



Ramos

Mit Liebe heilen

Wege zur Heilung der Seele

LESEPROBE

Bestellung bei Acasha Verlag Berlin
und auf www.Alpha-Chi.de

Acasha Verlag Berlin

Ich möchte mich ganz ausdrücklich bedanken für die mir
vermittelten Techniken und Hintergründe bei Andreas Lohmann,
bei Heiko für das Seminar, nach dem die Suche aufhörte,
für das Umschlagfoto bei Shori,
für das schöne Babaji-Foto bei emam,
für die redaktionelle Hilfe bei Catharina, Ka Na Ma und Suni
sowie bei allen anderen, die mich auf dem Weg begleitet
und unterstützt haben und mit denen ich lernen durfte.

Mit Liebe heilen

Berlin, Januar 2011

1. Auflage

ISBN: 978-3-947352-98-2 -- OnDemand-Nachdruck
Erstau age: B erlin 2011 - Start des Nachdrucks: 2019

Acasha Verlag Berlin

Bestellung: www.Alpha-Chi.de

Mit Liebe heilen

Wege zur Heilung der Seele

Ramos

Haftungsausschluss

Dieses Buch beschäftigt sich mit Energiearbeit.

Die Beschäftigung damit und mit sich selbst kann tiefgreifende Auswirkungen auf Ihr Leben haben, es könnte sich etliches ändern. Es könnte Verdrängtes und Unterdrücktes angesprochen und aufgelöst werden. Dieses Buch ist nur geeignet für Menschen, die alte Lasten loswerden wollen, Belastungen ablegen und sich dem eigenen Herz, dem eigenen Innersten, dem eigenen Sein öffnen wollen.

Wenn in diesem Buch von „heilen“, „Heiler“ und ähnlichem die Rede ist, bezieht sich das immer auf das Selbst-Heilen, das Unterstützen des in jedem Menschen innewohnenden Potentials zur Selbstheilung, das angestoßen werden kann. Bei der Ausübung der in diesem Buch beschriebenen praktischen Übungen und Heilmethoden beachten Sie bitte die durch das Gesetz – in jedem Land unterschiedlichen Regeln zur Ausübung heilender Tätigkeiten.

Der Autor und Verleger ist kein Mediziner und kann keine Haftung für das übernehmen, was Sie aufgrund dieses Buches tun oder nicht tun. Sollten Sie körperliche oder psychische Beschwerden haben, so suchen Sie bitte einen geeigneten Arzt oder Heilpraktiker auf, um diese abzuklären.

Mit Liebe heilen

ISBN: 978-3-947352-98-2 -- OnDemand-Nachdruck
Erstauflage: Berlin 2011 - Start des Nachdrucks: 2019

Umschlagfoto: Shori Pircher

Acasha Verlag Berlin

Bestellung: www.Alpha-Chi.de

Inhaltsverzeichnis

Mit Liebe heilen	11
Liebe praktisch wirksam	12
Licht und Dunkel.....	14
Orientierung am eigenen Herzen.....	15
Weltsicht.....	19
Herzchirurgie.....	20
Zusammenhänge Energiesystem und Körper	25
Seele.....	27
Karma und Änderungsprozesse	29
Heilen	31
Was ist Heilen?.....	31
Sein und Wertung.....	32
Heilen vs Kurieren.....	37
Schmerz vs Leiden	39
Leiden & Sinn: Anstoß zur Veränderung	41
Keine ungefragten Ratschläge	44
Haltung beim Behandeln.....	45
Selbst-Heilen	48
Selbst-Verantwortung	49
Andere heilen und selbst heilen	55
Selbstbeobachtung	58
Heilsames Umfeld.....	62
Seelenhygiene	65
Was ist Liebe	67
Verkörperung von Liebe	69
Heilige und Avatare	71
Jesus.....	72
Mutter Meera	75
Mutter Maria.....	77
Schwarzes Feuer und Nichts	78
Kali	78
Babaji	79
Was ist Liebe NICHT	81
Wie spüre ich Liebe	83
Herzöffnung	85
Bedingungslose Liebe	87
Praktische Übungen.....	91
Chakren.....	95
Energie spüren, Chi-Übungen	101

Experiment Wahrnehmen elektrischer Ladung	101
Experiment zur Wahrnehmung von Chi	102
Partnerübung.....	105
Weitere Experimente mit Chi-Bällen	106
Chi-Übung „mit Herz“	106
Strukturen spüren.....	108
Wahrnehmung der Aura	109
Im Raum reisen.....	114
Spiel für Fortgeschrittene: Atmosphäre transportieren und erkennen.....	116
In Raum & Zeit reisen	117
Wahrnehmen im Herzen / mit dem Herzen	119
Herzmeditation.....	120
Exkurs: Emotionen und Gefühle	123
Exkurs: Mit dem Herzen wahrnehmen	125
Übungsreihe: Mit dem Herzen spüren.....	126
Strahlen.....	133
In die Welt strahlen	133
Mitgefühl und Bezug zu Menschen.....	136
Heilen in der Begegnung	139
Ganz werden	141
Seelenanteile	143
Seelenanteile finden	145
Sprechen	147
Spüren der Fehlstelle, der „Not“	149
Zeitstrahl	151
Auffinden auf dem Zeitstrahl / in der Zeit	152
Seelenanteile ablösen und herholen	153
Seelenanteile integrieren	155
Heil werden: Traumata auflösen	159
Was sind Traumata?.....	159
Aufspüren	161
Den Bezug auf energetischer Ebene herstellen.....	161
Schonend arbeiten.....	161
Die Blockade	162
Erspüren der Blockade	164
Innerer Aufbau.....	164
Herausholen eines Samples.....	166
Mit Liebe umhüllen.....	167
In Liebe auflösen.....	169
Integrieren ins System	171

Randaspekte und Nacharbeiten	171
Weitere Themen bearbeiten	172
Liebe im Körper ausdehnen & meditieren	174
Abschluss der Sitzung.....	175

EXKURSE UND MEDITATIONEN

Exkurs: Das Herz befragen.....	17
Was ist Meditation	26
Die Beweggründe der Seele sehen	28
Selbstverantwortung.....	30
Taoistische Meditation zum Wu-Wei	34
Körper-Friedens-Meditation	36
Vision vom „Heil-Sein“	42
Schnupfen.....	50
Wellnessurlaub	52
Hinweis auf Das HP-Gesetz in Deutschland	56
Selbstunterstützung	64
Sekten	70
Opfer und Täter	88
Rose	90
Gruppen zur Herzarbeit	92
Exkurs Chakren.....	95
Meditative Entdeckungsreise: meine persönliche Anbindung an die göttliche Quelle des Lebens und der Liebe	99
Erdungsübung	112
Übung zum Reisen im Raum	115
Besser ankommen	118
Herzmeditation	121
Meditative Einführung.....	126
Energiezustände von Gegenständen wahrnehmen.....	127
In Liebe einhüllen	128
Übung für Fortgeschrittene: Energiezustände weiter entfernter Energieansammlungen wahrnehmen	129
Energie senden mit dem Herzen einhüllen in Liebe	131
Meditation	135
Mangelgefühl.....	144
Exkurs Projektionstechnik	150
Zeitstrahlübung	151
Zwischenlagern von Themen / energetischen Samples	173
Erfahrungsbericht von Sylvia.....	177
Erlebnisbericht von Suni.....	179

Liebe ist eine eigenständige Kraft – das ist seit Alters her bekannt. Deswegen wurde Liebe schon seit langem als wichtiger Teil von Religionen und Philosophien angesehen. Liebe als den Kern und das Zentralelement der Welt zu sehen, findet mehr und mehr Einzug in den Alltag.

Mit diesem Buch will ich einen Beitrag dazu leisten, einige der unendlichen Möglichkeiten der Heilkraft der Liebe verständlich und erfahrbar zu machen, ihre Wirkung systematisch einsetzbar und ihren Einsatz lehrbar zu machen. Ich widme mich hier ganz der praktischen Erfahrbarkeit von Liebe als Heilkraft.

Wenn Ihnen dieser Gedanke noch phantastisch und fremd anmuten sollte, möchte ich Sie einladen, mit den im zweiten Teil des Buches vorgestellten Übungen in praktischer, fast handwerklicher Herangehensweise erste Experimente und Erfahrungen zu machen.

Wenn Sie bereits erfahren sind im Bereich energetischer Heilweisen, finden Sie hier möglicherweise noch einiges, was Ihre Tätigkeit an dem einen oder anderen Punkt ergänzen kann.

Im ersten Teil des Buches finden Sie eine Hinführung zum Umgang mit Liebe und zum Heilen mit Liebe.

Mit Liebe heilen

„Mit Liebe heilen“ ist keine Metapher –

Sie dürfen und sollen das wörtlich nehmen: Liebe hat eine enorme Heilwirkung, für den Heilenden und gleichzeitig auch für den Heiler.

Liebe ist nicht nur ein Konzept oder eine Idee:

Liebe ist die zentrale Kraft in dieser Welt, die Ur-Kraft, die alles hervorbringt und aus der alles besteht – eine real wirksame, spürbare und einsetzbare Kraft. Mit diesem Buch möchte ich Sie dazu ermuntern, die heilende Kraft der Liebe selbst zu erfahren.

Der Energie von Liebe kann nichts widerstehen, letztlich heilt sie alles und löst alle Widerstände. Ihr Wirkmechanismus geht weit über das technisch-naturwissenschaftliche Weltbild hinaus – sowohl in der Vorstellung als auch in der Wirksamkeit der Heilbehandlungen.

Heute ist es (wieder) möglich, den direkten Zugang zur eigenen Liebe zu finden und deren Stärke in das eigene Leben zu integrieren. Jeder, ohne Ausnahme, kann die Energie der Liebe selbst nutzen und mit ihr wirksam heilen.

Trauen Sie sich, für sich eine Reise in unbekannte, bislang von der Menschheit kaum erforschte Gebiete zu beginnen: Sie werden in Ihrem eigenen Innersten ankommen.

Liebe praktisch wirksam

Die Liebe als wirksame Kraft in der Welt zu spüren, ist eigentlich nicht neu: wenn wir uns in der Vergangenheit umsehen, haben viele bekannte Menschen von der Kraft der Liebe Gebrauch gemacht – und sie haben dadurch sehr viel verändert.

Jesus, Mohammed, Maria, Mutter Meera und andere Heilige aus verschiedenen Religionen, und bekannte Personen wie Martin Luther King, Mahatma Gandhi, Louis Armstrong, Mutter Theresa, Nelson Mandela oder Simon Rattle... all diese großen Persönlichkeiten verbindet ein großes Thema: Liebe.

Sie alle haben Liebe in ihrer individuellen Art gelebt, sie in ihr Leben integriert und zu einem zentralen Thema darin gemacht. Wohl niemand von ihnen hat von Anfang an und durchgängig sämtliche Aspekte von Liebe in seinem Leben leben können, und ihre Nachfolger und Interpreten haben ihre Lehren vielleicht auch nicht immer in Reinkultur umgesetzt – dies schmälert jedoch nicht ihre Verdienste oder ihren Ansatz. Diese großen Persönlichkeiten können uns ermutigende Beispiele geben. Sie zeigen uns, wie viel inspirierte Einzelne in Bewegung setzen können, wenn sie sich dem Fluss der Liebe hingeben. Und sie vermitteln uns einen Eindruck, wie Liebe wirkt.

Das Verbindende ist dabei nicht die Außenwirkung oder die konkrete Lebensführung. Es geht vielmehr darum, eine Idee dieses Gemeinsamen, der Liebe, zu bekommen – und zunächst darum, zu verstehen, dass diese Kraft bereits viel verändert hat auf unserem Planeten.

Jeder Mensch kann heute den Zugang zu seiner Liebe wieder finden und deren Heilkraft für sich entdecken, sie in sein Leben, sein Umfeld, seine Familie, seinen Freundeskreis, seine Arbeitswelt integrieren.

Genauso wie bei den erwähnten großen Persönlichkeiten ist es auch bei Ihnen: trotz aller Schwächen, Zweifel und Phasen der Verzweiflung zählt letztendlich, was Sie in Ihrem Leben bewirkt haben, ob Sie Liebe verströmt, ob Sie aktiv diese Qualität gelebt haben. Auch wenn es manchmal schwer zu sein scheint: Gehen Sie jeden Tag einen Schritt.

Auch für viele andere erfolgreiche Menschen war es ein längerer Weg, den Zugang zur eigenen Kraft zu finden, ein Gefühl für das eigene Potential zu bekommen und immer wieder geduldig die Schranken zu überwinden, die dem freien Fluss der Liebe entgegen stehen.

Es gibt viele Verhaltensmuster, die uns gefangen halten, die uns anerkennen wurden und die wir selbst durch eigene Glaubenssätze aufrechterhalten. In den letzten Jahrzehnten ist über diese Zusammenhänge viel Bewusstsein entstanden. Es gibt hunderte Lehrer, Kurse und Bücher, die allesamt eines vermitteln: Wir alle sind Menschen, die ihr Leben tatsächlich selbst bestimmen dürfen.

Wir sind sehr machtvolle Wesen, sobald wir das verstanden haben. Wir sind am machtvollsten, wenn wir unser Leben in Hingabe an die Liebe ausüben. Dann ist „die Macht mit uns“, und wir können spüren, dass wir tatsächlich Schöpfung, Geschöpfte und Schöpfer in einem sind.

Dieses Bewusstsein des „All-ein-seins“ ist der Punkt, aus dem heraus wir in jeder Begegnung lernen können, in der Begegnung mit anderen Menschen und mit Gegebenheiten der uns umgebenden Welt. So können wir aus jeder Begegnung gewachsen hervorgehen. In der Begegnung mit der Liebe (und liebevollen Aspekten) lernen wir zu vertrauen und uns auszudehnen, unseren eigenen Raum einzunehmen. Zusammen mit einem liebevollen Gegenüber können wir über dessen Liebe heilen und unsere eigene Liebe wahrnehmen. Das verstärkt unser Vertrauen in „die Welt“ und wir können uns weiter ausdehnen, also unseren eigenen Raum

noch besser füllen.

Und selbst auch in der Begegnung mit den weniger liebevollen Aspekten und den dunklen Seiten Anderer können wir lernen, zu vertrauen und uns ebenfalls auszudehnen.

Das klingt paradox, doch sobald wir unsere Angst vor dem „verloren sein“ annehmen, können wir in diesem Moment alle Aspekte der Welt, die uns umgibt und die wir selbst sind, annehmen – und lieben. Das erweitert schlagartig unsere Möglichkeiten und lässt uns mehr und mehr heilen.

Je weniger Angst wir haben, uns zu verlieren, je mehr wir uns, durch die Anbindung an die Liebe in unserem Herzen gestärkt und geführt, im Moment des Geschehens aufhalten können, desto heilsamer ist dieser jetzige Moment. Wenn wir Begegnungen wirklich tief in uns annehmen und in ihrer Vollkommenheit sehen (oder immer mehr zu sehen versuchen), kann jede Begegnung uns stärker machen. Sei es nun eine freudvolle oder eine als einschränkend erlebte Begegnung: beides sind liebevolle Hinweise des Lebens an uns.

Licht und Dunkel

Es gibt auf der Welt alle Ausdrucksformen des Seins, das Lichte wie das Dunkle. Beide Aspekte sind real vorhanden und wichtig in der Welt. Beide können sich zu Beginn jeweils am besten im Kontrast zu ihrem Gegenteil erfahren, als Gegenüber, teilweise sogar als Gegner. Wenn auf Seiten des Lichteren die Bewusstheit da ist, dass es das Dunklere brauchte, um sich selbst besser wahrnehmen zu können, kann es das Dunklere auch leichter wertschätzen. Mit der Zeit wird aber klar, dass es per se keine Trennung und kein Getrenntsein gibt – alles ist miteinander verbunden.

Auch dunkle Aspekte sind „aus Licht und Liebe gemacht“ und schlussendlich will sich auch das Dunkle wieder dem Licht zuwenden. Es freut sich, in Liebe integriert zu wer-

den – auch wenn es sich selbst dessen zunächst vielleicht nicht immer ganz so bewusst ist. Letztendlich ist alles eins, ist alles Liebe und so auch wieder Einheit und Ausdruck der universellen Liebe.

Alle Dämonen und schrecklichen Ereignisse, die Ihnen begegnen, zeigen Ihnen anhand Ihrer eigenen Reaktionen ganz deutlich, wie weit Sie in Liebe getragen sind und sich von Ihrer Liebe tragen lassen.

Seien Sie gewiss, immer und in jedem Moment Ihres Lebens begegnen Sie einem Aspekt der Liebe. Begegnen Sie dem Leben also offen und freudig!

Dies alles hier müssen Sie nicht „glauben“ oder für wahr halten – Sie können und sollen, nachdem Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit den Übungen in diesem Buch gemacht haben, darüber entscheiden, ob Sie dieser Weltsicht etwas abgewinnen mögen. Das einzige, was dabei passieren kann, ist, dass Sie sich selbst ein Stück näher kommen.

Orientierung am eigenen Herzen

Ihr Herz ist ein wunderbares Instrument, um herauszufinden, was gut für Sie selbst ist. Es weiß immer, ob etwas für Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt „stimmt“ oder ob nicht.

Wenn Sie also an irgendetwas Zweifel haben: befragen Sie Ihr Herz (siehe auch Exkurs „Das Herz befragen“, Seite 17). Ihr Herz wird Ihnen die Antwort sagen!

Das gilt immer. Auch für die Dinge, die in diesem Buch stehen – fragen Sie Ihr Herz, ob sie richtig sind!

Es ist eine wichtige Erfahrung mit der Liebe, sie tatsächlich zu leben und zu sich selbst zu üben. Indem Sie auf Ihr Herz hören, werden Sie beginnen, mit sich selbst liebevoller umzugehen.

Vielleicht empfinden Sie dieses Buch als zu unwahrscheinlich. Sollte Ihr Herz Ihnen das sagen, dann legen Sie es



LESEPROBE

Bestellung bei Acasha Verlag Berlin
und auf
www.Alpha-Chi.de

EXKURS: DAS HERZ BEFRAGEN

Ihr Herz können Sie auf verschiedenste Arten befragen. Eine recht einfache, die den vorgestellten Übungen entspricht, ist folgende:

Vergegenwärtigen Sie sich eine Situation, zu der Sie Ihr Herz befragen wollen. Nehmen Sie nun zwei der Entscheidungsoptionen zu dieser Situation in Ihre Hände, so wie Sie eine Chi-Energiekugel in die Hände nehmen (siehe die entsprechenden Übungen). Halten Sie die Möglichkeiten vor sich hin – noch besser geht das, wenn jemand anderes das für Sie erledigt und Ihnen die Möglichkeiten zur Entscheidung hinhält.

Gehen Sie nun bewusst in Ihr Herz und fühlen Sie aus dem Herz heraus, wie sich die beiden Energien anfühlen. Wenn Sie gar nicht wissen, welche Möglichkeiten da zur Auswahl stehen, geht das eventuell sogar einfacher, als wenn Ihr Verstand mitmischen möchte.

Achten Sie ganz genau darauf, wirklich aus dem Herz heraus zu spüren.

Und nun beschreiben Sie die eine und die andere Wahrnehmung. Welche Möglichkeit fühlt sich angenehmer an? Welche ist so, dass Sie da gerne ganz lange Zeit verbringen möchten? Bei welcher bemerken Sie eventuell unangenehme Gefühle wie Bedrückung, Verzweiflung oder Trauer? Welche löst ein Gefühl der Freude aus?

Sie wissen dadurch dann selbst, welche Möglichkeit Sie wählen wollen. Trauen Sie Ihrer Wahrnehmung: Ihr Herz kann Zusammenhänge durchdringen, die der Verstand nicht zu durchschauen vermag.

Heilen

Dieses Buch heißt „Mit Liebe heilen“.

Liebe und Heilen sind weit verbreitete Worte – und doch wird wohl jeder, den Sie danach fragen, seine ganz eigene Meinung über deren Bedeutung haben.

Um eine gemeinsame Verständigungsbasis zu bilden, wollen wir uns zunächst mit den Inhalten der Begriffe, so wie sie in diesem Buch verwendet werden, noch einmal gründlicher vertraut machen.

Was ist Heilen?

Heilen kommt von „Heil werden“, gesund und wieder „ganz“ werden. Der „heile“ Zustand ist der Grundzustand des Menschen, den jeder aus seinem eigenen Wissen und Wesen heraus wieder anstrebt.

Diese Beschreibung deutet an, dass es demgegenüber einen Zustand zu geben scheint, in dem etwas „nicht heil“ erscheint, also defekt und eben „unheil“, in dem ein Teil der Wirklichkeit als abzulehnen oder eventuell sogar als „böse“ erscheinen mag. Mit dieser Denkweise trennen wir unsere Welt in Teile und lehnen dann einen Teil dieser unserer Wirklichkeit ab. Damit fixieren wir eine Trennung und können diesen Zustand des „nicht heil“ nie wirklich auflösen.

Diese unsere Ablehnung zunächst einfach einmal wertfrei zu bemerken ist übrigens wichtig, weil nur durch wertfreie Betrachtung eine wirkliche Integration erfolgen kann.

Dass die Seele ein Wissen um den heilen Zustand ihrer selbst und des Körpers hat, bemerken Sie bei jeder Heilung einer kleinen körperlichen Verletzung. Beispielsweise bei einer Schnittwunde: die Medizin mag Wundpflege betreiben

und eine Entzündung verhindern, die Heilung selbst erfolgt, ohne dass wir wüssten, wie der Körper das genau macht. Er „kann es einfach“!

Genauso stellt sich die Seele nach einer Erschütterung, die nicht traumatisch ist, im Lauf der Zeit von selbst wieder her.

Das Wissen, dass ein heiler, gesunder Zustand möglich ist und wie dieser eigentlich aussieht, gehört also ganz offensichtlich zur Grundausstattung unseres körperlichen und seelischen Systems. Vertrauen wir auf dessen Kompetenz.

Sein und Wertung

Wie bereits beschrieben, besteht die Welt aus Liebe in unterschiedlichen Ausprägungen, genannt hell und dunkel. Hierbei bedeutet „hell“ jedoch nicht automatisch auch „gut“ – und „dunkel“ nicht automatisch „schlecht“ oder „negativ“. Veranschaulichen wir uns das an einem einfachen Beispiel:

Stellen Sie sich einen Raum vor, in dem es halbdunkel ist. Dort befinden sich ein Bett, ein Tisch, eine Kerze und ein Buch. Wenn die Kerze entzündet wird und den Raum erleuchtet, so ist es – zumindest in manchen Bereichen – relativ hell. Zugleich ist es an anderen Stellen trotz des Kerzenlichtes immer noch relativ dunkel – oder bei genauerer Betrachtung vielleicht sogar gerade deswegen.

Es kann das eine ohne das andere nicht geben: immer gibt es Bereiche mit mehr Dunkelheit, wenn es welche mit mehr Licht gibt.

Wenn die Kerze an einem anderen Ort stünde, wären die Gegebenheiten im Detail anders – im Prinzip aber hätte sich nichts geändert: es gäbe weiterhin helle und dunkle Bereiche im Zimmer. Selbst wenn Sie die Kerze austauschen gegen eine hellere Lichtquelle: es gäbe immer noch hellere und dunklere Bereiche.



LESEPROBE

Bestellung bei Acasha Verlag Berlin
und auf
www.Alpha-Chi.de

Heilen vs Kurieren

Um den Bereich der Heilung mit Liebe zu durchdringen ist auch eine Klärung der Begriffe „heilen“ und „kurieren“ wichtig: denn *heilen* bedeutet etwas anderes als *kurieren*. Beides kann zusammen stattfinden, aber auch einzeln.

Kurieren bedeutet, dass eine Krankheit auf der körperlichen Ebene behandelt wird. Auf seelisch-geistiger und spiritueller Ebene kann diese Krankheit bereits existent sein, bevor sie ausbricht – und sie kann dort auch noch vorhanden sein, wenn sie körperlich kuriert wurde. In diesem Fall wäre die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie wieder ausbricht oder sich in der Folge eine andere Krankheit bildet, um den grundlegenden Missstand ins Bewusstsein zu bringen, um ihm einen körperlichen Ausdruck zu verleihen (ihn zu „somatisieren“), damit er bemerkt und dem Betroffenen bewusst wird.

Heilen ist ein noch über die körperliche Ebene hinausgehender Prozess.

„Heilung bedeutet, daß Ihnen leichter ums Herz wird. Sie werden friedvoller, erleben ein Gefühl der Verbundenheit und können eine stärkere Verbindung zu Ihrer Seele aufbauen.“ schreibt Dr. med. Dean Ornish, der bereits zitierte amerikanischer Herzchirurg.

Heilung mit Liebe geht über die körperliche Ebene hinaus, denn sie findet auf der seelischen Ebene statt. Durch die Heilung auf dieser Ebene findet der Klient inneren Frieden, ein Gefühl der Ganzheit, eine tiefere Verwurzelung in der Welt und in sich selbst. Heilung mit Liebe schafft über das Herz die Anbindung an die grundlegende Lebenskraft der Liebe und heilt mit dieser Kraft.

Heilung mit Liebe führt häufig auch zum Kurieren von Beschwerden. Heilung mit Liebe arbeitet über die seelische Ebene am Energiesystem und stößt die körperliche Selbstheilung an. Herzchirurg Dr. med Dean Ornish berichtet

Folgendes: „Bei meiner Arbeit mit Menschen, die unter Herz-erkrankungen leiden, wird oft geheilt und kuriert. Wenn sich das emotionale und spirituelle Herz öffnet, hat dies häufig Auswirkungen auf das physische Herz. ... zur Heilung kann es auch kommen, wenn die Krankheit selbst nicht kuriert werden kann. Wir können also wieder ein ganzer Mensch werden, auch wenn sich die körperliche Erkrankung nicht bessert.“

Heilung kann auf dem Boden von Selbstachtung, Selbstannahme und Selbstliebe viel besser gedeihen und zum Erfolg führen als bei negativ gestimmtem Umfeld.

Achtung und Selbstannahme lassen die Herzesebene freier werden und Liebe leichter fließen.

„Im Heilungsprozess kann der Betroffene ein Gefühl der Ganzheit und des tiefen inneren Friedens erlangen ... Obwohl das Kurieren einer Krankheit eine wunderbare Sache ist, hat die Heilung oft eine viel größere Bedeutung, da sie größere Befreiung vom Leiden bringt.“

(Herzchirurg Dr. med Dean Ornish, S 24f)

So sehr wir den Klienten beim Heilen mit Liebe unterstützen: unsere Methode ersetzt nicht die Mitarbeit von qualifizierten Ärzten während der Gesundung. Den Heilungserfolg kann der Heiler sich sowieso nie selber zurechnen, denn er hat den Klienten gegebenenfalls nur darin unterstützt, seine Selbstheilungskräfte richtig einzusetzen. Der Klient selbst hatte bereits alle Ressourcen, die für seine Heilung notwendig sind!

Achten Sie als Heiler das Potential Ihre Klienten! Und auch Sie als Klient: achten Sie sich selbst!

Tip: Das Praktizieren von Meditation (siehe Herzmeditation) führt zu einer größeren Verbundenheit zum uns umgebenden liebevollen Feld und so zu großer Anbindung an die universelle Liebe. Dies macht direkt und körperlich spürbar glücklich.

Schmerz vs Leiden

Die Welt ist so gestrickt, dass man ständig Erfahrungen macht. Wohlbefinden ist eine dieser Erfahrungen, Schmerz wiederum eine andere.

Schmerz vermittelt uns, dass die aktuelle Situation, der aktuelle Zustand oder unser Tun in diesem Moment uns selbst schadet. Das auftretende Schmerzgefühl trägt diese Information durch den ganzen Körper. Sobald wir auf dieses Signal reagieren und die Ursache des Schmerzes beseitigen, hört der Schmerz auf. Körperlicher Schmerz ist nur in dem Moment da, in dem der Auslöser direkt mit unserem Körper in Kontakt ist oder der Körper geschädigt. Bei seelischen Verletzungen kann der Schmerz noch viel länger spürbar sein.

Als Nachwirkung von Schmerz können Informationen davon und über die auslösende Situation im Körper abgelegt werden, die dort unter Umständen noch jahrelang verbleiben, auch wenn körperliche Wunden längst verheilt sind. Sie zu finden und zu lösen, damit beschäftigen wir uns später bei der praktischen Arbeit mit Blockaden und Traumata.

Schmerz und Leiden sind jedoch nicht miteinander verbunden. Es kann nun durchaus sein, dass ich zwar Schmerz verspüre, aber nicht darunter leide. Es ist wichtig, hier klar zu unterscheiden. Leiden beginnt, wenn man etwas an der aktuellen Situation als verkehrt betrachtet. Das kann körperlicher, aber auch seelischer Schmerz sein oder eine an sich schmerzfreie Situation, die ich aber als verkehrt erachte und die ich so nicht will. Mein Leiden entsteht dadurch, dass ich mich gegen diese bestehende „Realität“ sperre, sie nicht annehmen will, und darauf beharre, dass es so „nicht sein kann“. Leiden löst sich in dem Moment auf, wenn man sich bewusst macht, dass man selbst im Moment etwas anderes haben will als man gerade tatsächlich hat.

Eine klärende Affirmation in diesem Moment kann sein: „Das ist die aktuelle Wahrheit, die ich annehmen kann – und

die sich jetzt (von selbst) wieder verändern kann, da ich sie annehme.“ Wer hier tiefer einsteigen will: wunderbare Arbeit in diesem Sinne hat Byron Katie mit „The Work“ geleistet. Sie entwickelte eine systematische Art, den eigenen Standpunkt zur Wirklichkeit zu klären und diese Diskrepanz aufzulösen.

Es ist unsere große Chance, zu erkennen, dass Leid insofern „selbstgemacht“ ist – und auch nur von dem Leidenden selbst aufgelöst werden kann. Wenn ich dann die Initiative ergreife, also Verantwortung übernehme und mich mit meinem eigenen Problem auseinandersetze, kann ich mein Leiden lösen. Ich kann mein Leiden dann sogar auflösen, trotzdem ich immer noch Schmerzen habe.

Manche Patienten schmerzhafter Krankheiten haben kontinuierlich Schmerzen, aber wenn sie nicht mehr an ihrer Krankheit leiden, macht dies die Schmerzen erträglicher.

Letztendlich bleibt bei jedem Schmerz und jeder Krankheit die Frage, warum ich mir diese Erfahrung erschaffen habe, warum ich einen Hinweis so manifest werden lassen musste, und auf welchen seelischen Zustand mich das hinweisen kann.

Leiden & Sinn: Anstoß zur Veränderung

Der Sinn einer Erfahrung ist stets nur rein subjektiv wahrnehmbar. Es gibt per se keine objektiven Kriterien für „Sinn“. Solange ich in einer Situation einen Sinn erkennen kann, werde ich nicht (oder wenigstens nicht so sehr) darunter leiden.

Den Sinn in den Veränderungen und Folgen einer körperlichen Krankheit zu finden, ist für den „Erfolg“ der Krankheit sehr wichtig.

Wenn wir aus dem Leiden herauskommen, also im Schmerz und in den Veränderungen einen Sinn entdecken wollen oder können, so steigt unsere Überlebenswahrscheinlichkeit rapide.

Dieser Ansatz verleitet vielleicht gerade bei unangenehmen Erfahrungen zunächst dazu, ganz schnell intellektuell nach einem Sinn zu suchen, der eine schnelle Erklärung ermöglicht und uns vom Empfinden wegführt. Lassen Sie, wenn Sie in einer solchen Situation sind, auch Ihre Gefühle zu. Auch Gefühle wie Trauer, Verzweiflung oder Wut sind wichtig, um den Sinn zu begreifen und den Weg zur Annahme der Erfahrung zu finden.

Bleiben Sie auch dann liebevoll zu sich selbst, nehmen Sie die Hinweise an und sehen Sie sich und die Krankheit als Teil der Lösung, nicht als „Problem“. Suchen Sie sich Unterstützung auf diesem Weg, der Sie mit Ihrem eigenen Wesenskern und Ihrer Lebensgeschichte konfrontieren wird.

Eine körperlich manifeste Krankheit ist immer ein dringender Hinweis: es ist ein Anstoß zur Klärung der eigenen Lebenssituation – vielleicht finden sich in Ihrem Leben ja Bereiche, die Sie gerne verändern wollen, um glücklicher zu sein.

Tun Sie das – dringend!



LESEPROBE

Bestellung bei Acasha Verlag Berlin
und auf
www.Alpha-Chi.de

Was ist Liebe NICHT ...

Vielleicht kennen Sie ja diese humorigen Zeichnungen, die jahrelang in Boulevardzeitungen veröffentlicht wurden, und auf vielen Merchandisingartikeln zu finden sind:

„Liebe ist ...“ und dann eine meist besitzergreifende oder verhaltensbestimmende Aussage, wie z.B.

„... mit ihr zusammen Vorhänge waschen“.

Nein, es ist keine Liebe, Vorhänge zu waschen. Es kann zwar vorkommen, dass man gemeinsam mit Menschen, die man liebt, Vorhänge wäscht, und es kann auch sein, dass man dies voller Liebe tut, aber Vorhänge waschen an sich ist kein sicheres Zeichen von Liebe. Es geht dabei bestenfalls um das *„zusammen“*: im Zusammensein mit anderen Menschen spielt Liebe natürlich eine maßgebliche Rolle, auch beim gemeinsamen Vorhänge waschen. Sobald wir das Maß an Liebe, das wir in unserem Tun ausstrahlen, nicht vom Gegenüber abhängig machen, üben wir bedingungslos Liebe. Diesen Zustand zu erreichen und zu halten kann auch bei der Vorhangwäsche gelingen.

Liebe ist ... auch nicht *„sich anpassen“* oder gar *„sich unterordnen“*, das uns oft mit den Worten *„Komm, sei lieb und ...“* vermittelt werden soll.

Hier wird dem *„sich brauchen“* Ausdruck verliehen, es wird eher *„Handel getrieben“* mit den gegenseitigen Bedürfnissen und deren Erfüllung, was im Extremfall in emotionaler Erpressung endet. Wahre Liebe ist bedingungslos: wenn sie da ist, tue ich etwas, ohne dafür eine Belohnung zu erwarten. Ich tue dies dann aus mir heraus, und nicht, weil ich *„lieb sein“* will.

Liebe ist ... auch nicht *„sich aufopfern“*.

Aufopferung ist ein Tun für einen Anderen über die eigenen Kräfte hinaus und zwar nicht nur einmal im Einzelfall, son-



LESEPROBE

Bestellung bei Acasha Verlag Berlin
und auf
www.Alpha-Chi.de

Praktische Übungen

Wir wollen im Folgenden einen Versuch machen, uns die Wahrnehmung von Liebe systematisch zu erschließen.

Wir hatten ja schon festgestellt, dass die Beschreibung von Liebe recht vielfältig ausfallen kann. Diese Vielfalt rührt nicht nur von inhaltlich verschiedenen Begriffshintergründen des Begriffes Liebe her, sie ist auch durch die Ausrichtung unserer Wahrnehmung selbst begründet.

Um die Wahrnehmung von Liebe zu beschreiben, verwenden wir häufig äquivalente Ausdrücke, also umschreibende Begriffe wie beispielsweise „Licht“. Manch einer hat bei der Annäherung an ein Zentrum der Liebe, z.B. sein Herz oder das Herz eines Anderen, den Eindruck von Helligkeit, von Licht eben. Deshalb wird er den Terminus „Licht“ verwenden.

Ein Anderer hat dabei den Eindruck einer Temperaturerhöhung oder einer strahlenden Wärmequelle. Manchmal ist diese Energie bei einer körperlichen Berührung oder der Ausstrahlung einer Hand direkt spürbar. Die Hand kann dabei physikalisch kühl oder sogar kalt sein, fühlt sich aber warm oder mitunter sogar heiß an: dies ist ein direkter Ausdruck der strahlenden fließenden Energie. Damit ist deutlich, weswegen er von Liebe auch als „Wärme“ sprechen wird.

Und manch einer hat das Empfinden von Glück, wenn er sich der Quelle seiner Liebe nähert. Freudige Glückseligkeit strahlt ihm da entgegen – auch in seinem Inneren. Er hat im Inneren das Gefühl von sanftem Schmelzen und Fließen. Gerade dieses Gefühl des Schmelzens übrigens führt bei der Herzmeditation zu einem Eindruck der unendlichen Glückseligkeit – wunderschön.

Mancher würde seine Empfindung von Liebe vielleicht völlig anders beschreiben. Wie diese Wahrnehmung sich gestaltet, hängt auch vom individuellen Rezeptionstyp ab. Visuell

orientierte Menschen „sehen“ oft Licht, körperlich wahrnehmende Menschen nehmen Liebe wohl eher als Wärme wahr. Es gibt natürlich auch jegliche Mischung der verschiedenen Wahrnehmungsarten – wichtig daran ist allein, zu erkennen, dass Liebe konkret wahrnehmbar ist und dass dies auf unterschiedliche Weisen geschehen kann.

Werden Sie sich bewusst, wie Sie selbst Liebe wahrnehmen. Nutzen Sie dafür auch die nachfolgenden Übungen.

Wenn in einer Anleitung von einer bestimmten Wahrnehmungsform die Rede ist, können Sie dann selbst diese Beschreibung durch die für Sie Passende ersetzen, also z.B. Licht durch Wärme oder dergleichen. Sie erleichtern sich damit selbst den Zugang zu diesen Erfahrungen.

Beobachten Sie zugleich, inwieweit die anderen Wahrnehmungsformen Ihnen ebenfalls zugänglich werden und mit der Bewusstheit wachsen. Denn ebenso wie wir im stofflichen Bereich mit Hören, Fühlen, Sehen mehrere Sinneskanäle haben, können wir auch mehrere „feinstoffliche Sinne“ für die Liebe entwickeln. Je mehr Sinne Sie ausgebildet haben, desto reicher wird Ihre Wahrnehmung.

GRUPPEN ZUR HERZARBEIT

Durch die herzbezogene Arbeit wird in einer Gruppe, die auf Herzesebene miteinander kommuniziert, auch zwischen sich anfänglich noch fremden Menschen schnell Vertrautheit und das Gefühl von Geborgenheit entstehen. Diese Atmosphäre lässt schnell eine Offenheit entstehen, die persönliche Themen zugänglich macht. Das ist sehr schön und wertvoll. Es ermöglicht im achtsamen Umgang miteinander tiefgehende Heilung.

Eine Bitte: Achten Sie unbedingt die persönlichen Grenzen der anderen Teilnehmer; jeder soll immer selbst entscheiden dürfen, wieviel er wann von sich mitteilt. Niemand soll von dem Drang der Anderen, helfen zu wollen, erschlagen werden.

Viele der nun folgenden Übungen sind besser gemeinsam mit einem Partner durchzuführen. Wenn Sie die Gelegenheit haben, üben Sie mit einem anderen Menschen. Wenn Sie alleine sein sollten, können Sie vielleicht zu einem Treffen einer Gruppe Gleichgesinnter gehen oder selber eine Gruppe organisieren.

Wenn Sie keinen Übungspartner haben, können Sie die meisten der Übungen letztlich aber auch alleine durchführen. Lesen Sie die Übung jeweils ganz durch und legen Sie das Buch dann hin. Die Meditationen können Sie vielleicht laut lesen und dabei mit einem Aufnahmegerät aufnehmen. Oft ist dafür sogar ein MP3-Player oder Ihr Mobiltelefon geeignet.

Nehmen Sie sich für das Durchführen der Übung jeweils ausreichend Zeit. Die Übungen nur zu lesen, bringt Sie nicht weiter, tätiges Üben und eigenes Erleben sind hier unabdingbar.

Hinweis: Sie können dabei im Lauf der Zeit mit tieferen Schichten Ihres Seins in Kontakt kommen. Dabei treten Phänomene auf, die sich der Verstand nicht vorstellen kann ... Gönnen Sie sich die Freude, dies selbst zu erleben.



LESEPROBE

Bestellung bei Acasha Verlag Berlin
und auf
www.Alpha-Chi.de

Wahrnehmen im Herzen / mit dem Herzen

Mit dem Herzen wahrnehmen und im Herzen wahrzunehmen vermittelt sich uns zuerst über ein Gefühl.

Je weniger Angst Sie haben, desto besser funktioniert die Wahrnehmung. Wenn Sie sich nun gerade in einem sicheren Umfeld befinden, können Sie sich selbst trauen, die Wahrnehmung Ihres Herzens zuzulassen. Auch wenn es ungewohnt ist, so ist es doch sicher.

Die Übung zur Wahrnehmung des Chi-Balles hatten wir um die Variante erweitert, bei der Herzensenergie mit in den Ball einfließt, Sie den Chi-Ball Ihres Partners erhielten und seine Qualität beschreiben sollten. Vielleicht ist Ihnen beim Kontakt mit diesem Ball ja eine Änderung der Atmosphäre in Ihrem Herzensraum oder im Brustraum aufgefallen, vielleicht ein Gefühl oder etwas „Unbestimmtes“, das aber definitiv da war.

Ja? Dann haben Sie schon da bewusst mit dem Herzen wahrgenommen bzw. sich Ihre Herzenswahrnehmung bewusst gemacht. Diese Fähigkeit hat jeder – man muss sich nur wieder darauf einlassen.

Das eigene Herz selbst spüren und wahrnehmen zu können, ist eine Voraussetzung, um mit dem Herzen etwas spüren zu können. Die Nähe zu Ihrem Herzen und seine Offenheit können Sie trainieren, beispielsweise mit der folgenden Herzmeditation. Wichtig dabei ist, wie bei jedem Training, sie regelmäßig durchzuführen.

Der Kontakt zur universellen Liebe zeigt sich als das Gefühl des Weichen, des Warmwerdens, ein Fließen, ein Gefühl der Freude oder des Glücks im Herzen. Vielleicht auch über eine Stimmungsänderung: leichter, heller, freier und weiter.

Herzmeditation

Die Meditation auf das Herz und die universelle Liebe ist eine der zentralen Meditationen vieler spiritueller Schulen.

Kern und Objekt der Meditation ist die eigene Liebe, auf die meditiert wird. Das meint, Sie versenken sich innerlich selbst in der Wahrnehmung Ihrer eigenen Liebe.

Es heißt zwar „Ihre eigene“ Liebe – da man Liebe aber nicht besitzen kann, können Sie auch sagen: in der Wahrnehmung des Eintritts- und Sammelpunktes der universellen Liebe, der sich in Ihrem Herzen befindet. Betrachten Sie dabei das Hineinfließen, das ständige und mühelose Fließen der Liebesenergie in Ihrem Herzen und darüber hinaus, und das Hinausströmen der Liebe, während Sie selbst ein Zentrum des Liebesflusses sind. Sie können Liebe nicht festhalten; genießen Sie deshalb das Fließen.

Um uns selbst der besonderen Qualität des Erlebten bewusst zu bleiben, bedanken wir uns traditionsgemäß zum Abschluss der Meditation bei der geistigen Welt für die Erfahrung, bei uns selbst für unsere Bereitschaft zu wachsen und bei unseren geistigen Helfern für ihre liebevolle Unterstützung.

Diese Meditation können Sie täglich durchführen, auch gerne zweimal: morgens und abends.

Der Effekt und die spürbare Auswirkung der Meditation sind in einer Gruppe größer, – eine Gruppe unterstützt Sie auch dabei, es regelmäßig zu tun, was für manchen eine Herausforderung ist. Aber die Gruppe ist nicht (immer) notwendig. Auch regelmäßiges Meditieren für sich alleine bringt Sie weiter. Machen Sie sich die positiven Auswirkungen bewusst. Mit der Zeit wird sich sowohl Ihre Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit verbessern, als auch Ihre Wahrnehmung und Ihre Ausstrahlung von Liebe. Garantiert!

HERZMEDITATION

Setzen Sie sich bequem und trotzdem aufrecht hin.

Atmen Sie gleichmäßig.

Entspannen Sie sich. Lassen Sie alle Dinge, die heute passiert sind oder auch die, die nicht passiert sind, hinter sich und auch all das, was heute noch passieren könnte. Alles Äußere ist in diesem Moment hier ganz unwichtig. Begeben Sie sich ganz in den jetzigen Augenblick. Sie können Ihre Augen auch schließen.

Atmen Sie ruhig ein, spüren Sie Ihren Atem entlang der Nase strömen und in Richtung Ihrer Lungen. Atmen Sie ruhig aus, und wieder ein. Ganz im Moment ...

Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit zu Ihrem Herzen kommen, in die Mitte Ihres Brustraumes. Dort finden Sie das Strahlen der Liebe, die in Ihnen ist, Sie bemerken diese ganz spezifische Wahrnehmung, vielleicht als ein Licht, eine Wärme, ein Tönen, als Wohlsein. Mit jedem Atemzug wird diese Empfindung deutlicher und Sie können Ihre Liebe noch besser wahrnehmen, immer deutlicher und stärker.

Jeder Mensch hat diese Liebe in sich, lassen Sie sich ganz hinein-sinken. Mit jedem Atemzug wird die Empfindung deutlicher. Vielleicht können Sie spüren, wie sich diese Liebe ausbreitet, in Ihrem ganzen Brustraum, in Ihrem Bauchraum, auch in Ihrem Becken, in Ihren Beinen bis zu den Zehen, in Ihren Armen, bis in die Fingerspitzen, in Ihrem Hals und im Nacken, wie Sie dieses Gefühl wahrnehmen können und Ihre Liebe aus Ihrem Herzen kommend immer weiter ausstrahlt, in Ihrem Kopf, in der Stirn, im Kiefer, bis in die Nasenspitze und in die Ohren.

Nun spüren Sie überall das warme, angenehme Gefühl, das Ihnen sagt, Ihre Liebe ist überall in Ihrem Körper präsent.

Wenn irgendwo Hindernisse sein sollten, lassen Sie die Liebe einfach außen herum fließen; so wie warmes Wasser um Eis herum fließt und es mit der Zeit – ganz ohne Anstrengung – auflöst. Auch wenn Emotionen auftauchen: bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Gefühl des Fließens, bei Ihrer Liebe,

kommen Sie einfach wieder in Ihr Herz.
Emotionen dürfen einfach da sein und liebevoll angesehen werden... sie kommen und gehen. -

Lassen Sie Ihre Liebe strömen, bemerken Sie das mühelose Fließen und das sich Ausbreiten der Liebe auch über Ihren Körper hinaus.

Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Fließen und zeitgleich bei diesem Gefühl des Strahlens in Ihrem Herzen, während Sie merken, dass sich Ihre Liebe immer weiter ausdehnt ... -

... in den Raum, in dieses Gebäude, in die nähere Umgebung und in die weitere Umgebung Ihres Ortes. Immer weiter kann das Strahlen sich ausdehnen, bis es Ihr Land ausfüllt, Ihren Kontinent und schließlich die ganze Erde umfasst und sich ausdehnt bis in den Weltraum ... -

Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit gleichzeitig bei der sich aus Ihrem Herzen ausbreitenden Liebe und auch beim Fließen der Liebesenergie in Ihrem Herzen, beim Fließen der unendlichen bedingungslosen Liebe.

Bleiben Sie (die nächsten fünf Minuten oder länger) im Bewusstsein dieser Liebesenergie. -

Wenn Sie die Meditation beenden wollen, gehen Sie noch einmal ganz bewusst in Ihr Herz, in das Gefühl des Fließens, nehmen Sie Ihren Körper wahr und wie sich Ihr Körper genau anfühlt – von innen heraus, welcher Raum zu spüren ist, wie groß und wie licht er ist, wie kraftvoll und angenehm, weich und warm.

Danken Sie dann innerlich oder mittels laut gesprochener Worte für diese Meditation.

Nehmen Sie einen tiefen Atemzug, bewegen Sie sich behutsam ein wenig,

und öffnen Sie die Augen.

*LESEPROBE aus:
"Mit Liebe heilen" von Ramos;
Bestellung bei Acasha Verlag Berlin
und auf www.Alpha-Chi.de*



LESEPROBE

Bestellung bei Acasha Verlag Berlin
und auf
www.Alpha-Chi.de