

Gedanken zum Thema "Heilung"

Wenn ich hier nun über Heilung erzähle, meine ich nicht nur die Heilung körperlicher Krankheiten, sondern ebenso die Heilung von seelischen, geistigen oder energetischen Blockaden. Auch um die Heilung von Beziehungen geht es hier, Beziehungen zwischen Menschen, zwischen Mensch und Tier, aber auch die Beziehungen von Menschen zu Dingen, z.B. Geld oder Besitz. Im Grunde kann man jede wirkliche und tiefgreifende Lösung eines Problems (im Gegensatz zur Unterdrückung oder Verschiebung) als Heilung verstehen.

Und nun gleich ein ganz wichtiger Hinweis! Mit meinen Gedanken zur Heilung möchte ich niemanden davon abhalten, zum Arzt, Heilpraktiker, Psychiater oder sonstigen Fachleuten zu gehen. Es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, fremde Hilfe anzunehmen oder abzulehnen! Grundsätzlich bin ich der Überzeugung, daß wir alles in uns haben, was wir für die Heilung auf jeder Ebene benötigen. Dennoch halte ich es für sinnvoll, den Rat von Fachleuten anzuhören. Ob ich diesen Rat befolge oder nicht, liegt wiederum in meiner eigenen Verantwortung. Es ist übrigens kein Problem, z.B. bei körperlichen Beschwerden, alle auf dieser Seite vorgestellten Methoden zusätzlich zu jeder anderen Therapie zu praktizieren. Und bei "harmlosen" Erkrankungen wie Erkältung, Kopfschmerzen oder kleineren Verletzungen kann man ja getrost üben, sich nur mit den inneren Methoden zu kurieren.

Ich selbst wende vor allem **Reiki**, verschiedene **Huna-Übungen** sowie folgende auf Tang's "**See des Bewußtseins**" basierende Visualisierung an:

- Zunächst Sorge ich dafür, daß ich mindestens 15 Minuten Ruhe habe, bequem sitze oder liege und mich in meiner Umgebung wohl und sicher fühle. Musik, Duftlampe oder Räucherstäbchen sind für den Erfolg der Übung zwar nicht nötig, schaffen aber eine angenehme Atmosphäre.
- Dann schließe ich die Augen. Ich stelle mir vor, ich stehe vor dem See meines Bewußtseins. Ich nehme zunächst den oberen Zufluß aus dem Verstand wahr. Und während ich tief ein- und ausatme, beruhigt sich dieser Zufluß allmählich.
- Ich blicke auf die Mitte des Sees und nehme den Zufluß aus der Seele wahr. Und während ich meine Aufmerksamkeit darauf richte, beginnt diese Innere Quelle immer stärker zu sprudeln.
- Ich spüre dieses Sprudeln in meinem Herzchakra (in der Mitte der Brust, etwa auf Höhe des Brustbeins). Mir selbst bleibt an dieser Stelle immer für einen Moment die Luft weg, was für mich dann das deutliche Zeichen ist, daß der Zugang zur Quelle hergestellt ist. Aber dies wird sich bei jedem Menschen etwas anders äußern. Achte einfach auf körperliche Empfindungen bei der Übung.
- Ich stelle mir vor, wie die Liebe aus der Inneren Quelle nach und nach meinen ganzen Körper, mein ganzes Energiesystem, d.h. auch meine Aura, überschwemmt und mit heilendem Licht erfüllt.
- Hat man keine konkreten Beschwerden, kann man diesen Zustand einfach eine Weile genießen. Ich kann mir vorstellen, daß es eine hervorragende Methode ist, sowohl den physischen als auch den energetischen Körper zu reinigen und gesund zu erhalten.

- Bei konkreten Beschwerden, z.B. Schmerzen oder auch Verspannungen, konzentriere ich das heilende Licht an der jeweiligen Stelle und bitte es, eine Heilung auf allen Ebenen zu bewirken.
- Zm Abschluß genieße ich noch einen Moment das Licht und die Liebe meiner Inneren Quelle im ganzen Körper, bevor ich meine Wahrnehmung zunächst noch einmal auf die Quelle in der Mitte des Sees richte. Dann nehme ich den oberen Zufluß aus dem Verstand wieder wahr, atme noch einige Male tief ein und aus und öffne die Augen.

Mit dieser Übung experimentiere ich z. Zt. sehr viel. Man kann sie sehr gut variieren, z. B. kann man sie als Reinigungsübung verwenden, man kann das heilende Licht auf "äußere" Probleme lenken oder durch die Hände in andere Menschen oder Tiere fließen lassen, ähnlich wie bei Reiki. Ich stelle mir diese Energie aus der Inneren Quelle als heilendes Licht vor, aber man kann sie sich auch als jede beliebige Farbe vorstellen, als Wärme oder auch als Ton. Jeder sollte nach dem für ihn passenden Bild suchen und damit experimentieren. Je nach zu heilendem Problem können auch die verschiedensten Bilder für diese Heilenergie passend sein. So kann es z. B. bei Schmerzen sehr angenehm sein, sich diese Energie als Kälte vorzustellen. Das wichtigste ist, daß es sich angenehm und "stimmig" anfühlt, die Intuition ist hierbei also gefordert!

Bei der Behandlung anderer Personen ist einiges zu beachten. Zunächst sollte immer der freie Wille eines jeden Menschen geachtet werden. Heilung läßt sich nicht aufdrängen, man darf seine Hilfe aber natürlich anbieten. Und gemäß meinem obigen Hinweis darf auch niemand davon abgehalten werden, zum Arzt oder Heilpraktiker zu gehen, wenn er sich krank fühlt. Im übrigen halte ich es für sinnvoller, anderen Menschen den Zugang zu ihrer eigenen Inneren Quelle und damit zu ihrer Selbstheilungskraft zu zeigen.

***Ein ganz besonders hilfreiches Buch zum Thema Heilung:
Instant Healing Jetzt! von Serge Kahili King
Verlag Alf Lüchow ISBN 3-932761-16-2***

In diesem Buch erklärt King anschaulich, wie es zu Krankheit kommt und wie Heilung funktioniert. Dazu beschreibt er ganzheitliche Methoden, um sich selbst schnell von Schmerz und Leid zu befreien. Einige dieser Methoden sind zwar auch schon in seinen anderen Büchern beschrieben, aber dieses Buch ist wirklich ein "Handbuch der Heilung". Es zeigt deutlich, daß wir jeglich Heilkraft, die wir benötigen, schon in uns selbst haben. Äußere Werkzeuge wie Tabletten und Salben können dabei durchaus hilfreich sein, sind aber eigentlich nicht nötig.

**Stephanie Claßen - Hauptstr. 4 - 77836 Rheinmünster
Tel. 0170 / 830 46 63 – e-Mail HappyLifeDesign@web.de
Internet: www.dein-leben-ist-bunt.de**