

**HEYNE <**

### *Das Buch*

Unser modernes Leben ist geprägt von Stress, Zukunftsängsten und Pessimismus, sowie von negativen Gedanken, Worten und Taten. Diese Flut an negativer Energie wirkt wie Gift auf unser Lebensgefühl. Was können wir tun, um uns dagegen zu schützen und diese negative Energie in positive umzuwandeln?

Die bekannte Schamanin Sandra Ingerman kombiniert schamanische Techniken und moderne psychotherapeutische Methoden, die dabei helfen, einen inneren Schutzwall um die Seele zu errichten – damit negative Energie uns nicht schwächt und uns keine Lebensenergie raubt. Zudem zeigt sie Wege auf, wie wir nicht nur unsere Seele vor der negativen Energie der Außenwelt schützen, sondern auch selbst positiv nach außen strahlen.

### *Die Autorin*

Sandra Ingerman ist eine der bekanntesten Vertreterinnen eines modernen Schamanismus. Seit dem Abschluss ihres psychotherapeutischen Studiums am *California Institute of Integral Studies* widmet sie sich schamanischen Methoden, die sie in Seminaren weltweit lehrt und praktiziert. Ihre Bücher wurden zu Bestsellern und sind in zahlreichen Sprachen erschienen.

SANDRA  
INGERMAN

# Die Seele schützen

Wie wir uns von  
negativen Energien befreien

Aus dem Amerikanischen  
von Elisabeth Liebl

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erscheint unter dem Titel  
*How to Heal Toxic Thoughts* bei Sterling Publishing Co., Inc., New York.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC-zertifizierte Papier *Munken Print* liefert  
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 03/2009

Copyright © 2006 by Sandra Ingerman

Copyright © 2006 der deutschen Ausgabe by Ariston Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Copyright © 2009 dieser Ausgabe by Wilhelm Heyne Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2009

Redaktion: Rafaela Eulberg, Bonn

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München

unter Verwendung einer Abbildung von Aaron Rutten / Shutterstock

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

ISBN 978-3-453-70103-8

<http://www.heyne.de>

Für meinen Mann, Woods Shoemaker,  
und meine Eltern, Aaron und Lee Ingerman

Für alle Kinder dieser Welt  
heute und in der Zukunft:  
Mögen wir euch die Erde als heilen  
und friedvollen Planeten hinterlassen,  
auf dem ihr wachsen und gedeihen könnt.





## Inhalt

Einführung .....	11
1 Die Auswirkungen unserer Energien auf andere ....	21
2 Unsere schöpferischen Kräfte aktivieren .....	27
3 Energien positiv umwandeln .....	41
4 Praktische Techniken der Energiearbeit .....	61
5 Projektion erkennen und überwinden .....	77
6 Die Kraft der Innerlichkeit und der Konzentration .....	91
7 Sich selbst schützen lernen .....	99
8 Der Weg zu einem neuen Bewusstsein .....	111
Fragen an Sandra Ingerman .....	117
Danksagung .....	121
Kontaktadressen .....	123







**Einst in einer fernen Nacht lagen die Kinder und schliefen,** als ein Zauberbann über die Erde gesprochen wurde. Sobald sie aus dem nächtlichen Schlaf erwachten, machte sie dieser Zauber glauben, wahr sei nur, was sie in der physischen Welt wahrnehmen. Dieser Zauberbann ließ die Kinder den Weg auf die magische, wunderbare Seite des Lebens vergessen. Denn die Welt, die uns umgibt, ist so viel größer und aufregender als das, was unsere Augen, Ohren und unser Tastsinn uns vermitteln. Mit dem Verlust dieses Wissens ging alle Magie des Daseins verloren. Die Kinder lernten, ihre Speisekammern zu füllen - aber ihre Herzen blieben leer. Die Tore zwischen sichtbarer und unsichtbarer Welt schlossen sich, und das Leben vieler Menschen versank in Trauer. Aus Kindern wurden Erwachsene, die das Wissen um die Macht der Liebe vergessen und die Fähigkeit, anderen zu vertrauen, verloren hatten. Dafür lernten sie, andere Menschen zu manipulieren, um zu überleben und andere aus dem Feld zu schlagen, um zu bekommen, was sie wollen. Doch nicht alles alte Wissen ging verloren, denn der Zauber beginnt nun hier und da seine Macht zu verlieren. Die Erwachsenen von heute, die Kinder von einst, erwachen und erkennen sich selbst. Sie erinnern sich an die unsichtbaren, verborgenen Welten und ihrer Wege. Jedes Kind, das neu geboren wird, hilft uns, diese Erinnerung wieder aufflammen zu lassen. Die Zeit ist nun gekommen, aus dem Schlaf aufzuwachen und den Bann zu brechen! Wacht auf!

Zwei Indianer, Großvater und Enkel, saßen zusammen und unterhielten sich.

Der Großvater meinte: »Ich habe stets das Gefühl, als würden in meinem Herzen zwei Wölfe miteinander kämpfen. Der eine dürstet nach Rache, ist zornig und wild ... der andere aber ist gütig, voller Liebe und Kraft.«

»Welcher der beiden Wölfe wird gewinnen?«, wollte der Enkel wissen.

»Der, dem ich am meisten Nahrung gebe«, war die Antwort des Großvaters.

Und welchen Wolf nähren Sie?



## Einführung

Eines Nachts hatte ich einen überaus lebhaften Traum. Mit ein paar Kollegen aus dem Büro stand ich am Getränkeautomaten. Wir tranken unseren Kaffee und plauderten entspannt. Oberflächlich betrachtet schien die Unterhaltung herzlich, doch ich bemerkte, dass bestimmte Kollegen immer wieder dem einen oder anderen »psychoenergetische Hiebe« verpassten. Ich konnte förmlich sehen, wie diese unsichtbaren Boxhiebe den Solarplexus des Gegenübers trafen. Dieser »Schlagabtausch« versetzte mich in Erstaunen und ich fragte den, der den Schlag abbekommen hatte: »Ist alles in Ordnung?« Und seinen Angreifer: »Ist dir eigentlich bewusst, was du gerade getan hast?«

Solche Dinge passieren nur allzu häufig. Auf den ersten Blick lässt sich im Verhalten einer Person vielleicht keine Feindseligkeit feststellen. Möglicherweise hat unser Gesprächspartner ja ein künstliches Lächeln aufgesetzt, während er uns zuhört. Doch was geschieht auf der nicht-sichtbaren Ebene, wenn wir durch das, was wir sagen, durch die Art, wie wir uns geben, in unserem Gegenüber bestimmte Gefühle auslösen? Könnten wir die Gedanken anderer Menschen lesen, würden wir bald feststellen, dass das Lächeln einer Person nicht unbedingt ihre wahre Haltung ausdrückt.

Jeder war schon einmal in einem Raum oder an einem Ort, wo die Menschen sehr ängstlich oder zornig waren. Die Emotionen sind an solchen Orten fast mit Händen zu greifen; niemand hält sich dort gerne auf. Jeder von uns hat schon einmal erlebt, wie Hass einen Raum regelrecht vergiften kann.

Viele Redewendungen, die wir im Alltag benutzen, beschreiben einen Akt der Gewalt:

- Man trampelte noch auf ihm herum, als er längst am Boden lag.
- Hier ist Ellbogenmentalität gefragt.
- Ich fühlte mich total überrollt.
- Sie haben ihn niedergemacht.
- Er hat mir das Herz herausgerissen.
- Man hat sie mürbe gemacht.
- Sie haben ihn abserviert.
- Er raubt mir meine ganze Kraft.
- Sie fiel mir in den Rücken.
- Dafür werden sie dir den Kopf abreißen.
- Wenn Blicke töten könnten ...
- Mit seiner Art knebelte er das ganze Team.
- Sie kam total geladen in die Besprechung.

Bei dieser Art von Energieaustausch spielen wir die unterschiedlichsten Rollen. Einmal sind wir Sender, dann wieder Empfänger. Die Energien von Gewalt und Aggression werden auf einer energetischen, nicht sichtbaren Ebene aktiv, trotzdem beeinflussen sie unser körperliches Wohlbefinden ebenso wie unser seelisches. Wir fühlen uns auf all diesen drei Ebenen unbehaglich, wenn wir in einer Umgebung leben und arbeiten, die mit solchen negativen Energien aufgeladen ist.

Seit 1980 befasse ich mich intensiv mit einer uralten Form des Heilens, die als Schamanismus bekannt ist. Die Praxis des Schamanismus ist mindestens 40000 Jahre alt, einige An-

thropologen sprechen sogar von über 100 000 Jahren. In traditionellen Stammeskulturen übernahmen die Schamanen eine Vielzahl von Rollen: Heiler, Arzt, Priester, Psychotherapeut, Seher und Geschichtenerzähler.

Ein Schamane ist eine Person, die heilende Zeremonien durchführt und Informationen aus einer anderen Welt vermittelt. Schamanen sorgten dafür, dass die Stammesmitglieder gesund blieben. Mit ihren übersinnlichen Fähigkeiten spürten sie Nahrungsquellen auf, schützten das Gleichgewicht zwischen Mensch und Natur, feierten rituell Geburt und Tod sowie andere Lebenszyklen des Menschen und in der Natur. Schamanen deuteten Omen und achteten auf die Zeichen der Natur. Sie waren mit der unsichtbaren, verborgenen Welt eng verbunden.

Schamanismus wird auch heute noch überall auf der Welt praktiziert - auch die Aufgaben der Schamanen sind gleich geblieben. In manchen indigenen Kulturen wurden die alten Rituale und Heilungstechniken über Generationen hinweg bis in unsere Tage unverändert weitergegeben. In anderen Kulturen dagegen wurden sie abgewandelt, um wirkungsvoller auf die Probleme der modernen Welt reagieren zu können; Probleme, die sich von denen früherer Zeiten unterscheiden.

Früher dienten die Schamanen der Gesellschaft, in der sie lebten, als Ärzte und Psychologen. Heute arbeiten sie mit klassisch ausgebildeten Ärzten und Psychologen zusammen. Dabei suchen die Schamanen nach den spirituellen Ursachen einzelner Krankheiten, also nach dem, was auf der nicht sichtbaren Ebene geschieht.

Unserem Menschenbild zufolge ist der Mensch Körper, Geist und Seele. Wir sind mehr als unser Körper, mehr als unsere Gedanken und unsere Erfahrungen. Wir besitzen auch eine unsichtbare Seite, die wir als »Seele« bezeichnen. »Seele« ist für mich all das, was wir über unseren Körper hinaus sind. Wir können diesen Teil unseres Selbst nicht mit unseren

Augen sehen, doch zusammen mit Körper und Geist macht er unser gesamtes Sein aus.

Wenn man zu einem südamerikanischen Schamanen mit der Diagnose Krebs kommt, wird er sich zuerst einmal ansehen, was auf der energetischen Ebene los ist, jenseits des körperlichen Aspekts. Er wird versuchen herauszufinden, was auf der spirituellen Ebene mit einem geschieht. Eine solche Diagnose auf energetischer Ebene könnte beispielsweise sein, dass die körperliche Krankheit durch einen Zorn, den jemand anderes bei einem abgeladen hat, ausgelöst wurde.

Alle indigenen Kulturen wissen um den Unterschied zwischen »zornig sein« und »Zorn abladen«. Bildlich gesprochen: Wenn wir Zorn abladen, ist es, als würden wir Giftpfeile abschießen. Drücken wir ihn aus, ohne seine Energie mitzuschicken, machen wir einfach deutlich, dass wir im Moment Zorn empfinden. In dieser Art und Weise Zorn auszudrücken, liegt noch keine Bewegungsenergie, die sich auf andere Menschen richtet und ihnen Schaden zufügen könnte. Mit unserem kulturellen Hintergrund aber, der nur das anerkennt, was wir mit Augen sehen und mit Händen greifen können, verleugnen wir diese Ebene der Wahrnehmung.

Ein Beispiel: Nehmen wir einmal an, ich bin im Büro und sitze in einer Besprechung. Plötzlich sagt einer meiner Kollegen etwas, das in mir die Angst auslöst, meinen Arbeitsplatz zu verlieren. Statt mich nun mit meinen Ängsten zu befassen, projiziere ich meine Wut schweigend in den Raum. Ich sage mir ständig, wie sehr ich diesen Kollegen hasse. Allein die Verwendung des Wortes »hassen« birgt gewaltige Kraft in sich. Diese wächst im Gleichschritt mit der Angst, die ich empfinde und wird in den Raum übertragen. Sie geht wie ein Trommelfeuer auf alle Anwesenden nieder.

Führen Sie sich dieses Szenario einmal vor Augen und mit ihm all die Varianten, die Sie und Ihre Umwelt täglich durchspielen. Machen Sie sich klar, mit welcher ungeheuren Mengen

negativer Energien wir tagein, tagaus bombardiert werden. In solch einem Energiefeld zu leben laugt uns auf Dauer aus und raubt uns Kraft.

In meiner mittlerweile mehr als zwanzigjährigen schamanischen Praxis habe ich die Erfahrung gemacht, dass Menschen mit heilenden Berufen, allen voran die Psychotherapeuten, am ehesten Probleme haben, sich von negativer Energie zu befreien. Die Menge an negativer Energie, die beispielsweise in einer psychotherapeutischen Sitzung zum Ausdruck kommt, ist groß. Sie wird vom Klienten in den Raum projiziert und vom Therapeuten aufgenommen. Die Folgen können Depressionen, körperliche Erkrankungen und Burn-out sein. Bedauerlicherweise lernt man in der Psychotherapie nicht, wie man sich gegen solche Energien schützen kann. Nur wenige Therapeuten wissen, wie man diese Art von Energie abwehrt, anstatt sich damit zu belasten.

Noch bevor Schusswaffen und Bomben erfunden waren, kannten die indigenen Kulturen bereits »psychoenergetische« Formen der Kriegsführung. Der Feind wurde bezwungen, indem man Flüche und Verwünschungen über ihn aussprach. Man schickte also jenen, denen man schaden wollte, ganz bewusst negative Gedanken.

Kehren wir noch einmal zu unserem Beispiel mit den Giftpfeilen zurück. Die negativen Gedanken, mit Hilfe derer sich die verfeindeten Parteien jener Kulturen bekriegten, zeigten dieselbe Wirkung wie vergiftete Pfeile. Man ging also davon aus, dass psychologische Kriegsführung auf den Körper wirkte wie Gift.

Unbewusst handeln wir genauso wie die Krieger jener Tage. Der Mensch hat ein Ego. Dieses Ego ist der Grund dafür, dass er sich von anderen getrennt fühlt. Das Gefühl des Getrenntseins wiederum ist Ursache für eine Fülle negativer Emotionen: Zorn, Angst, Eifersucht, Verzweiflung, Aggressivität, Hass, und so weiter und so fort. Natürlich haben wir ein

Recht darauf, so zu fühlen und zu denken, wie wir es tun. Es ist wichtig, dass wir unsere Gefühle in ihrer ganzen Bandbreite erfahren. Schließlich führen sie uns in die Tiefen unseres Bewusstseins. So können wir innerlich wachsen. Doch wir sollten auch den »dunklen Seiten unseres Bewusstseins« die Chance geben, einen Samen auszubilden, der neues Leben hervorbringen kann, damit wir nicht in der Dunkelheit stecken bleiben.

Wir neigen dazu, uns mit unseren Mitmenschen zu vergleichen, und fühlen uns dabei meist unterlegen. Wir denken, die anderen seien intelligenter, schöner oder reicher als wir und im Gespräch mit anderen Menschen beschleicht uns zuweilen das Gefühl, dass diese uns verurteilen. Und schon haben wir die Spirale des Selbstzweifels in Gang gebracht. Nur der, der innerlich wirklich gefestigt ist, wird davon unberührt bleiben.

Es gibt sehr viele Auslöser für Selbstzweifel: Gespräche mit anderen Leuten, Beziehungsprobleme, wie sie in langjährigen und engen Bindungen einfach vorkommen, und viele Ereignisse unseres täglichen Lebens. Zum Beispiel Nachrichtensendungen: Wenn wir uns stark mit unseren Wertvorstellungen und Ansichten identifizieren, bringen uns Politiker mit ihren Äußerungen und Handlungen auf die Palme. Müssen wir dann noch in Schule oder Beruf unsere Kreativität unterdrücken, schleicht sich leicht das Gefühl ein, unsere schöpferische Lebenskraft habe uns verlassen.

Sicher kennen Sie auch den einen oder anderen der folgenden Gedanken:

- Ich habe es satt, dass meine Familie mich behandelt wie ein kleines Kind.
- Es ist zutiefst demütigend und verletzend, dass er diese peinliche Geschichte aus meiner Vergangenheit wieder hervorgezerrt hat.



- Der ständige Konkurrenzkampf mit meinen Geschwistern um die Liebe meiner Eltern zehrt an meinen Nerven.
- Es verletzt mich, dass meine Eltern mich ständig mit meinem Bruder vergleichen.
- Ich könnte an die Decke gehen, wenn ich höre, was die Regierung vorhat.
- Es macht mich traurig, wenn ich an die Menschen denke, die bei dem Erdbeben ihr Haus oder ihre Lieben verloren haben.
- Die Ungerechtigkeit auf der Welt lässt mich verzweifeln.
- Ich finde es schrecklich, dass mein Chef so über mich denkt.
- Das Verhalten meiner Kollegin stört mich.

Spiegeln diese Beispiele Gedanken oder Empfindungen wider, die auch Sie manchmal empfinden? Tag für Tag ertappen wir uns dabei, wie wir im Geiste unsere Ansichten rechtfertigen und unser Selbstwertgefühl verteidigen. Die Energie in unserer Umgebung fühlt sich nicht immer gut an. In den wenigsten Fällen umgibt uns ein Klima, das uns wachsen und gedeihen lässt. Meist haben wir eher das Gefühl, dass wir die diversen Hürden des Lebens nur mit Müh und Not nehmen.

Wenn wir lernen, die Energie hinter unseren negativen Gedanken, Überzeugungen und Emotionen umzuwandeln, können wir zu wahren inneren Frieden gelangen. Lassen Sie uns also in diesen Zustand von Liebe und Wertschätzung eintauchen, damit die Energie des »Wachsens und Gedeihens« unser Leben durchdringt.

Die Menschen in Stammesgesellschaften glauben an einen Geist, der in allen Dingen lebt. Mit diesem Geist sind wir verbunden. Von ihm getrennt könnten wir gar nicht existieren. Wir sind mit allem verbunden, was lebt. Bäume, Blumen, Felsen, Wolken, Flüsse, Meere, Sterne, Menschen, Tiere - all dies ist Teil eines einzigen Organismus. Alles Leben steht mit-

einander in enger Beziehung. Das möchte ich an diesen Beispielen verdeutlichen:

Stellen Sie sich vor, dass an Ihrem Wohnort ein Vogel lebt, der sich von einer ganz bestimmten Insektenart ernährt. Wenn dieser Vogel dort nicht mehr lebt, wird die Vermehrung dieser Insektenpopulation nicht mehr beschränkt. Nun können sich die Insekten ungehindert vermehren. Dies wiederum hat massive Auswirkungen auf das Ökosystem Ihres Wohnorts.

Ein weiteres Beispiel: Bienen sind zuständig für die Bestäubung von Pflanzen und damit für ihre Fortpflanzung unerlässlich. Da sich aber die Umwelt durch menschliche Eingriffe verändert, gehören Wildbienen mittlerweile zu den gefährdeten Arten. Wird ihr Lebensraum so zerstört, dass sie vom Aussterben bedroht sind, ist auch die Nahrungsversorgung der Menschheit gefährdet.

Diese Beispiele zeigen, wie die Verbindung zwischen allen Lebewesen auf der materiellen Ebene funktioniert. Indigene Kulturen lehren zudem, dass wir an ein geheimes, geistiges, ja energetisches Netz des Lebens angeschlossen sind. Wir alle sind mit einer spirituellen Kraft verbunden. Die Quelle des Lebens trägt in den verschiedenen religiösen oder philosophischen Traditionen die unterschiedlichsten Namen.

Wieder können wir uns am Beispiel unseres Körpers dieses Verbundensein mit der Ur-Quelle verdeutlichen: Angenommen, Sie brechen sich den Arm. Dann ist nicht nur Ihr Arm verletzt, sondern Sie mit Ihrem ganzen Körper. Jede einzelne Zelle ist davon in Mitleidenschaft gezogen, denn Ihr Arm ist ja kein isoliertes Organ ohne Verbindung zum Rest des Körpers.

Auch wir Menschen als Gesamtheit sind Teil eines größeren Organismus. Alles, was wir im Leben tun, hat Auswirkungen auf das größere Ganze. Wir sind nicht isoliert, sondern eingebunden in das Netz des Lebens. Jede Veränderung in unserem Bewusstsein wird von diesem durch feine Schwingungen aufgenommen.

Wenn unsere Gedanken von Frieden und Liebe geprägt sind, wirkt sich dies auf alles Lebendige aus. Natürlich versuchen wir stets, die Welt positiv zu beeinflussen. Leider haben wir aber vergessen, dass *all* unsere Gefühle und Gedanken das Leben beeinflussen.

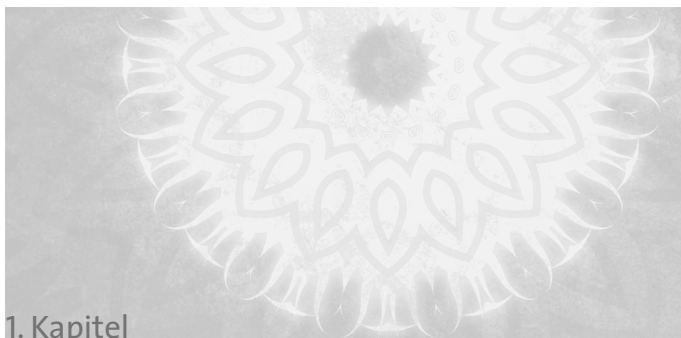
Spirituelle Traditionen aus allen Teilen der Welt lehren uns seit Jahrtausenden, dass die äußere Welt den Zustand unseres Bewusstseins widerspiegelt. Wollen wir also die äußere Welt verändern, müssen wir unser Innenleben einer Wandlung unterziehen.

Betrachten wir von dieser Warte aus die heutige Umweltzerstörung und -verschmutzung, dann erkennen wir, dass der Dreck, den wir in die Natur kippen, sein Gegenstück in uns selbst hat. All die toxischen Stoffe in unseren Gedanken und Gefühlen, in unserer geistigen Einstellung erfahren ihren Niederschlag in unserer verpesteten Luft, dem verseuchten Wasser, dem vergifteten Boden. Die Energie unserer negativen Gedanken und Gefühle landet am Ende im Trinkwasser, in der Atemluft, im Essen. Unsere Negativität macht schließlich auch vor unseren Mitmenschen nicht Halt. Durch unsere negativen Energien verschmutzen wir unsere Umwelt seelisch.

Wenn wir aber lernen, uns mit unserer eigenen negativen Energie auseinander zu setzen, ja sie am Ende gar vollkommen umzuwandeln, dann schaffen wir innere und äußere Gesundheit, dann stellt sich endlich der ersehnte seelische Friede ein.

Von Mahatma Gandhi stammt der Satz: »Wenn du Frieden willst, musst du Frieden sein.« Ich möchte dem hinzufügen: »Nicht unser Handeln verändert die Welt, sondern das, was wir sind - oder werden können.«





## 1. Kapitel

# Die Auswirkungen unserer Energien auf andere

## Die Alchemie der Seele

Werfen wir einen Blick auf die alten Prinzipien der Alchemie und die Möglichkeiten ihrer Anwendung. Die meisten Menschen glauben, dass die Alchemisten von einst einzig und allein die Gewinnung von Gold aus Blei anstrebten. Von manchen Psychologen jedoch wurde die Arbeit des Alchemisten als ein symbolischer Akt betrachtet, der das gewöhnliche »bleischwere« Bewusstsein in das Bewusstsein goldenen Lichts verwandeln soll. Das Wort »Alchemie« kommt aus dem Aramäischen und bedeutet »mit dem dichten Dunkel im Inneren arbeiten und es durchdringen«.

In diesem Buch werde ich Ihnen zeigen, wie Sie mit den negativen Gedanken und Gefühlen, die Ihnen im Alltag begegnen, sinnvoll umgehen können. Sie müssen sich dabei nicht vom »Rohmaterial« Ihrer Gedanken und Gefühle trennen. Das »Endprodukt« wird jedoch anders ausfallen als gewohnt. Statt vergiftete Energien über unsere Mitmenschen und unsere Umwelt zu entladen, werden Sie lernen, positive Energien auszusenden. Sie werden lernen, zu einem lebendigen Ausdruck von Licht und Liebe zu werden. Dieses Buch vermittelt Ihnen einige einfache Techniken, um Ihr Leben zu

ändern und Ihr Energiefeld umzuwandeln. In Zukunft werden Sie wissen, wie Sie sich gegen Menschen schützen, die - meist aus Unwissenheit - negative Energie in die Umwelt entlassen.

Niemand möchte sein Dasein in einem vergifteten oder lebensfeindlichen Milieu fristen. Leider trifft dies jedoch heute auf das Lebensumfeld vieler Menschen zu. Je stärker unser Gefühl der Entfremdung wird, desto mehr nimmt auch die Feindseligkeit in der Welt zu. Energien, die trennend wirken, haben einen negativen Effekt auf uns und unsere Umwelt. Doch es gibt Möglichkeiten, sie unschädlich zu machen, und damit uns und unsere Umwelt zu verwandeln.

### Wie Sie die Macht des Hier und Jetzt nutzen

Ich bin mir sicher, dass auch Sie schon Leuten begegnet sind, die Sie ganz instinktiv lieber nicht in Ihrer Nähe haben wollten. Sie sind wie eine schwarze Wolke, die alles verdüstert. Doch gibt es nicht auch solche Menschen, deren bloße Anwesenheit genügt, um »die Sonne aufgehen zu lassen«? Wie steht es nun mit Ihnen? Möchten Sie Ihre Umgebung heller machen? Dann müssen Sie an Ihrem Innenleben arbeiten!

In der westlichen Welt geben die Menschen gigantische Summen für Körperpflege und Schönheitsprodukte aus - nur um gut auszusehen. Sie könnten sich dieses Geld sparen, denn es gibt eine tiefere Schönheit, zu der jeder Mensch Zugang hat. Manche Menschen entsprechen nicht dem Schönheitsideal von Hochglanzmagazinen und Modedesignern. Und doch sind sie schön durch das Licht, das von ihnen ausgeht, durch die Art, wie sie auf uns zugehen. Eine Aura von Stille, innerer Kraft und Konzentration umgibt sie, die jeder spürt, der mit ihnen in Berührung kommt. Jeder Mensch kann eine solche positive Ausstrahlung entwickeln. Wir können unsere Umgebung, die Welt und auch uns selbst durch das Licht hei-

len, das wir ausstrahlen, wenn wir nur lernen, unser Innenleben zu entgiften und unsere Energie umzuwandeln. Auf diese Weise holen wir die Magie zurück in unser Leben. Wir *fühlen* uns »schön«.

## Unsere negative Energie kehrt zu uns zurück

Zunächst einmal sollten wir lernen, *all* unsere Gefühle anzunehmen. Es liegt in der Natur des Menschen, dass alles, was wir sehen, hören oder mit Händen berühren, in uns Empfindungen auslöst. Und diesen Gefühlen wollen wir Ausdruck verleihen. Aus der Krebsforschung ist bekannt, dass Menschen, die ihre Gefühle unterdrücken, häufig körperlich erkranken. Es ist also auch gesund, »Dampf aus dem Kessel« abzulassen, um unser Immunsystem zu entlasten.

Aber natürlich sollten wir unsere Emotionen auf gesunde Art und Weise ausdrücken. Wir sollten unseren Seelenmüll nicht einfach beim Nächsten abladen. Wenn wir schlechter Laune sind, bedeutet das nicht, dass wir deshalb unsere Mitmenschen z.B. mit harten Gegenständen bewerfen dürfen.

Betrachten Sie Ihr Leben wie einen Garten. Wir alle wissen, wie angenehm es ist, durch einen liebevoll gepflegten Garten zu gehen. Wir können auch den Garten unseres Lebens hegen und pflegen. Wir werden das Unkraut, das dort wuchern will, entschlossen ausreißen, damit die Pflanzen in unserem Garten genügend Platz haben, um sich frei zu entfalten.

Die Verantwortung für unser Handeln liegt allein bei uns selbst. Wir brauchen deshalb ein größtmögliches Spektrum an Handlungsmöglichkeiten.

Wenn wir ständig in Alarmbereitschaft sind, stumpfen unsere Sinne ab. Wir fühlen dann, dass wir die Schätze, die uns