

WIE IHR EURE ENERGIE HOCHHALTEN KÖNNT

Botschaft der Geistigen Welt, empfangen von Verena Sautner am 29. 7. 10



„Little Miss Sunshine“

Geliebte Freundinnen und Freunde!

Wieder einmal kommen wir über unseren Kanal zu euch. Was wir euch heute übermitteln möchten, hat nichts mit den derzeitigen intensiven Energien zu tun, denn darüber wird durch andere Quellen bereits berichtet.

Worüber wir heute mit euch sprechen möchten, hat mit eurem Energiehaushalt zu tun, damit, wie ihr mit eurer Energie umgeht und wie ihr sie im Umgang mit anderen Menschen bewahren könnt.

Viele von euch – vor allem diejenigen mit erhöhter Sensitivität – erleben immer wieder, dass sie im Zusammensein mit anderen Menschen Energie verlieren. Ohne dies kontrollieren zu können, fühlen sie sich nach einem Beisammensein ausgelaugt oder leer und haben das Gefühl, von ihrer Energie abgegeben zu haben.

Ein anderes Phänomen ist, dass ihr im Zusammensein mit anderen deren unbalancierte Energien aufnehmt bzw. über euer eigenes Energiesystem ausgleicht. Auch dies scheint automatisch abzulaufen, ohne dass ihr in diese Dynamik eingreifen könnt.

Wir möchten euch heute ein paar Tipps und Empfehlungen geben, wie ihr euren Energielevel halten und euren Energiehaushalt von Fremdeinflüssen klären könnt.

Die Grundregel ist die: Seid so durchlässig wie möglich! Je mehr sich eure Schwingung erhöht, desto offener werdet ihr, desto weniger könnt ihr euch von dem, was rund um euch vor sich geht, abschirmen.

Denn umso mehr begreift und erlebt ihr, dass alles mit allem und jeder mit jedem verbunden ist. Die alten starren Grenzen gibt es nicht mehr.

Dennoch erlebt ihr, wie euch bestimmte Energien gut tun und erhöhen und wie euch andere Energien aus eurem Gleichgewicht zu bringen scheinen und sich nicht so förderlich auf euer Befinden auswirken.

Es ist ein Ammenmärchen zu glauben, dass, je höher ihr entwickelt seid, ihr umso unempfindlicher werdet und alle Räume und Energien problemlos verkraften könnt.

Es gibt hier verschiedene Erfahrungsebenen.

Ja, es stimmt: Ihr könnt euer Energiefeld in einer Weise ausdehnen, dass Einflüsse aus eurer Umgebung nur bedingt in euer inneres Feld eindringen können. Yogis und andere Geschulte sind in der Lage, den Geist als Herrscher über die Materie derart zu fokussieren, dass nichts und niemand diese Ruhe bzw. diesen Zustand stören kann.

Jedoch befindet ihr euch auf einem anderen Weg und es ist nicht jedermanns oder jederfraus Seelenplan, den Weg eines Yogi oder einer Yogini zu gehen.

Eure Entwicklung ist eine Entwicklung auf Bewusstseins-ebene und euer Bewusstsein ist dabei sich auf drastische Weise zu öffnen und zu erweitern.

Einhergehend mit dieser Entwicklung ergeben sich die oben beschriebenen Phänomene.

Da Bewusstseinsentwicklung ganz eng mit dem Hochhalten bzw. Aufrechterhalten der eigenen Energie zu tun hat, möchten wir euch nun ein paar Hilfestellungen geben, wie ihr die obigen Erfahrungen etwas besser steuern könnt.

In höherer Energie geht es nicht darum sich mit den alten Methoden gegen so genannte Energieräuber zu schützen. Denn eure Erfahrungen beziehen sich nicht oder nicht nur auf das Zusammensein mit Energieräubern. Eure Erfahrungen passieren im Umgang mit Herzensfreunden genauso wie im Beisammensein mit weniger nahe stehenden Personen. Und es braucht keine „böse“ Absicht dahinter zu stecken. Ja, die euch umgebenden Menschen sind sich dessen meist nicht bewusst, was auf feinerenergetischer Ebene abläuft.

So geht es also nicht darum, einen Schutzkreis um sich aufzubauen, um alles weitestgehend abzuschirmen, es geht vielmehr darum, die aufgenommenen Energien nicht im eigenen Energiefeld zu bewahren, sondern sie genauso, wie ihr sie aufgenommen habt, wieder abzugeben.

Wir könnt ihr durchlässiger werden oder wie könnt ihr Energien abfließen lassen?

An dieser Stelle sei als erstes euer kostbarstes Werkzeug, der ATEM, genannt. Euer Atem begleitet euch als treuester Freund durch euer Leben, er ist euch in so vielfacher Hinsicht dienlich, wie es die wenigsten noch begreifen.

Achtet darauf, gut mit eurem Atem verbunden zu sein. Meist ist das Atmen ein unwillkürlicher Vorgang, doch meist geht euer Atem flacher, als es eurem Befinden gut tut. Richtiges, d.h. BEWUSSTES ATMEN, bringt eure Körperenergien und auch eure feinstofflichen Energien in Fluss, es bringt aber auch Geschehnisse in Gang, die von eurer Seelenebene eingeleitet werden.

Richtiges Atmen kann euren Gesamtzustand um ein Vielfaches verbessern und es ist auch die Grundlage für ganzheitliche Heilung und Integration.

Bewusstes Atmen führt euch in den Moment und in die BERÜHRUNG. Um lebendig zu sein, braucht es Berührung. Berührung mit euch selbst, mit eurem Inneren, aber auch Berührung mit eurem Umfeld, mit euren Nächsten, mit allem, was euch begegnet. Ohne Berührung geht das Leben an der Peripherie an euch vorbei. Erst Berührung ermöglicht wahre Begegnung und Transformation.

Euch berühren zu lassen, heißt euch auf-zu-machen, euch zu öffnen für die Möglichkeiten dieses Augenblicks.

In dieser Berührung fließt Energie und sie fließt in wesentlich klarerer Weise, als wenn ihr unbewusst oder halb bewusst mit Dingen oder Menschen in Kontakt seid. Sobald euer Verstand mit vielen Dingen abgelenkt ist, seid ihr nicht in voller Bewusstheit präsent. Und dies ist der Eintrittspunkt für unerwünschte Energien, die sich in euch auch einnisten oder anhaften können, ohne dass es euch bewusst ist. Bewusstheit, Wachheit und Präsenz sind eng miteinander verbunden.

Wenn ihr wach und bewusst seid, seid ihr auch in eurem Atemfluss durchlässig und transparent und Energien fließen. Sie mögen im Austausch durch euch durchfließen. Wenn ihr euch öffnet füreinander oder für die Erfahrung, dann fließen Energien miteinander wie in einem Tanz. Am Schluss jedoch lösen sich diese Energien wieder wie zwei Tanzpartner und jeder geht wieder seines Weges.

So kannst du ganz in eine tiefe Erfahrung gehen, ohne dass Energien in dir haften bleiben. Und solltest du dennoch fühlen, wie sich noch Energien in dir befinden, die nicht zu dir gehören, so kannst du dich schütteln und ein paarmal tief atmen und die Energien fließen ab.

Es mag Situationen geben, wo diese Energien nicht in dieser Leichtigkeit abfließen, dann empfehlen wir die Zuhilfenahme verschiedener Möglichkeiten energetischer Reinigung, wobei fließendes Wasser eine sehr effektive Möglichkeit ist, denn es nimmt die Energien mit sich – es sei denn, du hältst sie aus irgendeinem Grund in dir fest.

Sollte dies der Fall sein, so scheint es einen Grund zu geben, warum gewisse Energien noch bei dir verweilen. Vielleicht dienen sie deiner Bewusstwerdung oder setzen bestimmte Prozesse in Gang.

Auch hier ist der Atem dienlich. Wenn du in die betreffende Stelle, wo du die spezifische Energie fühlst, hinein atmest, wird sich dir offenbaren, worum es geht, oder die Energie wird mobil und kommt ins Fließen.

Seid euch immer dieses kostbaren inneren Werkzeugs bewusst, das ihr stets bei euch trägt!

Solltet ihr nur bewusst atmen, wäre dies alles, was für eure Evolution vonnöten ist. Bewusstes Atmen, verbunden mit der Bereitschaft zur Veränderung, wird in Kooperation mit eurer Seelenebene alle nötigen Schritte in Gang setzen.

Wir erwähnten eingangs, dass wir euch einige Tipps und Empfehlungen geben würden, wie ihr euren Energiehaushalt hochhalten könnt und von Fremdeinflüssen klären könnt.

Nun, der Atem ist in der Tat das wichtigste und vorrangige Mittel in diesem Zusammenhang.

Euch selbst an die erste Stelle zu setzen und die volle Verantwortung für euch und eure Belange zu übernehmen – statt für andere und deren Belange zu sorgen -, ist ein weiterer wichtiger Punkt in diesem Zusammenhang.

Denn oft mag euch noch ein altes Helfer-Denken einen Strich durch die Rechnung machen. Sobald ihr euch einmischt und meint für andere sorgen zu müssen oder sie gar zu retten, gebt ihr automatisch Energie ab.

Dies ist eine subtile Angelegenheit, denn es scheint so „menschlich“ zu sein, für andere etwas zu tun.

Hier gilt jedoch zunächst einmal das Gesetz der Freiwilligkeit. D.h. die andere Person muss kommen und euch um Hilfe bitten, dann ist dies energetisch die Voraussetzung dafür, dass ihr euch einbringt. Alles andere ist Einmischung und dient weder eurer eigenen noch der Entwicklung der anderen Person!

Viele spirituell entwickelte Menschen glauben zu wissen, was für eine andere Person gut sei, welche Schritte sie zu setzen habe. Sie sehen viel, und das verführt sie dazu, sich über die andere Person zu stellen und sich einzumischen.

Jedoch ist dies ein Eingriff in die persönliche Freiheit der anderen Person und auch ein energetischer Übergriff, der mit Energieverlust auf beiden Seiten bezahlt wird.

Meist steckt gute Absicht dahinter, in Wirklichkeit ist es jedoch ein Akt der Geringschätzung. Jede Seele weiß selbst, was für sie am besten ist, und es steht niemandem zu darüber zu urteilen.

Für viele Heiler, die jahrelang in dieser Manier arbeiteten, bedeutet es einen gewaltigen Bewusstseinsprung, sich aus diesem Muster zu befreien und eine neue

Haltung einzunehmen. Dies wird mit einem überwältigenden Gefühl von Freiheit und Energie belohnt.

So möchten wir euch also raten, euren Fokus auf euren eigenen Angelegenheiten zu belassen und all die Fäden, die ihr in die Belange anderer Menschen – selbst eurer Nächsten und Liebsten! – gelegt hattet, zurückzunehmen, so als würdet ihr sie auf einer Spule zurückspulen.

Auch hier mag euer Atem dieses Zurück- und Herausnehmen eurer Energie unterstützen.

Ein weiteres geistiges Gesetz besagt: Je mehr ihr den Raum der anderen achtet und respektiert, desto mehr wird auch euer Raum respektiert. Desto weniger habt ihr mit Einmischung und energetischer Verwicklung und Verstrickung zu tun.

Nehmt einen tiefen Atemzug und lasst los.

Wir empfehlen euch in aller Ehrlichkeit zu euren Beziehungsfeldern zu blicken und wahrzunehmen, wo Energien vermengt oder vermischt sind.

Erlaubt eurem Atem zu sortieren und zu klären. Was nicht zu mir gehört, darf im Ausatem gehen. Was zu mir gehört, darf im Einatem zu mir zurückkehren und sich wieder in meinem Energiefeld einfügen.

So wirst DU ganz und erlaubst anderen ganz zu SEIN.

Dies sind die zwei wichtigsten Ratschläge, die wir euch im Zusammenhang mit eurem Energiehaushalt geben möchten und für heute sind wir damit am Ende unserer Übermittlung.

Wir danken euch für eure Aufmerksamkeit und eure Bereitschaft!

Mit freudigen Grüßen und tanzendem Segen,

eure geistigen Freunde