

Rückzug im Innen und Außen

Der November ist ein mystischer Monat und eignet sich wunderbar für inneren und äußeren Rückzug, zur Innenschau und Besinnung auf sich selbst. Die diplomierten Humanenergetiker helfen dabei.

Die Zeit von Spätherbst und Winter ist besonders gut dafür geeignet, um zu entschleunigen, loszulassen und neue Kräfte zu sammeln. Vor allem geht es darum, sich auf das Wesentliche zu besinnen. „Und das sind für mich unsere Wurzeln“, sagt Margareta Erlinger, Humanenergetikerin aus Herzogsdorf. Zu Samhain (31. Oktober) ist die günstigste Zeit, sich seinen Ahnen zu widmen und sie um innere Kraft und Führung zu bitten. „Es ist von Vorteil,

mit seinen Ahnen im Reinen zu sein“, betont Erlinger. „Denn dies ist unser Lebenselixier, das uns den Weg zu einem erfolgreichen, erfüllten Leben weist.“

Um neue Lebensenergie zu sammeln, empfiehlt die Expertin die Methode des Räucherns oder der energetischen Hausreinigung mit weißem Salbei. Auf diese Weise können negativ belastende Energien einfacher wieder entfernt werden.

„Für bestes Wohlbefinden ist auch ein intaktes Immunsystem wichtig“, erklärt Margareta Erlinger. „Es lässt sich durch

Entschlackung, Bewegung, Meditation, Entspannung und wärmende Nahrungsmittel aus der Region stärken.“

Ihr ist es ein besonderes Anliegen, den Menschen ganzheitlich zu sehen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Hierzu verwendet sie verschiedene Techniken wie Radionik, Reiki, Feng Shui oder schamanische Rituale, die sie individuell auf jeden einzelnen Klienten abstimmt.

Innerer und äußerer Rückzug. Der November ist auch für Gerald Kohl, Humanenergetiker und Diplom-Lebensberater aus Linz, ein mystischer Monat, der mit Samhain, dem keltischen Jahreskreisfest, beginnt. Nebelschleier kommen auf, die Tage werden kälter und kürzer. Am liebsten kuschelt man sich in eine Decke und zündet das Kaminfeuer an. Innerer und äußerer Rückzug sind die Qualitäten dieser Zeit.

„Dieser Rückzug bietet eine gute Gelegenheit zur Innenschau und Besinnung



© Kerstin Jakob

„Einfache Visualisierungen stärken den Energiekörper, der eng mit den Selbstheilungskräften verbunden ist.“

Kerstin Jakob



„Energetische Ritualarbeit hilft, uns von anderen auf eine konstruktive Art abzugrenzen.“

DI Gerald Kohl



© privat

„Mit seinen Ahnen im Reinen zu sein, ist unser Lebenselixier, das uns den Weg zu einem erfüllten Leben weist.“

Margareta Erlinger

auf sich selbst, sich vielleicht auch Fragen zu stellen wie ‚Wer bin ich wirklich?‘ und ‚Was will ich?‘“, sagt Kohl. „Es ist auch die richtige Zeit, das vergangene Jahr zu essenziieren und Pläne für das kommende Jahr zu entwickeln.“

Diese Klärungsprozesse erfordern nicht nur ein Nachdenken und Hin-Spüren, sondern auch eine Klärung der Aura und Energiekörper. Denn: Eine „trübe“ Aura voller Fremd-Energien bringt laut Kohl Verwirrung und Zweifel. Es fällt einem schwer, einen klaren Blick zu haben und Pläne für die Zukunft zu machen. Der Experte setzt dabei auf Methoden der Aura-Energetik und Aura-Chirurgie, die helfen, innere und äußere Schleier zu beseitigen und sowohl Aura als auch Energiekörper zu klären und zu reinigen, sodass wieder ein klarer Blick nach innen und nach außen möglich ist.

„Energetische Ritualarbeit hilft, uns von anderen auf eine konstruktive Art abzugrenzen“, erklärt Kohl. „Aufstellungen sind zudem eine wunderbare Metho-

de zur Innenschau und seinem wahren Wesen und Sein näherzukommen, quasi sich selbst zu begegnen. Somit stehen viele Methoden zur Verfügung, unser Leben unserem ‚inneren Wesenskern‘ entsprechend konstruktiv zu gestalten.“

Zeit für ein Seelengespräch. Kerstin Jakob, Humanenergetikerin aus Neuhofer an der Krems, empfiehlt ein Seelengespräch, das so einfach wie hilfreich ist: „Schließe kurz die Augen und öffne sie sogleich wieder. Lese die nächsten Zeilen - ohne deinen alltäglichen Stress und der angespannten Situation, in der du dich vielleicht gerade befindest. Wie das gehen soll? Schließe einfach nochmal die Augen und entspanne deine Schultern. Vergewissere dich, dass du dich in der nächsten Minute sicher nicht dringend wegbewegen musst und atme bewusst ein - so tief, wie es sich für dich gut anfühlt! Und mit dieser Kraft atme nun bewusst all deine angestaute Energie, die sich noch in dir befindet, aus. Gerne stell

dir dabei vor, wie sich dein Energiekörper durch das Ausatmen entladen kann. Mit dem nächsten Einatmen denke an folgendes: Ich gebe mir Kraft für meinen Lebensatem, für meine Klarheit und für meinen Seelenweg. Öffne deine Augen.“

Die Energetikerin zeigt, wie mit dieser einfachen Übung eine Möglichkeit, Nebel, Schleier, Ungewissheit oder Chaos, Schritt für Schritt zu lichten und dem eigenen Lebensweg ein Stück näher zu kommen, gelingen kann.

„Einfache Visualisierungen und Meditationsreisen können die Aura stärken und sind sehr empfehlenswert“, erklärt Kerstin Jakob. „Sie stärken und aktivieren den Energiekörper, der eng mit den Selbstheilungskräften verbunden ist.“

Mehr Infos: www.energetik-ooe.at

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG



© Shutterstock