KABIR JAFFE • RITAMA DAVIDSON
MARGARETHA BESSEL • CHRISTIANE BECHT

Deine ENERGIE in AKTION!

»Energy Balancing« fürs tägliche Leben

AMRA

Eine Einführung in die atemberaubende Welt der Energie!

Von Zeit zu Zeit taucht ein Buch auf, das neu definiert, wie wir die Welt sehen, und radikal und unwiderruflich eine neue Art und Weise des Denkens und des Lebens eröffnet. Dies ist ein solches Buch – und es tut noch mehr!

Es enthüllt eine neue Dimension des Lebens. Es erklärt, warum wir wie handeln und in Beziehung treten. Es gibt uns »Energy Balancing« an die Hand – ein unglaublich wirkungsvolles und doch einfaches Werkzeug, das jeder in ganz normalen Situationen nutzen kann, um sein Leben zu verbessern.

Dieses Buch zeigt, was wirklich vor sich geht, wenn

- wir Worte wie »Vibes« oder »Chemie« benutzen
- wenn wir sagen, jemand sei offen oder verschlossen
- wir uns durch eine Situation oder jemand anderen ausgesaugt fühlen

Wir bilden uns diese Dinge nicht einfach nur ein – wir nehmen die subtile Welt machtvoller Energien wahr, aus denen wir zusammengesetzt sind und die zwischen uns und der Welt um uns herum fließen.

Deine Energie in Aktion! verwendet Erkenntnisse aus der Energie-Medizin, der Energie-Heilung und der Energie-Psychologie auf bedeutsam neue Weise – für eine »Energie des Lebens«. Es zeigt, wie Energie bei ALLEM, was wir tun, eine Rolle spielt, bei jedem Gedanken, jeder Handlung und bei jedem Austausch mit anderen – Tag für Tag. Und es zeigt ...

- was geschieht, wenn wir mit einer anderen Person sprechen
- warum wir manchmal zentriert sind und manchmal nicht
- wie unsere Energien in Beziehungen konstruktiv, aber oft auch destruktiv sind

Die neue Wissenschaft des »Energy Balancing« bietet machtvolle Energie-Werkzeuge, die du nutzen kannst, um deine Energien ins Gleichgewicht zu bringen und ein effektiveres und liebevolleres Leben zu erschaffen.

ENERGY BALANCING

ISBN 978-3-939373-85-8
€ [D] 29,95 / € [A] 30,80

www.AmraVerlag.de

AMRA

KABIR JAFFE • RITAMA DAVIDSON
MARGARETHA BESSEL • CHRISTIANE BECHT

Deine **ENERGIE** in AKTION!

»Energy Balancing«
fürs tägliche Leben

Illustriert von Antonia Baginski

AMRA

Brandheiße Infos finden Sie regelmäßig auf:
www.facebook.com/AMRAVerlag

Besuchen Sie uns im Internet:
www.AmraVerlag.de

Copyright © 2013 bei den Autoren

Eine Originalausgabe im AMRA Verlag
Auf der Reitbahn 8, D-63452 Hanau
Telefon: + 49 (0) 61 81 – 18 93 92
Kontakt: Info@AmraVerlag.de

Herausgeber & Lektor	Michael Nagula
Einbandgestaltung	Murat Karaçay
Layout & Satz	Birgit Letsch
Druck	FINIDR s.r.o.

ISBN 978-3-939373-85-8

Die Übersetzung aus dem Amerikanischen erfolgte durch
Eva D. Hofmann und Margaretha Bessel.

Alle Rechte der Verbreitung vorbehalten, auch durch Funk,
Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische
oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks.

Inhalt

Einführung 8

Zweiter Abschnitt
Die Welt der Energie und du 16

1 Die Welt der Energie 17
2 Deine Sensitivität für Energie 29
3 Reinige dein Energiefeld 39
4 Zentriere dich selbst 66
5 Die vier Richtungen des Energieflusses 89

Zweiter Abschnitt
Die Horizontale 102

6 Energien nach INNEN nehmen 103
7 Energien nicht nach INNEN nehmen. 119
8 Energie-Lecks und der »Ring-Pass-Not« 137
9 Das gesunde und das ungesunde INNEN 146
10 Schöpferkraft – deine Macht, zu erschaffen 159
11 Die Kunst, eine Wirkung zu erzielen 170
12 Energetische Übergriffe und Verletzungen 186
13 Die Kunst, deine Essenz nach AUSSEN zu bringen 196

Dritter Abschnitt
Die Vertikale 208

14 Nach OBEN – die Veränderung im Bewusstsein 209
15 Das Transzendente – begegne der Magie des Höheren 230
16 Bringe das Höhere nach UNTEN – lass es Wirklichkeit werden . . 245
17 Energie und Bewusstsein – deine höhere Berufung 258

Vierter Abschnitt
Orchestriere deine Energien 266

18 Unsere grundlegende »Energy Balancing«-Übung 267
19 Symptome und Themen zum schnellen Nachschlagen 278
20 Alle 18 Energie-Prinzipien auf einen Blick. 287
21 Index für die wichtigsten Energie-Begriffe 290
22 Alle Energie-Übungen im Überblick 297

Das »Energy Balancing«-Institut. 301

Einführung

Wie alles begann

Im Jahr 1975 erlebte ich, Kabir, eine energetische Explosion. Ich nahm an einem Tai Chi/Chi Gong Workshop teil, der sich mit der Energie des Chi, der Lebenskraft, beschäftigte. Etwas erwachte in mir. Daraufhin konnte ich drei Wochen lang nicht schlafen. Ich lebte in den Bergen, es war ein tief verschneiter Winter, und ich lief im T-Shirt herum. Meine Energie war am Brennen und floss über. Nach drei Wochen ließ die Intensität dieser Erfahrung nach, aber seitdem war mein Leben nicht mehr dasselbe. Eine ganz neue Dimension des Lebens hatte sich mir eröffnet, was viele Veränderungen mit sich brachte.

Ich war mir der Welt der Energie bewusst geworden. In mir und um mich herum gab es mächtige energetische Kräfte, von denen ich zuvor nichts gewusst hatte. Diese Kräfte nahmen nicht nur Einfluss auf mich, sie formten mein Leben in vielerlei Hinsicht auf Gedeih und Verderb.

»Energy Balancing« – das Ausbalancieren der Energie

Fast 40 Jahre später ist der Umgang mit »Energie« durch »Energy Balancing« auf noch tiefere Weise zur Essenz meines Lebens geworden. »Energy Balancing« ist erwachsen aus der Erkenntnis dessen, wie Energie sowohl innerhalb des menschlichen Energiefelds fließt als auch zwischen uns und der Welt um uns herum. Seine Ursprünge liegen in den »energetischen Wissenschaften«: Energie-Heilung und Energie-Medizin, Energie-Psychologie sowie Energie-Spiritualität, wie sie im Yoga und im indischen Chakrasystem unterrichtet wird.

Das Neue am »Energy Balancing« ist die Anwendung von Energie im täglichen Leben. Es lehrt energetische Fertigkeiten, durch die wir uns im Gleichgewicht und im Zentrum halten können, was zu besseren Beziehungen, größerer Effektivität und zu einem erweiterten Bewusstsein führt. Der Fokus liegt darauf, ein Energie-Bewusstsein für alles, was wir tun, zu erschaffen und energetische Fähigkeiten zu entwickeln, die unser Leben verbessern.

»Energy Balancing« gibt uns kraftvolle Werkzeuge an die Hand, die wir im Alltag nutzen können. Es nutzt die Vielfalt der energetischen Wissenschaften und macht sie uns auf praktische Weise unmittelbar zugänglich.

Das Ziel dieses Buches

Unser primäres Ziel ist im Wesentlichen praktisch orientiert. Es geht darum, dir die energetischen Fertigkeiten zu vermitteln, die du benötigst, um ein besseres Leben zu führen. Das Buch konzentriert sich auf alltägliche Situationen und die energetischen Kräfte, mit denen du es in diesen Situationen zu tun hast.

Wir erkunden drei Aspekte der Energie:

- deine eigene Energie – was du mit deiner Energie tust und wie du dich ins Gleichgewicht bringen und zentrieren kannst
- Energie in Aktion – dynamische Energie-Werkzeuge, um Lebenssituationen besser gestalten zu können
- Energie in Beziehungen – Werkzeuge für die Interaktion mit anderen

Unser sekundäres Ziel ist es, dir dabei zu helfen, Energie zu verstehen – das Leben mit einem energetischen Verständnis zu betrachten. Dieses Buch ist eine Einführung in die unglaubliche Welt der Energie und darin, wie sie sich in deinem Leben auswirkt. Damit steht dir eine tiefe Einsicht in die mächtigen Kräfte bevor, die dein Leben formen, und es wirft ein Licht auf viele Aspekte dessen, wer du bist, warum du so und nicht anders handelst, fühlst und denkst und warum gewisse Dinge in deiner Umgebung geschehen.

Letztlich hoffen wir, eine Reise in die Welt der Energie zu initiieren, die dich an wundervolle Orte bringt. »Energiebewusst« zu werden eröffnet einen Pfad

der Persönlichkeitsentfaltung, der zu einer neuen Form des Lebens und des SEINs führt – unvorstellbar, wundersam, magisch und kraftvoll.

Die größere Perspektive

»Energy Balancing« ist die Reflexion eines gewaltigen Phänomens, das sich in einem noch nie dagewesenen Ausmaß ereignet. In Millionen von Menschen entwickelt sich eine neue Wahrnehmung: die Fähigkeit, die zuvor verborgene Welt der Energie zu erkennen.

In der Vergangenheit blieb das Phänomen »Energie« weitgehend unbeachtet, obwohl es schon immer vorhanden war. Bestenfalls wurde es als Bauchgefühl, Intuition oder instinktive Reaktion wahrgenommen und entsprechend abgetan. Einige wenige weit entwickelte Seelen – Medizinmänner und Medizinfrauen, Mystiker und Heiler – erfassten mehr mit ihren Sinnen, aber für die Mehrheit der Menschen schlummerte dieser Sinn im Verborgenen.

Seit 100 Jahren findet global eine radikale Veränderung statt. Millionen erkunden plötzlich das Phänomen »Energie«, und ganz neue, auf Energie beruhende Teilgebiete bereits existierender Fachrichtungen treten unübersehbar in Erscheinung: Energie-Medizin, Energie-Psychologie und Energie-Spiritualität. Der tiefere Zweck dieses Buches ist es, die Menschen dabei zu unterstützen, ihre neuartigen Wahrnehmungen zu verstehen und Energie bewusst einzusetzen.

Energie in Aktion – die auf Erfahrung beruhende Dimension

Dieses Buch ist eine Einladung, sich mehr an der Weiterentwicklung unseres Planeten zu beteiligen, indem du Energie benutzt, um das eigene Selbst reifen zu lassen und das Bewusstsein anzuheben. Wir finden, dass Energie in diesem Prozess des Erweckens von Bewusstsein und der Verbesserung unseres Lebens ungemein kraftvoll ist, und wir glauben leidenschaftlich an unsere Arbeit.

Du kannst dieses Buch einfach nur durchlesen, und es wird dir die Augen für eine andere Dimension des Lebens öffnen, die du vielleicht faszinierend findest und die von großem Wert ist. Wir können dich aber gar nicht genug dazu ermutigen, in die Welt der Energie »einzutauchen« und deine Erfahrung auf eine ganz neue Ebene zu heben, indem du direkt mit den hier vorgeschlagenen Übungen experimentierst.

Die Sensibilität für Energie und die Fähigkeit, Energien zu nutzen, sind etwas, das wächst. Am Anfang fühlst du vielleicht noch gar nichts oder hast nur ganz schwache Empfindungen. Aber nach und nach wird alles so klar, dass du erstaunt sein wirst, dass du all diese Dinge nicht schon viel früher bemerkt hast.

Online- und Live-Trainings

Wir bieten auch online Unterstützung an, um dieses Material und die vielen lebensnahen Übungen des Buches zu vertiefen:

- Es gibt Videos von vielen der Übungen sowie Vorträge und Illustrationen.
- Für diejenigen, die noch tiefer praktisch einsteigen möchten, bieten wir online einen »Energy Balancing«-Kurs an, der euch hilft, dieses Material noch tiefgehender zu verstehen und zu verarbeiten.
- Darüber hinaus gibt es Live-Trainings innerhalb unserer Schule und in Workshops, in denen du empirisch in die Welt der Energie eintauchen kannst.

Wirf einen Blick auf unsere Website unter www.energybalancing.de.

Wie dieses Buch entstand

Dieses Buch war Teamarbeit. Wir haben uns aus vier Gründen dafür entschieden, im Team zu schreiben. Erstens bringt jeder von uns seine eigene, einzigartige Erfahrung mit Energie in dieses Buch ein. Zweitens erschafft das Zusammenarbeiten ein »Gruppenfeld«, das größer ist als jeder Einzelne von uns, und das macht das Buch kraftvoller. Drittens ist das »Energy Balancing«-Institut ein Gruppen-Unternehmen, und wir möchten das

gesamte Team präsentieren. Und schließlich hat es einfach mehr Spaß gemacht. Wenn ein Team wirklich aufeinander eingestimmt ist, macht es enorm viel Freude, zusammenzuarbeiten. Jeder von uns hat die Stärken der anderen erweitert, und wir erlebten unglaubliche Höhen des Gruppenbewusstseins.

Das Thema Energie ist weit gefächert. Unsere größte Herausforderung beim Schreiben des Buches war es, Themen auszuschließen. Wir hatten zuerst die Tendenz, alle unsere Erfahrungen in ein Buch zu packen – doch das hätte den Leser überwältigt. Wir arbeiteten lange daran, Material zu streichen und zu vereinfachen, um das Buch zugänglicher zu machen. Aus diesem Grund beschlossen wir auch, uns auf die »Feldarbeit« zu konzentrieren, auf die Arbeit mit dem menschlichen Energiefeld. Der andere Hauptbereich der Energie, die »Zentrumsarbeit«, die Arbeit mit Energiezentren oder Chakras, wird in einem folgenden Buch behandelt.

Wir haben in diesem Buch versucht, Energie so akkurat wie möglich abzubilden, und wir wissen, dass unsere Illustrationen bestenfalls »halb akkurat« sind! Wir sagen »halb akkurat«, weil Illustrationen – und wenn die Zeichnerin noch so gut ist – naturgemäß die vereinfachte Darstellung einer unglaublich komplexen, dreidimensionalen Welt sind, von der wir denken, dass es fast unmöglich ist, sie wahrhaft akkurat darzustellen.

Über uns

Kabir Jaffe

Gründer des Essence Training, des »Energy Balancing«-Instituts und der »Science of Human Potential«

Kabir ist ein spiritueller Wegbereiter innerhalb der Bewegung für »Neues Bewusstsein« und ein Pionier der »Wissenschaft des menschlichen Potenzials«. Er beschreibt sich selbst als »einen Mann mit zwei Flügeln«, als Mystiker und Visionär auf der einen und Psychologe und Naturwissenschaftler auf der anderen Seite. Seine Lebensaufgabe ist seit jeher das Studium der Erleuchtung, der erweiterten Bewusstseinszustände, die bei Mystikern aller Zeitalter zu finden sind.

Kabir glaubt, dass hinter all den vielen Problemen in der heutigen Welt das fundamentale Problem die Gedanken und Gefühle sind, die unsere Handlungen motivieren. Deshalb besteht die größte Notwendigkeit auf dem gegenwärtigen Planeten, diese Gedanken und Gefühle zu verändern – das Bewusstsein zu verändern. Und so betrachtet er es als seine Lebensaufgabe, eine Wissenschaft des heranreifenden Bewusstseins und entsprechende effektive Methoden zu entwickeln.

Gemeinsam mit Ritama schrieb er bereits ein bahnbrechendes Buch über das neue Bewusstsein: *Indigo-Erwachsene. Wegbereiter einer neuen Gesellschaft. Sind Sie eine Indigo-Seele und wissen es nicht?* (Amra Verlag, Hanau 2008). Die beiden arbeiten zurzeit an mehreren weiteren Büchern.

Ritama Davidson

Mitgründerin des Essence Training, des »Energy Balancing«-Instituts und der »Science of Human Potential«

Ritama ist eine passionierte Lehrerin, persönliche Beraterin und Seminarleiterin. Ihre ungewöhnlichen Fähigkeiten im Energielesen gestatten es ihr, präzise den inneren Prozess der Person zu sehen, mit der sie arbeitet, und eine hoch detaillierte und akkurate Anleitung anzubieten. Über ihre Sensitivität hinaus bringt sie ihr mutiges und leidenschaftliches Wesen in die Innere Arbeit mit ein und fordert die Teilnehmer ihrer Seminare liebevoll auf, in ihre Energie, Kraft und Wahrheit zu kommen.

Ritama studiert schon ihr ganzes Leben lang die Beziehung zwischen Körper und Bewusstsein. Sie war professionelle Tänzerin, Choreografin, Shiatsu- und Massagetherapeutin und verfügt über einen reichen Wissensschatz in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Gesundheit und Heilen. Sie verbindet dieses Verständnis mit ihrem Wissen über Energie und bietet ihre Unterstützung bei der Heilung von Körper und Seele an.

Margaretha Bessel

Rektorin des Essence Training
Rektorin und Co-Direktorin des »Energy Balancing«-Instituts

Margaretha kam zum allerersten Vortrag, der im Jahr 1995 in Deutschland in Frankfurt am Main stattfand. Sie meldete sich sofort zum Essence Training an und hat seitdem an sämtlichen Programmen teilgenommen. Sie begann als Schülerin und wurde zu einer engen Freundin von Kabir und Ritama. Jetzt ist sie Rektorin der Schule, Co-Seminarleiterin sowie Direktorin des »Energy Balancing«-Zertifizierungsprogramms.

Margaretha ist nicht nur eine gefragte Energietherapeutin und Seminarleiterin, sondern auch eine anerkannte professionelle Sängerin, Musikkabarettistin und Stimmtherapeutin in Frankfurt am Main. Sie hat eine neue Trainingsmethode für Sänger entwickelt – *Free your Voice & Sing your Song* –, die auf der Verbindung von energetischen Techniken mit Funktionalem Stimmtraining sowie der Bel Canto-Methode des New Yorker Gesangspädagogen Cornelius L. Reid beruht.

Mehr auf www.Margaretha-Bessel.de und auf YouTube.

Christiane Becht

Lehrerin im Essence Training
Direktorin des »Energy Balancing«-Instituts

Christiane ist eine passionierte Seminarleiterin und Trainerin für Selbstentfaltung und Bewusstsein und engagiert sich seit 25 Jahren als Coach. Sie war Geschäftsführerin einer erfolgreichen Unternehmensberatung im Bereich Marketing und Leistungssportlerin im Feldhockey. Jetzt arbeitet sie sehr ambitioniert daran, Bewusstseins- und Energiearbeit einem breiteren Publikum bekannt zu machen. Ihre

spirituelle Reise begann, als sie sich der Energiephänomene in Räumen bewusst wurde. Nach Ausbildungen zur Feng Shui-Beraterin und im Auralesen sammelte sie eine große Bandbreite an Erfahrungen und Schulungen zu Spiritualität, Energie, Medialität und Heilen. Christiane hat das Essence Training absolviert. Sie ist zertifizierte Trainerin für »Energy Balancing« und Gruppenleiterin.

Mehr auf www.Christiane-Becht.de

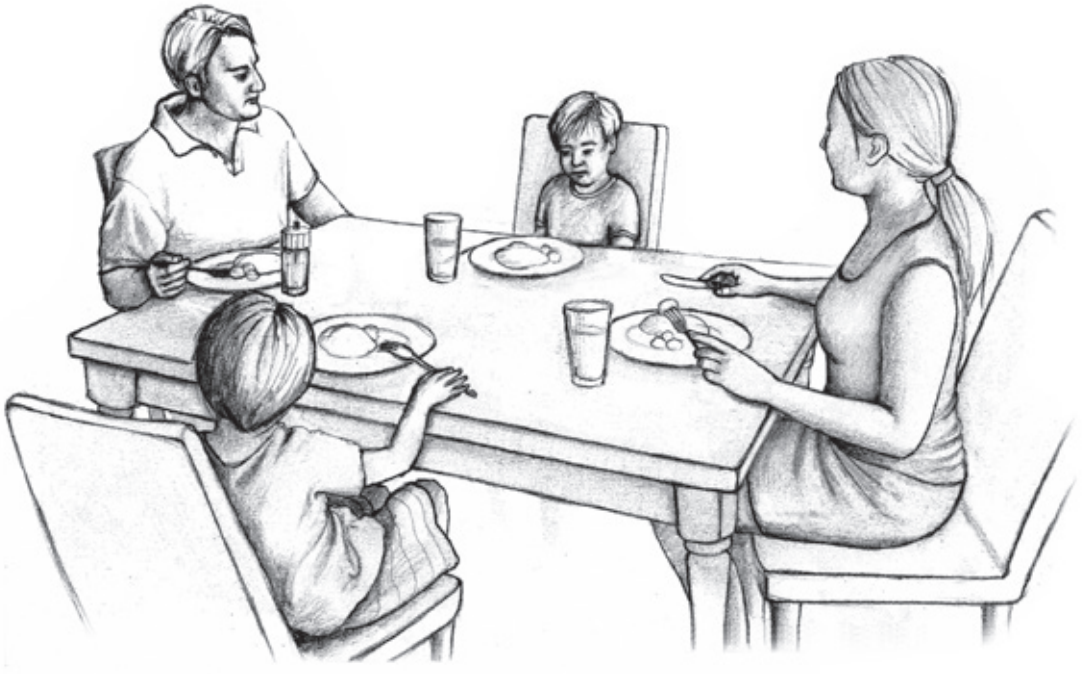
»Essence Training Inner Work School« und das »Energy Balancing«-Institut

In den vergangenen 17 Jahren wurde das »Energy Balancing« mit vielen Tausenden von Menschen in der »Essence Training Inner Work School« auf Herz und Nieren geprüft. Essence Training ist ein fünfjähriges Studium der Energie und der Inneren Arbeit und eines der intensivsten Trainingsprogramme zur Persönlichkeitsentfaltung, die derzeit zur Verfügung stehen. Innerhalb dieser Schule bietet das »Energy Balancing«-Institut ein Spektrum von Kursen in »Energy Balancing« an, das von Einführungsprogrammen bis zu Zertifizierungen für fortgeschrittene Therapeuten reicht.

Mehr auf www.energybalancing.de

Erster Abschnitt

Die Welt der Energie und du



1 Die Welt der Energie

Das Gewöhnliche ist außergewöhnlich

Kabirs Geschichte:

> *Ich sitze mit Grauen beim Abendessen mit meiner Familie. Das Essen steht noch nicht auf dem Tisch, aber ich bin bereits verkrampft und angespannt. Als meine Mutter mit dem Hauptgericht hereinkommt, verstärkt sich meine Beklemmung: Ich weiß, es wird nicht genug gesalzen sein. Sie nimmt nie genug Salz.*
>
> *Es geht nicht wirklich um das Salz. Das Thema ist, darum zu bitten. Das Salz steht am anderen Ende des Tisches. Ich muss etwas sagen, und alle werden mich anschauen.*
>
> *Mein »Problem« ist, dass ich qualvoll schüchtern bin. In der Gegenwart von Menschen bringe ich einfach keinen Ton heraus. Mein Innerstes fühlt sich an, als ob es zu einer Brezel verdreht wurde, und mir scheint, jemand hat die Hände um meinen Hals gelegt und würgt mich. Ich kann nicht atmen, und wenn ich etwas sage, fühlt es sich an, als wäre ich in einer großen, hohlen Trommel; alles dröhnt und hallt wider. Je länger ich die Frage hinauszögere, desto schlechter fühle ich mich. Ich mache mir Vorwürfe: »Was stimmt nicht mit mir? Warum kann ich meinen Mund nicht aufmachen? Alle denken, dass ich solch ein Idiot bin. Ich bin so verkorkst.«*

Wenn ich mich an diesen Jungen zurückerinnere, staune ich über das Wunder, dass ich nun seit 40 Jahren als Seminarleiter und Redner in der Öffentlichkeit vor Gruppen stehe. Ich bin immer wieder dankbar dafür, dass mir Energie und Innere Arbeit begegnet sind.

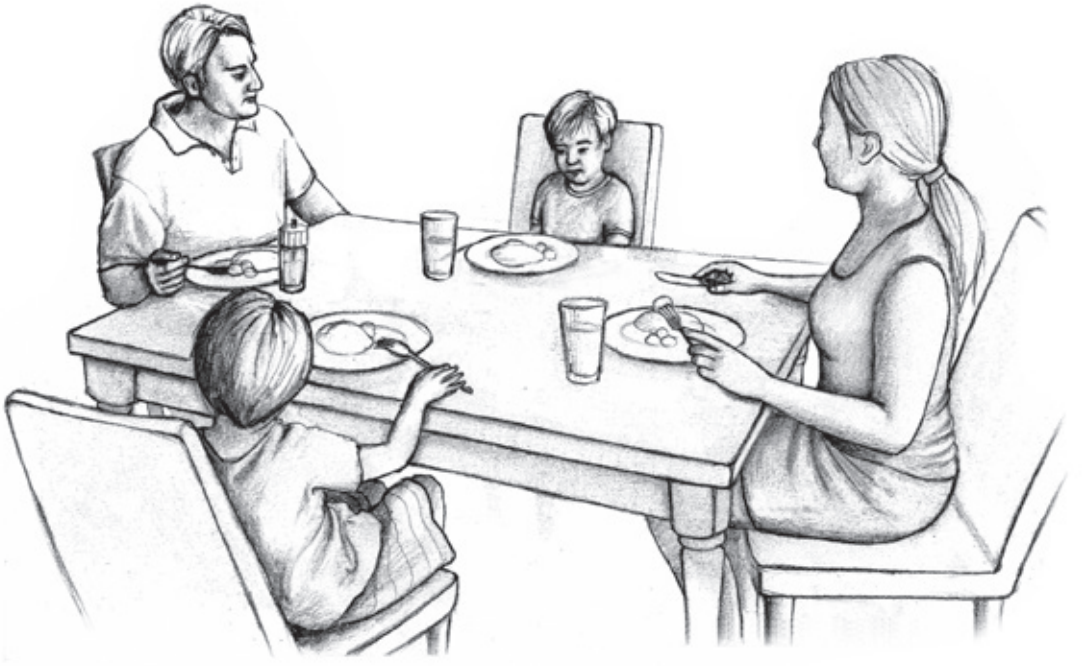
Meine Transformation fand auf mehrerlei Weise statt.

Schüchternheit als eine Form des Schutzes

Zuerst lernte ich zu verstehen. Ich erkannte, dass das, was ich damals als Schüchternheit erlebte, in Wirklichkeit eine Form des Schutzes vor den Menschen war, die mich umgaben.

Das klingt seltsam angesichts der Tatsache, dass ich aus einer »guten« Familie komme. Es gab keine größeren Probleme, wie zum Beispiel Alkoholismus oder Gewalt. Meine Eltern waren gebildete, wohlgesittete, kultivierte und sanftmütige Menschen. Die Atmosphäre in der Familie war im Allgemeinen unterstützend und positiv.

Warum also schirmte ich mich so ab?



Ein alltägliches Familien-Abendessen ...

Wir leben in einer Welt, die sich größtenteils vertraut anfühlt. Aber noch die alltäglichste Situation ist alles andere als das, wenn man sie aus dem Blickwinkel der Energie betrachtet.

Weil das Bitten um das Salz nie nur das einfache Anliegen war, nach dem es klang. Es ging um die Unterströmungen. Mein Bruder würde unweigerlich eine abfällige Bemerkung machen wie: »Oh, es ist ihm nie salzig genug.« Oder mein Vater, der am nächsten zum Salz saß und mit seinem Tischnachbarn sprach, würde mir einen bösen Blick zuwerfen, weil ich ihn störte.

All diese Dinge schienen keine große Sache zu sein, und dennoch machte ich sie anscheinend zu einer großen Sache. Warum verstörten sie mich so sehr?

... ist ein außeralltägliches Ereignis,
wenn man es aus dem Blickwinkel der Energie betrachtet

Es ist überwältigend, was sogar in den einfachsten Situationen wirklich vor sich geht. Energieströme aller Art bewegen sich in und zwischen den Menschen.

Leben ohne schützende Haut

Weil diese subtil abfälligen Bemerkungen und Irritationen direkt in mich hineingingen. Ich hatte das Gefühl, keine Haut zu haben. Jeder Blick eines anderen Menschen fühlte sich wie ein heißer brennender Widerhaken an, der mich aufspießte. Eine Interaktion mit anderen fühlte sich an, als stieße ich gegen einen Kaktus mit spitzen Stacheln, die mich mit Verurteilung und Verdammung durchdrangen, und das schmerzte noch Stunden später. Es war oft schrecklich, mit Menschen zu tun zu haben.

Feiner Spott und Irritationen waren nicht einfach nur unterschwellige Dinge. Sie waren mächtige Energiebewegungen, die direkt in mich einströmten.

Damals hätte ich es nicht in Worte fassen können, aber wenn ich jetzt mit verständnisvolleren Augen zurückschaue, erkenne ich, dass ich in Furcht gelebt habe. Jedermann schien mir gefährlich zu sein. Alle waren voller Ärger, Verurteilungen, Unmut oder Bitterkeit. Es schien, als ob sie in Wolken aus Gefühlen gehüllt waren, aus Schmerz, Depression, Erregung oder Enttäuschung.

Sogar wenn jemand nett war, fühlte es sich nicht nett an. Meine Mutter pflegte zu sagen: *»Warum nimmst du nicht noch etwas Gemüse? Ich habe es extra für dich zubereitet. Es ist so gesund, und du wirst davon groß und stark.«* Obwohl ich spürte, dass sie sich um mich sorgte, fühlte ich noch deutlicher etwas Undefinierbares, auf das ich reagierte.

Später in meinem Leben, als ich auf den Wegen der Inneren Arbeit reiste, um die Quelle meiner Kämpfe aufzuspüren, erkannte ich, dass hinter ihrer Fürsorge ihre eigenen Ängste verborgen lagen. Da sie kurz nach der Weltwirtschaftskrise aufgewachsen war, hatte sie in ihrer Kindheit auf vieles verzichten müssen und war immer wieder krank gewesen aufgrund der Mangelernährung. Ihre Kindheitstraumata lebten in ihr noch weiter. Obwohl wir jetzt ein bequemes Mittelstandsleben führten, durchdrangen ihre Ängste ihre Bemutterung. Sie war immer voller Sorge und hatte Angst, dass nicht genug da sein würde. Wenn sie Essen anbot, wehte ihre unterschwellige Angst toxisch durch ihre Worte, und ihre panische Energie hielt und umgarnte mich.

Die Fürsorge meiner Mutter schickte mächtige Kontroll- und Bindungskordeln in meinen Körper.

Die Fürsorge einer Mutter

Ich begann zu verstehen, dass meine Schüchternheit ein Schutzmechanismus war, den ich erlernt hatte, um zu überleben: Wenn sie mich nicht sehen können, kriegen sie mich nicht zu fassen. Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, war gefährlich.

Meine Fluchtreaktionen hatten bereits in jungen Jahren eingesetzt. Meine Art der Flucht bestand darin, mich innerlich zu einem festen, verkrampften Ball zurückzuziehen. In dem Moment, in dem ich sprechen musste, löste mein Abwehrsystem den Alarm aus und schrie laut in der einzigen Art und Weise auf, die es kannte: durch Verknotung, Spannungen, das Gefühl, erdrosselt zu werden, Selbstkritik und projizierte Verurteilungen.

Das verwirrte mich wirklich. Warum beeinflussten mich diese Unterströmungen in der menschlichen Natur so sehr? Warum fühlte ich sie so schmerzhaft und wurde so bedroht von Nuancen, die an den meisten Menschen einfach vorbeigingen? Warum hatte ich diesen extremen Schutzmechanismus entwickelt?

Die Wurzel des Problems: Sensitivität

Als ich mehr über Energie erfuhr, erkannte ich, dass mein eigentliches »Problem« nicht die Schüchternheit, sondern die Sensitivität war. Ich fühlte al-

les. Ich hatte keine stabile Abgrenzung, und das führte dazu, dass ich in so vielen Interaktionen das Gefühl hatte, meine Grenzen werden überschritten, verletzt, benutzt und missbraucht. Ganz selten fühlte sich jemand für mich »clean« an. Die Momente, in denen ich mich mit einem anderen Menschen sicher fühlte, konnte ich an einer Hand abzählen.

Anfangs fragte ich mich, ob ich etwa paranoide Tendenzen hatte, ob ich Dunkelheit sah, wo keine war, oder eine kleine Nuance nahm und sie unverhältnismäßig übertrieb, also den sprichwörtlichen Elefanten aus einer Mücke machte.

Der Aha-Moment kam, als ich mich umsah und erkannte, dass die meisten Menschen ebenso sensibel sind und dieselben Schmerzen fühlen wie ich. Sie hatten lediglich andere Methoden entwickelt, um damit fertig zu werden. In Situationen, in denen ich mich zurückzog, wurde ein anderer aggressiv, ein Zweiter laut, und ein Dritter zog sich in seine eigene Gedankenwelt zurück und spürte nicht mehr die Verbindung zu seinem Körper. Es schien, dass fast jeder an Schmerzen litt und sich abmühte, zu überleben. Ich erkannte, dass selbst die Dinge, die andere taten und die mir Schmerzen zufügten, aufgrund der Schutzmechanismen geschahen, die jene Menschen übernommen hatten, um überleben zu können.

Jeder ist in Wolken aus »Zeugs« eingehüllt

Es war kaum zu glauben, was mir da bewusst wurde: Jeder schützt sich und ist in Wolken aus »Zeugs« eingehüllt, die ihn benebeln und entstellen, und all diese Energien wechseln zwischen uns hin und her als Pfeile, Dolche, Staubsaugerrüssel und giftige Wolken. Das war alles sehr seltsam!

Und was es noch seltsamer machte war, dass scheinbar niemand es bemerkte. Niemand redete darüber. Wenn ich es erwähnte, schaute man mich an, als sei ich verrückt. Vielleicht war ich ja verrückt. Es war, als lebte ich in einem bizarren, zweitklassigen Science-fiction-Film, den nur ich sehen konnte.

Einige übliche energetische Überlebensmechanismen

Jeder ist sensitiv für Energie und kämpft ums Überleben. Hier sind einige der Mechanismen, die wir dafür benutzen:

Hinter sich selbst zurückgezogen

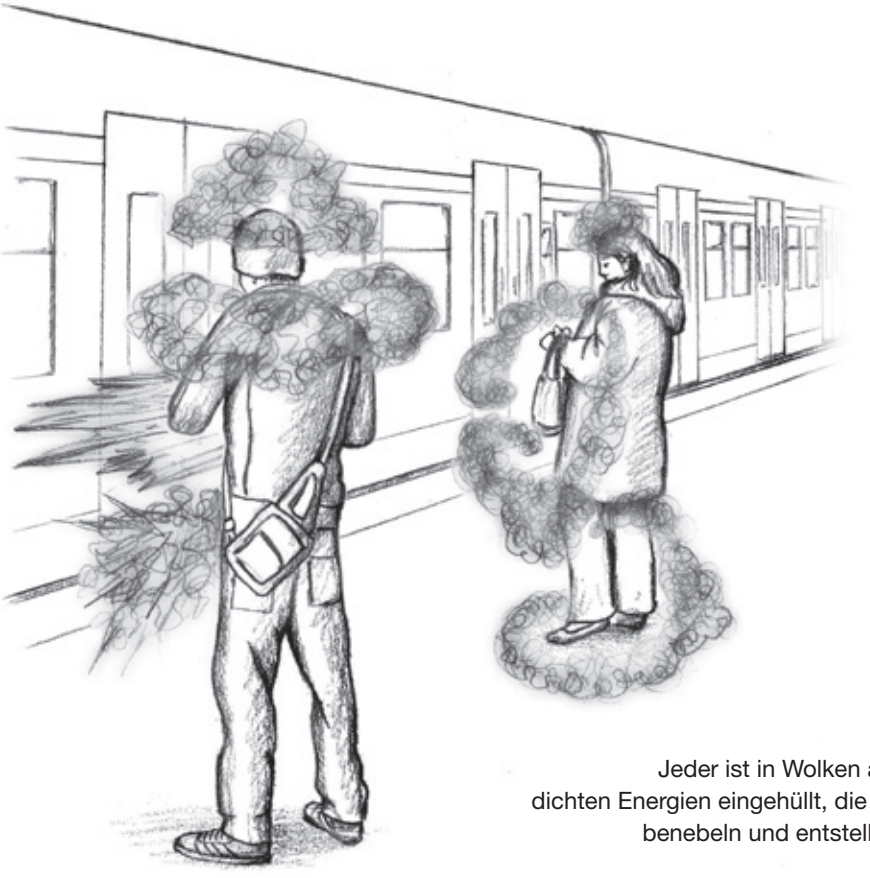
Eingemauert

Geschrumpft und zusammengezogen

Kaktus

In den Verstand entflohen

Jeder ist in Wolken aus »Zeugs« eingehüllt.



Jeder ist in Wolken aus dichten Energien eingehüllt, die ihn benebeln und entstellen.

Glücklicherweise erkannte ich, dass ich nicht der Einzige war, der dies sah. Ich begegnete anderen, die das Gleiche erfuhren wie ich. Wenn wir zusammen eine Situation erlebten, schauten wir uns an und sagten: »Hast du das gesehen?« – und ja, der andere hatte genau das Gleiche erlebt wie ich!

Das war unglaublich. Es war real! Ich hatte es mir nicht ausgedacht. Meine Güte, auf was war ich da gestoßen?

Diese Frage wurde zum zentralen Punkt in meinem Leben: Was war da los?

Was sind das für energetische Kräfte, die alle mit sich herumtragen, die aber niemand bemerkt? Warum sehen wir sie nicht? Warum beeinflussen sie uns so stark? Und die Millionenfrage: Was kann ich in dieser Hinsicht tun?

Ich war mir der Welt der Energie bewusst geworden.

Energie

Als ich das Thema erforschte, darüber las und mit anderen sprach, erkannte ich, dass das, was ich jetzt sah, keine neue Entdeckung war, sondern dass in jeder Kultur und in jedem Zeitalter darüber geschrieben worden war. Spirituelle, mystische und heilkräftige Weisheiten handelten davon. Schamanen und Mystiker, Mönche, Meditierende und Heiler richteten ihre Aufmerksamkeit darauf.

Als ich die verschiedenen kulturellen Verpackungen abstreifte, führte der gemeinsame rote Faden zu einer mächtigen Welt der Energien, die in jedem Menschen und auch in der Welt um uns herum existiert. Selbst wenn sie fürs Auge unsichtbar ist und dem normalen Verstand verborgen bleibt, beeinflusst sie uns doch stark. Wenn dieses Phänomen erforscht und studiert würde, könnten wir dafür wach werden und damit arbeiten, um unser Leben tiefgehend zu verändern. Ich begann zu verstehen, dass das, was wir als mystische Erfahrungen, veränderte Bewusstseinszustände und spirituelles Erwachen bezeichnen, alles Zugangswege zur Fähigkeit des Menschen sind, diese subtile Dimension wahrzunehmen und sich mittels verschiedener Methoden dadurch verändern zu lassen.

Wir sind Energiewesen, die in einer Welt der Energie leben.

Das war ja klasse. Mystiker und Medizinmänner. Wow. Ich befand mich in guter Gesellschaft. Es gab nur ein Problem. Ich wollte kein Mystiker und auch kein Medizinmann werden. Ich wollte mich einfach in der Gesellschaft von Menschen und mit mir selbst wohl fühlen und in der Lage sein, ein vernünftiges Gespräch zu führen, ohne mich innerlich zu verknoten. Ich benötigte all diese spirituellen Sachen, um auf ganz unmittelbare Art und Weise unkompliziert hier im 21. Jahrhundert leben zu können. Ich wollte in der Lage sein, das Meeting bei der Arbeit und mein nächstes Gespräch zu überstehen.

Energie-Bewusstsein: der magische Schlüssel

So begann das unfassbarste Abenteuer. Zunächst lernte ich, die Situationen zu überstehen, in denen ich mich befand. Aber die Reise ging noch so viel weiter. Es ging nicht nur darum, zu überleben, sondern in der wundersamen

Welt der Energie aufzublühen. Dieser winzige Faden, den ich ergriffen hatte, begann ein sehr großes Garnknäuel zu entwirren. Was ich in mir trage, was wir alle in uns tragen, ist faszinierend!

Ich war nicht nur in die Welt der Energie hineingestolpert, ich erkannte auch, dass wir alle magische Energiewesen sind, die in einer magischen Energiewelt leben. Und was es da für ein Spektrum an Energie gibt! Auch wenn es damit begonnen hatte, dass ich mit schwierigeren Energien kämpfte, so erkannte ich doch nach und nach die unglaublich hellen und erhebenden Energien, die wir alle in uns haben. Wenn man sich der Energie bewusst wird, bekommt man einen Schlüssel in die Hand, mit dem man das immense Potenzial an Freude, Fülle, Kreativität und Liebe, das in jedem von uns vorhanden ist, erschließen kann.

Auf welche Weise bietet Energie solch einen magischen Schlüssel, um eine derartige Freude und Fülle zu erschließen?

Energie verstehen
Eine neue Sicht der Welt

Erstens: Das Verständnis von Energie ist schon an sich überwältigend. Indem du einfach verstehst und lernst, in Begriffen von Energie zu »denken«, erkennst du die weite Welt der Kräfte, die dein eigenes kleines Boot auf einem turbulenten Energiemeer hin- und herschleudern.

Energie wahrnehmen
Sehen, was wirklich vor sich geht

Zweitens: Du beginnst, mehr auf Energie zu achten, und deine Wahrnehmung der Energie nimmt zu. Du bemerkst Nuancen, die du vielleicht vorher nicht gesehen hast, und deine Wahrnehmung der Energie wird klarer. Stell dir vor, du hast Röntgenaugen und siehst klar in das Herz jeder Situation, in der du dich befindest!

Energetische Werkzeuge
Energie einsetzen, damit das Leben funktioniert

Drittens: Dieses »Bekommen und Begreifen« von Energie bietet dir eine ganz neue Auswahl an Werkzeugen, um auf gesündere Art und Weise das Leben zu bewältigen. Das erschafft erfülltere Beziehungen und hilft dir, in allen Bereichen deines Lebens im Gleichgewicht, zentriert und »auf Kurs« zu bleiben.

»Zeugs« vernebelt das Feld

Ich sah, dass inmitten der dichten Wolken, die uns umhüllen ...

Energie ist ein magischer Schlüssel, der, wenn er erst einmal entdeckt wurde, das Potenzial hat, jeden Bereich in deinem Leben zu revolutionieren.

»Goldenes Wesen«

... wir in unserem Zentrum »Goldene Wesen« aus Licht sind.

Das Zentrum finden

Das Leben läuft besser, wenn du ausgeglichen und ausgerichtet bist

Viertens: Indem du lernst, Energie einzusetzen, entdeckst du deine Mitte, dein »Zentrum«. Zentrum bedeutet, deine Energie ist ausgeglichen und ausgerichtet. Das ist unschätzbar, wenn das Leben sich überschlägt und du mit gestressten Menschen, schwierigen Situationen und dem »normalen Wahnsinn« der Welt zu tun hast, in der wir leben. Und wenn du in deinem Zentrum bist, wird das zum Ausgangspunkt für eine ganz neue Art zu leben. Dein Denken ist dann klarer, du hast mehr Energie, und deine Handlungen sind direkter und dynamischer. Du erkennst, wie leistungsfähig du eigentlich bist und welche enormen Energien dir zur Verfügung stehen.

Du bist ein Energiewesen

Den Zugang finden zu den fantastischen Energien, die wir in uns tragen

Wir sind unermessliche Wesen. Die Potenziale, die uns an Kreativität, Bewusstsein, Liebe und Kraft zur Verfügung stehen, sind fantastisch. Letztlich initiiert das »Begreifen« von Energie einen Selbstentfaltungsprozess von großer Tragweite. Er eröffnet einen Pfad der inneren Entwicklung, der den Alltag als Übungsgelände für die persönliche Entfaltung nutzt. Er wird dir helfen, die Person zu werden, von der du immer wusstest, dass du sie sein kannst. Und er wird uns allen helfen, eine neue, von gesunden und reifen menschlichen Wesen begründete Welt zu erschaffen, auf die wir stolz sind und in der wir gern leben.

Erkenne dein Potenzial

Zu dem Menschen werden, der du sein kannst

2 Deine Sensitivität für Energie

Sich der Energie bewusst werden

Ziel dieses Buches ist es, dich dabei zu unterstützen, dein erstaunliches Wesen zu entfalten. Der erste Schritt besteht darin, Energie zu begreifen und zu bekommen.

Dafür konzentrieren wir uns auf drei Wege. Der erste besteht darin, Energie zu verstehen. Der zweite darin, deine Sensitivität für Energie zu entwickeln. Und im dritten geht es darum, Energie bewusst einzusetzen.

Eine der wichtigsten Einsichten ist, dass du ***schon sensitiv*** für Energie bist, nur wusstest du es bisher – wie die meisten von uns – nicht. Du spürst eine Unmenge von Energien, aber der größte Teil dessen, was du fühlst, spielt sich unterhalb der Schwelle bewusster Wahrnehmung ab.

Nun wunderst du dich vielleicht: *»Wie ist das möglich? Wenn etwas so Bedeutungsvolles vor sich geht, wie kommt es dann, dass ich es nicht bemerke?«*

Gut, dann frage dich: Was geschieht alles in deinem Körper, von dem du gar nichts mitbekommst? Millionen, Milliarden von Prozessen laufen ab, aber du bemerkst sie kaum – es sei denn, ein kritischer Wert wird erreicht (meistens Schmerz), der deine Aufmerksamkeit weckt.

Was wir normalerweise sehen

Unser Verstand ist daran gewöhnt, in einer bestimmten, ihm bekannten Bandbreite wahrzunehmen, so als trügen wir Brillen, die nur eine bestimmte Auswahl an Sichtweisen erlauben.

Oder denke hierüber nach: Du lebst auf einem immensen Ball aus Materie, der Erde genannt wird. In der Nähe befindet sich der Mond, der zu- und abnimmt und gewaltige Gezeiten in den Ozeanen der Erde verursacht. Und gar nicht so weit entfernt befindet sich dieser riesige Ball aus nuklearem Feuer, die Sonne, die magnetische Stürme entfesselt und Milliarden Tonnen kosmischer Materie in deine Richtung schleudert. All das hat einen Einfluss auf dich. Diese gewaltigen Kräfte beeinflussen deine Stimmungen, dein Denken, deinen Biorhythmus und dein Energieniveau; und dennoch bemerkst du all dies die meiste Zeit kaum.

Das zeigt uns, wie extrem partiell unsere Aufmerksamkeit ist. Wir nehmen mit unserem bewussten Verstand nur einen kleinen Bruchteil dessen wahr, was vor sich geht. Lediglich ein geringer Bereich des gesamten Spektrums der Energie wird zur Kenntnis genommen. Den Rest nehmen wir nicht bewusst wahr, und dennoch ist er da und beeinflusst uns.