

Hartmut Lohmann

CHI HEILUNG



HANDBUCH
der feinstofflichen Energien

Hartmut Lohmann

CHI HEILUNG



HANDBUCH
der feinstofflichen Energien

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält Verweise zu Webseiten, auf deren Inhalte der Verlag keinen Einfluss hat. Für diese Inhalte wird seitens des Verlages keine Gewähr übernommen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1578-1
ISBN E-Book 978-3-8434-6409-3

Hartmut Lohmann:
Chi-Heilung –
Handbuch der
feinstofflichen Energien
© 2019, 2025
Schirner Verlag GmbH & Co. KG,
Birkenweg 14a, 64295 Darmstadt
E-Mail: gpsr@schirner.com

Umschlag: Hülya Sözer, Schirner,
unter Verwendung von # 2397326289
(© TWINS DESIGN STUDIO),
www.shutterstock.com
Layout: Hülya Sözer, Schirner
Lektorat: Bastian Rittinghaus &
Claudia Simon, Schirner
Druckproduktion: Ren Medien GmbH,
Filderstadt
Printed in Czech Republic

www.schirner.com

überarbeitete Neuauflage 2025 – 1. Auflage Mai 2025

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte
Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

INHALT

EINLEITUNG Die gordischen Knoten der Seele.....	8
TEIL 1 Gefühle – oft gefühlt, nie verstanden.....	27
Was ist Chi? – Die Energie deines Bewusstseins.....	28
Übung 1: Forme einen Chi-Ball.....	30
Übung 2: Mit Gefühlen strahlen.....	34
Übung 3: Meditation für das Herzchakra – der Garten deiner Seele.....	40
Heilen wir eine Blockade –	
aus Teufelskreis wird Gotteskreis	45
Das Chakra – der Raum deiner Gefühle	52
Übung 4: Heile dein Herzchakra	56
Die Ebenen deines Bewusstseins –	
die Ursache deiner Gefühle	58
Negative Gedanken.....	68
Übung 5: Aktives Zuhören	71
Übung 6: Dein Gefühl als ein Tier und Freund.....	78
Alltägliche Sorgen und Ängste	82
Übung 7: Heilung der Urangst	93
Hass und Selbsthass – deine kostbarsten Gefühle.....	94
Übung 8: Betrachte deinen Selbsthass als Stein	99
Schuldgefühle – wer ist schuld daran, wie du dich fühlst?.....	101
Übung 9: Schuldgefühle transzendieren und integrieren.....	110
Die Scham – verstecken hilft nicht.....	113
Das Universalisierungsprinzip.....	115
Einsamkeit.....	120
Qualität und Quantität der Gefühle	122
Liste der wichtigsten negativen Gefühle	
und deren Verortung im Körper	124

TEIL 2 Bedürfnisse – sie kennen uns besser als wir uns selbst	127
Die Grundbedürfnisse.....	128
Wem gehörst du?.....	134
Übung 10: Alte Bedürfnisse stillen – die Selbstversorgung heilen	138
Die Alleinherrschaft des Kopfes	140
Allzu offen ist nicht ganz dicht.....	142
Das Gesetz der Resonanz	144
Der Abwehrmechanismus	146
Deine Persönlichkeit – was du über dich wissen solltest	149
Übung 11: Heilung der Persönlichkeitsstruktur	152
Ich bin dann mal erleuchtet	153
Die Persönlichkeitsstörung – »Ich leide, also bin ich«	156
Übung 12: Heilung der narzisstischen Wunde	161
Die Mutter aller Gefühle –	
Urvertrauen versus Urmisstrauen	180
Übung 13: Versöhnung mit der Geborgenheit	182
Liste der wichtigsten Heilsätze aus der Chi-Heilung –	
Stützräder der Selbstheilung	184

TEIL 3 Kränkungen – sie machen uns krank.....	189
Der Schmerz – eine Liebeserklärung	190
Der Selbstwert – du bist nicht genug	196
Übung 14: Heilung des Selbstwertes.....	201
Wertschätzung für alle	203
Das schlechte Gewissen – unser soziales Leistungsmodul.....	205
Übung 15: Versöhnung mit dem Gewissen	207
Der Körper erleidet, was die Seele nicht erträgt	208
Das sogenannte Böse	211
Die bösartige Wunde	214
Übung 16: Heilung der bösartigen Wunde	217
Das Trauma – die Sollbruchstelle der Seele.....	218
Übung 17: Heilung eines Traumas	227

Vererbte Erfahrung	229
Die Urwunde – Mutter aller Wunden.....	230
Krebs heilen	232
Übung 18: Krebs heilen.....	233
Chronische Schmerzen heilen.....	242
Übung 19: Selbstheilung bei chronischen Schmerzen	247
Die Krise als Chance	248

TEIL 4 Chi-Heilung – Schritt für Schritt	251
Reihenfolge der Selbstheilung.....	259
Traumaanalyse.....	262
Vertrag zur Selbstermächtigung.....	265
Nachwort.....	266
Über den Autor	267
Bildnachweis.....	268

WAS IST CHI? – DIE ENERGIE DEINES BEWUSSTSEINS

Im 18. Jahrhundert faszinierte ein neues Fluidum die Welt: die Elektrizität. Diese Energie war lange umstritten und galt als Humbug. Im 20. Jahrhundert waren es die Quanten, an die keiner so recht glauben wollte, bis ihre Existenz bewiesen wurde. Im 21. Jahrhundert wird es die Lebensenergie sein, die völlig neue Dimensionen eröffnet.

Chi ist die universelle Bewusstseinsenergie, die in jedem Menschen, jedem Tier und jeder Pflanze fließt. Es ist eine Energie, die wir fühlen können, aber auch die Energie unserer Gefühle. Es vereint als potenzielle Energie alle bekannten Energieformen in sich: Chi kann rauchen und züngeln wie Feuer, strömen wie Luft und Wasser, hat aber auch zwei klare Pole wie die elektromagnetische Kraft. Als Potenzial ist Chi unerschöpflich, da es einem raumlosen Raum und einer zeitlosen Zeit entströmt. Weil unser Multiversum ein offenes System ist und kein geschlossenes, ist der Energieerhaltungssatz falsch. Aber ich will nicht mit physikalischen Details langweilen.

Ein gutes Bild, um Chi als potenzielle Energie besser zu verstehen, sind biolumineszierende Algen unter Wasser. Bewegst du deine Hände in diesem Wasser, glüht das dunkle Meer auf, erleuchtet von Abermillionen Mikroorganismen, die dich umschwärmen. Wirbel bringen die Algen zum Leuchten, sodass sich eine Bewegung im Wasser unendlich oft wiederholt. Die leuchtenden Wirbel kreieren selbst neue leuchtende Wirbel. Die Welt, wie du sie kennst, ist wie das Wasser. Und die Bewegungen deines Bewusstseins bringen das Chi zum Leuchten, ohne es je zu erschöpfen. Darum kannst du gar nicht zu wenig Energie haben, höchstens falsch geleitete, unterdrückte oder von dir abgespaltene Energie. Diese Trennungen zu lösen, ist die Hauptarbeit der Chi-Heilung. Um energetisch arbeiten und heilen zu können, solltest du drei Dinge für dich überprüfen.

ERSTENS: Deine Gefühle zeigen sich drei-dimensional in deinem Körper. Sie kommen hoch, drücken von vorn auf deinen Brustkorb oder von der Seite auf deine Rippen. Etwas kann dich sprichwörtlich bedrücken, auf deinen Schultern lasten oder dir wie eine



Bürde auf dem Rücken liegen. Eine Angst kann dich packen oder dir gar die Luft abschnüren, und deine Wut schießt vielleicht heiß wie Lava aus dem Unterbauch empor.

ZWEITENS: Je genauer du in deinen Körper hineinfühlst, desto stärker unterscheidet sich die Form, die du fühlst, von der Form deines physischen Körpers. Zunächst ist der Raum, den du in dir fühlst, wenn du deine Aufmerksamkeit in deinen Brustkorb hinabsenkst, vielleicht dunkel und dumpf, wie betäubt. Du spürst nicht viel außer einem diffusen Druck, der dir womöglich vertraut ist, aber auch unangenehm, weshalb du es bislang vermieden hast, in deinen Brustkorb zu fühlen. Aber je länger du deine Aufmerksamkeit dort hältst, genau in der Mitte deines Körpers, desto klarer wird die Bühne deiner Gefühle, der Vorhang hebt sich, und du kannst besser spüren, wie klein oder wie groß der Raum deiner Liebe ist.

DRITTENS: Das Chi, die Lebensenergie, formt alle diese Räume in dir und auch außerhalb deines Körpers. Darum kannst du die Lebensenergie auch zwischen deinen physischen Händen fühlen. Erlaube, dass sich die Energie zwischen deinen Händen verdichtet, vielleicht wie ein Magnetfeld, das du spürst. Oder, als ob du die Luft zwischen deinen Händen komprimieren könntest und so ein Druckgefühl entsteht, das eine Form zwischen den Händen zeigt, eine Textur, eine Oberfläche und eine Temperatur.

Der Chi-Ball kann klein sein oder groß, weich oder fest, rau oder glatt, warm oder kalt. Prüfe so viele Eigenschaften dieses Chi-Balls in deinen Händen, wie du kannst, und schreibe sie dir auf. Male ein Bild von dem, was deine Hände fühlen, auch wenn es vage ist. Innere Bilder und Skizzen auf einem Papier helfen, das undeutliche ertasten und Fühlen der Energie mit Form und Farbe zu füllen. Die luftige Energie, diese zarte Haut aus Licht bekommt Fleisch, sie wird immer fester und klarer in ihren Konturen. Was du hier fühlst, ist magisch, denn du spürst die Energie deiner unsterblichen Seele. Du ertastest deinen Energie- oder Lichtkörper, du berührst dich mit der Haut aus Licht.



Chi ist das kosmische Blut, die leuchtende Information, die zwischen den einzelnen Zellen des Multiversums fließt. Wenn wir das gesamte Multiversum wie ein Gehirn betrachten wollen, ist jede Pflanze, jedes Tier und jeder Mensch eine Nervenzelle darin. Wir haben zwar ein eigenes kleines Bewusstsein – das ist jedoch sehr beschränkt. Erst wenn sich die einzelnen Nervenzellen untereinander vernetzen, entsteht eine kollektive Intelligenz, die zunehmend Signale empfangen kann, die aus dem großen, dem kosmischen, dem universellen Bewusstsein stammen. Spirituelle Entwicklung bedeutet für mich, immer sensibler für diese Signale zu werden, die unentwegt im Multiversum gesendet und empfangen werden. Eine innere Evolution, eine intrinsische Intelligenz beginnt zu wirken, die sich selbst beschleunigt und voranschreitet. Erst im Einzelnen bis zur Erleuchtung und dann in uns allen, bis zur erleuchteten Gesellschaft, die sozialer, intelligenter und ökologischer handeln und leben wird, als wir uns das derzeit auch nur vorstellen können.



Übung 1: Forme einen Chi-Ball

Setze dich bequem hin, und atme ruhig in deinen Bauch. Sammle deine Aufmerksamkeit in deinem Herzen, und konzentriere dich auf den Raum zwischen deinen Händen. Du hältst deine Arme im 90-Grad-Winkel an der Körperseite, und die Handflächen zeigen zueinander. Erlaube dir ganz bewusst, die Energie stärker zu spüren, wie ein Magnetfeld, eine Kraft, die sich hier verdichtet und fühlbar wird. Sobald du Kontakt zur Energie hast, gestatte ihr, dass sie die Form einer Kugel annimmt, deren Oberfläche du ertastest und erspürst. Die Energie strömt aus deinen Händen und formt sich zu einer Kugel, deren Form du erfühlst. Je entspannter Körper und Geist dabei sind, desto leichter fällt es dir, diese Kraft zu fühlen. Sie ist wie ein Magnetfeld zwischen den Händen, in Form einer Kugel, die jedoch Eigenschaften zeigen wird, die dich überraschen. Das ist ein Zeichen dafür, dass du es richtig machst. Alles, was haptisch gefühlt dreidimensional ist, das ist auch energetisch. Diese Formen überraschen den Verstand, da er nicht beeinflussen kann, wo die Energie stark ist oder schwach. Die Stärken und Schwächen der Energie kommen nämlich nicht vom Geist, sondern vom Herzen, es sind Stärken und Schwächen der Gefühle, nicht der Gedanken. Somit fühlst du also in Formen, was du fühlst.

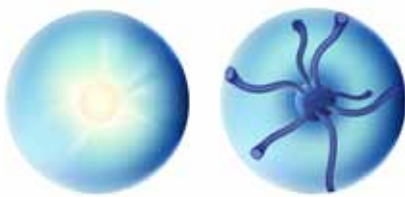
Merke: Die Chi-Heilung macht aus Gefühlen, Bedürfnissen und Kränkungen haptisch fühlbare Formen, die wir heilsam integrieren.

Die beiden Pole der Energie

So wie bei jeder anderen Energieform auch, tritt die Lebensenergie polar auf, in zwei gegensätzlichen Kräften. Bei Strom sind das Plus und Minus, bei Licht Welle und Teilchen, bei der Lebensenergie nennen wir die Pole Yin und Yang. Schließt sich der Kreis aus Yin und Yang, fließt die Energie harmonisch. Dies ist das universelle Prinzip der Heilung: Yin und Yang auszugleichen.

Yin ist dabei das weibliche Prinzip der Kooperation.

Yang ist das männliche Prinzip der Konkurrenz.



Sobald du einen Chi-Ball formst, kann er stärker Yin- oder stärker Yangpolarisiert sein. Die Yang-Energie ist fest wie eine Kugel und leuchtet wie eine Sonne. Die Yin-Energie ist ganz weich, eher dunkel und formt saugende Löcher und trichterförmige Schnüre.

Energetisch betrachtet, sehen diese beiden Pole grundverschieden aus. Yang-Energie gleicht dem Sonnenlicht, zerstreut in alle Richtungen oder auch wie ein Scheinwerfer gebündelt. Yin-Energie sieht allein betrachtet wie ein Trichter oder eine Nabelschnur auf der Suche nach Nahrung aus. Sie wird oft als unangenehm empfunden und in vielen Eso-Büchern als energieraubend beschrieben. Das ist nicht wahr und eine fürchterliche Abwertung des Weiblichen, was zur patriarchalen und auf männliche Leistung gepolten Gesellschaftskultur passt.

Ein schöneres Bild für die weibliche Yin-Energie ist, dass sie dir nicht Energie nehmen will, sondern alles von dir fühlen und wissen möchte, um eine Symbiose, ein harmonisches Miteinander zu ermöglichen. Die weibliche Energie gibt im gleichen Maße, wie sie nimmt. Aber sie verteilt auch gerecht, wie eine gute Mutter die Nahrung aufteilt, damit alle genug haben. Unangenehm ist die Yin-Energie daher für diejenigen, die viele Kränkungen erlebt haben (wie die meisten) und die ihre wahren Bedürfnisse unterdrücken (wie die meisten). Jetzt erleben die Betroffenen diese weiche und zärtliche Energie, die sie ebenfalls weich und offen machen möchte, als übergriffig, manipulativ und saugend.

Unser Umgang mit der Yin-Energie zeigt all unsere gesellschaftlichen Probleme, aber damit auch Lösungen auf.

Unser Umgang mit der Yang-Energie zeigt all unsere emotionalen Probleme und somit auch Lösungen auf.

YANG	YIN
männlich	weiblich
fest	weich
Sonne / Licht gebend	Mond / Licht nehmend
geschlossen / begrenzt	offen / grenzenlos
Zeit	Raum
Konkurrenz / Gegeneinander	Kooperation / Füreinander
abstoßen	anziehen
kugelförmig	trichterförmig
Abwehrmechanismus / alle Gefühle	alle Bedürfnisse / alle Kränkungen
TRAUMATA	

Alle unsere Gefühle, die positiven wie die negativen, sind von ihrer Polung her Yang-Energie. Gefühle wollen wie das Licht der Sonne leuchten, die Freude ebenso wie der Hass, die Trauer möchte genauso warm und weich sein wie die Liebe. Wir lassen sie aber nicht. Wir unterdrücken und verdecken diese Lichtquellen und rauben uns damit selbst die Energie und Kraft. Die Wut verzehrt nur denjenigen, der sehr viel Wut in sich trägt und ihr keine Luft macht, keinen Raum gibt, sich zu entspannen und zu lösen. Die Angst hat nur denjenigen im Griff, der sich ihr in den Weg stellt, statt einfach beiseitezutreten und ihr zu erlauben, da zu sein.

... Gefühle wollen leuchten und uns so mit ihrer lebensnotwendigen
 ... Kraft versorgen.

Das bedeutet: Wir können hervorragend mit ihnen »strahlen«, um uns von ihnen zu befreien. »Du strahlst ja vor Freude«, sagen wir, aber du darfst auch gern mit deiner Trauer strahlen, mit deiner Angst, deiner Wut und deinem Hass.

Unter vielen Schichten verdrängter Gefühle und dem sogenannten Abwehrmechanismus schlummern auch in dir deine wahren Gefühle. Es ist und bleibt völlig normal, Trauer bei Verlusten zu empfinden, Angst bei einer realen Bedrohung und Wut, sollte jemand deine Grenzen überschreiten. Aber eben auch Liebe für dich selbst, Freude bei einem schönen Ereignis und Geborgenheit, wenn es Zeit wird, zur Ruhe zu kommen. Diese natürliche Ordnung ist aus den Fugen geraten durch die Spaltungen und Verdrängungen. Uns wird als Kind beigebracht, bestimmte Gefühle nicht auszuleben und langfristig nicht mehr wahrzunehmen. Das fängt ganz klein an, mit wohlmeinenden Ratschlägen wie: »Ist doch halb so schlimm«, was in das Energetische übersetzt bedeutet: »Mach dein Gefühl halb so groß.« Oder:

»Ein Indianer kennt keinen Schmerz«, was so viel bedeutet wie: »Hör auf, zu trauern und zu weinen.«

⋮ Diese wahren, leuchtenden Gefühle wieder frei zu leben und zu erleben,
⋮ ist das Ziel.

In der Tabelle sehen wir das Dilemma mit den beiden Polen Yin und Yang: Sie könnten einander helfen, aber unsere Wertungen stehen der Harmonie im Weg. Das Yang ist den Gefühlen zugeordnet, leuchtet und strahlt wie das Licht der Sonne. Vergrößerst du in der Meditation das Licht deiner Liebe, kann das die alten Liebesbedürfnisse und auch Kränkungen deiner Liebe wecken. Also machst du instinktiv das Licht der Liebe kleiner. Der Grund, weshalb wir nicht einfach, ohne zu warten oder ohne an unserer Heilung zu arbeiten, in einen besseren, freieren Zustand springen, liegt in den Schmerzen, die uns eine solche Veränderung bereitet.

Merke: Yin heilt Yang, und Yang heilt Yin. Eine positive Veränderung in unserem Gefühlsleben (Yang) bringt uns zwangsläufig mit den noch unversorgten und gekränkten Stellen unseres Energiekörpers in Kontakt (Yin).

Darum halten wir oft an unseren alten, freud- oder lieblosen Gefühlen fest. Eine Veränderung zum Positiven wäre vorübergehend schmerzhafter für uns als der momentane Zustand. Wer jedoch seine emotionalen Wunden und Schmerzen verleugnet, verleugnet einen Teil von sich selbst. Wenn du deine Schmerzen verleugnest, verhältst du dich dir selbst gegenüber nicht besser als die Menschen, die dich damals verletzt haben. Darum suchen wir während einer (Selbst-)Heilung immer den wundesten Punkt, den wir finden können. Wer hier heilt, heilt an der tiefsten Stelle der Seele. Wunden und Traumata bilden immer die Spitze eines starken emotionalen Konfliktes. Dazu später mehr.

Versuche zunächst, deine Gefühle wieder frei leuchten zu lassen, und schreibe auf, mit welchen Gefühlen das gut geht und mit welchen nicht. Die Übung dazu findest du auf Seite 34.



Übung 2: Mit Gefühlen strahlen

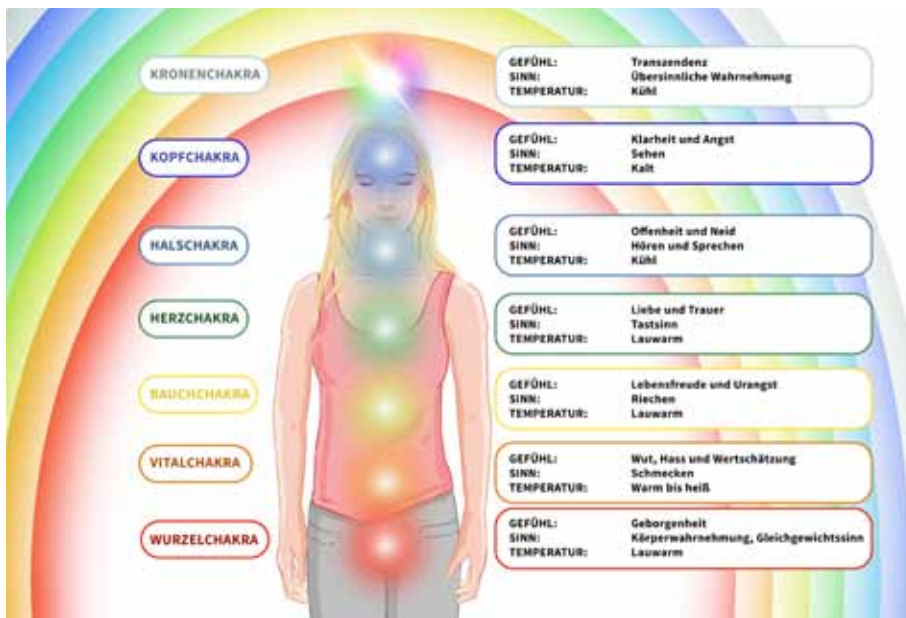
Stelle dir vor, du hättest einen großen Scheinwerfer in deiner Brust. Egal, welches Gefühl du gerade empfindest, leuchte es einfach wie einen Lichtkegel aus dir hinaus. Atme ruhig und tief weiter dabei. Merkst du, wie sich das Druckgefühl im Herzraum entspannt? Versuche jetzt ganz bewusst, mit bestimmten Gefühlen zu strahlen. Beginne vielleicht mit der Angst, denn Gefühle sind generell oft angstbesetzt. Stelle dir vor, dass du deine Angst in einen kalten, blauen Lichtstrahl verwandelst, den du aus deinem Brustkorb schießt. So weit hinaus, dass er sich zerstreut und auflöst. Lichtjahre hinaus, wenn du magst ... Nimm dir Zeit dafür, und lasse es auf dich wirken.

Jetzt kannst du mit der Liebe leuchten. Leuchte in deiner Vorstellung einen Menschen mit dem Lichtkegel deiner Liebe an. Er muss dafür nicht physisch vor dir stehen, du kannst ihn dir vorstellen. Verändert sich etwas in dir? Wird dein Herz wärmer? Hast du das Gefühl, die Person nimmt deine Liebe auch an? Notiere deine Eindrücke ruhig. »Wahrheit bleibt Wahrheit«, sage ich immer, und damit meine ich, dass sich Wahrheiten dadurch beweisen lassen, dass sie wiederholbar sind oder sich durch permanentes Wiederholen herauskristallisieren.

Wie kannst du Chi wahrnehmen? – Gefühle haben eine Form

Je mehr du dich mit deiner Lebensenergie beschäftigst, desto mehr Formen, Farben und Details werden dir auffallen. Alle menschlichen Sinne sind auch im Raum der Energie vorhanden, können sogar den Chakras zugeordnet werden. Du kannst Energie fühlen, emotional, aber auch haptisch mit deinen Händen. Wir können Energie sehen, sie sogar schmecken und riechen. Dem weißen Kronenchakra ist ein Sinn zugeordnet, der wissenschaftlich gerade erst erforscht wird: der siebte Sinn, das Fühlen und Wissen unabhängig von Raum und Zeit. Das rote Wurzelchakra hilft, unsere Körperform zu fühlen, was genau betrachtet auch ein Sinn ist. Ein Sinn, den ich »Körperwahrnehmung« nenne.

Unsere Körperform zu fühlen, ist der erste physische Sinn von allen. Alle Wesen, von Bakterien über Insekten, Pflanzen und Tiere bis hin zu uns Menschen, fühlen die Form ihres Körpers. Diese Wahrnehmung ist, wie alle Sinneswahrnehmungen, fluid. Sie kann sich auf etwas in unserem Körper

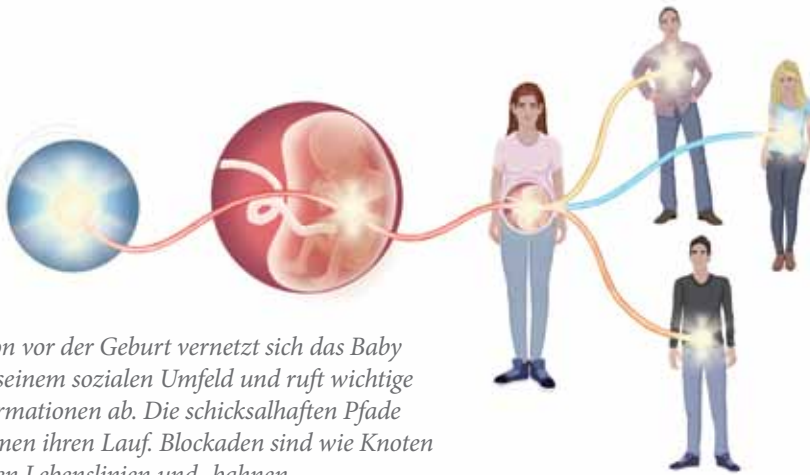


Jedem Gefühl kann ein Ort im, aber auch außerhalb des Körpers zugeordnet werden sowie eine Sinneswahrnehmung. Geborgenheit ganz unten und Transzendenz ganz oben befinden sich außerhalb des physischen Körpers und zeigen eine der stärksten spirituellen und heilenden Kräfte.

beziehen und auf etwas außerhalb unseres Körpers. Sobald uns etwas »am Herzen liegt«, reagieren wir körperlich und emotional, als wäre es ein Teil von uns. Das gilt für die eigenen Kinder ebenso wie das iPhone.

Energetisch lässt sich beobachten, dass wir pausenlos mit den Gegenständen um uns herum verschmelzen und mit ihnen vorübergehend eine gemeinsame Körperform bilden. Kommen weitere Sinne dazu, sprechen wir von »Inversion«. Wir sind jetzt mit allen Sinnen in einem Raum unseres Körpers, aber auch bei einer Geschichte, die wir lesen, einem Film, den wir schauen ... Das Erzählte packt uns, und wir reagieren auf alles, was wir hören und sehen, mit den eigenen Sinnen so, als würde es uns geschehen. Als »kosmische Inversion« ist genau dies eine Leseart, um Inkarnation und Wiedergeburt besser zu verstehen. Das kosmische Bewusstsein, das du bist, ist in einen physischen Körper, nämlich den, den du gerade bewohnst, geschlüpft wie eine Hand in einen Handschuh.

Du hast gelernt, dass sich der Handschuh umso besser bewegen lässt, je mehr du dich mit ihm identifizierst. Er wurde zu deiner zweiten Haut. Jetzt reagierst du innerlich sehr stark auf das, was äußerlich passiert. Es geht so weit, dass du glaubst, dass, wenn diesem Handschuh etwas passiert, dann



Schon vor der Geburt vernetzt sich das Baby mit seinem sozialen Umfeld und ruft wichtige Informationen ab. Die schicksalhaften Pfade nehmen ihren Lauf. Blockaden sind wie Knoten in den Lebenslinien und -bahnen.

tatsächlich dir etwas passieren würde. Der größte Irrglaube und damit auch die größte Angst ist: Wenn der Handschuh stirbt, dann stirbst du auch. In Wahrheit schlüpft dein kosmisches Bewusstsein einfach aus deinem Körper und ist wieder frei. Mitunter schlüpft es in einen anderen Körper hinein, den es jetzt bewohnen will oder kann.

Was wir als Geburt und Tod erleben, ist also eine zweidimensionale Betrachtung eines mehrdimensionalen Prozesses, der die rein lineare Deutung übersteigt. Sobald wir uns selbst und unser Leben ein wenig von der Seite betrachten, leuchtet und glitzert das Multiversum in völlig neuen Farben und Formen. Es schillert wie die Aura des Menschen in unendlicher Vielfalt und Pracht, und daher wird das Bewusstsein nie müde, sich selbst zu erfühlen, sich selbst zu erfahren und seine Möglichkeiten zu erweitern. Ob eine Blockade aus einem früheren Leben stammt oder aus diesem, spielt für die Chi-Heilung darum keine Rolle. Im Raum der Energie ist alles aus Energie geformt und gebaut. Hier gibt es keinen »realen Raum« und keine »reale Zeit«. Raum und Zeit sind virtuell, sind »programmiert« und können sozusagen mit wenigen Zeilen Code umgeschrieben werden. Die »Zaubersprüche«, die wir sagen, um Blockaden zu lösen und emotionale Wunden zu heilen, sind diese Programmzeilen. Wie genau das geht, zeige ich dir noch. Für den Anfang möchte ich dir ein Gefühl dafür vermitteln, worauf du achten musst: im Inneren auf die Räume, die du fühlst und füllst; im Äußeren auf magnetische Felder und Linien im Raum, die du berühren kannst. Die Aura eines Menschen lässt sich genauso ertasten und erfühlen wie die Energie zwischen deinen Händen. Achte dabei darauf, dass du zunächst in Kontakt mit deiner Lebensenergie bist, indem du einen Chi-Ball formst. Jetzt erlaubst du, dass eine Hand oder beide Hände wie eine Satellitenschüssel auf Empfang geschaltet sind. Du entscheidest ganz bewusst, dass deine Hände die Energie des

*Die eine und einende Kraft der Religion
ist die Wiederanbindung an die göttliche
Herkunft und Quelle.*



anderen nur empfangen wollen, aber keine eigene Energie senden. Ansonsten mischt sich deine Energie mit der Energie des anderen, und es kommt ein heilloses Durcheinander zustande, worin du nie ein Muster erkennen wirst. Frustriert brechen dann viele die Erforschung des Chi und der Aura ab.

Wir alle entstammen einem einzigen kosmischen Bewusstsein. Wir können es Gott nennen, göttliches Bewusstsein, das reine Sein oder Quelle aller Energie. Namen gibt es dafür viele, und alle meinen dasselbe: eine Lichtquelle, gütig, heilend, einend, versöhnend und am Anfang wie am Ende des Lebens jedem vertraut. Der Brunnen, aus dem sich das Leben schöpft. Diese Quelle aus Licht, rein und vollkommen, dabei dem Leben zugewandt und freundlich gesonnen, ist unser Urzustand, der Ursprung aller Dinge, aller Gefühle, aller Energie. In diesem Gefühl der Transzendenz werden wir geboren. Wir sind wie leuchtendes Wasser, ohne Form, ohne Farbe, ohne Namen, ohne Alter, ohne Ziel. Und doch sind wir uns unserer selbst bewusst. Wir wissen, dass wir sind, und wir wissen auch genau, was wir sind: göttlich.

Um uns anzupassen an die (Lebens-)Form, die wir fühlen und füllen, den Körper, den wir vorübergehend bewohnen, müssen wir uns von dieser Quelle unseres Bewusstseins trennen. Wir tun das freiwillig und ohne Schmerz, denn so gewinnen wir Kontrolle über den physischen Körper. Würden wir uns zu sehr auf unseren Ursprung zurückbesinnen, verließen wir den physischen Körper, ließen ihn im Stich, und er stürbe. Die erste und wichtigste Wunde der Existenz ist darum die Trennung von Gott. Wir trennen uns von der göttlichen Quelle des Lichtes, der Einheit und Transzendenz, um die Dualität zu erfahren, den Körper zu fühlen und zu bewegen, und das Spiel des Lebens beginnt. Wir lernen so viel: welche Form unser Körper hat, wie viele Arme und Beine, wie viele Hände und Köpfe. Möglich ist jede Form,

jedoch ist Symmetrie ein Zeichen der Gesundheit und nützlich, um sich in einer symmetrischen Welt harmonisch zu bewegen. Darum haben wir meist gerade Zahlen von Augen, Beinen und Armen: zwei, vier, sechs ... und nicht drei, fünf, sieben ... Wir lernen die Sprache unserer Eltern, lernen, zu unterscheiden zwischen den Geschlechtern, von denen es zwischen zwei und sieben alle möglichen Facetten gibt. Begierig zu lernen und erfreut am bunten Spiel des Lebens, saugen wir all das mit wachen sieben Sinnen auf. Wir haben sieben Räume der Gefühle, sieben Sinne und somit sieben Stimmen, die zu uns sprechen. Sieben Chakras und sieben Wahrheiten, die alle in Einklang, in Harmonie gebracht werden wollen. Darum ist die Wahrheit dem Kind so wichtig. Kleine Kinder kennen die Lüge noch nicht, und sie schätzen sie auch nicht besonders. Die Lüge bringt Spannung und Disharmonie in den Chor unserer Sinne und Gefühle. Etwas klingt plötzlich schief.



Blockaden stammen aus der Kindheit, in der wir lernen, mit unseren Gefühlen und Energien umzugehen. Wertet uns ein Elternteil für bestimmte Gefühle ab, übernehmen wir diese schädlichen Wertungen und behalten sie mitunter ein Leben lang. Die Blockaden zu heilen, bedeutet auch immer, seine Gefühle zu befreien und sein Herz zu bereichern.

Die Lebenslügen unserer Eltern müssen wir mitunter genauso tragen und ertragen wie die eigenen kleinen Unstimmigkeiten, mit denen wir geboren werden. Aus göttlicher Sicht ist jedes Leben schön und harmonisch. Der Mensch jedoch kann behaupten, dass Sommersprossen hässlich seien oder nur schlanke Mädchen hübsch. Aus göttlicher Sicht ist es richtig, immer aufrichtig und wahrheitsgetreu zu sein, damit alle gemeinsam demokratisch entscheiden, was die beste Entscheidung ist. In der Hierarchie der Affen oder Menschen hat hingegen einer das Sagen oder strebt zumindest danach, als alleiniger Herrscher über das Weh und Wohl der Gruppe zu bestimmen. Für das kosmische Bewusstsein ergibt Alleinherrschaft keinen Sinn, und doch war es ein unheiliger Wunsch, der Gott und Luzifer spaltete. Satan wollte als oberster Seraphim, erster aller Engel, lieber in der Hölle herrschen als im

Himmel dienen. Dies zeigt, wie wichtig die Gemeinschaft ist, beruht doch alles Leben, von der kleinen Zelle bis zu großen Organismen, auf Symbiose, der Lebensgemeinschaft verschiedener Arten zum gegenseitigen Nutzen. Wie weit hat sich der Mensch davon entfernt?

All diese Trennungen sind Wunden, Kränkungen des Göttlichen in uns, die wir erzeugen, um uns anzupassen. So wird aus einem glücklichen, im göttlichen All-eins-Sein geborenen Wesen ein Mensch, der felsenfest von sich behauptet, mit Namen Günter Schmidt zu heißen, fünfundfünfzig Jahre alt zu sein und an Depressionen zu leiden, seit ihn seine Frau verlassen hat. Aber Name, Alter und Depression sind nur eine Geschichte, die sich dieser Engel auf Erden so lange selbst erzählt hat, dass er sie selbst glaubt. Erleuchtung bedeutet, all diesen Geschichten Raum zu geben, aber nicht recht. Unser Leid besteht aus Luft, es ist ohne reale Substanz. Es zerfließt ohne Zutun mit der Zeit. Leid stirbt immer, seine Form schmilzt und kehrt zur Quelle zurück, und Glück und Freude entstehen. Übrig bleibt das leuchtende Bewusstsein, die Quelle, die all das betrachtet hat und mit allen Sinnen ganz gefangen war von dieser Geschichte, die es sich selbst erzählte.



Blockaden zeigen sich genauso wie Gefühle, sobald wir sie beim Namen rufen. Probiere es aus, und erfühle und ertaste diese Blockade im Geist: »Der Teil von mir, der mich emotional am meisten belastet, darf sich mir zeigen.« Sofern du einen Druck im Brustkorb empfindest, versuche, ihn im Geist zu erfühlen und zu ertasten. Lasse dir dieses Druckgefühl in deine Hände legen, oder ertaste es im Inneren deines Körpers.

Angst, Wut, Hass, Neid, Stolz ... – diese Gefühle ruhen in dir, und bewegst du sie, dann bewegen sie dich. Wie eine Flüssigkeit, die dein Geist in Bewegung versetzt und die anschließend nachbebt, umso länger, je stärker du sie bewegt hast. Das gilt für all unsere Gefühle. In Wahrheit entscheiden wir, welche Gefühle wir bewegen und damit verstärken. Das Potenzial zu jedem Gefühl ruht in jedem von uns. Jeder hat alle Gefühle.

Und dank dieses Bewusstseins ist ein berührungsloser Blick in andere Welten, Körper und Menschen möglich. Mit dem einfachen Mittel der Einführung können wir die Räume unserer Gefühle und Erfahrungen erforschen. Sie ist das älteste und für mich beste Diagnoseinstrument der Welt: die

Empathie. Was sonst nur mit imposanten Geräten und millionenschwerem Inventar möglich ist, leistet die Empathie in wenigen Augenblicken: Einblicke in Geist und Körper. Dafür lohnt es sich, das Fühlen ganz neu zu lernen und dem Herzen mehr zu vertrauen als dem Kopf.

Jeder von uns ist der Schöpfer seines Kosmos. Die Transformation der Welt geschieht stärker und schneller als jemals zuvor. Doch alles, was wir in der Außenwelt ablehnen, hat seinen Ursprung in uns. Jeder Einzelne ist verantwortlich für die Innenwelt, in der er lebt. Alle Innenwelten zusammen kreieren die Außenwelt, die wir teilen. Idealerweise sollte sie so beschaffen sein, dass wir uns alle dort wohlfühlen. Aber wie wir zu funktionieren haben, das wurde uns als Kind eingetrichtert, wie wir ein glückliches Leben führen, das hat uns keiner beigebracht. Daher unterdrücken wir unsere Gefühle und sind unglücklich. Unsere Gefühle wollen sich jedoch zeigen. Sie erblühen und offenbaren eine zauberhafte Wahrheit, sobald wir ihnen vertrauen. Oft können wir nur loslassen, was wir ganz zulassen. Mithilfe dieses Buches wandelt sich die Innenwelt jeden Tag, und bald wandeln wir durch einen Zaubergarten der Seele, der uns in jedem Moment reichlich mit Liebe, Freude und Geborgenheit beschenkt. Selbstheilung in einer »wundersanften« Form.

Wie soll ich mich vollkommen fühlen, so völlig in Arbeit verheddert? Wie soll ich zufrieden mit mir sein, wenn ich nur der Zweitbeste bin? Schlechte Schulnoten bedeuten, ich bin ein schlechter Mensch. So werden wir erzogen, und das dringt tief in alle Formen, alle Ebenen unseres Daseins.



Übung 3: Meditation für das Herzchakra – der Garten deiner Seele

Deshalb ist es wichtig, ein schönes und stimmiges Bild für deine Innenwelt zu kreieren. Dadurch findest du möglichst schnell zu dir zurück. In Deutschland dominiert das Bild der Seele als ein Haus. Das impliziert verschlossene Türen, lockere Schrauben und Tassen, die eigentlich in den Schrank gehörten, Leichen im Keller und Schäden am Dach. Das »Haus der Seele« ist kein schönes Bild, es schenkt deinen Gefühlen keine Luft, keine Sonne ...

Spüre in dich hinein, und prüfe für dich die Vorstellung eines Gartens, in dem alle deine Gefühle, die geliebten wie die ungeliebten, unter dem Licht der Sonne erblühen. Blicke tief in dich hinein, atme, und fühle, wie ein Vor-

hang aus Zweigen auseinandergleitet und der Blütenzauber der Seele dich umgibt. Ein Fest für alle Sinne. Den Köpfchen der Blumen entströmt ihr betörender Duft, und im warmen Lufthauch bewegt sich dein Geist, dem Schmetterling gleich, freudentaumelnd von Glück zu Glück.

Lasse dein Herz wärmer, deinen Kopf leichter werden. Die Gedanken schweifen weicher umher, sobald dein Geist wieder fließt. Löse dich ab von dem Bild von dir, erfühle ein neues. Dein Geist wird rein wie der klare Bach in der Mitte des Gartens, dessen Wasser, hüpfend über Moos und Stein, das Feste und das Weiche in dir zu verbinden weiß. Der Freiheitsdrang des Wassers ist unermüdlich und doch sanft. So strömt auch dein Geist dahin, an nichts gebunden, nichts festhaltend, klar und rein. Folge seinem Pfad, der dich tiefer führt, fühle in dein Herz hinein, und spüre, wie anschmiegsam deine Seele wird, butterweich geworden im Lichte Gottes.

Sieh dich um, rieche an den Blumen, berühre die Formen, die sich deinem Herzen zeigen. Versuche, sie entsprechend der Chi-Heilung genauer zu erfühlen und zu ertasten. Sind es wirklich Blumen, die du fühlst, oder entpuppt sich das, was du als Blume siehst, in deinen Händen als ein abstraktes, vielleicht weiches oder auch festes Gebilde? Sei neugierig. Du kannst ein wenig von dieser Form wie einen Schluck Wasser mit deinem Herzen trinken. Jetzt wirst du empfinden, was für ein Gefühl hier vor dir schwebt. Vielleicht Freude, vielleicht Angst, vielleicht Liebe, vielleicht Trauer. Die Form, in der sich dieses bestimmte Gefühl in dir zeigt, wird stabil sein. Heute genauso wie morgen wirst du die Form deiner Trauer und die deiner Liebe ganz ähnlich erfühlen und ertasten können.

Das Gefühl, nichts zu fühlen

Die wenigsten reden darüber, aber die Bücher mit den Tipps, wie dieses Problem zu beheben sei, füllen ganze Regale: dieses wohlvertraute Gefühl, nichts zu fühlen, keinen Kontakt mit den eigenen Gefühlen oder der Lebensenergie zu haben. Beginnen wir, diese Hürde aus dem Weg zu räumen. Zunächst einmal ist es unmöglich, nichts zu fühlen. Wenn eine Seminar Teilnehmerin sagt, sie fühle nichts, will sie ihre Unsicherheit ausdrücken, ob das, was sie fühlt, richtig ist, oder sie empfindet das, was sie fühlt und wozu sie in Wahrheit sehr guten Kontakt hat, als störend. So kann es sein, dass jemand Kopfschmerzen bekommt oder sich sein ganzer Oberkörper verspannt, sobald er versucht, mit seinem Herzen in Kontakt zu kommen. Das

bedeutet im Umkehrschluss aber: Er fühlt sehr viel und sehr gut, nur nicht an der richtigen Stelle und nicht das, was er erwartet hatte. Aber das, was der Verstand erwartet, ist selten deckungsgleich mit dem, was wir tatsächlich fühlen. Ansonsten müssten wir ja nicht fühlen, sondern wüssten sofort alles und könnten unsere Gefühle denken, ohne sie emotional zu erleben. Eine Diskrepanz zwischen dem, was ich denke, und dem, was ich tatsächlich fühle, ist völlig normal.

Wenn wir das Bewusstsein mit Wasser gleichsetzen wollen und die Lebensenergie mit leuchtenden Mikroorganismen darin, dann sind Blockaden große oder kleine Eiswürfel in diesem Wasser. Sie sind erstarrtes Bewusstsein, eingefrorene Energie. Im Umgang mit diesen Blockaden gibt es drei Komponenten, die jeder während der Meditation überprüfen sollte. Bei allem, was ich im Geist erfühle und ertaste, kann ich sicherstellen, dass ich es energetisch korrekt wahrnehme, wenn:

- das, was ich ertaste, dreidimensional ist. Ich kann es als eine erst vage, dann immer klarere Form in meinen (geistigen) Händen erfühlen und ertasten. Dieses dreidimensionale Gebilde ist vielleicht abstrakt, aber es hat eine Kontur, eine Textur, vielleicht sogar eine Temperatur und zuletzt sogar eine Farbe, einen Geruch und einen Geschmack.
- das, was ich fühle, meinen Verstand überrascht. Es sieht anders aus, als dieser es erwartet hatte. Das Objekt, die Blockade muss weder schön sein noch mir gefallen, und sehr wahrscheinlich habe ich große Probleme, es in irgendeine Kategorie einzuordnen, denn es sieht vielleicht wie eine Kartoffel aus oder ein dreidimensionaler Tintenkleck, ein Rorschach-Test in 3-D. Aber gerade, weil ich es nicht mit dem Verstand analysieren kann, sollte ich es einfach erfühlen und ertasten.
- ich, sofern ich das energetische Objekt, die Blockade an mich heranlasse, eine körperliche Resonanz empfinde. Mein Körper reagiert fühlbar auf das, was ich mit dieser Blockade anstelle. Sei es, dass sich der Körper auf ähnliche, sogar exakt gleiche Weise eingedellt fühlt, wie es die Form der Blockade ist. Sei es, dass ich das Gefühl habe, die Blockade wäre mit Nabelschnüren mit meinem physischen Körper verbunden, er würde daran kleben, wenn ich die Blockade bewege. Oder sei es, dass eine kleine Körperstelle plötzlich brennt und wehtut, sobald ich den wunden Punkt bei der Blockade berühre. Mein Körper reagiert auf die Blockade, als wäre sie ein Teil von ihm, geisterhaft mit ihm verbunden.



Blockaden haben in den meisten Fällen eine ganz typische Schichtung und Form.

❶ Die feste, raue Oberfläche, die einem verdrängten Gefühl entspricht (Yang).

❷ Das weiche, glatte Bedürfnis darunter, das abgespalten wurde (Yin).

❸ Die kleine Urangst, die wie ein Verband um die Kränkungen gewickelt ist (Yang).

❹ Die Wunde, leuchtend und schmerzhaft, im Kern (Yin).

Damit du zwischen deinen Händen eine Blockade spüren kannst, sollte deine Aufmerksamkeit in dein Herzchakra sinken, in deinen Brustkorb, um die Energie der Liebe und damit dein energetisches Fühlen zu verstärken. Jetzt kann es vorkommen, dass du in deinen Brustkorb überhaupt nichts fühlen kannst. Es ist, als wäre er leer oder aber, als würdest du gegen eine unsichtbare Mauer stoßen, die dich davon abhält, in die Liebe und damit das energetische Fühlen hineinzusinken.

Das ist ganz normal und nicht schlimm. Aber du solltest es ganz offen und ehrlich wahrnehmen, falls das bei dir so ist, damit du weiterkommen kannst.

Deinem Herzchakra solltest du am meisten Aufmerksamkeit schenken. Ohne Zugang zum Herzchakra können wir nicht energetisch arbeiten und somit auch keine Blockaden erfühlen und ertasten, wie es die Chi-Heilung lehrt. Darum ist für den Anfänger das Herzchakra der erste und wichtigste Raum der Gefühle, den er sich zurückerobern muss. Auch wenn es wehtut.

Erwarte nicht von dir oder deinem Herzen, sofort etwas Positives zu fühlen, sofern du mit dem Fühlen an sich, insbesondere mit der Liebe, unangenehme, ja, kränkende Erfahrungen gemacht hast. In Kontakt mit dem Herzchakra zu treten, bedeutet mitunter, in Kontakt mit dem Abwehrmechanismus und den darunter lauernden Kränkungen zu kommen. Davor schützt du dich. Auch das ist normal und sogar gut so.

Während du diese Zeilen liest, kannst du deine Aufmerksamkeit immer tiefer in deinen Brustkorb senken. Fühle in deinen Körper hinein, wie zum ersten Mal. Lasse dich neu auf das ein, was sich als Raum in dir zeigt, und versuche, es im Geiste zu ertasten und dir selbst ein »Phantombild« zu zeichnen von dem, was du fühlst. Dein Herz sieht, was dein Auge (noch) nicht sehen kann. Darum musst du mit Worten und Bildern zwischen diesen beiden Ebenen deines Bewusstseins vermitteln. Dein Ich, also dein Alltagsbe-

wusstsein, ist wie ein Diplomat, der zwischen zwei Diktatoren Frieden stiftet. Der Herrscher des Verstandes ist im Lauf der Jahre sehr mächtig geworden. Sobald ihm etwas nicht passt, beginnt er, sehr laut zu brüllen. Er will schon lange nicht mehr auf die für ihn unberechenbaren und darum gefährlichen Gefühle hören. »Gefühle«, sagt der Verstand, »lenken mich ab. Bedürfnisse und Kränkungen sind noch schlimmer. Die machen mich schwach und erinnern mich an Dinge, die ich nicht wissen will. Weg damit! Ich will sie nicht mehr.«

Das ist der Abwehrmechanismus. Wenn du ihn genauer betrachtest, kannst du jetzt schon erahnen, welcher Abwehrmechanismus der deine ist. Macht dich das Fühlen generell ängstlich, und hast du auch tagsüber häufig Ängste? Dann ist Angst dein Abwehrmechanismus. Macht dich das Fühlen deines Herzens eher traurig, und fühlst du dich auch oft müde und schlapp, dann ist Trauer deine Strategie. Wut und Hass sind für Frauen oft schwer wahrzunehmen, da wir so erzogen werden, dass eine Frau ihre Wut weniger zeigen und ausdrücken darf als ein Mann. Das Gefühl, zu hassen, ist einer Frau sogar gänzlich untersagt, was aus meiner Perspektive sehr bedenklich ist, wie wir später noch sehen werden. So richtet sich der Hass bei Frauen viel öfter gegen sich selbst und wird zu Selbsthass, der die Gesundheit sehr schnell ruiniert und den Körper zerstört. Solltest du massive Probleme haben, in die Chi-Heilung hineinzufinden, dann springe jetzt ruhig zum Kapitel »Der Abwehrmechanismus« auf Seite 146, und kehre dann hierher zurück.



CHI, DIE LEBENSENERGIE, WIRD IMMER POPULÄRER.

Und die Chi-Heilung, von Hartmut Lohmann entwickelt, ist eine der erfolgreichsten Formen der energetischen Heilarbeit der letzten Jahrzehnte. In diesem Kompendium fasst er die Erkenntnisse seiner langjährigen Heilarbeit zusammen und gibt uns ein Werkzeug an die Hand, mit dem wir eigenständig unser Wohlbefinden steigern können. Zahlreiche Abbildungen erklären die verschiedenen Energiesysteme des Menschen und die Zusammenhänge zwischen der Universalkraft Chi und unserem körperlichen und geistigen Befinden. Mithilfe der Chi-Heilung können wir Blockaden im Energiefluss lösen und dadurch Ängste überwinden oder stressbedingte Krankheiten wie Rückenschmerzen, Depressionen und Allergien ganzheitlich behandeln, an denen die westliche Medizin oft scheitert. Immer mehr Ärzte, Psychologen und andere Heiler strömen zur Heilpraxis des Autors, um diese Methode zu lernen.

Endlich gibt es ein Standardwerk der
Chi-Heilung und des feinstofflichen Wissens.

ISBN 978-3-8434-1578-1



9 783843 415781

€ 26,95 (D) / € 27,80 (A)