

Handauflegen bei Schmerzen

Wenn man sich ein Knie stößt und reflexartig die Hände auf die Stelle mit den Schmerzen legt, sich ganz und gar konzentriert passiert genau das: Die automatische, natürliche Selbstheilung des Organismus durch Handauflegen. Letztlich wird dabei viel Aufmerksamkeit an die verletzte Stelle gesendet. Alle Gedanken, Sorgen und Probleme treten für eine gewisse Zeit in den Hintergrund. Es ist etwas ganz einfaches, völlig natürliches. Jeder tut es, jeder kann dies für sich und für andere tun.

Das Ausmaß der Heilung von den Schmerzen hängt meiner Erfahrung nach von verschiedenen Faktoren ab. Zunächst muss man wissen, dass niemand *das macht*, niemand heilt. Je mehr man heilen tun möchte, desto weniger gut funktioniert es. Andererseits, wenn man jemandem die Hände auflegt und dabei in Gedanken abwesend ist passiert auch nichts. Wie also kann Heilung geschehen, wie können sich Schmerzen verringern oder sogar auflösen?

Es gibt unzählige Methoden auf den unterschiedlichsten Ebenen. Das was ich hier beschreibe ist, wie ich mit mir selbst erfolgreich arbeite und mit den Menschen, die hier in Dresden zu mir kommen.

Es spielt keine Rolle ob man sich selbst heilt, also die Hände am eigenen Körper auflegt und die Aufmerksamkeit/Energie auf einen schmerzenden Bereich lenkt oder ob dies jemand anderes für einen macht. Trotzdem ist es natürlich schwieriger an sich zu arbeiten wenn man gerade von Schmerzen überwältigt ist. Für eine gesunde Person ist es dann viel leichter dies von außen zu tun. Und warum auch nicht? Es macht viel Freude und dabei lernen, wachsen und heilen immer beide.

Zurück zur Frage, wie kann Heilung geschehen? Die Antwort lautet, durch Halten der Aufmerksamkeit auf zwei Verbindungen gleichzeitig:

1. die Verbindung zur betroffenen Körperstelle beim Klienten.
2. die Verbindung zu einer möglichst hohen und weiten Bewusstseinssebene in uns.

Arbeitet man an sich selbst ist es das gleiche, nur dass die Körperstelle im eigenen Körper liegt, statt im Körper des Klienten. Schmerzen bedeuten etwas Zusammengezogenes, Enge, Verhärtung. Kommt dieser Bereich in Verbindung mit grenzenloser Weite, Liebe, Energie wird er sich früher oder später wandeln. Genauso wie Eis schmilzt wenn man es der Sonne aussetzt :-)

Das ist es schon, mehr ist nicht zu tun. Man ruht in der gleichzeitigen Aufmerksamkeit auf der Körperstelle und der Liebe. Dadurch entsteht ein Kanal, ein Durchfluss in beide Richtungen und Heilung *kann* geschehen.

Hier allerdings beginnt die Kunst. Denn jedes Tun, Machen, Heilenwollen verwirbelt und stört den Vorgang. Der Geist muss absolut ruhig und bewegungslos bleiben, ein reiner Zeuge. Das ist deswegen eine Kunst weil natürlich im und durch den Heiler intensive Prozesse und Erlebnisse stattfinden. Das können sehr schöne aber auch extrem unangenehme sein und er muss dabei innerlich völlig still bleiben. Gelingt dieses, zuschauende, liebevolle InKontaktSein und Durchlassen wirken immer höhere, immer feinere und gewaltigere Kräfte durch Heiler und Klient hindurch.

Der ganze Schlüssel ist immer die wache, stille, liebevolle Aufmerksamkeit, ohne etwas Tun zu wollen. Nicht das *Tun* führt zu heilsamen Vorgängen, sondern das *passive InVerbindungSein*.

Daher lässt sich auch nicht vorhersagen was in einer Sitzung passiert, wie es passiert und ob überhaupt etwas geschieht. Es kann durchaus sein, dass man eine Stunde mit ganzer Hingabe mit jemandem arbeitet und es trotzdem zu keiner tiefen Verbindung kommt.

Da wären wir beim nächsten essentiellen Punkt was ein Heiler aushalten muss: Nämlich wenn nichts zu passieren scheint und es zu keiner Veränderung kommt. Auch dann, nicht ins Machen oder Tun zu verfallen ist nicht leicht. Hier geht es um totales Vertrauen, dass letztlich alles von alleine geschieht. Wir öffnen uns und sind achtsam, aber das was geschehen soll, wie und ob überhaupt liegt nicht in unserer Hand. Darin liegt gleichzeitig die Schönheit und entspannte Leichtigkeit.

Grundsätzlich ist dies alles auch ohne Handauflegen möglich, nur geistig sozusagen. Man fokussiert sich mental (vom Bereich der Stirn aus) auf die Körperstelle bei sich oder bei jemand anderem und hält gleichzeitig die Aufmerksamkeit auf den unendlichen Herzensraum im Innern. So entsteht auch hier ein Kanal. Mit physischem Kontakt ist es aber leichter.

So wie damit individuelles Leiden aufgelöst werden kann ist es auch möglich kollektive Dinge zu bearbeiten, indem sich einzelne oder besser mehrere Menschen gleichzeitig auf etwas ausrichten.

Wer länger diese Arbeit macht stellt vielleicht fest, dass man mit dem geistigen Raum Dinge tun kann, wie z.B. ziehen, fokussieren, weiten, usw.. Ich bleibe dabei, dass das Beste ist alles von alleine geschehen zu lassen, und wirklich nur Zeuge zu bleiben.



Gopal

www.traumaheilung.net