Energiearbeit aus dem Herzen

Stefan Gschwend

Verbundenheit Das Herz zeigt uns ganz genau, wo wir stehen. Einfach in den Wald gehen ist Energiearbeit, die wir jederzeit für uns praktizieren können. Mit einer Anleitung zum Selbstversuch. Stefan Gschwend lehrt uns die Qualitäten des Herzens wahrzunehmen und zu leben.

Über Energiearbeit, deren Techniken und Anwendungsgebiete wurde und wird viel geschrieben. Das ist gut so. Es ist eine wunderbare Art, die Menschen, Pflanzen und Tiere, alle Wesen in der heutigen Zeit zu berühren und weiterzubringen. Energiearbeit ist nicht gleich Energiearbeit. Es werden Techniken und Philosophien der unterschiedlichsten Art gelebt und praktiziert. Ein jeder entwickelt und verfeinert sein Handwerk nach seinen individuellen Erfahrungen und dem Wissen, das er sich im Laufe des Lebens aneignet oder das sich ihm erschliesst.

Waldbaden

Unabhängig davon, wo wir herkommen, leben wir alle auf Mutter Erde. Die Erdung, geerdet sein, bei sich sein, ist wichtig. Es ist ein Teil der Basis für alles, was wir hier tun.

Wir werden vorsorgt mit Lebensenergie und treten in Verbindung mit all den Lebewesen um uns herum. Das Waldbaden ist zur Zeit ein häufig verwendetes Wort. Die Methode stammt aus Japan und hat in einem Satz zusammengefasst folgendes Ziel: «…den Wald auf neue Art und Weise zu besuchen und seine heilsame Atmosphäre mit allen Sinnen zu entdecken». Die Beschreibung gefällt mir, spricht mich an und berührt mich. Nach einer Weile nehme ich weitere Empfindungen in mir wahr; Empfindungen wie, benötigen wir wirklich eine Methode, wie zum Beispiel die des Waldbadens, um in den Wald zu gehen? Was ist mit dem guten alten Waldspaziergang? Wir sind ein wenig zu verkopfte Wesen, benötigen für vieles eine Methode, um die Legitimation zu erhalten – eine Legitimation für einen Waldspaziergang? Mein Anspruch und Wunsch ist, dass die Menschen wieder vermehrt auf sich hören, in sich gehen und sich der Erde, auf der sie leben,

Stefan Gschwend und Querida am Kraftort Belchenflue: Es funktioniert nur, wenn Du mit dem Herzen denkst. Foto: Brigitte Zeneli

bewusst sind. Danach kann man einfach in den Wald, auf den Berg, an einen Fluss oder einen See gehen und die Energien, die dort für uns alle in unerschöpflichem Ausmass bereitstehen, in sich aufnehmen und wirken lassen. Dies ist eine Art der Energiearbeit, die wir alle jederzeit für uns praktizieren können.

Wenn wir kohärent sind, also wirklich bei uns im Herzen sind, dann sind wir präsent.

Der andere Teil ist das Herz. Mittlerweile ist es wissenschaftlich erforscht und erwiesen, dass wenn wir kohärent sind, also wirklich bei uns im Herzen sind, dann sind wir präsent, wir sind bei uns.[1] Das Herz schlägt für uns, sorgt dafür, dass unser Blut fliesst und uns mit Lebensenergie versorgt. Unser Herz ist jedoch viel mehr. Es ist unser Gefühlszentrum. Wenn wir Gefühle wie Mitgefühl, Dankbarkeit und bedingungslose Liebe fühlen und leben, also auch aussenden, dann sind wir präsent, wir sind bei uns. Wir können unserem Herzen ganz vertrauen, es sorgt für uns und zeigt uns, ganz genau, wo wir stehen und wie es uns geht. Sofern wir es zulassen. Wenn wir wollen, können wir auch in unserem Herzen spazieren gehen. Im Unterschied zum Waldbad oder Waldspaziergang legen wir unsere Hände auf unser Herz und gehen mit unseren Gedanken und

1 Ist Ihr Herz in Kohärenz oder im Chaos? heartmathdeutschland.de/die-methode

dem Atem hinein. Auch diese Art der Energiearbeit können wir jederzeit praktizieren, sie hilft uns, zu uns zu kommen.

Im Leben begegnen wir Situationen und sind von Zeit zu Zeit verwickelt in Ereignisse, die Spuren bei uns hinterlassen. Wenn die Spuren zu tief sind, reichen unter Umständen Waldspaziergänge und Herzzentrierungen alleine nicht mehr aus. In diesen Fällen unterstützen die Techniken der Energiearbeit die Beteiligten effektiv, seien es Menschen, Tiere, Pflanzen oder auch Liegenschaften, wieder zu sich selbst zu finden.

Praxisbeispiel

Eine Person liebt die Arbeit auf der Alp über alles. Das frühe Aufstehen, der Kontakt mit den Tieren, die Arbeit im Freien, sowie die Ruhe und Stille der Umgebung. Es könnte noch etliche Jahre so weitergehen. Doch ein Vorfall in der Familie beendet diesen Lebensplan auf abrupte Art und Weise. Der Alpsommer der zu Ende geht wird der letzte sein. Nun stehen andere Arbeiten, andere Aufgabengebiete und Verantwortungen im Vordergrund. Die Erwartungshaltung von aussen, als auch der Person an sich, ist hoch. Die Gedanken gehen immer wieder zurück auf die Alp. Das Tageswerk in der neuen Umgebung gelingt nur mit grosser Anstrengung und natürlich nicht in der gewünschten Qualität. Das Ankommen in der neuen Umgebung will nicht gelingen, es machen sich körperliche Beschwerden in Form von Kopf- und Bauchschmerzen bemerkbar.

Alle Menschen, Tiere und Pflanzen sind einzigartig und individuell in ihren Ausprägungen. Die Anwendung der Energiearbeit ist für jeden anders. Die folgende Beschreibung kann nicht als Kochbuchanleitung verstanden werden, sie verschafft Einblick in einen Teilbereich der angewendeten Energiearbeit.

Feinstoffliche Verbindungen

AKA Schnüre sind Verbindungen zwischen Lebewesen, Lebewesen und Häusern oder Menschen und Ereignissen. Diese Verbindungen sind feinstofflich. Die geografische Entfernung spielt keine Rolle. Zwei Menschen können tausende von Kilometern voneinander entfernt sein, die Verbindung ist da und hat Bestand. Solange die Energie zwischen den Verbindungen positiv, liebevoll und auf konstruktive Art fliesst, ist alles im Lot. Wenn sich dies jedoch ändert und zum Beispiel negative Emotionen ausgetauscht werden, sind die Auswirkungen stark spürbar. Sie schränken das Individuum ein. Der persönliche Handlungsspielraum wird eingeengt und Energie zweckentfremdend abgezweigt.

Eine Technik der Energiearbeit besteht darin, die negativen Verbindungen zu trennen und die abgetrennten Energiefäden wieder in die göttliche Ordnung zu bringen. Diese Technik wird häufig angewendet beim Abschiednehmen und unterstützt das Loslassen bei einer Trennung, sei diese von einem Menschen, Tier oder Ort.

Systemisches Feld

«Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm, ganz die Mutter», solche Aussagen kennt der Volksmund und bedarf keiner weiteren Erklärung. Doch weshalb ist das so und woher kommt das? Vererbung sagen die einen, Genetik die anderen. Beide mögen recht haben, doch es ist nicht die ganze Wahrheit.

Für diejenigen, die davon überzeugt sind, dass die Seele nach dem Tod des physischen Körpers weiterexistiert, kann diese Information nun hilfreich sein. Wir alle kommen mit Gepäck auf diese Welt, führen Prägungen mit uns und müssen uns Herausforderungen stellen. Es gibt Situationen, in denen die Herausforderungen ziemlich hoch oder gar zu hoch sein können, und uns Fallstricke oder Fussangeln regelmässig einen Streich spielen. Die Fallstricke und Fussangeln sind an dieser Stelle als Platzhalter für negative Eigenschaften und Emotionen zu verstehen.

Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit.

In manchen Familien kommen alle Mitglieder zum Beispiel finanziell nie auf einen grünen Zweig. Dieser Druck behindert viele im Alltag. Andere wiederum finden keine Partnerin, keinen Partner und wenn doch, geht es schnell wieder auseinander. Diese Aspekte muss niemand als gegeben hinnehmen. Wenn jemand die Bereitschaft an den Tag legt, dies zu ändern, kann die Technik der Energiearbeit im Systemischen Feld Verstrickungen lösen und den Raum schaffen, den die Betroffenen benötigen, um aus diesem Feld herauszukommen.

Mentaler Bereich und Glaubenssätze

Wir Menschen verfügen über ein Bewusstsein und können damit schöpferisch tätig sein, Sachen kreieren und uns verwirklichen, wunderbar. Das Bewusstsein kann uns im Weg stehen, beziehungsweise wir uns selber. Wir sind diejenigen, welche die Gedanken kreieren. Offenbar ist es nicht ganz einfach, schöpferisch tätig oder frei von hemmenden oder negativen Gedanken zu leben und zu sein. Die Ratgeberliteratur in diesem Bereich ist gross und praktisch überall verfügbar. Es scheint fast so, als ob wir Menschen im Vorbeigehen, in einer Zeitschrift oder einem Buch, den Schlüssel für die Lösung aller Probleme finden und anwenden können. Doch der Eindruck täuscht. Dr. Alex Loyd beschreibt es in Love Code bestechend einfach: «Du kannst nicht etwas ausschliesslich mit deinem Willen tun, du wirst immer scheitern. Dein Herz lässt sich nicht täuschen. Es funktioniert nur, wenn du mit deinem Herzen denkst». Jetzt könnte man sagen, das passt, Ende der Durchsage, doch so einfach ist es manchmal

im Alltag nicht. Hier kann eine weitere Technik der Energiearbeit, sehr effektiv, wertvolle Dienste an Mensch und Tier leisten. Mentale Blockaden und Fallstricke, als auch negative Glaubenssätze können direkt im Energiefeld lokalisiert und aufgelöst werden. Sie können sich das vorstellen wie Fäden, die anstatt frei zu schweben, zusammengerollt und verstrickt sind. Diese Verstrickungen können gelöst und freigelegt werden. Der Mensch und auch das Tier können damit den Handlungsspielraum erhalten, der notwendig ist, um weiterzukommen und den negativen Kreislauf zu verlassen.

Chakren

Menschen und Tiere bestehen aus unzähligen Chakren, es sind Energiezentren, die für das Leben ganz wichtig sind. Vereinfacht gesagt, besteht der Mensch aus sieben Hauptchakren, die ihn mit Energie versorgen, sowie für Wille und Gefühl eine entscheidende Rolle spielen. Chakra bedeutet ins Deutsche übersetzt Rad und wenn es sich dreht, ist die Energie im Fluss, dann ist die Grundlage da. Die Chakren sind aber nicht einfach nur Räder oder als Räder zu verstehen. Sie können sich das Chakra als den Kelch einer Blume vorstellen. Dazu können Sie einen Selbstversuch durchführen. Bereit? Stellen Sie sich auf Ihre Füsse. Spüren Sie den Boden unter Ihren Füssen. Nehmen Sie Kontakt zum Boden auf. Als nächstes gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihren Fusschakren. Die befinden sich in Ihren Fusssohlen. Die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Bitten Sie die beiden Chakren um Kontakt zu Mutter Erde und um Energie aus ihr. Verweilen Sie mindestens während fünf Minuten stehend an Ort und Stelle und fühlen nach, was mit Ihnen passiert.

Kleine Anmerkung, wenn Sie diese Übung regelmässig durchführen, startet der Energiefluss erheblich schneller und wird kräftiger. Dies ist dann sozusagen praktiziertes Waldbaden an Ort.

Stefan Gschwend in Bern

Samstag, 14. März 2020, 09:30–16Uhr
Rudolf Steiner Schule Bern

Workshop
Energiearbeit aus dem Herzen

Details siehe Veranstaltungen Seite 103
vrgs.ch/vrgb/gschwendworkshop

Stefan Gschwend
Schwanengasse 6
CH-3250 Lyss BE
mail@stefangschwend.ch
stefangschwend.ch
Energetiker,
Aura Advanced
Practitioner,
Mitglied Verein
Radiästhesie und
Geobiologie Bern VRGB