

## Heilung des Energiesystems

Im Laufe des Lebens haben sich viele unverarbeitete Erfahrungen angesammelt, die Blockaden und Störungen im Energiesystem verursachen. Wenn Gefühle nicht ausgedrückt wurden, musste die dazugehörige Energie „eingefroren“ im Körper gespeichert werden, wo sie eine Art chronisches Unwohlsein hervorruft, bis sie befreit und entlassen wird. Je mehr Energieblockaden im Körper sitzen, umso weniger Lebensenergie kann in ihm zirkulieren und umso anfälliger reagiert er auf Belastungen aller Art.

Meditation und intensive Erlebnisse können das Energieniveau anheben und den Energiefluss steigern. Manchmal werden dadurch auch alte Blockaden ins Bewusstsein gerückt, die nun nach Befreiung drängen. Atme tief in diese Körperregionen hinein und spüre, wie sie sich weiten und die Spannungen sich lösen. Mach deinen Gefühlen Luft, die sich dabei melden, und verabschiede dich dann von ihnen.

So kannst du alten Ballast loswerden und leichter werden, wenn immer du das Bedürfnis danach hast.

Wenn du eine hartnäckige Blockade, einen Schmerz oder eine deutliche energetische Beeinträchtigung spürst, kannst du ihr auch eine intensive Heilmeditation widmen. Lege dich gemütlich in dein Bett oder an einen Ort, wo du dich vollkommen sicher und geborgen fühlst und Sorge dafür, dass du dich rundum wohl fühlst.

Nun spüre und atme mit verfeinerter Aufmerksamkeit in deinen Körper hinein. Wo genau sitzt das Gefühl der aktuellen Unstimmigkeit und wie macht es sich bemerkbar?

Wonach verlangt dieser Körperbereich, was braucht er? Kannst du ihm das irgendwie geben?

Im Grunde verlangen alle Teile des Körpers nach Licht, nach klarer, lebendiger, erfüllender Energie. Du kannst das Licht durch deine Aufmerksamkeit im Körper dorthin lenken, wo es gebraucht wird. Du nimmst es mit der Atmung auf und lässt es gezielt zu den bedürftigen Stellen fließen.

Wenn du willst, bitte eine liebevolle Wesenheit aus den geistigen Dimensionen um Hilfe, und schau, wie du ihre Präsenz spüren kannst. Vielleicht bekommst du einen Hinweis, was du für dich tun kannst oder Impulse für eine energetische Behandlung. Diese ist ganz auf dich abgestimmt und auf das, was du im Moment zulassen kannst. Stimme dich immer feiner auf deinen Körper und deine innere Wahrnehmung ein und lass los, so gut du kannst. Dann machst du energetische Umstrukturierungen möglich.

Erlaube der Energie, zu fließen und Verkrustungen aufzulösen. Erlaube den geistigen Dimensionen, mit deinem Bewusstsein zu verschmelzen und mit deinem Energiesystem zu arbeiten, wenn du es willst. Auf diese Weise können Fremdenergien einfach entfernt werden und auch alte Traumata lassen sich heilen.

Du kannst Lichtbäder nehmen, die dich innerlich wärmen und nähren. Lass deine Phantasie und Vorstellungskraft intensiv wirken, denn in der energetischen Welt ist diese Wirkung real.

Erprobe und genieße alles, was sich deiner Vorstellung anbietet, um dich innerlich zu harmonisieren, zu heilen und zu kräftigen.

Spüre intensiv nach, wie sich die Wirkungen bemerkbar machen. Vielleicht ist es eine subtile Wärme und Leichtigkeit, oder dein Bewusstsein ist in einen Teil des Körpers zurückgekehrt, den du vorher nicht spüren konntest. Vielleicht kommen alte Erinnerungen hoch, die du nun verarbeiten kannst. Möglicherweise konntest du deutlich wahrnehmen, was während der Energiebehandlung passiert ist und bist dabei von deiner Störung oder deinem Schmerz befreit worden.

Versprich dir selbst, in Zukunft immer die Zeit aufzubringen, die du benötigst um dich innerlich zu regenerieren. Danke deinen geistigen Helfern und komm in deinen gewohnten Wachzustand zurück.

Meditation aus dem Buch „Meditationen für Heilung, Freiheit und seelische Verwirklichung“ von Monika Mahr