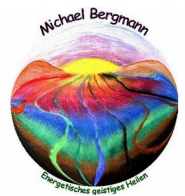


# Alle Jahre wieder ...



## ... gedenken wir und danken unserem göttlichen Kind

Die Essenz von Heilung beschreibt die Gnade des Einen (auch Gott genannt), die erfahren wird, wenn uns das bewusst wird, was wirklich ist, wir dem zustimmen und uns dem öffnen, was entstehen will und wir noch nicht kennen.

Ich lade alle ein (nicht nur in dieser besinnlichen Zeit) den göttlichen, kosmischen oder einfach den großen geistigen Kräften für das zu danken, was entstehen durfte und was wir daraus an Erkenntnis gewonnen haben. Hierbei ist es aus meiner Sicht stets unabhängig, ob wir das, was geschieht, positiv oder negativ bewerten. Es zeigt uns immer wieder, dass wir uns anders ausrichten sollten, wenn wir leiden, da wir offensichtlich nicht in Harmonie mit den göttlichen (und/oder auch irdischen) Kräften leben. Und leben wir in Harmonie mit dem Göttlichen, so sind wir in Liebe verbunden, da wir alle Ausdruck dieser Göttlichkeit sind und so untereinander verbunden.

Diese göttlichen oder kosmischen Energien sind immer und alle Zeit existent und durchfluten uns und unsere Erde, deren Existenz ja bereits die Wissenschaft, z.B. durch die Auswirkungen von Sonnenstürmen auf die Erde und durch die Erforschung von Neutrinos, nachgewiesen hat, weshalb wir noch nicht einmal daran glauben müssen, weil ihre Anwesenheit und Wirkung ein Fakt ist.

Offiziell wird das energetische geistige Heilen ja auch als „eine Art religiöser Handlung“ beschrieben, was es *auch* ist, und da göttliche Kräfte stets wirken, ist es auch erklärlich, dass diese Art menschlicher Hilfe auch bei Menschen wirkt, die von sich selbst behaupten, dass sie nicht religiös sind. Es zeigt, dass es weniger um (religiösen) Glauben, sondern mehr um Vertrauen und ein sich Öffnen geht. Es geht mehr darum die Wirkung dieser Energien in uns zuzulassen. Und dies begünstigen wir, in dem wir diesen göttlichen, kosmischen, geistigen Kräften danken.

So ist jedes Gebet und jede Bitte, die wir an die geistige Welt (die Göttlichkeit) richten, stets ein Ausdruck unserer Dankbarkeit und eher eine Bitte an uns selbst oder unser Gegenüber uns zu öffnen, damit z.B. Heilung geschehen darf. Das ist die Essenz jeglicher Heilbehandlung.

Im Bereich der seelischen Energiezentren, der Chakras, kann diese Harmonie in Verbindung mit den geistigen (oder kosmischen) Kräften in der Verbindung zwischen dem hinteren und vorderen Stirnchakra festgestellt werden. Das vordere Stirnchakra drückt das Alltagsbewusstsein (unser Denken) aus und das hintere Stirnchakra das Überbewusste (das Göttliche). Sind beide Chakraanteile in Verbindung, so erreichen uns göttliche Impulse (z.B. als mentale Intuition erfahrbar) in unserem Denken und wir können diese, oftmals logisch unerklärlichen Ideen in unser Denken, unserem Verhalten, unser Leben, integrieren. Manche Menschen bezeichnen das auch als göttliche Führung. Dass diese göttliche Führung nicht einfach zu erreichen ist oder gar zu machen ist, sollten wir uns klar werden, da unsere Ich-Struktur aktiv dagegen arbeitet und eher Angst auslöst, da sie sich davon bedroht fühlt. „*Du kannst dich doch nicht auf etwas einlassen, was du nicht kennst, wo du nicht weißt wohin es dich führt. Bist du naiv ?*“, höre ich da so Manche zu sich sagen. Und wie viele von uns haben in ihrem Leben schmerzhaft oder gar traumatische Erfahrungen mit den christlichen Institutionen (Kirchen) gemacht, die einen liebevollen, wertschätzenden und anerkennenden Zugang zum Göttlichen eher schwierig gestalten.

Dieser oftmals belastete Zugang zur geistigen Ebene sehen wir in einer gestörten Schwingung des Kronenchakras, die oftmals schmerzvolle Erfahrungen ausdrückt (z.B. der strafende Gott, der alles sieht oder Gewalt durch Mitarbeiter der Kirche oder die rigiden Methoden religiöser Institutionen).

Doch sprechen wir von kosmischen Energien oder den großen Kräften, wird's einfacher zu akzeptieren und wir kommen leichter wieder zusammen, in unsere naturgegebene Verbindung. Und die Existenz dieser kosmischen Energien ist ja ein Fakt, so dass wir noch nicht einmal daran glauben müssen, weil ES IST.

Ich sehe es u.A. als Aufgabe von uns Heilern und Heilerinnen, das, was mystisch, bislang unerklärlich und im Subtilen (Unbewussten) wirkt, erfahrbar und auch verständlich zu machen, auch wenn es noch unermesslich viel Mystisches zu erforschen gibt, was wir (noch) nicht verstehen. Hier beschreiben wir den Weg von der Esoterik zur Exoterik, d.h. von der Lehre, die nur wenigen (Eingeweihten) bekannt ist, zum allgemein zugänglichem Wissen. Jede energetisch, geistige Behandlung ist so auch

eine Reise, auf der wir den Menschen begleiten dürfen, damit neue Erfahrungen, Wahrnehmungen und so neue Erkenntnisse gewonnen werden können und dies möglichst auf allen Ebenen. Heiler/in und Klient/in werden so im Idealfall für eine begrenzte Zeit Eins und wir vermitteln zwischen den Welten. Wir nehmen ihn/sie ein Stück des Weges mit und bieten eine neue Sicht (die Sicht der geistigen Welt), wobei der Mensch sich in sich selbst anders erfährt, in Analogie zur buddhistischen Weisheit „*Alles ist in Dir*“. Wenn Heilung geschieht, so nenne ich es stets Selbstheilung, weil der Mensch sich selbst in einer anderen Art und Weise sieht, wahrnimmt und akzeptiert. Kein Mensch kann heilen oder Heilung machen. Wer es anders beschreibt unterliegt wohl eher seinem eigenen Größenwahn. So sind wir Heiler/innen stets bestrebt etwas im Menschen anzuregen, damit der Mensch sich selbst wahrhafter und liebevoller erkennt. „*Alles ist in mir*“, so auch diese Göttlichkeit, so auch eine Qualität von Jesus, dem wohl bekanntesten Heiler, und so sind wir Menschen alle Heiler und Heilerinnen. Wir können so die Trennung eines von uns äußerlichen Gott und uns selbst aufgeben, weil das Göttliche ist so auch in uns Allen.

So feiern wir in dieser Zeit Advent (lat. Adventus: *Ankunft*), die Ankunft unseres göttlichen Kindes (Jesus). Und dieses Ereignis feiern wir zu einer Zeit des natürlichen energetischen Rückzugs, also der nach Innen-Gerichtetheit.

Da aus meiner Sicht alles überlieferte Wissen über Jesus u.a. eine rein symbolische Bedeutung zugemessen werden kann, feiern wir nicht nur die (in der äußeren Welt sichtbar gewordene) Geburt Jesu, sondern, und vor Allem, die innere Geburt unseres göttlichen Kindes in jedem von uns. Gemäß dem universellen Gesetz: "*Im Innen, wie im Außen*". Und dies feiern wir von Jahr zu Jahr, alle Jahre wieder, als Beginn des jährlichen Zyklus, da alle Energie des inneren Wachstums im Ursprung in Ruhe ist oder besser sein sollte. Es geht also u.a. für uns darum in dieser Zeit eine Verbindung zu unserem göttlichen Kind aufzunehmen, zu schauen:

### **Was möchte in mir geboren werden ?**

Hier geht es weniger um die eigenen Gedankenkonstrukte, in denen wir uns etwas wünschen, was wir meinen zu brauchen, um glücklicher zu sein (oft materieller Natur oder auf's Außen bezogen), sondern eher um das, was sich das göttliche Kind in uns wünscht, um zu wachsen und um seine Göttlichkeit in uns auszudrücken.

Jesus sagte: "... ich bin nicht von dieser Welt" (Joh 8:23). So ist auch das göttliche Kind (in uns) nicht von dieser Welt und es geht daher mehr um die Wünsche oder Impulse aus der geistigen Welt. Eigentlich geht es darum das zu erkennen, was geschehen will. Welche Wünsche dies sein können, ist natürlich abhängig davon wo jede(r) Einzelne von uns in ihrer/seiner seelischen Entwicklung steht. Daher ist es hilfreich uns bewusst zu werden, was sich vor Allem im letzten Jahr in uns verändert hat. Sich die Fragen zu stellen: Wo stehe ich heute ? Erkenne ich eine Richtung innerhalb meines Lebenswegs ? Was hat meine Seele zu lernen ? Was drückt mein Körper aus, was ich noch nicht verstanden habe ?

Das Wesentliche lernen wir ja bekanntlich aus unseren Krisen, die wohl jeder von uns im letzten Jahr mehr oder weniger erfahren durfte. So hält jede Krise (z.B. Hochzeit oder auch Krankheit) uns auf unserem (göttlichen) Lebensweg, im Idealfall. In dem wir lernen wohin wir nicht gehen sollten, wie wir uns nicht verhalten sollten, da wir dort Schmerz und Leid erfahren haben, erkennen wir unseren wahren Weg. So können wir lernen zu erkennen, wie uns jede Krise wieder auf unseren ureigenen Weg bringt oder uns weiter leiden lässt, wenn wir die Botschaft noch nicht verstanden haben. Die Bereitschaft sich selbst zu verändern ist dabei eine natürliche Voraussetzung. Niemand von uns weiß ganz genau wie er im nächsten Jahr leben soll oder wird. Nur, in dem wir probieren, versuchen, Fehler machen, Scheitern, Schmerzen fühlen, und es wieder verändern, lernen wir wohin es geht.

### **Nun, wie erkenne ich die Wünsche meines göttlichen Kindes ?**

Wie bei allen essentiellen Fragen ist es hilfreich mit geschlossenen Augen aufrecht zu sitzen (oder entspannt zu liegen) und still zu werden, seinen Atem bewusst tief in den Bauch ein- und ausströmen zu lassen und seinen eigenen Körper wahrzunehmen. Alles, was stören könnte, abzustellen (Telefon, Türklingel, Kinder ...). Ggf. ruhige, leise, meditative Musik zu hören, die das Wohlbefinden fördert und das Herz öffnet (keine geführte Meditation).

Förderlich ist, wenn wir uns vorstellen, wie in unserem Herzraum ein hellgrünes Leuchten entsteht, welches mit jedem Einatmen sich farblich intensiviert und sich mit jedem Ausatmen weiter ausdehnt,



Erden, weil wir körperlich aus ihrer Liebe zueinander entstanden sind.

- Danken wir den/unseren Kindern, weil sie uns in besonderer Weise spiegeln und das weiterführen, was wir gelebt haben. Räumen wir die Steine aus unserem Weg, damit sie nicht stolpern, weil wir vor ihnen gehen.
- Danken wir unseren Lehrern und Lehrerinnen für alles, was wir Neues erfahren durften oder uns an Altbekanntes erinnern konnten.
- Danken wir jedem Schutz suchenden Menschen, der uns aufgesucht hat, weil er uns u.a. aufzeigt in welchem Wohlstand und Überfluss wir leben, und danken wir ihnen, weil sie uns zeigen, dass alles, was wir aussenden (exportieren), stets auf uns zurück kommt.
- Danken wir jedem Flüchtling, dass sie uns daran erinnern, dass auch Maria und Josef Schutz suchende Menschen waren, die Jesus in dieses Leben gebracht haben.
- Danken wir Jedem, der diese Schutz suchenden Menschen ablehnt, weil er uns u.a. unsere Ängste und Grenzen aufzeigt, wie wir an Altbekanntem festhalten, wie wir uns getrennt fühlen.
- Danken wir den Terroristen, weil sie uns aufzeigen, dass es keinen hundertprozentigen Schutz unseres körperlichen Daseins gibt, und uns wiederholt aufzeigen, dass jede Ideologie uns zunächst in die Irre führt, und wir nur aus unserem Herzen, aus unserer Liebe, wirklich leben können.
- Danken wir den Menschen, die uns nah sind, weil sie uns begleiten, uns ein Empfinden von Gemeinsamkeit und Miteinander vermitteln, und uns hoffentlich auch unsere Grenzen aufzeigen, an denen wir wachsen können.
- Danken wir jedem Menschen, der uns begegnet ist, weil wir in Allen unsere Vielfältigkeit und Göttlichkeit erkennen können.
- Danken wir all den Menschen, die gestorben sind und nun anders mit uns sind, dass wir von ihnen lernen durften und sie uns die Steine auf dem Weg gezeigt haben.
- Danken wir den göttlichen Kräften, die uns auf all unseren Wegen begleiten und führen, wenn wir es zulassen, und uns mit all den unliebsamen Ereignissen aufzeigen, was wir noch nicht sehen wollten.
- Und vor allem danken wir uns selbst für alles, was wir leben, zulassen und erfahren konnten mit Nachsicht und Wohlwollen in unserer Unvollkommenheit.
- ....

Alles führt so auf den Weg der Heilung und die Wege entstehen (für jeden individuell), in dem wir sie gehen. In dem wir all dem Alten und Vergangenen danken, stimmen wir dem, was war, auf positive Weise zu, lassen den Weg, den wir gegangen sind hinter uns, winken zum Abschied, lassen liebevoll los und werden so offener für all das Neue, was nun entstehen möge. Wir schaffen Raum in uns. Dabei hilft uns der Kontakt und das innere „Gespräch“ mit unserem göttlichen Kind, dessen (Neu-) Geburt wir in diesen Tagen feiern, in dem wir symbolisch die Geburt Jesu feiern.

Wir feiern ebenso das Sterben dieses Jahreszyklus während der längsten Nacht zur Wintersonnenwende und den Beginn eines neuen Jahreszyklus mit der Geburt unseres göttlichen Kindes, Jesus, der uns stets weiter in Heilung und Harmonie führt.

Es ist dieser Zyklus von Sterben und Werden (der Polarität, durch Schatten zum Licht, vom Unsichtbaren zum Sichtbaren, um wieder unsichtbar zu werden), der allem Lebendigen in dieser Welt zu Grunde liegt und in jedem lebendigen Organismus wirkt:

Jede Körperzelle in uns stirbt zu seiner Zeit und eine neue Zelle wird geboren. So erneuern und verändern wir uns ständig. Innerhalb von ca. 7 Jahren wird jede Zelle in unserem Körper mindestens einmal erneuert. Jede Form von Körperzelle hat dabei seinen eigenen Zyklus. Zellen in unseren Augen erneuern sich z.B. in wenigen Stunden/Tagen, andere Zellen im Laufe von Jahren, je nach ihrer Bedeutung im Körper. Und machen wir uns stets bewusst, dass auch wir Menschen nur Zellen der Erde sind, nichts anderes. Und wir uns aus Sicht der Erde auch erneuern müssen. So sind wir ein dynamischer Organismus, der sich ständig wandelt. Das Alte, Verbrauchte und Geleb-

te muss losgelassen werden und das Neue, Unschuldige und Neugeborene kann entstehen und sollte gut versorgt sein. Es ist ein ständiges Loslassen und Sich-Neu-Bilden. Unser Atem, unser Herzschlag, ist ein Ausdruck für diesen immer währenden Prozess.

Doch oftmals verweigern wir uns diesen Veränderungen. Meist ist es unser Verstand (der Widerstand), der es meint besser zu wissen, als unzählbar vor uns gelebtes Leben. So sind es unsere wahren Ängste, zu scheitern, zu verlieren, zu sterben (,obwohl es doch ständig in unserem Körper auf Zellebene geschieht), die uns vom Leben trennen.

**„Lernen wir zu sterben solange wir leben. Dann ist es am Ende leichter.“**

Und durch das Sterben Jesu wurde es uns versinnbildlicht, dass es nicht um das Sterben geht (oder um das Märchen, dass Jesus für uns Menschen gestorben ist), sondern stets und immerfort um die Auferstehung, um den Zugang zur geistigen Welt. Wir haben zu geben, was wir bekommen möchten.

So wie Sterne in schwarzen Löchern verschwinden und in einer anderen Galaxie wiedergeboren werden (meine Vermutung – Nichts ist bewiesen), so werden wir durch unsere schwarzen Löcher, durch unsere psychischen und körperlichen Leiden und Verletzungen (unser Sterben) gehen, um in einer lichtvollen neuen Welt geboren zu werden. So wie eine Klientin es mir einmal nach mehrjähriger Begleitung ausdrückte: „Michael, mir geht es so gut, wie noch nie in meinem ganzen Leben. ... Ich glaube, der Krebs, die Schlaganfälle und all die anderen Krankheiten waren notwendig, um das nun zu erfahren.“ Hier braucht es keine Worte mehr, nur ein tiefes Verneigen, wahre Demut und Dankbarkeit.

Wir können also letztendlich nichts festhalten. Auch unser Wissen müssen wir wieder (verändert) weitergeben, so wie auch ich hier schreibe. Unser Herz hält keinen Tropfen unseres Lebenssaftes fest. Und wenn doch, oh oh. Im Vergleich mit unserem Atem heißt dies bewusster Auszuatmen, was grundsätzlich zu mehr Entspannung führt. Und je länger ich ausatme stelle ich fest, dass das Einatmen einfach geschieht („Ich vertraue.“) und dies auf allen Ebenen.

**„Und so lang du das nicht hast,  
Dieses: Stirb und werde!  
Bist du nur ein trüber Gast  
Auf der dunklen Erde.“<sup>1</sup>**

Und, da auch unsere Erde (unsere Natur) einen lebendigen Organismus darstellt und dies in sehr beeindruckender Weise, geht es für sie darum das Alte, Verbrauchte und Gelebte (des vergangenen Jahres) loszulassen, es zu verabschieden.

Tun wir (als Zellen dieser Erde) es ihr gleich und verbinden uns so natürlicher mit der Erde. Schauen wir in die Natur und sehen, das Neue entsteht umso intensiver, beglückender und füllender, je bewusster und konsequenter das verbrauchte (gelebte) Leben verabschiedet wird. Alles Neue entsteht dann einfach so und ist stets ein göttliches Geschenk.

Und Natur ist glücklich, so wie es auch Rainer Maria Rilke ausdrückt.

In diesem Sinne wünsche ich Allen eine segensreiche Zeit mit wundervollen Geschenken und eine friedliche Neugeburt.

Mögen wir uns selbst in Allem erkennen,  
Mögen wir uns so respektieren, wie wir sind,  
Mögen wir friedvoll mit uns sein,  
Mögen wir frei sein von Leid,  
Mögen wir Heilung erfahren,  
Mögen wir uns irgendwann im Nichts finden.

Gerne bin ich behilflich.

In innerer Verbundenheit  
Michael Bergmann - Energetisches geistiges Heilen

---

<sup>1</sup>aus dem Gedicht „Selige Sehnsucht“ von Johann Wolfgang von Goethe, Buchtitel: West-östlicher Divan, 1819