

Universums einatme. (Beim Ausatmen stellte ich mir nichts vor, um die Energie im Körper zu halten.) Ich machte das so lange, bis ich mich heiter fühlte.

Komische Gedanken kamen mir in den Sinn, aber das Experiment bestand darin, nicht zu lachen, nicht zu lächeln, niemandem ein Zeichen dafür zu geben, wie ich mich fühlte. Ich saß da und platzte fast vor Heiterkeit, während ich ein ernstes Gesicht behielt. Diese starke Ausstrahlung hatte immer eine bemerkenswerte Wirkung auf die Menschen, die um mich herumsaßen. Einige von ihnen begannen ohne ersichtlichen Grund zu lächeln oder zu kichern, ihre Gesichter hellten sich auf, viele von ihnen sahen zu mir herüber, weil sie spürten, dass »etwas« passierte.

Aufgrund eines weit verbreiteten Bewusstseins für emotionale Ansteckung (obwohl es in der Schule nicht gelehrt wird), fragen die Leute oft, wie sie sich vor negativen Schwingungen schützen können. Meine Antwort ist, dass der beste Schutz darin besteht, den eigenen emotionalen Zustand zu steigern, eigene Ängste und Ressentiments abzubauen. Sicher, Sie können sich eine schützende Aura um sich herum vorstellen, aber diese Methode ist schwächer, als sich einfach selbst zu verbessern. Positive Zustände sind stärker als negative und neutralisieren alles, was auf Sie zukommt. Sicher, wenn Sie rund um die Uhr mit Negativität bombardiert werden, kann Sie das wieder runterholen. Aber ein bisschen höher auf der emotionalen Skala kann Sie nichts aus der Ruhe bringen, ablenken oder müde machen. Gar nichts. Eine gute Mischung aus dem Loslassen der eigenen inneren Dunkelheit und nicht zu viel Zeit in rauer Umgebung ist also mehr als genug Schutz. Eines Tages erreichen Sie einen Zustand, in dem kein Schutz erforderlich ist, und dann ist der Zweck Ihrer Anwesenheit, Ihre Mitmenschen zu beruhigen.

Übung:

Versuchen Sie, heimlich positive Emotionen auf jemanden auszustrahlen. Überfordern Sie sich dabei nicht, lassen Sie einfach ein Gefühl der Wertschätzung oder des Humors in die Richtung Ihres Gegenübers fließen. Dieses Gefühl müssen Sie zuerst in sich selbst erzeugen. Das kann man machen, indem man sich an Dinge erinnert, die man liebt oder lustig findet. Stellen Sie sich dann einfach vor, diese Emotionen nonverbal auf eine andere Person zu übertragen. Achten Sie darauf, ob und wie die Personen reagieren. Üben Sie dies weiter, bis Sie ein Gefühl dafür bekommen, welchen Einfluss Ihr bloßer emotionaler Zustand hat.

Energieaustausch

Die Menschen sind wandelnde, sprechende Energiesphären, keinesfalls nur physische Fleischklopse. Wir tauschen täglich Energie aus. Hier ist eine unvollständige Liste, wie wir Energie mit anderen austauschen, aufgeführt von niedriger bis zu hoher Intensität:

- * Körperlich nahe sein
- * Gespräch
- * Blickkontakt
- * Händedruck
- * Umarmen
- * Küssen
- * Sex

Hier ist eine Liste der verschiedenen Arten der Begrüßung und des Energieaustauschs, auch wieder von niedriger bis zu hoher Intensität:

- * Namaste-Gruß
- * Verbeugung
- * High five, abklatschen

* Händedruck

* Umarmen

* Küssen

Treffen sich zwei Menschen mit guter Energie, dann ist ein Energieaustausch wünschenswert. Aber es ist nicht immer wünschenswert, weil wir nicht immer in guter Energie sind. Einige denken, dass »Menschen umarmen« allgemein eine positive Sache ist. Aber wenn der innere Aufruhr einer Person schwerwiegend ist, möchten Sie sie nicht unbedingt umarmen; es sei denn, Ihr eigenes Niveau ist so gut, dass Sie gegen deren Negativität immun sind. Oder es sei denn, Sie möchten deren Energie aufwenden, um zu helfen.

Ein Beispiel: Sie sind auf einer Beerdigung und erlauben jemandem, der trauert, Sie zu umarmen. Ihre Fürsorge wird dieser Person helfen, etwas von seiner oder ihrer Trauer loszulassen. Ich habe festgestellt, dass es keinen Energieverlust gibt, wenn Sie die trauernde Person lieben, die Sie umarmen. Liebe macht immun. Wenn Sie jedoch eine Person nicht mögen und dessen Trauer auf sich nehmen, indem Sie sie umarmen, erfolgt eine Energieübertragung, die Sie danach müder macht. Es ist nicht die Trauerenergie selbst, sondern der Widerstand gegen die Person, die Energie verbraucht. Wenn Sie Ihr Leben nach dem Motto »Liebe alle, Diene Allen« leben, können Sie jedem ohne Energieverlust die Hand schütteln und jeden umarmen, Jede Verbindung, die Sie knüpfen, wird dann für beide Seiten ein Energiegewinn sein.

In einem kürzlich durchgeführten Seminar habe ich mehr als einhundert Studenten die Hand geschüttelt. Für mich war das aber kein Problem, da sowohl ich als auch die Schüler generell von »guter Energie« waren. Wenn ich das Gleiche in der Innenstadt mit einem Haufen Fremder machen müsste, wäre ich anschließend wahrscheinlich etwas müde und könnte eine Dusche brauchen.

In Indien grüßt man berührungslos mit dem »Namaste«-Zeichen. In Japan verwendet man die Verbeugung. Dies sind »sichere« Grüße, die nicht viel Austausch beinhalten. Der Vorteil ist, dass keine negative Energie übertragen wird. Der Nachteil ist, dass Absichten verdeckt werden. Berührung überträgt Ihre Energie und dadurch einige Ihrer Absichten und die der anderen. (Menschen, die ihre Absichten verbergen wollen, berühren nie.) Daher verwenden wir das Händeschütteln, um Vertrauenswürdigkeit und Verbindung anzuzeigen. Der Handschlag selbst kann eine Verbindung aufbauen, die vorher nicht da war.

Wenn Sie nicht in guter Energie (und dadurch meistens immun gegen Negativität) sind, sollten Sie wählerisch sein, was die Menschen angeht, mit denen Sie regelmäßig verkehren oder mit denen Sie Sex haben. Sex ist eine der ultimativen Möglichkeiten, Energien zu mischen. Natürlich macht der Energieeinfluss von anderen nur einen Bruchteil unseres *persönlichen* Gesamtenergiezustandes aus (vielleicht 15%) und übertrumpft nicht den Einfluss eigener Gedanken und Emotionen, Ernährung, Sport und Lebensstil. Es ist also gut, sich Ihres Austauschs mit anderen bewusst zu sein, aber es gibt keinen Grund, seine Bedeutung so weit zu übertreiben, dass Sie andere für negative Energie verantwortlich machen. Wenn Sie energielos sind, haben andere vielleicht etwas damit zu tun, aber Ihre eigenen Gedanken haben mehr damit zu tun.

Sollte es passieren, dass Sie »negative Vibes« von Anderen aufgenommen haben, ist das Händewaschen oder Duschen eine gute Möglichkeit, sich zu reinigen. Duschen reinigt nicht nur die physische Haut, sondern auch angesammelte Schwingungen (noch mehr als ein Bad, das dazu neigt, die abgewaschene Energie in der Wanne verweilen zu lassen). Deshalb verspüren wir nach einem mittelmäßigen Liebesspiel den Drang zu duschen, und nach einem guten Liebesspiel möchten wir uns eine Weile gar nicht waschen.

Deshalb bevorzugen wir auch, wenn es uns richtig gut geht, nicht zu duschen, um die Energie zu behalten und wenn wir erschöpft sind, fühlt sich eine Dusche sehr erfrischend an.

Solange wir auf der Erde leben, sind wir von positiver, neutraler und negativer Energie umgeben. Natürlich werden wir auch von Menschen beeinflusst, ohne sie zu berühren. Wir alle waren schon mal in Gegenwart von Menschen, bei denen sich der Raum so angespannt anfühlte, dass wir nur so schnell wie möglich raus wollten. Und wir waren auch in Anwesenheit von Menschen, bei denen wir so lange wie möglich bleiben wollten.

Die gängigsten Herangehensweisen an negative Energie waren Kampf oder Flucht. Diese scheinen in unserem Nervensystem genetisch fest verdrahtet zu sein. Unsere »normale« Reaktion ist entweder Gewalt aufzubringen, sie zu bekämpfen (und dadurch auf ihr Niveau abzusinken) oder zu fliehen und uns selbst zu entfernen (und dadurch nichts zu lösen, sondern nur aufzuschieben). Wenn wir nicht wissen, ob wir kämpfen oder fliehen sollen, erstarren wir.

Ein eingefrorener Zustand bringt viele verschiedene Probleme mit sich, darunter die Unfähigkeit, sich zu artikulieren, die Unfähigkeit, sich zu entspannen, die Unfähigkeit, Liebe zu machen und Konzentrationsschwierigkeiten.

Bei wirklich schwerwiegenden Bedrohungen ist »Kampf oder Flucht« sinnvoll. Aber die meisten Ereignisse, denen wir im täglichen Leben begegnen, sind nicht so gefährlich. Kampf oder Flucht ist oft unnötig. Und dennoch reagieren wir auf viele harmlose Ereignisse, als ginge es um Leben und Tod. Es ist nicht hilfreich, auf Negativität oder wahrgenommene Negativität zu reagieren, als ob Sie im Dschungel tödliche Schlangen abwehren würden.

Jeder, der an psycho-spiritueller Reifung interessiert ist, wird üben, Kampf- oder-Flucht-Reaktionen zu reduzieren und andere Wege zu entwickeln, mit