

INNERE HEILKRAFT

Heilkraft und Weisheit des eigenen Körpers nutzen

Jeder Mensch ist mit einem einzigen, vergänglichen Körper ausgestattet, der im Laufe des Lebens altert, unter Abnutzungserscheinungen leidet und irreparablen Schäden ausgesetzt ist. Auch wenn die moderne Medizin heutzutage Ursachen durch eine hochtechnisierte Diagnostik herausfinden kann und viele Schäden durch künstliche Gelenke, Herzklappen und tolle Prothesen korrigieren kann, so bleibt uns dennoch nur der eine Körper der uns am menschlichen Leben hält. Wie alles im Leben, so hat auch die moderne Medizin ihre Grenzen und einige Menschen bleiben ohne Antwort auf die Frage, was ihnen körperlich fehlt.



Doch wir Menschen haben neben unserem Körper auch noch einen Geist und eine Seele. Alle drei zusammen bilden eine Einheit und sind eng miteinander verknüpft. Dies bedeutet, wenn in einem der drei Bereiche ein dauerhaftes Problem besteht, dann wirkt sich dies mit der Zeit auch auf die anderen beiden Bereiche aus. Geistige Probleme führen oft zu einer Vernachlässigung des Körpers, seelische Probleme drücken sich sehr stark über den Körper aus. Körperliche Probleme wiederum verändern unsere geistige Einstellung, sie regen zum Nachdenken an und können bei der seelischen Entwicklung helfend sein. Daher kann jeder Mensch, der körperliche Beschwerden hat, sehr viel über sich selbst erfahren. Denn unser menschlicher Körper bringt vieles zum Ausdruck, was in unserem Unterbewusstsein verborgen ist. Unser Körper macht uns

ehrlich, er zeigt der Welt, was in uns verborgen ist.

Ein Mensch der sich geistig frei und glücklich fühlt, sowie seelisch im Einklang ist, strahlt dies auch körperlich aus. Durch die Positivität der Gedanken und ein inneres Glücksgefühl bekommen auch die Körperzellen Licht, Liebe und Kraft, so dass der ganze Körper im energetischen Gleichklang schwingt. Dagegen bremsen negative Gefühle die energetische Schwingung und alle Funktionen verlangsamen sich und es kommt leichter zu Blockaden, Störungen und Fehlfunktionen.

Ein typisches Beispiel dafür ist: ein Mensch, der voller Energie und in seiner Mitte ist, bekommt auch während der größten Grippeperiode keinen Infekt. Er scheint immun gegen Bakterien und Viren zu sein. Erst wenn er sich über irgendetwas ganz stark aufregt und richtig wütend und ärgerlich ist, bekommt er innerhalb von wenigen Stunden den grippalen Infekt. Denn unser menschlicher Körper ist eine Wunderwelt mit vielen ineinandergreifenden Funktionen und nur wenn alles wie am Schnürchen funktioniert, bleibt der Körper gesund. Gibt es aber an irgendeiner Stelle eine Störung oder Blockade, so kommt es zu dem sogenannten Dominoeffekt,

denn alle nachfolgenden Funktionen werden ebenfalls gestört. Dies ist ganz deutlich bei Schilddrüsenerkrankungen zu sehen. Denn die Schilddrüsenhormone haben Einfluss auf das weibliche und männliche Hormonsystem, sowie auf den gesamten Stoffwechsel des Körpers und auch auf unsere Verdauung. Folgen können daher sein: Gewichtszunahme, Wasseransammlungen im Gewebe, Kältegefühl, Müdigkeit, Gedächtnisstörungen, depressive Verstimmungen, vermehrter Haarausfall, chronische Verstopfung, sowie verminderte Potenz. Oder auch Gewichtsverlust trotz Appetit, übermäßigem Schwitzen, Durchfälle, schneller Puls und Nervosität. Eine Störung kann also ganz viel Veränderungen in unserem Körper bewirken.

Dabei äußern sich seelische Störungen immer im entsprechenden Körperbereich, so, dass wir anhand unserer gesundheitlichen Probleme Rückschlüsse auf die seelische Ursache bekommen können. So haben Blasenstö-



rungen oftmals etwas mit dem seelischen Thema Loslassen zu tun oder sie sind auch ein Ausdruck nicht geweinter Tränen. Auch allumfassende körperliche Beschwerden können ein Ausdruck von allgemeinen seelischen oder auch geistigen Belastungen sein. Denn jeder, der sich in seiner Gedankenwelt täglich hauptsächlich mit Sorgen, Ängsten, Problemen und Schwierigkeiten befasst, belastet seinen Geist, aber auch seine Seele und seinen Körper. Irgendwann reagiert letzterer darauf und fühlt sich kraftlos, müde, schlapp und baut körperlich ab.

Wie können wir also dieses Wissen für uns nutzen? Am wichtigsten ist es bei jeder dauerhaften körperlichen Störung oder Erkrankung in sich zu gehen und auch die seelischen und geistigen Ursachen zu erfassen. Wann trat die Erkrankung genau ins Leben? Welche Änderungen im eigenen Leben sind ihr vorausgegangen? Welche Gefühle und Gedanken haben im Vorfeld der körperlichen Störung in einem die Oberhand gehabt? Manchmal erkennt man bei sich selbst schlecht die Ursachen dieser Störungen des Lebensflusses und benötigt die spiegelnde Hilfe einer Person von außen, beispielsweise durch

einen Seelentherapeuten, der die dahinterstehenden Punkte offenbart. Bei anderen sieht man die Dinge meist leichter, aber dies ist auch ganz normal, denn es sind genau die Themen die wir nicht angehen wollten, die uns körperlich zu schaffen machen.

Das wichtigste um unsere inneren Heilkräfte zu aktivieren, die in uns allen schlummern, ist unsere Einstellung. Körperliche Beschwerden, Störungen oder Krankheiten sind nur Hinweise an uns um etwas Bestimmtes zu offenbaren. Sie sind keine Strafe und daher auch nicht als solches anzusehen. Akzeptiere als erstes, was auch immer du körperlich hast. Im Moment ist es ein Teil von Dir und daher nimm es als notwendige und wichtige Erfahrung an. Niemand bekommt irgendeine körperliche Erkrankung zufällig, hinter allem gibt es einen höheren seelischen Sinn, auch wenn wir ihn im ersten Moment nicht begreifen können. Wichtig ist es, nicht gegen die Situation zu rebellieren. Sprich mit deiner Erkrankung, frage sie, was sie dir mitteilen möchte und bleibe dabei möglichst objektiv. Liebe deinen Körper genauso wie er ist. Sende besonders viel positive Gedanken, Licht und Liebe in den körperlichen Bereich, der Störungen hat. Lege mehrmals täglich deine Hand darauf und lasse heilende Schwingungsenergie aus deinem Handchakra in den kranken Bereich fließen. Löse

die seelischen Themen, die ursächlich für deine körperlichen Beschwerden sind. Habe Geduld, denn die Störung ist meist auch nicht von heute auf morgen eingetreten, sondern hat sich über einen längeren Zeitraum angebahnt. Daher kann auch die Heilung nur über einen längeren Zeitraum geschehen. Liebe dich selbst und dein Leben. Tu vieles was dir gut tut und dich positiv unterstützt. Alles was Freude macht und dich glücklich stimmt ist nun ganz wichtig für dich. Stelle energetische Blockaden in deinem Leben ab, umgib dich mit Menschen, Erfahrungen und Situationen die dir guttun. Verwandle negative Gedankensätze in positive Glaubenskräfte. Finde zurück zu dir, zu deinem seelischen Ursprung, wer immer du auch warst. Begib dich auf die Reise zu dir selbst, (er)finde dich neu, wenn das Alte dir nun nicht mehr entspricht.

Pflege und verwöhne deinen Körper mit Heilkräften aus der Natur. Gib ihm viel Wasser, denn die Flüssigkeit reinigt innerlich und äußerlich. Versorge ihn mit guter, frischer Nahrung, die reich an Vitalstoffen ist. Vielleicht nimmst du auch eine Zeitlang zusätzlich natürliche Vitalstoffe ein, denn jede Körperzelle benötigt diese,

um optimal zu funktionieren. Trinke viel Wasser, Tee oder stark verdünnte Säfte, um die Nährstoffe im gesamten Körper zu verteilen. Gehe viel hinaus an die frische Luft und atme die pure Naturkraft ein, dies schenkt dir neue Energie und Lebenskraft. Orientiere dich mehr in deiner Innenwelt und weniger im äußeren Schein, um deinen Körper von innen zu heilen. Glaube an dich und deine Gedankenkraft, fühle wie Heilung in dir Einzug erhält. Du musst die Heilkraft, die in jedem von uns steckt, erwecken. Doch dies gelingt nur, wenn du Vertrauen in dich, dein Leben und deine Seelenkraft hast. Du musst die Heilung in dir wirklich verspüren. Zweifle nicht, hadere nicht, sondern lebe die Kraft der Liebe tief in dir. ■

Anmerkung: Die Selbstheilungskräfte ersetzen nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Ärztin.

*Infos zur Autorin:
www.Energie-Lebensberatung.de*

BEZIEHUNG LEBEN



Paarseminartage in Baden bei Wien

H44 im Zentrum
Helenenstrasse 44
2500 Baden

mit Elisabeth und Herbert Untersteiner

Echte Nähe und Begegnung, Frische, Lebendigkeit und Austausch in der Beziehung

Ein Zyklus von 5 Seminartagen mit aufeinanderfolgenden Themen.

jeweils Samstag, 10 - 18 Uhr mit Mittagspause

Termine:

- 01.10.2016 **Begegnung und Kommunikation**
- 08.10. 2016 **Atem und Körper**
- 29.10. 2016 **Prägungen und Persönlichkeit**
- 12.11.2016 **Sinnlichkeit und Berührung**
- 26.11. 2016 **Miteinander feiern und genießen**

Anmeldung und Infos: +43 (0)664 226 04 61
elisabeth.untersteiner@gmx.at
h.untersteiner@kpr.at
www.ayurvedische-koerperarbeit.net

