

SELBST-SCHUTZ ABGRENZUNG

Bleibe bei dir und in deiner Mitte



überprüfen. Übung für den Alltag: Wenn wir merken, dass die Stimme im Kopf zu erzählen beginnt, fangen wir an ihr zuzuhören. Das mag der Egozustand überhaupt nicht. Er wird sich sehr schnell beruhigen und schweigen. Nur durch eine unbewusste Atmung können uns diese Gedanken beherrschen. Nachfolgend ein paar Beispiele, in denen wir vollkommen unbeschützt sind.

Wie negative Gedanken und Gefühle Schmerzen im Körper verursachen können:

Die Entstehung von Hexenschuss und Unfällen

In meiner täglichen Praxis kamen immer wieder Menschen zu mir, die sich einen Hexenschuss erschaffen hatten. Durch meine eigene schmerzliche Erfahrung wusste ich, wodurch dieser entsteht. Lange bevor ich etwas über das Gesetz der Anziehung wusste, war ich davon selbst betroffen. Und daher machte es mir große Freude, Personen mit solchen Symptomen an die vergangene Situation zu erinnern. Anschließend haben wir sie durch Gottes Hilfe mit einer geistigen Wirbelsäulenaufriktion, ohne Berührung, begrädigt. Die negativen Gedanken und Gefühle wurden ebenfalls aufgelöst. Dadurch konnte sich das gesamte Schmerzfeld neutralisie-

Im Alltag bleibt es oft nicht aus, dass wir Konfliktsituationen begegnen. Wir erkennen in einer solchen Lage die Botschaft, die uns erreichen möchte, überhaupt nicht. Wir fühlen uns verletzt oder angegriffen. Nach einer solchen Erfahrung bestimmen Gedanken- und Gefühlswellen unser gesamtes Bewusstsein. Je schlimmer diese Verletzung ist, desto länger wird sie uns beherrschen.

Am schlimmsten fand ich selbst die Verbesserungsvorschläge, die danach aus dem Egozustand und dem Unterbewusstsein in meinem Kopf herumtanzten, manchmal sogar tagelang. Kommt Ihnen das bekannt vor? In einer erlebten Konfliktsituation sind wir meistens vollkommen unbeschützt. Wir nehmen jedes Wort, das wir gehört haben, im wahrsten Sinne des Wortes „persönlich“ oder zu sehr zu Herzen. In einer solchen Situation sind wir im AUSSEN, wir sind aktiv.

Unsere Atmung ist unbewusst, wir atmen dann meistens schneller als normal. Vielleicht stockt uns in einer solchen Situation sogar der Atem, wir sind schutzlos ausgeliefert. Die Aufmerksamkeit ist nach außen gerichtet. Der ge-

samte Körper ist im Innern und Außen angespannt. So können wir Situationen oft nicht überschauen, weil wir unseren unruhigen Gedanken oder der Stimme im Kopf lauschen, die so viel zu erzählen hat. Dadurch sind wir leichter reizbar. Wir reagieren eher ungelassen. Die wirkliche Botschaft, die uns die Situation vermitteln möchte, geht uns dadurch verloren.

Es gibt auch innere Konfliktsituationen, durch Dialoge des Ego-Verstands und Unterbewusstseins sind wir unbewusst, hat der Egozustand leichtes Spiel mit uns. Die Stimme im Kopf erzählt uns ununterbrochen, was wir zu tun und zu denken haben. Wir steigen in diese Gedanken ein und glauben, dass es unsere eigenen sind. Das können wir ganz einfach

ren. Die meisten erinnerten sich an ihre negativen Gedanken und Gefühle.

BEISPIEL

Eine Person verrichtet eine Arbeit ohne Freude. Da sie keinerlei Lust darauf hat

dann kann es schon passiert sein, und autsch, oh tut das weh! So kann ein Hexenschuss entstehen. Daher ist besondere Achtsamkeit über unsere Gedanken und Gefühle geboten, wenn wir uns bei der Arbeit bücken müssen. Denn dann kann uns das nicht mehr passie-

Übung: Wenn wir merken, dass die Stimme im Kopf zu erzählen beginnt, fangen wir an ihr zuzuhören.

und lieber etwas Schöneres tun würde, geht sie schon mit einer großen Unlust an die Arbeit. Die Tätigkeit ist ihr bekannt, daher beginnt sie, ihren negativen Gedanken Aufmerksamkeit zu schenken. Sie verweilt in den gestrigen Erzählungen von ihren Nachbarn und denkt darüber nach, was sie so alles über andere Leute erzählt haben. Es entsteht die Ursache. Nun muss sich die Person bücken, um etwas in die Hand zu nehmen und es aufzuheben. Beim Bücken müssen die negativen Energien, die wir normalerweise nach vorne aussenden, durch die Wirbelsäule hindurch, um durch den Rücken nach außen zu gelangen. Durch die Wucht der negativen Energien können sich dadurch Wirbel verschieben. Beim Stehen werden diese Energien ungehindert nach vorne aus dem Solarplexus ausgesendet.

ES ENTFALTET SICH DIE WIRKUNG

Wenn sich die Person nach dem Senden der negativen Energien wieder aufrichtet,

ren! Wir erkennen in der Erzählung, dass die Person sich in verschiedenen Zeiten befindet, in der Vergangenheit und Gegenwart.

Auflösung von Hexenschuss:

Haben wir uns gerade beim Aufrichten einen Hexenschuss erschaffen, dann machen wir sofort dieselbe Bewegung entgegengesetzt noch einmal, und er ist weg. Wichtig: Bitte dabei nicht an die Schmerzen denken, sonst halten wir sie fest.

VERGANGENE SEELISCHE VERLETZUNGEN UND NEGATIVE ERFAHRUNGEN

Sie alle werden in unserem Energiefeld eingespeichert und warten auf Auflösung. Das glaubt ihr nicht? Das ist leider wahr, sonst könnten wir uns überhaupt an keine negativen Erfahrungen erinnern. Sie warten solange auf ihre Befreiung, und sie werden uns immer im Außen als sogenannte „Spiegel“ gezeigt, bis wir bereit sind uns und den anderen zu vergeben. Wenn

wir das nicht tun, entstehen irgendwann im Körper Symptome, die die Schulmedizin „Krankheit“ nennt. Die einzige Botschaft, die uns innere und äußere Heilung bringt, ist die Vergebung.

Es ist sicherlich nicht immer einfach einzusehen, dass es kein „RECHT“ gibt. Vergessen können wir nur, wenn wir bereit sind „un-recht“ zu haben und die Sichtweise eines anderen zuzulassen.

WEISHEITEN, DIE WIR ALLE KENNEN

So wie ich in den Wald hineinrufe, kommt es wieder zu mir zurück. Wenn ich mit einem Finger auf eine andere Person zeige, zeigen drei Finger auf mich zurück. Wir alle kennen diese Sätze, nicht wahr? Leider

haben wir ihre tiefe innere Weisheit vergessen und schaden uns dadurch unwissend. Diese sehr alten europäischen Sprichwörter sagen eindeutig aus, dass alles, was ich sage, denke, fühle und tue, immer zu mir zurückkommt. Wir können es auch das Gesetz von Ursache und Wirkung nennen. Ich möchte es hier noch einmal verdeutlichen: Rede ich über einen anderen Menschen schlecht, so kommt alles, was ich über ihn gesagt, gedacht, gefühlt und ihm dadurch getan habe, wieder zu mir zurück.

Beispiel: Mutmaßen

Ich empfehle, diese negative Angewohnheit so schnell wie möglich abzulegen. Sie ist für die Beteiligten verletzend und bewertend und erschafft für alle ein neues Karma nach dem Gesetz von

SPIRITUELLE SEELENBEGLEITUNG IM ENGEL-LICHT-FOKUS

Marie R. – Hilfe durch die Hohepriesterin der Engel von Atlantis. Weise, treffsichere Prognosen.

Engel-Healing, Engel-Tarot, Engel-Kontakte, Schutzengel-Kontakt, Engel-Rituale, authentische Engel-Licht-Resonanz. Alpha-Fernreiki, Theta-Reiki-Licht-Energie bei Lebenskrisen u. Konflikten. Tarot-Kartenlegen. Partnerzusammenführung. Seminare und Ausbildungen in trad. Reiki-Lehre und trad. Engel-Lehre.

Beratungsgespräch ab Festnetz:

D: 0900-517 05 57, 1,96 €/Min.

CH, FL: 0900-00 00 60, 2,50 Fr./Min.

A: 0900-50 55 77, 2,17 €/Min.

www.reikizentrum-marie.de



Ursache und Wirkung. Bevor wir nächstes Mal mutmaßen, dass jemand schlecht über uns denkt, fragen wir diesen Menschen, was er wirklich über uns denkt! Wir werden über seine Antwort staunen, ganz sicher!

Beispiel:

Eines Tages kam eine liebe Freundin zu mir und bat mich dringend um Mithilfe. Sie hatte in ihrer Firma ein Problem mit ihrem Chef und machte sich große Sorgen, ob man sie entlassen wollte. Sie meinte, dass ihr Chef sie nicht mag und so weiter. Ich hörte mir das in Ruhe an und sagte zu ihr: „Was du tust, das ist mutmaßen! Glaube mir, dein Chef hat gar nichts gegen dich! Er ist höchstens im Stress oder unter Zeitdruck und du glaubst, er mag dich nicht. Bitte gehe in sein Büro und frage ihn, was der Grund sei, dass er sich dir gegenüber so unangenehm verhält!“

Es dauerte eine Weile, aber sie schaffte es. Eines Tages klopfte sie tatsächlich an seine Tür und stellte ihm diese Frage. Und was glaubt ihr, war seine Antwort? Er lobte sie in höchsten Tönen, war von ihrer Arbeit vollkommen begeistert und er war wirklich geschockt, wie sie auf diese Idee käme. Ich selbst habe das öfters ausprobiert, immer wenn ich dachte, dieser Mensch hat was gegen mich, dann fragte ich ihn einfach und seine Antwort war genau das Gegenteil. Es ist immer unsere Mutmaßung, die diese Missverständnisse verursacht. Um Missverständnisse zu vermeiden tut euch selbst einen Gefallen, das nächste Mal fragt die Person.

Mit nachfolgendem Satz fordern wir den anderen höflich auf, zu antworten: „Was ist der Grund, dass Sie sich mir gegenüber so verhalten?“ Ihr werdet vom Ergebnis begeistert sein!

Beispiel:

Lassen wir in Liebe unsere Kinder los. Sie wollen leben und sich entwickeln!

Wenn Eltern um ihre Kinder Angst haben

Wenn Eltern sich große Sorgen um ihre Kinder machen, dann betrachten wir gemeinsam noch einmal die oben aufgeführten Weisheiten, um zu verstehen, wie sehr sie ihrem Kind damit unbewusst schaden. Die Angst, die wir in unsere Kinder senden, behindern ihre gesamte Entwicklung. Denn dadurch setzen wir einen Angstsaamen in das Kind hinein. Erlebt das Kind eine Situation, wo es Angst hat, bringt es diesen Samen zum Wachsen und es wird immer mehr Angst haben. Außerdem kommt die Angst zu den Eltern wieder zurück und auch sie werden immer mehr Angst um ihre Kinder haben, leider!

HILFE DURCH EINE GÖTTLICHE LICHTKUGEL

Machen wir den ersten Schritt zur Befreiung und schützen unsere Kinder mit einer Lichtkugel. Das sind die höchsten Energien und es kann und wird alles erreichen! Wir Menschen sind das Ebenbild Gottes,

es heißt: „Wir sind nach dem Gleichnis und Bildnis Gottes erschaffen oder wir sind reine Manifestationen Gottes, so auch unsere Kinder!“ Sollten unsere Kinder Karma aus dem früheren Leben mitgebracht haben, und sie müssen es

nach dem Gesetz der Gerechtigkeit erleben, dann kann kein Mensch dies verhindern. Bitte machen wir uns keine Sorgen! Lassen wir in Liebe unsere Kinder los. Sie wollen leben und sich entwickeln! Wir Eltern können mit positiven Gedanken und Gefühlen unsere Kinder bei ihrer Entwicklung kraftvoll unterstützen.

Positive Gedanken können sein:

- Mein Kind ist immer beschützt und vollkommen gesund.
- Mein Kind erreicht alles, was es sich von ganzem Herzen wünscht.
- Mein Kind ist mit innerem und äußere, Reichtum gesegnet.

Empfehlung: Vermeiden wir es, Probleme in unserem Heim auszutauschen.

Wenn möglich sollten wir niemals Probleme mit Freunden zu Hause austauschen. Dabei ergießt sich die gesamte negative Energie in unsere Wohnräume und, was noch viel schlimmer ist, sie bleiben darin hän-

gen, bis wir sie ausräuchern. Es könnte sein, dass wir dadurch mit unserem Partner leichter streiten oder Missverständnisse sich eher häufen. Sollten wir uns doch zur Problemlösung zu Hause getroffen haben, dann wäre es sehr ratsam, die gesamte Wohnung zu räuchern, um sie von den negativen Energien zu befreien. Eine Räucherung von 20 Minuten bei geschlossenem Fenster einwirken lassen, danach 20 Minuten lüften, das reicht aus, um wieder eine angenehme, reine Wohnung zu haben. Räucherstäbchen haben nur geringen bis gar keinen Erfolg.

Woran erkennen wir, dass die negativen Energien noch da sind?

Meistens fühlen wir uns nach so einem Gespräch eher ungut. Wir öffnen unbewusst alle Fenster und Türen, weil wir glauben frische Luft müsse jetzt hereinkommen. Oder wir möchten unbedingt sofort duschen. Aus eigener Erfahrung kann ich jedem bestens empfehlen, nach so einem Gespräch unbedingt zu duschen, egal ob du dich im Café oder zu Hause getroffen hast. Dadurch wäschst du die negative Energie auch vom Körper ab. Bitte wechsle auch die Kleidung. Du wirst dich danach wie ein neuer Mensch fühlen! In diesen Situationen waren wir unbeschützt ausgeliefert – ohne Abgrenzung!

Die nachfolgenden Aufzählungen zeigen den deutlichen Unterschied, wie beschenkt wir bei der Anwendung der Methode „Selbst-Schutz Abgrenzung“ werden.

Was bedeutet Selbst-Schutz Abgrenzung?

Wir alle tragen diese innere Fähigkeit in uns! Das einzige was wir zu tun haben, ist es uns selbst zu erlauben diese innere Weisheit wieder zu leben und anzuwenden.

Die positive Abgrenzung ist eine innere Schutzhaltung, herbeigeführt durch eine bewusste Atmung.

Wollen wir uns im Alltag vor negativen Situationen schützen und sie durch unsere innere Weisheit automatisch von uns abweisen, dann gehen wir in die positive Abgrenzung. Sie ist eine innere Schutzhaltung, herbeigeführt durch eine bewusste Atmung. Eine heilende Zuflucht von außen nach innen! Die Abgrenzung bedeutet: „Vollkommen in der eigenen Kraft und Mitte zu bleiben, egal was im Außen geschieht. Durch eine bewusste Atemtechnik bleiben wir Zuschauer des gesamten Geschehens im Außen.“

Eingehüllt in den Schutz Gottes – Wir sind im Innern,

wir sind in-aktiv! Sobald wir entspannt atmen, kann eine viel höhere Macht durch uns wirken. Wir können bessere Entscheidungen treffen und sind vollkommen geschützt. Atem ist Leben, Liebe und Licht. Gott atmet uns, und wenn wir uns da-

rauf einlassen, sind wir mit Ihm EINS und in Harmonie. Zieht Gott seinen Atem zurück, sterben wir. Wir haben keinerlei Beherrschung über unseren Atem für längere Zeit. Oder können wir für zwei Stunden unseren Atem anhalten? Nun ja, ein verwirklichter Yogi sicherlich wohl, wir leider nicht.

HIMMLISCHE AUSSICHTEN

Sind wir in unserer entspannten Atmung, ziehen wir mehr Licht aus dem Quantenfeld an uns heran. Es durchfließt unseren feststofflichen und gei-

stigen Körper und bringt uns Heilung. Nur weil wir entspannter atmen, können wir heilen. Außerdem bekommen wir grandiose Ideen, die Zirbeldrüse und Hirnanhangdrüse können wachsen und sich weiterentwickeln und uns in unserem Bewusstseins-Erweiterungs-Prozess freudig unterstützen. Telepathie und Hellsichtigkeit können sich offenbaren. Wahrlich himmlische Aussichten, nicht wahr?

HILFE FÜR BEVORSTEHENDE SITUATIONEN

Mit der positiven Abgrenzung können wir uns wirklich vieles erleichtern. Wichtige Gespräche, vor denen wir ein ungutes Gefühl haben, zum Beispiel mit dem Arbeitgeber, unguuten Kollegen, Bankgeschäfte. Sie können jetzt viel einfacher werden. Die anderen werden uns durch unsere positive Energie helfen und uns weiterbringen. Wir brauchen oft nichts zu sagen, nur zu atmen und die anderen wert zu schätzen. Diese Energie wird uns Türen öffnen, die vorher verschlossen waren. Natürlich nur dann, wenn wir

diese Übungen auch anwenden, aber davon gehe ich aus. Denn ich glaube: „Jeder von uns ist gerne glücklich und möchte ein ruhiges glückliches Leben führen.“ ■

Zur Autorin:

Margarethe Schweiger
SCHULE DES HEILSEINS
Lemischgasse 1–2
A-9020 Klagenfurt
T +43 (0)676-516 23 25
info@schule-des-heilseins.at

Seit 2019 sind zusätzlich auch Workshops über Selbst-Schutz Abgrenzung in Deutschland und der Schweiz geplant.

Mehr Informationen und Termine finden Sie unter:
www.schule-des-heilseins.at



Buch erhältlich beim Synergia Verlag und im Buchhandel:
ISBN 9783906873763

Reisen mit PranaVita

Möchten Sie in fremde Kulturen eintauchen?
Neues erleben, genießen, kennenlernen und bestaunen?

**PranaVita in Goa / Indien: 8. – 22. Feb. 2020 und
bei den Pyramiden in Bosnien: 23. – 30. Mai 2020**

Kulturreise durch Nepal: 10. – 23. Nov. 2019

Meditative Tage in Nepal: 3. – 17. April 2020

www.prana.at

