

Peter Aziz

Pointholding

Die neue Heilmethode

Akupressur zur Selbstheilung

Aus dem Englischen von Christine Wiume



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-351-6

1. Auflage 2013

Übersetzung: Christine Wiume

Gestaltung: XPresentation, Güllesheim;

unter Verwendung des Motivs #31972193, www.fotolia.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Güllesheim

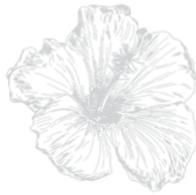
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Biografische Informationen	11
Teil I: Pointholding	15
Einführung	17
Die Heilungsebenen	27
Der Schädel	39
Das Dritte Auge	43
Das Kronenchakra	47
Das Manifestationszentrum	51
Die Ernährung	55
Die Heilungskrise	59
Teil II: Universelle Prinzipien	63
Kausalität der Zukunft	65
Herausforderung versus Kampf	67
Dankbarkeit	71
Bitte – und es wird dir gegeben!	73

Das Mysterium	75
Die Übertragungen	77
Omega	81
Sich für Wunder öffnen	83
Höhere Führung	85
Manifestation	87
Krankheitsmuster, Dämonen und positive Archetypen	89
Der Schatten	95
Kräuter	99
Teil III: Die Ebenen der Existenz	103
Die physische Ebene	105
Die Unterwelt	107
Die Oberwelt	109
Die Akasha-Ebene	111
Die Ebene der Götter	113
Die Ebene der universellen Gesetze	115
Die vorkonzeptuellen Archetypen	123
Die Ebene des Einsseins	125
Die Ebene des Mythos	129
Der Einfluss anderer Menschen	135
Neue Informationen herunterladen	137
Anhang: Illustrationen	139



Vorwort

Es gibt sehr viele Bücher über Heilung, die eine Einführung in die Grundlagen bieten – und dann gibt es ein paar, die Sie in Ihrem Verstehen ein bisschen weiterführen, so dass Sie anfangen, die Verbindung zwischen Krankheit und Emotionen, Gedankenmustern und Glaubenssätzen zu verstehen. Heilung wird dabei eine Reise in die Selbsterforschung. Am Anfang sind die Methoden sehr einfach, man fängt an zu lernen, mit einfachen, oberflächlichen Emotionen umzugehen. Wenn man jedoch tiefer geht, tauchen versteckte Muster auf, die viel komplexer sind. Jetzt wird offensichtlich, dass etwas fehlt, da die einfachen Methoden, die man vorher gelernt hat, nicht

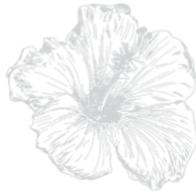
mehr ausreichen, um mit den Problemen umzugehen, denen man nun begegnet.

Dieses Buch wurde geschrieben, um dafür eine Lösung zu finden. Jetzt können wir viel tiefergehender erforschen, wie wir unseren Körper und unsere Gesundheit durch unser Bewusstsein formen; wir können wirksame Heilungsmethoden einsetzen, die all unsere Ebenen mit einbeziehen. Dabei können wir fundamentale und nachhaltige Veränderungen bewirken. Wahre Heilung muss alle Ebenen des Seins verbinden: die physische, die emotionale, die energetische, die mentale, die spirituelle, die unterbewusste und die unbewusste Ebene. Nur wenn wir die Verbindung zwischen allen Ebenen verstehen, haben wir die Kraft, das Ganze zu verändern.

Auch wenn es sich zunächst kompliziert anhört, wird es überraschend einfach, ein Wesen auf allen Ebenen schnell und mühelos zu heilen, wenn man gelernt hat, die Dinge im Ganzen zu sehen. Jede Ebene ist wie ein Puzzleteil, und nur wenn man alle Teile zusammen sieht, kann man das Bild erkennen. Man muss ein Wesen oder eine Situation aus einer höheren Perspektive betrachten – aus dem reinen Bewusstsein heraus, das dem Zustand des Einsseins mit dem Schöpfer gleichkommt –, dann hat man die Dinge im Griff und ist in der Lage, alles zu verändern, was man ändern möchte. Glaubenssätze und bestehende Identifikationen lösen sich sofort auf, tiefe Emotionen können erlöst werden, Spannungen verschwinden – und Heilung geschieht.

Der Inhalt dieses Buches ist ziemlich knapp im Umfang, dabei jedoch prägnant in seiner Aussage. Ich empfehle, jedes Kapitel mehr als einmal zu lesen, damit Sie die inneren Ursachen Ihrer Probleme verstehen und wissen, welche Muster Sie auflösen müssen.

Die Technik des Pointholdings, die in diesem Buch beschrieben wird, geht auf eine alte Methode der Kahunas zurück, die leicht erlernt werden kann und mit den beschriebenen Prinzipien sehr gut zusammenwirkt. Diese Methoden habe ich nach jahrelangem Studium der Quantenphysik, der Endokrinologie und vieler spiritueller und magischer Traditionen entwickelt. Lassen Sie uns beginnen ...



Biografische Informationen

Peter Aziz wurde 1960 in London geboren. Der mütterliche Familienzweig stammt aus Ungarn und pflegte über Generationen hinweg die schamanische Tradition. Das heißt, die Frauen der Familie waren Schamaninnen und gaben ihr Wissen immer an die jüngeren Generationen weiter. Seine kranke Großmutter weihte ihn seit seinem achten Lebensjahr in die Geheimnisse des Schamanismus und des Yoga ein, und im selben Alter erkannte er auch, dass er mit Naturgeistern kommunizieren kann.

Trotz seines Wissens über andere Ebenen der Realität entschied er sich dafür, auch die Perspektive eines Wissenschaftlers zu beachten, und studierte Physik. Er wollte herausfinden, wie

der Verstand die Realität erschafft. 1983, zwei Jahre nach Abschluss seines Studiums, folgte er jedoch dem Ruf, sich wieder mehr auf die Spiritualität zu fokussieren und zog nach West-England um. Dort lebte er zunächst zwei Monate lang allein im Wald – in dem Raum, in dem jede Konditionierung von einem abfällt. Dort konnte er ohne äußere Einflüsse und Ablenkungen herausfinden, wie es für ihn weitergehen sollte, um dann in aller Klarheit seinen Visionen zu folgen.

Daraufhin entschied er sich, nach Glastonbury zu ziehen, um dort als Schamane zu arbeiten. Er befasste sich mit Akupunktur, Kinesiologie und Homöopathie und reiste danach öfter in die Vereinigten Staaten, um sich neue schamanische Heilmethoden anzueignen. 1984 bis 1986 verbrachte er bei dem puebloindianischen Medizinmann *Beautiful Painted Arrow*, von dem er Einweihungen in Erdlöchern erhielt.

1987/88 lernte er auf der hawaiianischen Insel Maui *Body Electronics*, auch *Pointholding* genannt, kennen. Diese Methode geht auf die Kahunas zurück und wurde über Dr. Sir John Whitman Ray bekannt. Auf Maui begegnete er auch Kahuna-Lehrern, die ihm weitere schamanische Prinzipien beibrachten.

Nach seiner Rückkehr nach England zog er sich erneut für längere Zeit in den Wald zurück, um all das zu integrieren, was er erfahren hatte. In diesen vier Monaten der Zurückgezogenheit entwickelte er ein Heilungssystem, das eine Synthese all dessen darstellte, was er bis dahin gelernt hatte.

Peter Aziz wurde 1989 sesshaft, heiratete und bekam mit seiner Frau eine Tochter und einen Sohn. Damals erregte die Heilung eines vierjährigen, gelähmten Jungen die öffentliche Aufmerksamkeit auf lokaler und nationaler Ebene, und die

Mutter des Kindes äußerte sich zu der Heilung folgendermaßen: "Als die Ärzte sagten, dass sie nichts mehr für Calvin tun können, brachte ich ihn zu einem Homöopathen. Er [Peter Aziz] gab ihm natürliche Heilmittel, Akupressur und spirituelle Heilung. (...) Nun kann Calvin allein aufstehen, und seine Sprachfähigkeit verbessert sich mit jeder Minute, die vergeht. Ich glaube, dass er sehr bald wieder laufen wird." Und er konnte sehr bald laufen.

1999 bis 2004 verbrachte Peter Aziz immer wieder Zeit im Dschungel von Peru, wo er übte, ein "Ayahuasco" zu sein. Er verbrachte dreißig Tage in einer Hütte mit Reis und Ayahuasca, um eine tiefere Verbindung mit dem Geist der Pflanze einzugehen und selbst dazu in der Lage zu sein, andere damit in Zeremonien zu begleiten.

2004 und 2006 reiste Peter Aziz nach Haiti, wo er in Voodoo eingeweiht wurde und die höchste Ebene eines Voodoo-Priesters, *Houngan Asogwe*, erreichte. Er ist der englische Repräsentant der haitianischen Gesellschaft *Roots Without End Society*, die von Mambo Racine geleitet wird, und hat die Rolle des *Papa Kanzo* inne, was heißt, dass er selbst Zeremonienmeister ist und andere einweihen kann.

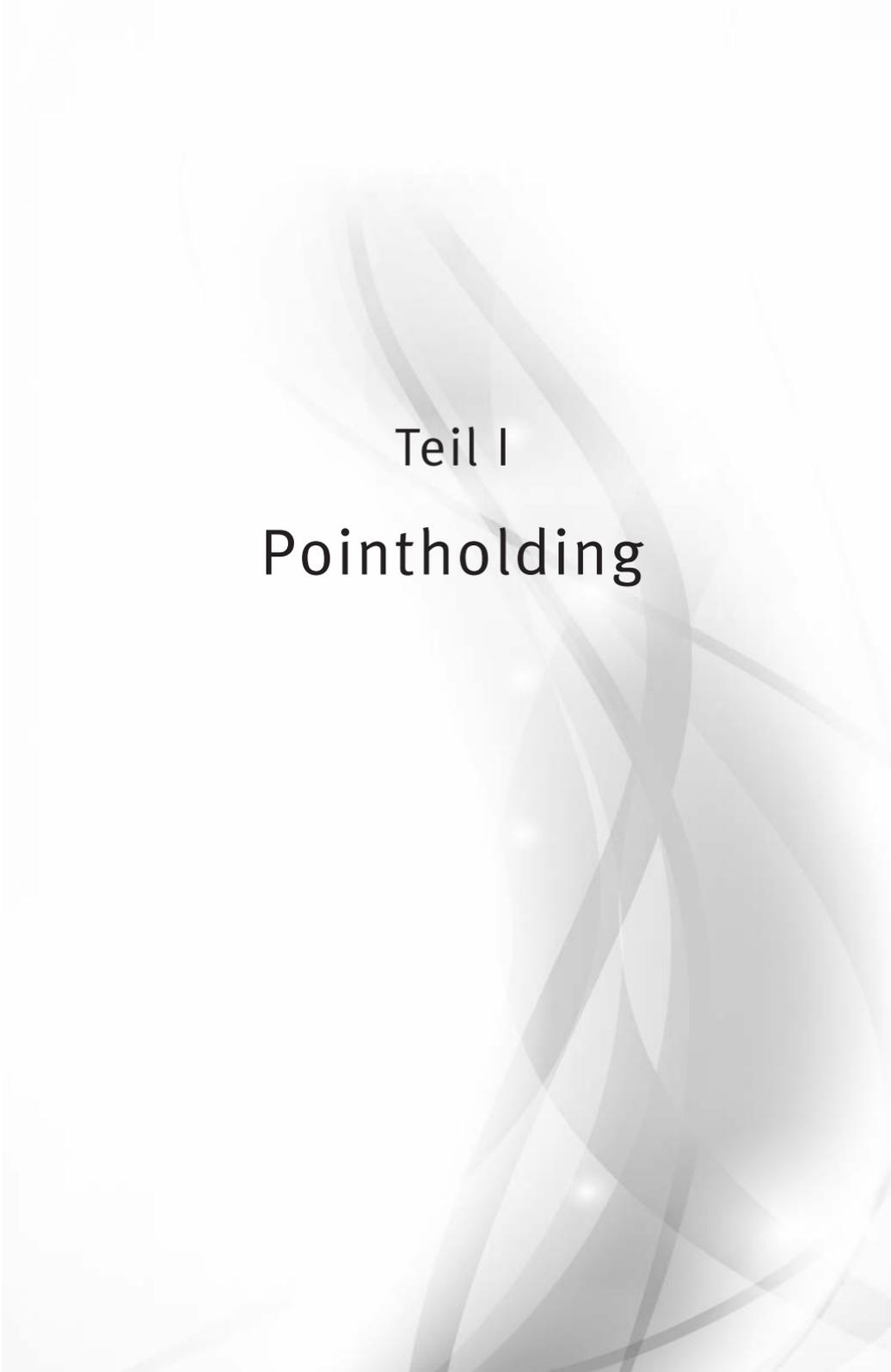
Seit 2004 ist er regelmäßig in Indonesien, um unter anderem in die Geheimnisse der Tenaga Dalams eingeweiht zu werden sowie in die Zusammenarbeit mit Khodams, engelsgleichen Helfern und Drachen.

Kürzlich wurde er auf einer spirituellen Reise nach Shambala gebracht, wo er für höhere Arbeit ausgewählt worden ist, um ein direkter Kanal zu sein für Gott/die Göttin/Alles-was-Ist. Seitdem hat seine Arbeit die traditionelle schamanische Technik

transzendiert. Sie wurde durch ein System ersetzt, das kraftvoller und göttlicher ist. Kali machte ihn zu einem "Odiya", einem Schamanen, der in ihrem Dienst steht. Sie selbst wirkt durch ihn, wenn er Heilungen gibt, und besetzt ihn oft während der Zeremonien.

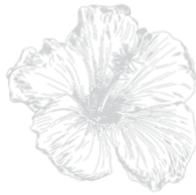
Eine seiner neuesten spirituellen Fähigkeiten ist jene, Geschenke aus der geistigen Welt zu materialisieren. Das waren zunächst Drachenperlen und Gegenstände aus dem Feenreich, aber auch diese Gabe hat sich weiterentwickelt, so dass er nun Geschenke materialisiert, die direkt von den Göttern kommen – so zum Beispiel Kristall-Yantras.

Peter Aziz heilte erfolgreich zahlreiche ernsthafte Krankheiten, und er weiht seine Studenten ein, um ähnlich kraftvolle Heilungen bewirken zu können. Zudem löst er große spirituelle Transformationen bei seinen Klienten aus.



Teil I

Pointholding



Einführung

Diese Art der Heilung hat sich in mehr als dreißig Jahren entwickelt und stützt sich auf schamanische Erfahrungen sowie auf die wissenschaftliche Forschungsarbeit über Endokrinologie und Quantenphysik. Sie kann uns von allen eingelagerten Traumata, Begrenzungen und Verhaltensweisen befreien, sie kann das Bewusstsein transformieren, auf großartige Weise Bewusstheit fördern, persönliche Kraft entfalten und den Körper sowie die vitale Energie regenerieren. Um zu erklären, wie sie wirkt, müssen wir mit einem Entstehungsmythos beginnen.

Am Anfang erschuf die Göttin eine Blase voller Liebe ... für ihre Verhältnisse eine ziemlich kleine Blase von nur 300.000.000.000

Lichtjahren im Durchmesser. In diese Blase atmete sie Leben. Ihr Licht drang in die Blase ein und fing an, sich an deren Oberfläche zu spiegeln. Das Muster, das durch dieses Licht erschaffen wurde, ließ das Universum entstehen.

Wissenschaftler entdeckten vor kurzem das kugelförmige Hologramm. Ein Lichtstrahl, der auf einem Hologramm reflektiert wird, erzeugt ein dreidimensionales Bild. Wenn ein kugelförmiges Hologramm benutzt wird und durch ein Loch strömt Licht ein, erzeugen die vielfältigen Reflexionen komplexe, dreidimensionale Welten. Das Universum ist ebenfalls wie ein dreidimensionales Hologramm, in dem alles aus sich überlagernden Lichtmustern erschaffen wird.

Die Wissenschaft weiß schon seit einiger Zeit, dass die Welt nicht wirklich manifest ist. Sie besteht aus Atomen, die so viel Zwischenraum aufweisen, dass das Einzige, was ein Objekt davon abhält, durch ein anderes hindurchzudringen, sein Energiefeld ist, das aus sich bewegenden Elektronen besteht. Dann entdeckte man, dass sogar das Atom nicht wirklich beständig ist, es hat einen winzigen soliden Kern, um den sich auf einer weiten Bahn Elektronen bewegen. Die Menge an tatsächlich solider Materie ist so gering, dass, falls man sie zusammenfassen würde, die Erde nur noch einen Durchmesser von einem Zentimeter hätte.

Dann wurde entdeckt, dass selbst der Atomkern nicht stabil ist. Er besteht aus Protonen und Neutronen, die viel Zwischenraum aufweisen. Diese Teilchen sind weiter in Quarks zerlegbar, die noch mehr Raum zwischen sich aufweisen, und die Quarks können weiter in Neutrinos zerteilt werden. Es wurde außerdem entdeckt, dass nicht nur Quarks aus Neutrinos aufgebaut sind,

sondern auch der Raum dazwischen besteht aus Neutrinos; diese vibrieren allerdings in einer anderen Schwingung. Der einzige Unterschied zwischen Substanz und Nichts ist die Vibrationsfrequenz der Neutrinos.

Als die Wissenschaftler versuchten herauszufinden, warum Neutrinos in einem Augenblick zu einer Sache werden und im nächsten zu einer anderen, fanden sie heraus, dass Neutrinos immer zu dem werden, was von ihnen erwartet wird. So bestätigten sie, was Mystiker schon immer gesagt haben: dass Materie eine Illusion ist, die durch das Bewusstsein erschaffen wird. Das ganze Universum ist nichts als eine Wahrscheinlichkeitswelle, die wir mit unserem Bewusstsein real machen. Unsere Körper sind unsere persönlichsten physischen Kreationen, die unsere Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze, Haltungen und Entscheidungen reflektieren.

Um zu verstehen, wie wir dieses Wissen für die Heilung verwenden können, müssen wir uns ansehen, wie unsere Gedankenmuster im Körper kristallisieren können. Jede Sinneserfahrung, jeder Gedanke und jede Emotion erzeugt eine elektrische Welle, die durch jedes DNA-Molekül im Körper geht. Die Struktur der DNA ist eine Spirale aus zwei Strängen; der eine dreht sich in die eine Richtung, der andere ist gegenläufig, so dass jede Welle, die durch sie hindurchfließt, gleichzeitig in beide Richtungen geht. Das Ergebnis ist eine stehende Welle, eine Informationswelle, die keine Richtung hat.

Wenn diese Welle bewusst erlebt wird, bewegt sie sich in Form eines Möbiusbandes durch das Gehirn – das ist ein verschlungenes Band, das entsteht, wenn man einen längeren Streifen entlang der Längsachse um 180 Grad dreht und die beiden

Enden zusammenfügt. So durchläuft jede Welle, die hindurchschwingt, eine 180-Grad-Drehung, die die Welle aufhebt, die in der DNA durch destruktives Eingreifen eingelagert wurde.

Jeder Gedanke, jedes Gefühl oder jede Sinneserfahrung, die allerdings nicht vollkommen bewusst wahrgenommen wird, wird als eine Welle innerhalb des DNA-Stranges zurückbleiben. Diese elektrische Welle zieht dann einen Melanin-Protein-Komplex an und formt einen Kristall. So wird jede unterdrückte Erfahrung, jeder unterdrückte Gedanke oder jede unterdrückte Emotion als Kristall in jedem DNA-Molekül gespeichert.

Der Körper ist wie ein dreidimensionales Hologramm, in dem jeder Bereich der DNA eine Auswirkung auf unterschiedliche Körperteile hat. Verschiedene Emotionen werden in unterschiedlichen Organen im Körper gespeichert, und die Funktion dieser Organe wird durch die Kristallisation beeinträchtigt. Die sieben Windungen der DNA gehen zudem in Resonanz mit den sieben endokrinen Drüsen, die sieben Gefühle speichern, die man zu unterdrücken neigt. Im Folgenden will ich Ihnen einen kurzen Überblick darüber geben.

Wenn wir das Leben mit bedingungsloser Liebe und Enthusiasmus erfahren, ist die Lebenskraft in uns vollkommen, dann gibt es kein Unterdrücken von Emotionen. Enthusiasmus bedeutet eigentlich "Gott in dir", er geht in Resonanz mit der Zirbeldrüse. Wenn wir aber keinen Enthusiasmus haben, fängt die Zirbeldrüse an zu verkalken. Wenn wir das Leben mit weniger als bedingungsloser Liebe erfahren, fangen wir an, zu verurteilen und gegen alles eingestellt zu sein, dann fühlen wir Schmerz. Schmerz wiederum ist im Grunde eine Trennung, die auftritt, wenn Dinge nicht mit unserer Erwartung, wie sie zu sein haben,

übereinstimmen. Schmerz wird in der Hypophyse gespeichert. Verfolgen wir den Weg weiter: Wenn wir weiterhin Widerstand leisten, werden wir ungehalten, was als Wut in der Schilddrüse gespeichert wird. Wenn wir Wut unterdrücken, werden wir befürchten, dass die Dinge sich weiterhin gegen uns richten, und Angst wird in der Thymusdrüse gespeichert. Widersetzen wir uns nun der Angst, werden wir zum Opfer. Wir haben das Gefühl, dass die Welt gegen uns ist, und erfahren Trauer, die in den Nebennieren, in der Bauchspeicheldrüse und im Solarplexus gespeichert wird. Wenn wir die Trauer unterdrücken, geben wir auf und werden hoffnungslos und apathisch, und dies wird in der Milz gespeichert. Schließlich werden wir völlig benommen und verbannen alle Emotionen ins Unbewusste. Diese Benommenheit wird in den Keimdrüsen gespeichert; alle unbewussten Erfahrungen – Drogen, Anästhetika und Hypnose – sind hier gespeichert. Jede physische Schwäche, jede Krankheit steht also in Verbindung zu einem bestimmten Muster unterdrückter Emotionen, die den Körper beeinträchtigen können.

Heilung muss mit Liebe beginnen, denn die Energie bedingungsloser Liebe hat eine hohe Frequenz, die den Körper von allen niedrigeren Schwingungen befreit. Während sie aufgelöst werden, gehen sie durch den Hirnbalken und werden bewusst erfahren. Der Patient wird anfangen, alle Gefühle zu durchleben, und er wird ermutigt, jedes mit Enthusiasmus und ohne Widerstand zu erfahren. Er wird sich zunächst benommen fühlen und muss jedes Gefühl vollkommen spüren, um zu Hoffnungslosigkeit und Apathie aufsteigen zu können. Während er die Stufen von Trauer, Angst, Wut und Schmerz erklimmt, wird er alle vergangenen Traumata erleben, bis er schließlich in einen Zustand

von bedingungsloser Liebe und Enthusiasmus zurückkehrt. Wenn dies geschieht, findet ein starkes Brennen im Körper statt, da die Kundalini aufsteigt. Das Brennen begleitet die Regeneration des Körpers, was einige Stunden dauern kann, je nachdem wie viel physischer Schaden geheilt worden ist. Tumoren lösen sich auf, Nervenbahnen zu gelähmten Körperteilen werden wiederhergestellt, Verkalkungen lösen sich von Gelenken und verkümmerte Organe werden wiederaufgebaut.

Wenn Erinnerungen erlöst werden, geht der Patient auch durch das genetische Gedächtnis, durch Dinge, die seinen Eltern, Großeltern oder Vorfahren zugestoßen sind, denn unterdrückte Emotionen werden in der DNA gespeichert und können vererbt werden. Wenn wir nun genetische Erinnerungen lösen, können sogar Erbkrankheiten geheilt werden. Außer den Erinnerungen an die Vergangenheit speichert die DNA auch viele Informationen über die Zukunft. Ein Wissenschaftler kann Ihnen so anhand Ihrer DNA sagen, wie Sie in Zukunft aussehen werden.¹

Halten wir daher fest: Im Laufe der Heilung wird der Patient sowohl durch Gedanken und Gefühle aus der Zukunft als auch durch Erinnerungen aus der Vergangenheit gehen. Da der Körper

1) Die DNA ist eigentlich ein Bauplan für die Zukunft. Gemäß der Quantenphysik ist jede Erfahrung eine doppelte Wahrscheinlichkeitswelle zwischen dem Hier und einer Zukunft. Die Welle geht in beide Richtungen, und so wie wir eine Zukunft erschaffen, erschaffen all unsere Zukunftsmöglichkeiten uns. All unsere Zukunftsmöglichkeiten ringen dabei um Aufmerksamkeit, versuchen stattzufinden – und alle haben eine Auswirkung auf uns, auch jene, die nicht wirklich stattfinden. Der Einfluss unserer Zukunftsmöglichkeiten, die uns zu dem machen, was wir sind, ist sogar größer als der Einfluss unserer Vergangenheit.

“holografisch” ist, wird, selbst wenn ein krankes Organ chirurgisch entfernt worden ist, der Grund für die Krankheit immer noch in der DNA gespeichert bleiben. Wenn man nur die physischen Symptome behandelt, wird die Ursache für eine Krankheit somit später immer noch an anderer Stelle im Körper erscheinen können. Um nachhaltige Heilung zu bewirken, muss sich daher das *Bewusstsein verändern*.

Wenn es um Heilung geht, muss man zunächst lernen, die Kraft der bedingungslosen Liebe durch sich fließen zu lassen. Um zu wissen, wie man liebt, muss man wissen, dass die Liebe an sieben Dingen festgemacht werden kann: Sicherheit, Vergnügen, Bedeutung, das Gefühl der Verbundenheit, Lebensfreude, Individualität und Wachstum. Wenn man diese Dinge gibt, gibt man Liebe. Wenn man diese Dinge nicht gibt, dann liebt man nicht wirklich. Viele Menschen benutzen das Wort “Liebe” beispielsweise als eine Entschuldigung für ganz unterschiedliches, inakzeptables Benehmen. So könnte eine Person mit allen möglichen Arten von Kritik Ihr Selbstwertgefühl zerstören und anschließend sagen: “Aber ich liebe dich.” Als ob das alles rechtfertigen würde. Es rechtfertigt aber gar nichts, weil sie nämlich nicht liebt.

Um die Heilungsübertragungen zu verstehen, müssen Sie erkennen, dass niemand eine Insel ist. All jene, die diese Arbeit vor uns getan haben, haben einen Abdruck hinterlassen, der eine Ansammlung an Kräften darstellt, die wir Egregor nennen. Der Egregor hinter dieser Tradition ist sehr alt. Die ersten menschenähnlichen Wesen haben auf Sirius damit begonnen und sich zu Lichtwesen entwickelt. Sie kamen auf die Erde, um den Menschen zu helfen, sich weiterzuentwickeln, und erschufen die

erste magische Gesellschaft: Lemuria. Lemuria ist verschwunden, damit die Menschen ihre eigene Magie erforschen konnten, und so wurde Atlantis gegründet. Die Leuchtenden von Sirius teilten dann ihre Magie mit der Welt der Feen, die, was die Magie betraf, noch weitaus fortschrittlicher waren. Nach der Zerstörung von Atlantis wurde das geheime Wissen schließlich in Ägypten bewahrt. Als der Nährboden dort zerstört wurde, ging ein Stamm nach Übersee auf die hawaiianischen Inseln und bildete die Kahunas; ein anderer Stamm wurde zu den Berbern. Der Stamm der "Dragons" wanderte nach Ungarn aus und gründete einen königlichen Hof, von dem die Familie der Pendragon abstammten, und die Nachfolger Merlins fuhren fort, von der Welt der Feen zu lernen. All dies macht den Egregor aus, der die Menschen auf die Kraft der bedingungslosen Liebe einstimmen kann.

Sicherlich haben Sie schon einmal von der violetten Flamme gehört, die ein Symbol für Heilung ist. Sie wurde bereits in Atlantis eingesetzt, sie ist aber auch heute noch erfahrbar. Je weiter Sie sich entwickeln, desto tiefgreifender ist die Arbeit mit der violetten Flamme, da Sie in die Kokreation eintreten. Um den Prozess der Heilung zu erfahren, müssen wir zudem lernen, nicht zu verurteilen und uns nicht zu identifizieren. Dazu gehört auch, dass wir Gefühle unterdrücken, weil wir sie als falsch ansehen. Doch jede Emotion hat einen Zweck, und man hat immer das Recht, das zu fühlen, was man gerade fühlt. So macht Wut einen zum Beispiel durchsetzungsstark, sie motiviert uns aufzustehen, um eine Situation zu verändern, von der wir wissen, dass sie gesundheitsschädlich ist. Die Angst hat den Zweck, alle Sinne aufzurütteln, wenn Gefahr droht, um Höchstleistung hervorzurufen. Trauer dagegen ist eine notwendige Ablösung von Energie, die

von enttäuschten Erwartungen herrührt. Schmerz ist da, um Sie auf etwas hinzuweisen, das Ihnen einen Schaden zufügt. Eine zu starke Identifikation mit den Gefühlen kann Sie allerdings daran hindern, diese zu erlösen. Wenn wir die Emotion aber loslassen und als etwas betrachten, das wir fühlen und nicht sind, sind wir in der Lage, sie willkommen zu heißen und dann gehen zu lassen – um wahre Heilung zu erfahren.