

The background features two large, overlapping circles. Each circle is composed of several concentric, slightly offset lines, creating a sense of depth and movement. Small, stylized floral motifs, resembling clusters of five petals, are scattered across the circles. A single teardrop-shaped leaf is positioned at the bottom left of the page.

Hartmut  
Lohmann

Lebensenergie  
im Gleichgewicht

Die Versöhnung mit der Urangst

## Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

© 2014 KOHA-Verlag GmbH Burgrain

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Maria Müller-de Haën

Covergestaltung: Sabine Dunst/Guter Punkt, München,  
unter Verwendung eines Motivs von agsandrew / shutterstock

Ornamente: Fotolia

Farbgrafiken: Hartmut Lohmann und Martin Otto Wertsch

Layout: Birgit-Inga Weber

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI Moravia Books

ISBN 978-3-86728-244-4

## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
<b>Bewusst sein</b>	
☉ <b>Gefühle und ihre Bedeutung</b> ☉	13
Die Lebensenergie	13
Die Chakras	16
Jenseits des Todes	18
Frühere Leben	23
Die Kraft der Entscheidung	25
Negative Gedanken	29
Quelle der Gefühle	32
• Übung: Bedürfnisse stillen	36
Die fünf Persönlichkeitstypen	38
Fallbeispiel: Kriminelle Gefühle	44
Liebe deine Angst	47
Formen der Angst	50
• Übung: Keine Angst vor der Angst	53
Die Urangst	55
• Übung: Die Versöhnung mit der Urangst	60
Fallbeispiel: Die Wut kochen statt kochen vor Wut	64
Wut und Enttäuschung	66
• Übung: Die Wut herausstrahlen	71
Schuldgefühle, Selbsthass und Leistungsdruck	73
Fallbeispiel: Das beißende Gewissen	73
• Übung: Das Gewissen erleichtern	78

## Glücklich sein

### ⑥ Das Leben in Balance ⑥ 97

Fallbeispiel: First Love is the Deepest	97
Die Liebe	100
Erfüllte Partnerschaft	104
Liebe mit Lust	113
Streit und Versöhnung	117
Die Last der Familie	119
Die Eltern	122
Unausgesprochene Aufträge	130
Seelische Paradoxien	132
Gesunder Selbstwert	134
Kindererziehung	135
Bindungsängste	139
Sanfte Trennung	141
Fallbeispiel: Das Land der Kindheit brennt	144
Geschwisterkonflikte	145

## Gesund sein

### ⑥ Krankheiten sanft heilen ⑥ 149

Eigenresonanz	149
Kurieren wir uns krank?	158
Lichtnahrung	161
Bestellungen beim Universum	164

Abbildungen 80–93

Anmerkungen 168

## Einleitung

»*M*an sieht nur mit dem Herzen gut.  
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.«

*Antoine de Saint-Exupéry*

## Gott im 21. Jahrhundert

**Alles ist mit allem verbunden.** Eine Aussage, die auf das kosmische Bewusstsein ebenso zutrifft wie auf den modernen Alltag. Mit dem »Internet der Dinge«, dem Web 2.0, tritt eine uralte Weisheit in unser Leben: Alles hat Bewusstsein. Die Daten, die wir elektronisch erfassen, haben immense Volumen angenommen. Computer lernen, menschliche Gefühle vorherzusehen. Sie errechnen Verkaufszahlen und Maschinenausfälle, erkennen eine Krankheit vor ihrem Ausbruch und warnen uns, bevor etwas passiert.

Das ist Wahrsagen mit ausgeklügelter Technik. In Zukunft wird unsere Kaffeemaschine autonom Kaffee nachbestellen, der Kühlschrank Milch und Butter, und das Auto holt uns ab – es weiß, wo es ist, und weiß, was es ist ... Die materielle Welt um uns herum wird lebendig, so wie sie es im Reich des Bewusstseins schon immer war. Die Materie dient uns; sie weiß, was wir brauchen, wie die geistige Welt es schon immer tat. Und sie wird allwissend, wie es jeder Einzelne von uns bereits ist.

Wir haben begonnen, die Welt mit einer Haut aus Sensoren zu überziehen. Bald schon fühlen unsere Computer die feinsten Schwingungen im Raum. Schon jetzt bekommen wir exakt die Werbung zu sehen, die unserem Käuferprofil entspricht. Ein und dieselbe Internetseite zeigt zwei verschiedenen Besuchern grund-

verschiedene Werbung. Das entspricht dem Gesetz der Resonanz. So wie wir in die Welt hineinschauen, blickt die Welt auf uns zurück. Wer gierig in die Welt blickt, wird nichts anderes sehen als das, was seine Gier nährt. Und wer die Welt liebevoll betrachtet, wird immer etwas finden, das seine Liebe verdient.

Es sind nicht nur wir Menschen, die im Kontakt mit den Computern lernen. Umgekehrt lernen auch die Computer den Menschen kennen. Wir nähern uns dem Reich des Bewusstseins immer weiter an. Alles wird göttlich. Alles wird intelligent.

Die moderne Technik hilft uns, die Funktionsweise unseres eigenen Bewusstseins besser zu verstehen. Jede Information ist an jedem Ort der Welt verfügbar. Fernwahrnehmung und Fernheilung sind dem Öffnen und Schließen einer Internetseite vergleichbar. Das Bewusstsein gleicht dem Internet. Es ist interaktiv. Doch im Umgang mit diesem »kosmischen Internet« verhalten sich viele Menschen noch immer, als würden sie vor einem außerirdischen Computer sitzen. Und dieser Computer ist wahnsinnig kompliziert. Schon die Formeln und Gleichungen, die für sein Funktionieren nötig sind, versteht niemand auf unserem Planeten. Zugleich bedienen selbst Kinder diese hochkomplexe »Maschine« ihres Bewusstseins in müheloser Selbstverständlichkeit. Wie gelingt ihnen das? Mit einer benutzerfreundlichen Oberfläche.

Wir können die Verarbeitungsprozesse des Bewusstseins so komplex aufschlüsseln, dass nur wenige Menschen auf unserem Planeten sie noch verstehen. Oder wir halten es simpel, damit selbst Kinder es begreifen.

Dieses Buch möchte dir eine benutzerfreundliche Oberfläche für dein Bewusstsein bieten. Denn so viel hast du sicherlich schon verstanden: Das kosmische Bewusstsein und dein eigenes sind identisch. Es gibt kein privates Internet und kein persönliches Bewusstsein. Wir alle sind göttlich. Und wir sind alle gemeinsam göttlich. Es wird Zeit, das zu nutzen.

Ich bin nicht hellseherisch geboren, wohl aber übersensibel. Die Schattenseite dieser Feinfühligkeit begann sich bei mir im Alter von vier oder fünf Jahren zu zeigen. Als kleiner Junge hatte ich immer

das Gefühl, mir flüstere jemand ins Ohr. Das waren Stimmen, die sich viele Jahre später als zwei Geistwesen vorstellten: Pyrox und Ütase. Das waren natürlich nicht ihre richtigen Namen, aber so konnte ich sie verstehen. Pyrox sah aus wie ein Gentleman des 19. Jahrhunderts, mit schwarzem Zylinder und Frack. Ütase war ein ergrauter, sehr weibischer Mann und zeigte sich gerne übertrieben glamourös, vergleichbar einem Transvestiten.

Diese Wesen hatten eine verstörende Wirkung auf mich, nicht nur, weil sie niemand außer mir sehen oder hören konnte: Sie liebten es, paradoxe Informationen preiszugeben, was mein zukünftiges Wohlergehen betraf. Ich erinnere Aussagen wie: »Sag nicht, dass wir nicht deine Freunde wären, wir sind es nämlich nicht ... Wir sind die besten Freunde, die du *hasst* ... Irgendwann verstehst du es schon. Je mehr du dich wehrst, desto schlimmer muss es werden.«

Ihre Haltung dem Leben und Sterben gegenüber ging weit über das hinaus, was ein kleiner Junge verstehen konnte. Sie standen außerhalb von Raum und Zeit, und ihr einziger Leidensdruck war eine Art quälende Langeweile. Da niemand anderes außer mir sie hörte oder sah, blieb ihnen nichts anderes übrig, als sich mit mir zu unterhalten. Zuweilen sprachen sie auch miteinander, und ich hörte nur zu. Schlimm war es, wenn sie sich in meiner Gegenwart über mich unterhielten. Auf meinen Wunsch hin, sie sollten endlich verschwinden, lachten sie nur empört und beharrten darauf, ich sei es, der sie festhalten würde, und nicht umgekehrt.

Wie gesagt, das war alles sehr viel für mich in diesem Alter. Doch so viel konnte ich verstehen: Unser Leben birgt unter der Oberfläche rätselhafte Wahrheiten – Wahrheiten, die wir erst verstehen, wenn wir uns von Raum und Zeit lösen. Für einen Menschen sind diese Wahrheiten paradox, wie etwa die Aussage: »Solange du willst, dass wir gehen, müssen wir bei dir bleiben.«

Viele Jahre später konnte ich die Aura von Menschen, Tieren und Gegenständen sehen. Alles ist von einem farbenfroh schillernden, gläsern schweifenden Nimbus umgeben, der wie ein Hologramm



die Gefühle, Gedanken und Bewegungen des individuellen Bewusstseins enthält. Die feinstoffliche Ebene der Wirklichkeit ist für mich so wichtig geworden, weil sie uns zu dem macht, was wir sind. Wer nur die Materie kennt und sieht, der sperrt sich selbst in einen engen Körper ein, begrenzt die Zeit und verschließt den Raum mit kleinen, egoistischen Gefühlen. Wer aber die Angst vor seiner eigenen Größe verliert, wächst über das Menschliche hinaus, um das Göttliche in sich zu berühren.

So parallel wie unsere Wirklichkeitsdimensionen sind auch die Worte und Bilder in diesem Buch. Sie haben eine Oberfläche. Darunter kannst du fühlen und erlernen, was nicht ausgesprochen werden kann.

Die Theorien und Praktiken, die ich dir vermitteln möchte, wurden nicht leichtfertig entwickelt. Sie entstanden unter der Gefahr, krank und mittellos zu werden, hätte ich mich geirrt. Bevor ich wusste, dass es keine negativen Energien und Gefühle gibt, musste ich entsprechend handeln, um meine Behauptung zu beweisen. Bevor ich sicher war, dass es keine Energieräuber und -vampire gibt, ließ ich den seelischen Durst und Hunger ganz nah an mich heran. Und ehe ich verstand, dass schwarze Magie und Voodoo nur bei jemandem funktionieren, der autoaggressiv ist, verteilten wir mit meinem Buch Eintrittskarten in mein Energiesystem. Und das hatte Folgen.

Das Prinzip der Effizienz lässt sich durchaus auf die Meditation übertragen. Wer monatelang ohne Erfolg eine Praxis ausübt, sollte seine Techniken überdenken. Was wirklich hilft, hilft auch sofort. Darum halte ich in diesem Buch nichts für mich zurück. Das tue ich nie. Jeder darf alle meine Geheimnisse erfahren.

Eigenresonanz bedeutet, Überzeugungen im eigenen Leben zu vertreten und sie zu leben. Es heißt, aus Fehlern zu lernen, statt sie peinlich berührt zu vertuschen. Banker, die uns zu Investitionen raten, die sie selbst nie tätigen würden, brauchen wir nicht. Ärzte, die uns Medikamente verschreiben, die sie selbst nicht einnehmen würden, brauchen wir ebenso wenig. Und wir brauchen auch

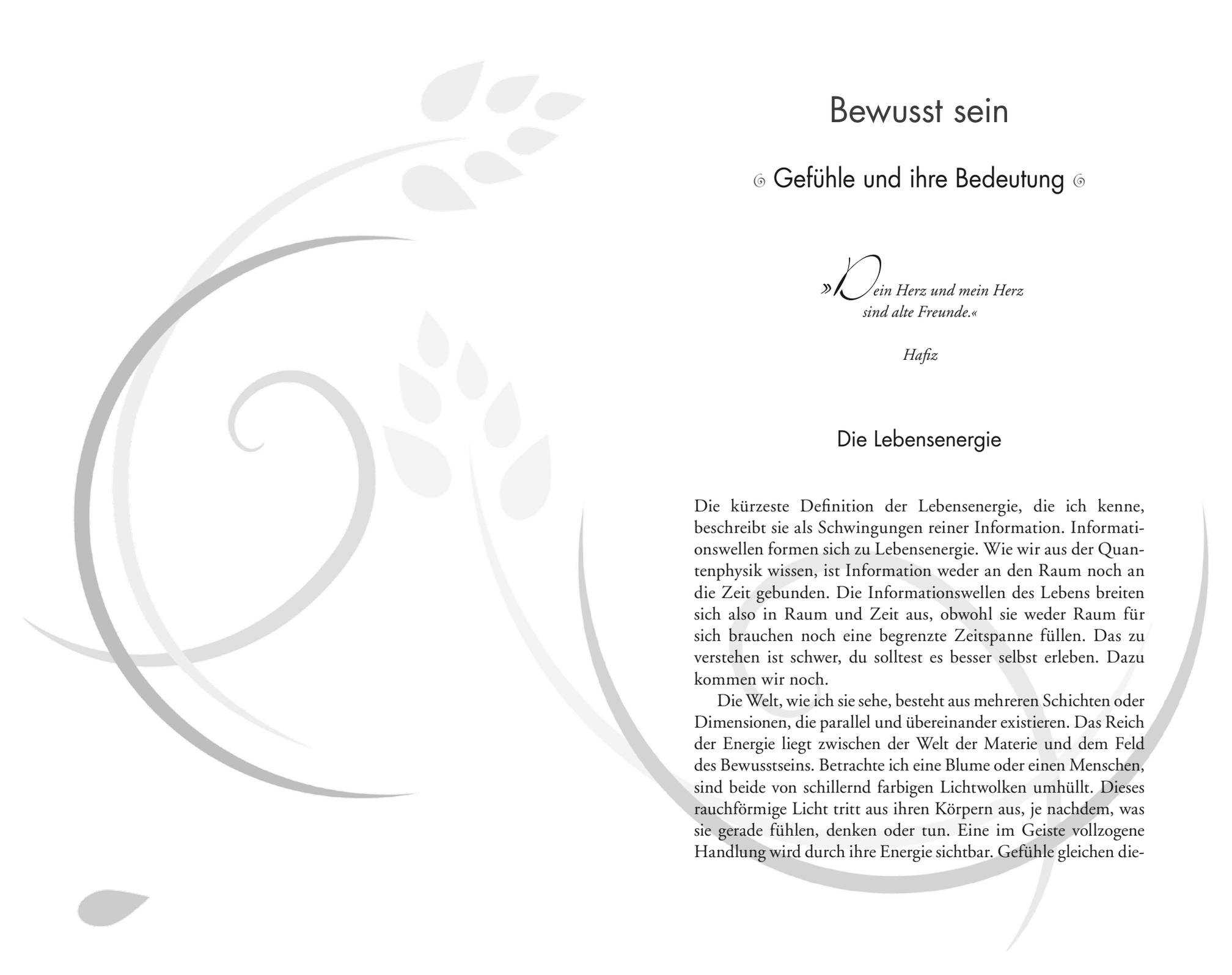
keine Bücher, deren Urteile für den Autor keine Konsequenzen haben. Es ist an der Zeit, wieder Verantwortung für sich und sein Leben zu übernehmen.

Ich wünsche dir, dass du ab morgen mit einem Gefühl der Freiheit und Freude aufstehst! Ich wünsche dir, dass es dir so gut geht wie noch nie zuvor! Ich wünsche dir, dass du dich selbst als Licht erkennst. Dass du dich so liebevoll siehst, wie ich dich sehe. Und dass du bei aller Größe und Schönheit, die dir gebührt, dein Herz an jeden Augenblick verschenkst.

Deine Seele wiegt mehr als alles Leid der Erde zusammen. Dein Körper ist leichter als ein Gefühl. Und dein Geist reicht weit über die Grenzen des sichtbaren Universums hinaus. Unsere Sinne reichen so weit wie unsere Liebe.

Wenn dich ab morgen jemand fragt: »Wie geht es dir?«, dann kannst du ihm sagen: »Sobald ich es mir gönne, gut! Und jeden Tag besser.«





# Bewusst sein

## ◉ Gefühle und ihre Bedeutung ◉

*»Dein Herz und mein Herz  
sind alte Freunde.«*

*Hafiz*

### Die Lebensenergie

Die kürzeste Definition der Lebensenergie, die ich kenne, beschreibt sie als Schwingungen reiner Information. Informationswellen formen sich zu Lebensenergie. Wie wir aus der Quantenphysik wissen, ist Information weder an den Raum noch an die Zeit gebunden. Die Informationswellen des Lebens breiten sich also in Raum und Zeit aus, obwohl sie weder Raum für sich brauchen noch eine begrenzte Zeitspanne füllen. Das zu verstehen ist schwer, du solltest es besser selbst erleben. Dazu kommen wir noch.

Die Welt, wie ich sie sehe, besteht aus mehreren Schichten oder Dimensionen, die parallel und übereinander existieren. Das Reich der Energie liegt zwischen der Welt der Materie und dem Feld des Bewusstseins. Betrachte ich eine Blume oder einen Menschen, sind beide von schillernd farbigen Lichtwolken umhüllt. Dieses rauchförmige Licht tritt aus ihren Körpern aus, je nachdem, was sie gerade fühlen, denken oder tun. Eine im Geiste vollzogene Handlung wird durch ihre Energie sichtbar. Gefühle gleichen die-

sen »geistigen Handlungen«. Werden wir wütend, strahlen sie als orangene Blitze aus uns heraus. Werden wir geliebt, schmiegen sie sich in grünen Wellen um unseren Körper. Die Leichtigkeit des Seins beflügelt uns in gelben Energien der Freude. Oder es weht die kühle Brise geistiger Klarheit durch den Raum.

Diese Empathie – das Fühlen der Gefühle anderer Menschen – ist gelegentlich so weit ausgebildet, dass es weder orts- noch zeitgebunden ist. So fühlen wir, wie sich ein Mensch fühlt, obwohl er Tausende Kilometer entfernt ist. Und wir können spüren, was uns am nächsten Tag, in der nächsten Woche oder in einem Jahr passieren wird.

Diese Phänomene sind möglich, weil die Lebensenergie raum- und zeitlos ist. Distanzen schrumpfen auf null, und ich sehe und fühle einen Menschen in meinem Inneren, so als stünde er vor mir. Dass die Lebensenergie auch zeitlos ist, birgt ein ebenso großes Potenzial. Unsere Zukunft hat in Wahrheit einen ebenso großen Einfluss auf unsere Gegenwart wie unsere Gegenwart auf die Vergangenheit. Räumliche Entfernungen verschwinden, sobald wir den Zustand unseres Geistes erweitern. Zeitlinien verschwimmen. Gestern, heute und morgen sind in Wahrheit so wenig getrennt wie du und ich. Die Parallelen der Zeit berühren sich in der Unendlichkeit.

Je tiefer wir in das Reich der Energie vorstoßen, desto schillernder werden das Leben und die Menschen um uns herum. Die alten Schwarz-Weiß-Muster lösen sich auf und machen Platz für ein Nebeneinander der Gefühle und Extreme. Früher habe ich einen Menschen angesehen und ihn als freudvoll oder traurig, wütend oder gelassen erlebt. Heute sehe ich jeden Menschen in all seinen komplexen Gefühlen aus der Kindheit, der Gegenwart und teilweise sogar der Zukunft. Niemand ist nur glücklich oder nur traurig. In Wahrheit fühlen wir pausenlos in vielen unterschiedlichen Facetten und geben dem stärksten Gefühl nach.

So sehe ich die Trauer, während sich jemand freut, aber auch Liebe, während jemand trauert. Ich sehe die Enttäuschung, während jemand lacht, und die Gelassenheit in einem Tobsuchtsanfall. Jedes Gefühl ist jederzeit da. Es kann in verschwindend klei-

nen Mengen vorhanden sein, aber es ist vorhanden. Es wartet, vertraut und hofft auf seine Stunde, in der es wieder aufblühen darf, um unser Leben zu bereichern. Das gilt für die Liebe ebenso wie für die Wut. Wir alle sind Künstler. Wir bemalen unsere Seele mit den Gefühlen, die wir hegen. Je ausgelassener wir dabei vorgehen, desto versöhnlicher erleben wir auch negativ gewertete Gefühle, die zur Symphonie des Lebens gehören!

Wie in der Farbgrafik »Energetische Kommunikation« (S. 82/83) zu sehen ist, gibt es unterschiedliche Formen der energetischen Kommunikation. Im Reich der Energie gibt es immer einen festen Kern, also ein Zentrum, und eine kugelförmige Hülle. Das ist die Urform allen Lebens, sei es eine Eizelle, ein Chakra, ein Planet oder der ganze Kosmos. Dies ist die erste und letzte Form, die sich das Bewusstsein gibt.

Das Zentrum ist immer strahlend weiß und besitzt die höchste Energie. Von hier aus kann Energie ausgestrahlt werden. Es ist aber auch unser sensibelster Punkt, das Herz bzw. die Seele, die hier berührt werden kann. So lässt sich die Hülle um den sensiblen Kern verdichten, um etwas von uns fernzuhalten. Oder aber wir öffnen uns, um zugänglich für die Einflüsse von außen zu sein. Diese Prinzipien sind universell. Sie gelten für alles im Universum. Wir können Energie aus unserer Mitte herausstrahlen, um etwas mit unserer Energie aufzuladen oder um es zu scannen. Wir können aber auch den kompletten Zustand eines anderen Lebewesens in uns spiegeln. Körperliche, geistige und energetische Eigenschaften oder Symptome gehen so auf uns über. Umgekehrt lässt sich ein Schutzschild aufbauen, um Energien wegzudrücken. Oder wir bleiben in uns geschlossen und projizieren Informationen und Energien an einen anderen Ort – welche Energie, ist mit etwas Übung uns überlassen.

Wie das im Einzelnen funktioniert, werden wir später lernen. Zunächst reicht es, diese Grundprinzipien verstanden zu haben. Wenn ich davon spreche, seinen Partner mit einem Gefühl »anzustrahlen«, ist damit gemeint, die Energie wie einen Scheinwerfer auf ihn zu richten. Wenn ich sage, Kinder »informieren« ihre