihres wahren Selbst.

Sehen Sie die negativen Bereiche Ihres Lebens niemals als Ausdruck Ihres wahren Selbst. Negative Bereiche drücken dies aus, was Sie nicht sind. Sie sind Beispiele dafür, wie Sie den Ausdruck Ihres wahren Selbst blockiert haben.

Die Absicht des höheren Selbst ist Klarheit, Unerschöpflichkeit, reines Selbstbewusstsein und Einssein mit dem Schöpfer

Die Wichtigkeit von Intention

Der Hauptunterschied zwischen dem höheren Selbst, dem niedrigen Selbst und der Maske liegt in ihrer jeweiligen Intention und in der Qualität der Energie, die in Interaktionen zum Ausdruck kommt und das Ergebnis der zugrundeliegenden Intention ist.

Was viele menschliche Interaktionen so verwirrend macht, ist die Tatsache, daß sie sich je nach der Intention, die dahintersteckt, unterschieden. Unsere Äußerungen können von jedem der drei Zentren der Intention ausgehen – von höheren Selbst, vom niedrigen Selbst oder von der Maske. Weiterhin kann etwas anderes bedeuhen, als sie sagen. Der höhere Selbst ist es ernst, wenn es sagt: „Wir sind Freunde.“ Das Maskenselbst sagt: „Wir sind Freunde, solange ich die Kontrolle habe, und du darfst niemals die Illusion in Frage stellen, daß ich das Gute bin.“ Das niedrige Selbst sagt: „Wir sind Freunde, so weit ich es zulasse.“ Darüber hinaus muß auf Komplexen nicht zu mehr, was wir dich betrogen werde, um das zu bekommen, was ich will, und um meinen Schmerz zu vermeiden. Wenn du mir oder meinem Schmerz zu nahe kommst oder mich davon abhalten willst, zu bekommen, was ich will, dann werde ich dich töten.“ bedeuhen meist immer alles, was das niedrige Selbst bezieht, um sich dazuzusetzen. Es kann heißen, mit dem anderen nicht mehr zu sprechen, zu einer Diskussion oder einem Machtspiel die Oberhand zu behalten, oder es kann tatsächlich bis zum Mord gehen.

Abwehr oder Verdrängung der ursprünglichen Wunde erzeugt mehr Schmerz

Je mehr das aus uns zu Westwärts entspringende Handeln von der Maske entsteht, wird um so mehr müssen wir es durch Vorwürfe an andere rechtfertigen. Je mehr wir die Existenz unseres niedrigen Selbst leugnen, um so mehr entmachten wir uns. Verdrängung blockiert unsere innere schöpferische Quelle. Dadurch entsteht ein immer größerer Teufelskreis aus Schmerz und Hilflosigkeit. Je größer dieser Teufelskreis wird, um so größer erscheint uns unsere ursprüngliche Wunde. Sie wird in der Vorstellung mit zunehmendem Maß von selbige der Intention zugedeckt, daß die unbewußte Angst davor immer mehr wächst und wir alles tun, um uns vor der Erfahrung dieses ursprünglichen Schmerzes zu schützen. In unserer Phantasie wird daraus Töten und Verdrängung. Je mehr wir uns davor absperren und

damit auch von der Heilung, um so tiefer vergeben wir unsere Wunde, und unsere Vorstellung davon, aufwof sie immer mehr von der Realität

Meine Erfahrung als Heilerin und Lehrer ist hat mir gezeigt, dass wir in unserem Leben und in unserem Körper weit mehr Schmerz und Krankheiten erzeugen, indem wir der ursprünglichen Wunde durch gewohnheitsmäßige Abwehrstrategien ausweichen, als diese Wunde selbst je geschaffen hat.

Unser gewohnheitsmäßiges Abwehrsystem

Die Störung unseres Energiefeldes durch unser gewohnheitsmäßiges Abwehrsystem erzeugt nicht Schmerz und Krankheit in unserem Leben, als topische äußere Ursache.

Wie wir bei der Beschreibung des menschlichen Energiefeldes des später noch sehen werden, schafft diese Vermutungshaltung Dysfunktionen in unserem Leben, die dann zu Krankheit im Körper führen. Unsere eingefestigten Abwehrhaltungen zeigen sich im Energiefeld als energetisches Abwehrsystem, zu dem wir wieder und wieder Zuflucht nehmen. Es steht in direkter Beziehung zu unserem Masken selbst.

Je mehr es uns gelingt, Schmerz und Ärger mit unserem Abwehrsystem niederzuhalten, um so mehr halten wir auch die positiven Gefühle zurück. Wir werden dumpf. Das Leben verläuft nicht so, wie wir es erwartet haben. Es wird oberflächlich und langweilig. Der Fris steht. Wir sind in gewohnheitsmäßigen Teufelskreisen gefangen und mühen, das in unserem Leben zu erwachen, wonach wir uns sehnen. Dafür muß auch der Körper seinen Tribut entrichten. Wir verlassen den Boden aus Leben.

Wer wir gewohnheitsmäßig Schmerzen ausgrenzen, losen wir uns von unserem Wesens Kern ab. Wir haben vergessen, wie er sich anfühlt. Wir haben unser Wesen vergessen. Wir haben vergessen, wer wir sind. Wir haben den Kontakt mit unserem Wesensorgan verloren, mit dem wir unser Leben erschaffen. Es ist, als erwarteten wir, daß sich unser Leben so gestaltet, wie wir es wollen, ohne zu wissen, wie dieses Wissen ist, das will

Der Rückweg zur ursprünglichen Wunde

Der einzige Weg, um uns daran zu erinnern, wer wir sind, um unser Leben nach unserem Willen zu gestalten, um Gesundheit zu erlangen und das Gefühl von Sicherheit, Beständigkeit, wieder voll mit unserem Wesenskern in Verbindung zu treten. Es gibt nur einen Weg dorthin: Wir müssen uns anseits unserer Bilder bewaffnen und die erstarrten psychischen Zeitschleifenrate freisetzen, die sich an sich selber. Damit wir an die Quelle aller Bilder gelangen: an unsere ursprüngliche Wunde. Dazu müssen wir unser Abwehrsystem überwinden und mit dem adrenergischen und Sympathischen und Sympathischen Schmerzen, die die ursprüngliche Wunde überlagern. Wenn wir an diese Wunde gelangen, dann verändert sich unser ganzes Leben, wir können uns und unser Leben lieben. Das ist der Transformationsprozess.

Es gibt viele Techniken, um die ursprüngliche Wunde freizulegen. Zwei davon sind Regression durch Autosuggestion oder bestimmte Körperhaltungen. Beide Techniken gehören zum Trainingsprogramm der Barbara Brennan School of Healing. Durch Anwendung dieser Techniken helfen wir den Studenten zu ihrer Ursprungswunde durchzuliegen.

Eine solche Übung sei hier beschrieben. Die Studenten überwinden ihre Abwehrmechanismen, indem sie die Körperhaltung einnehmen, von der sie glauben, dass sie ihre Wunde zum Ausdruck bringt. Sie finden diese Körperhaltung, indem sie ihre Aufmerksamkeit nur auf die wichtigsten emotionalen Themen und Schmerzen in ihrem gegenwärtigen Leben richten und ihren Körper darauf reagieren lassen. Diese Technik funktioniert deswegen, weil der Schmerz durch die Überhaftung des Schmerzes mit den erstarrten psychischen Zeitschleifenrate verblendet ist.

Durch Intensivierung der Körperreaktion und die Fokussierung der Aufmerksamkeit nach innen kommt der Schmerz zum Ausdruck und wird zunehmend klarer. Das Ergebnis ist immer ein Raum voller verletzter Menschen, die ihren Schmerz durchleben. Ihre verzerrten und erstarrten Körperhaltungen lösen sich zum Schmerz. Immer steht vielleicht auf einem Bein, und das

andere Bein und die Arme sind zueinander verwachsen. Viele haben ihren Kopf gebeugt, andere liegen eingestülzt wie kleine Kinder auf dem Boden.

Bei dieser Übung wird deutlich, daß der Schmerz gegenwärtiger Lebensthemen in der Tat der gleiche ist wie der Schmerz früherer Erfahrungen. Was der gegenwärtige Schmerz zum Ausdruck gebracht, so wird auch der alte Schmerz bei Einfließen zu erreichen, lieblich die Studenten in der einmal angenommenen Körperhaltung mit der festen Absicht, immer weiter in die Zeit zurückzugehen, bis sie zu ihrer ursprünglichen Wunde gelangen.

Sie reagieren gutgrätisch, Schritt für Schritt, durch den Schmerz, der mit dem Bild verbunden ist, das sie sich von ihrer Wunde machen. Obwohl dieser Schmerz stark ist und Angst auslöst, ist er wie Gründe eine Flussschwärze, weil er auf der Flussschwärze, die im Bild festgehalten wird. Am Beispiel des zerrigerten Ios, zu fühlt sich vernichtet, als seine Mutter ohne ihn in die Ferne geht. Aber es sind seine Gefühle, die ihn verbinden, nicht die wirkliche Situation.

Indem die Studenten immer weiter Schichten des flussartigen Schmerzes durchdringen, die sich um die ursprüngliche Wunde gebildet haben, gelangen sie schließlich zu dieser Wunde. Zu ihrer Überraschung stellen sie fest, daß der Schmerz gar nicht je näher sie ihr kommen.

Sobald sie bei ihrer ursprünglichen Wunde angekommen sind, finden wir sie auf die Haltung weiter beizubehalten und sich so einer anderen Person anzunähern, um mit einem anderen verwundeten menschlichen Wesen in Kontakt zu treten. Dabei entsteht immer ein Gefühl von Einheit und Liebe im Raum. Jeder ist verwundet. Alle sind gleich.

Nachdem diese Übung vollendet ist, werden im Erfahrungsaustausch interessante Entdeckungen gemacht. Die Studenten sind in der Regel überrascht, daß ihre Wunde ganz anders ist, als sie dachten. *Sie stellen fest, daß der meiste Schmerz nicht aus der Ursprungswunde stammt, sondern aus der Abwehr dieser Wunde.* In größter Kneifheit begreifen sie das abzuwenden, was sie vom Leben aufgrund ihrer z. B. Bilder verursachten Schlußfolgerungen erwarteten. Jedesmal wenn sie sich fügen, wenn

ten, fügten sie dem Konglomerat erstarrter psychischer Bilder mehr Energie zu, und jedesmal wurde der imaginierte Schmerz größer. Bis sie was den Augen vor ihnen, worin der eigentliche Schmerz wirklich bestand. Übrig blieb ein unbetagener, leichtfertiger, unentraglicher Schmerz.

Nach Ansicht der Studenten ist die tiefste Wirkung dieser Übung die Erlösung von Furcht darüber, was es Zeit und Energie würde in unserem Leben durch die Abwehr des Ursprungs würde verschwendung. Der tiefste Schmerz ist Selbstbetrug. Durch diese Übung machen die Studenten die Erfahrung, daß sie sich sehr früh entschieden haben, sich von der tatsächlichen Beschaffenheit ihres Seins abzuwenden und dagegen anzukämpfen. Sie erkennen, daß sie diese Entscheidung in ihrem Leben wach und wieder getroffen haben. Bis sie zu einer unbewußten Gewöhnheit wurde und ein bester Teil ihres Bewußtseinsystems.

Diese Einsicht führt zu großer Freiheit und einer völlig veränderten Lebensbeziehung. Das Leben wird zu einer ständigen Herausforderung, wahrhaftig zu sein und das eigene Selbst nicht zu betrogen. Die größte Herausforderung des Lebens ist es, mit unserem Wesenskern in Verbindung zu bleiben und ihn zum Ausdruck zu bringen, ganz gleich, in welchen Umständen wir uns befinden mögen.

Diesen Schmerz tragen nicht nur wenige Menschen, er existiert in unterschiedlichen Graden in der gesamten Menschheit. Manche Menschen ist der Schmerz bewußter als andere.

Die Grundbedingung des Menschseins: Leben in der Dualität

Jeden Tag bringen wir unseren Wesenskern mehr oder weniger zum Ausdruck. Das Maß unseres Selbstausdrucks hängt davon ab, wie klar und fest wir mit unserer Essenz verbunden sind. Die im Alltag befindlichen Lebensstereotypen, in denen wir keine Probleme haben und uns erfüllt fühlen, sind jene, in denen wir drückt aus unserem Kern heraus handeln. Mit Energien, die ungefähr dort aus dem Wesenskern fließen, können große Werke vollbracht werden und einem Menschenleben Bedeutung schenken.

Energien, die ungehindert aus dem Wesenskern fließen, machen den Menschen gesund. Sie bringen unser höchstes Selbst zum Ausdruck, mit dem wir geboren werden und dessen Verämblerung zum Kern immer als bleibt.

Normalerweise führt, wir diesen Teil von uns stark zurück. Meistens zeigen wir nicht, wie wichtig uns etwas ist, wie sehr wir lieben, welche Sehnsucht wir haben. Wir decken diese Gefühle zu, pressen sie in Begriffe und reduzieren sie auf ein übermässiges Maß. Gemessen an den zutiefstschmerzlichen Umständen, wir geben uns mit weniger zufrieden. Das ist dann „angemessenes Verhalten“ oder was wir dafür halten.

Manchmal, wenn wir gerade nicht aufpassen, liessert wir Es und das schöpferische Kraft kommt hervor. Sie zeigt sich in einem plötzlichen Akt der Freundlichkeit, als Ausdruck von Liebe oder Freundschaft, noch bevor wir gar nicht nachgedacht haben. Es kommt zu einem Augenblick wirklicher Nähe, und Liebe wird frei.

Aber wir können das Licht und die Liebe nicht ausstrahlen und scheitern wieder zurück. Im nächsten Augenblick werden wir verärgert und verschämen uns wieder. Angst macht sichtbar aus dem Nichts auf und sagt: „Völlig nicht habe ich etwas Falsches getan.“ Das ist die Ehemstimmung, die sich an die Stelle des Wesenskerns setzt. Darüber verfährt sich der Alwehrtumsmanus, der sagt: „Wenn du diesen Energiefluß nicht stoppst, dann wirst du, wenn möglich, alles fühlen, sogar den Schmerz, von dem ich dich abschirme.“ Also unterbrechen wir den Lauf unserer Lebenskraft und haben sie an. Wir nehmen uns zurück auf die „normale“ Ebene von Sicherheit, wo wir sein Wort ins Schankeln bringen, um wenigsten unser eigenes.

Das ist die Grundbedingung des Menschen. Wir leben in der Dualität und haben immer die Wahl, wie unsere Lebensstrahlung sein mögen. Jeder Augenblick können wir wählen, ob wir es sagen zu einer ausgeglichenen, kraftvollen und sicheren Offenheit, die zu Lebensfall führt, oder ob wir nein sagen. Mit unserer Nein wehren wir uns gegen die volle Lebenserfahrung und blockieren unsere Lebendigkeit.

Die meisten Menschen entscheiden sich dafür, nein zu ihrer

Lebensfähigkeit zu opfern. Warum? Weil wir unbewußt ahnen, daß alle Schmerzen freigesetzt werden könnten, wenn wir die Lebenskraft fließen lassen, und davor haben wir Angst. Wir wissen nicht, wie wir damit umgehen sollen. Wir ziehen uns also weiter unseren Verteidigungsmaßnahmen zurück und halten uns an die alten, schrittweise angepassten Definitionen unserer Maske, die uns sagt, wer wir sind. Die internalisierte Unterstützung der Maske wird stärker, und wir ziehen uns noch weiter zurück. «Wer glaubst du eigentlich, daß du bist? Erwartung!» «Du glaubst doch nicht wirklich, daß du etwas verändern kannst!» «Komm, sei realistisch! Die Menschen verändern sich nicht. Sei zufrieden mit dem, was du hast.» «Du bist unersättlich!» «Du weißt einfach nicht, zu schätzen, was du hast!» Oder: «Wenn man meine Eltern doch nur besser behandelt hätte!» – «Wenn man jemand das nicht getan hätte!» – «Wenn ich doch nicht so glücklich wäre!» – Und so weiter. Es gibt tausenderlei Arten, wie die Maske sprechen kann, um Sie daran festzuhalten, wo Sie sind. In gewissem Maß bewahrt Sie die Maske davor, Ihren Schmerz zu fühlen. Aber langfristig führt das zu mehr Schmerz und schließlich zu Krankheit.

Krankheit entsteht, weil wir uns gegen unseren Wesenskern abgrenzen. Indem wir die Verbindung untergraben, vergessen wir, wer wir wirklich sind und leben entsprechend – das heißt nach den Tugenden der Maske, des uneligen Selbst und des Abwehrsystems. Heilung bedeutet, uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind, die abgetrennten Teile unserer Psyche wieder mit unserem Kern – Verbindung zu bringen und demgemäß zu leben.

Wozu, was unsere positiven Energie, ausdrücken, so unterdrücken wir damit auch unsere Kreativität, die Fähigkeit, unsere Gesinnung zu bewahren und uns selbst zu heilen.

Leben von uns hat die Aufgabe, die Verbindung zu seinem Wesenskern wiederherzustellen und sich zu heilen.

Der spirituelle Sinn der Urwunde

Es stellt sich die Frage: was die Ursache oder der Sinn der Urwunde ist. Die ursprüngliche Wunde entsteht, weil die Vererbung, die das Neugeborene zum tiefen spirituellen Wissen in seinem Wesenskern hat, verblüht. Wodurch Sinn kann das aus der evolutionären Perspektive der Menschheit haben? Die Antwort ist: Es besteht eine Übersetzung zwischen der Kernvererbung, mit der wir geboren werden, und der Verbindung, die wir durch Lebenserfahrung gewinnen. Die Verbindung, die durch den Lebensprozess hergestellt wird, ist bewußt. Sie erzeugt im Erwachsenen ein Bewußtsein der ungetroffenen Gottheit. Der Erwachsene wird sich bewußt, daß er ein Funke des göttlichen Lichts im Universum ist. Er ist lokalisierte Gottheit. Dieser evolutionäre Prozeß erzeugt mehr und mehr bewußtes Bewußtsein in unserer Spezies. Wir entdecken, daß wir Mitschöpfer des Universums sind. Hierin liegt der Sinn der Lokalisation, daß sich das Selbst bewußt wird, ein göttlicher Mitschöpfer des Universums zu sein.

Unsere Sehnsucht führt uns zu unserer Lebensaufgabe

Jeder von uns möchte er selbst sein, sich selbst verstehen und sich zum Ausdruck bringen. Diese Sehnsucht ist das innere Licht, das uns auf unserem evolutionären Pfad vorwärts leitet. Jeder von uns wird mit einer persönlichen Lebensaufgabe geboren, die von uns verlangt, den Kontakt zu unserem Wesenskern wiederzufinden. Dazu müssen wir die Rucks zwischen unserem Bewußtsein und unserem Kern aus dem Weg räumen. So werden unsere schöpferischen Energien frei und bringen die Gaben unseres Wesenskerns zutage, die wir erst empfangen und dann in die Welt bringen. Wir finden unsere Lebensaufgabe in der Welt. Diese Lebensaufgabe kann sich erst entfalten, wenn wir unsere schöpferischen Energien in unserem Wesenskern freisetzen. Um also in der Welt etwas bewirken zu können, müssen wir an unserem persönlichen Transformationsprozess arbeiten.

Wir alle sind verwundete Heiler

Wir alle zeigen uns widerstrebend schutzlos, unversichert, so wie wir sind, sei es positiv oder negativ. Was wohnt den Schmerz und die Wunde verborgen, die jeder auf seine Weise in sich trägt. Wir verbergen sie uns nicht. Wir glauben, wir seien, die einzig oder unser Schmerz sei verworflicher als der eines anderen. Das ist unsere menschliche Verletzlichkeit. Es wird lange dauern, bis wir lernen, uns so zu zeigen, wie wir sind. Dazu ist sehr viel Geduld nötig. Löben wir einander viel Ehre, Zeit und liebevolle Aufmerksamkeit. Darin unsere Wunde lernen wir zu leben. Diese große Wunde, die wir alle haben, ist unser großer Lehrmeister. Er kann uns an, wer wir wirklich sind. Wir sind unser wundervoller Wesenskern, trotz der Schichten von Schmerz und Wut, die darüber lagern. Jeder von uns ist einzigartig, und es ist wunderbar, daß es so ist. Laßt uns verwundete Heiler werden, die einander helfen, die Wahrheit unseres inneren Wesens zu leben.

Wir können die Erfahrung machen, daß wir in einem guten, verschwenderischen, lebenspendenden Universum geboren sind, das liebt ist. Wir werden in den Armen des Universums getragen. Wir sind von einem universalen Feld umgeben, das das Leben unterstützt und erhält und Gesundheit spendet. Jeder von uns kann die Arme danach ausstrecken und sich damit in Verbindung bringen. Von diesem universalen Feld werden wir ernährt und können uns dessen bewußt werden. Wir sind ein Feldwesen, und es ist ein Teil von uns. Das gute alte Geheimnis des Lebens ist, daß uns und es umgibt uns.

Sie sind der Heiler

Sie und nur Sie werden sich selbst heilen. Sie sind dazu ganz und gar fähig. Der Prozeß, eine persönliche Krankheit zu heilen, ist ein Prozeß der persönlichen Machtentfaltung. Es ist eine innerer Reise, ein Übergangszustand, den Sie selbst für sich verantworten haben, die große Entschlossenheit, die Ihnen beigegeben wird. Von einer höheren Perspektive aus betrachtet, entsteht Krankheit durch unerwartete Selbstverletzung. Heilen ist die Selbstheilung, um so tiefer

die Krankheit. Sie ist die Botschaft, daß Sie irgendwas und irgend-
wann vergessen haben, wer Sie sind und was Ihr Lebenszweck ist.
Sie haben vergessen, daß Sie eine Verbindung zur kreativen
Energie Ihres Wesenskerns haben, und haben die Verbindung
unterbrochen. Ihre Krankheit ist das Symptom. Die Krankheit ist
ein Ausdruck Ihrer unerfüllten Sehnsucht. Benutzen Sie deswe-
gen Ihre Krankheit zum allererst, um sich die Erlaubnis zu geben, dies
zu tun, was Sie schon immer tun wollten: die Dinge zu sein, die
Sie immer sein wollten, und sich in Ihrer tiefsten, weitesten, und
höchsten Wirklichkeit zum Ausdruck zu bringen.

Erst, Sie festgestellt haben, daß Sie krank sind, dann bereiten
Sie sich auf große Veränderungen vor. Ihre tiefste Sehnsucht
wird laut werden, und auf Erfüllung drängen. Ihre Krankheit
verlangt, daß Sie endlich aufhören wegzuziehen, daß Sie sich
ansehen und dem Tiger in Ihrem Inneren ins Gesicht schauen,
was immer das für Sie persönlich heißen mag. Der beste Aus-
gangspunkt um den Sinn Ihrer Krankheit zu finden, ist die Frage:
«Wannach habe ich mich schon immer gesehnt? Welche Sehnsucht
hat sich in meinem Leben nicht erfüllt?» Im Laufe der Zeit
werden Sie eine dunkle Verbindung zwischen dieser Sehnsucht
und Ihrer Krankheit finden.

Wenn ich von Gesundheit spreche, dann meine ich nicht nur
die Gesundheit des Körpers, denn sie ist im Grunde zweitrangig,
sondern die Gesundheit des Geistes und der Seele. Innerhalb
dieses Rahmens können alle Aspekte von Leben und Gesundheit
behandelt werden. Denn das Leben im physischen Körper ist
dazu da, um Energie gelebt zu werden, unsere heiligen Götter zu
erfüllen, und mit dem Lächeln aus zu werden. Wie auch
immer Ihre Lebensumstände jetzt sein mögen – das ist der Sinn
des Lebens. Welchen Schmerz, welche Krankheit, welches Pro-
blem Sie auch haben mögen, sehen Sie das von Ihrer Lehrerin –
einer Lehrerin der Liebe und der Führung, die Sie daran erinnert, daß Sie
göttlich sind. Heilung ist der Prozess, ihr Licht hervorbringen zu
lassen.