

EMOTRANCE UND DIE ENERGIE DER UNSCHULD: WIE SIE BLOCKIERUNGEN IN „REINE ENERGIE“ UMWANDELN

Von Klaus Jürgen Becker, Seefeld

Zu Beginn dieses Artikels möchte ich Frau Dr. Silvia Hartmann ehren, denn ihre Bücher und Veröffentlichungen bilden das Fundament für die nachfolgenden Erkenntnisse. Meine eigenen Erfahrungen decken sich damit, daß es verschiedene Energie-Zustände gibt. Indem wir blockierende Muster zum Schwingen bringen (z. B. durch Dynamische Meditation, Bioenergetik, Ausdrücken etc.) haben wir die Möglichkeit, sie auszuleiten.

Nur Energien, die vibrieren, können transformiert werden!

(KJB)

WIR SIND REINE ENERGIE

Wir sind ein wandelndes Energiesystem. Wir nehmen Energien auf und wir erlauben, dass sie uns wieder verlassen. Am deutlichsten sehen wir dies bei der Nahrung. Es gibt allerdings auch emotionale Nahrung. Jede emotionale Verletzung, die wir im Laufe unseres Lebens – oder eines früheren Lebens – erfahren haben, zeigt sich als aufgestaute, verstopfte Energie in unserem Körper und in unserem Nervensystem. Nicht immer erkennen wir diese Energiestaus an körperlichen Symptomen wie Herzschmerzen, Gallensteinen usw. Oftmals fühlen wir einfach nur eine Beeinträchtigung unserer Schaffens- und Tatkraft. Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten, diese Energiestaus aufzulösen. Es beginnt damit, daß wir unsere Bewertungen über die Energien im Sinne von „gut und böse“ loslassen.

ENERGIEN SIND AN SICH NEUTRAL

Wir können Energien in „gut“ und „böse“ aufteilen, doch bei Lichte betrachtet sind Energien einfach nichts anderes als Energie. Solange Sie Energien in „gut“ und „schlecht“ klassifizieren, müssen Sie sich permanent vor „negativen Energien“ schützen. Mit dem Widerstand gegen negative Energien verhält es sich so, als würden Sie eine Mottenkugel

essen, um uns vor der Motte, die Sie verschluckt haben, zu schützen. Die Mottenkugel schadet in dem Fall mehr als die Motte.

Beispiel: Solange Sie süchtig nach Lob sind und Angst vor Tadel haben, versessen sind auf das Gute, Schöne, Wahre, aber Angst haben vor dem Schlechten, Hässlichen, Falschen, leben Sie eingleisig. Der eigene Schatten wird Sie irgendwann einmal einholen. Wenn Sie den Wundern der täglichen Begebenheiten mit Vorurteilen oder Bewertungen begegnen, fixieren Sie diese und verkennen dabei völlig, welche lebendigen Möglichkeiten in ihnen verborgen sind. Oftmals ist sind in der scheinbar „negativen“ Energie, die Sie möglicherweise wegdrängen wollen, genau die Möglichkeiten verborgen, die Sie, wenn Sie richtig damit umgehen ins Gleichgewicht und auch näher zu Ihren erwünschten Zielen bringen. Was immer das Leben Ihnen präsentiert – alles kann Ihnen dienen!

NEGATIVE ENERGIEN DURCHLASSEN

Negative Energien durchzulassen bedeutet nun nicht, dass Sie von Ihren Zielen und Idealen Abstand nehmen oder sich mit einem ungesunden Lebenswandel anfreunden sollten. Es bedeutet lediglich, dass Sie dem scheinbar Negativen nicht zuviel Macht und Bedeutung über sich einräumen sollen. Wenn Sie sich dessen bewusst sind, wer Sie *wirklich* sind, gibt es nichts, das Sie nicht an sich heranlassen, aufnehmen, durch Sie fließen lassen können, nichts, was Sie nicht vollständig durchleben und dann loslassen können. Ob es sich um Handystrahlen oder verrauchte Räume handelt, um Zeitgenossen, die negativ denken oder gar negative Emotionen verbreiten, alles kann eine Herausforderung für Sie darstellen, Widerstände und Störungen im Energiesystem zu erkennen, aufzulösen und mit dem zu verbinden, wer Sie *wirklich* sind. Sie sollten das Negative, Ungeeignete nicht suchen, aber wenn es sich Ihnen aufdrängt, beispielsweise weil Sie ein wichtiges Treffen in einem verrauchten Lokal haben, dann hilft Ihnen das Durchlassen, so dass schlechte Luft Sie so wenig wie möglich belastet. Ein wenig Belastung wird möglicherweise bleiben, aber sie wird reduziert sein in dem Maße, wie Sie diese transzendieren können.

Auch an „guten“ Energien sollten Sie nicht kleben. Dies bedeutet nicht, dass Sie sich nicht gesund ernähren sollten. Doch Sie sollten beispielsweise nicht durch Lob und Orden erpressbar sein.

ENERGIEN SIND WEDER GUT NOCH BÖSE - SIE SIND EINFACH DA .

Es ist ein Wunder zu erleben, dass Sie in der Lage sind, zu einem großen Teil Energien durch sich hindurch zu lassen. Dr. Silvia Hartmann sagt in dem Zusammenhang:

„Sobald Sie den Blick auf die „energetische Realität“ einer Sache richten, können Sie erkennen, dass es nichts gibt, aus dem Sie nicht Nahrung und Nutzen ziehen können, vorausgesetzt Ihr Energiekörper ist voll funktionsfähig!“

Sie selber sind etwas Größeres, Umfassenderes als Energie. Sie sind Bewusstsein. Das Ablehnen, der Widerstand gegen das scheinbar Negative würde Ihr Energiesystem mehr beeinträchtigen als die Geschehnisse an sich. Denn aus der Sicht des *einen* Bewusstseins des „*ich bin*“ gibt es nichts, das Sie wirklich verletzen kann. Mit „*ich bin*“ ist in diesem Buch die Gegenwart der höchsten/einen Kraft gemeint, der „unsterbliche Gottesfunken“ in jedem Menschen.)

DEN AGGREGATZUSTAND DER ENERGIE WECHSELN

Damit Blockaden abfließen können, benötigen Sie erst einmal die Möglichkeiten, ihren „Aggregatzustand“ zu wechseln, so wie Eis unter der Sonne sich in Wasser verwandelt und schließlich als Wasserdampf verschwindet. Die erste Stufe, Eis, ist dabei der Zustand der blockierten Energie. Die zweite Stufe, Wasser, versinnbildlich dabei den lebendigen Ausdruck der Blockade. Doch dieser wäre sinnlos, würden Sie nicht in Stufe drei, Wasserdampf, diese abfließen lassen, so dass nichts anderes als reine Energie übrig bleibt. Gehen wir aber zuerst auf die Verwandlung von Eis in Wasser ein.

Den Aggregatzustand des Eises in Wasser zu verwandeln bedeutet bezüglich von Blockaden, ihnen den Raum zu geben, um sich durch Grimassen, Gestik, Mimik, Worte oder gar Schreien auszudrücken, begleitend von Bewusstheit. Wer die Scheu hat, unliebsames, das in ihm schwelt in Worten auszudrücken, kann dies auch in einer ihm unbekanntem Sprache tun, indem er vor sich her brabbelt oder unverständliche Wörter oder Laute von sich gibt wie z. B. Chinesisch (falls man kein chinesisches kann). Wichtig ist es dabei, in sich zu spüren und mit dem Bewusstsein bei den eigenen Ausdrücken von Worten, Emotionen, Empfindungen zu

sein. Doch eigentlich genügt es, das Empfinden, das Sie momentan haben, durch eine Grimasse oder durch wenige Worte auszudrücken:

Beispiel: Wenn Ihr Hals eng wird, beispielsweise bevor Sie einen wichtigen Vortrag halten müssen, könnte es sein, dass Ihr Gesicht, wenn Sie dort hineinspüren, sich zu einer Grimasse verzieht und Sie die Zunge heraushängen lassen, möglicherweise kommen aus Ihnen Worte wie „ich habe keinen Raum mich auszudrücken, alle erwarten etwas von mir, ich darf überhaupt nicht ich selber sein...“

Worum auch immer es sich bei der gestauten/blockierten Energie handelt, wichtig ist, dass Sie – für einen Augenblick – das, was Sie wahrnehmen ausdrücken, ggf. leicht übertreiben und dadurch ins Fließen bringen. Gehen Sie gedanklich genau an die Stellen Ihres Körpers, wo Sie die stärksten Blockaden spüren und bringen Sie diese zum Ausdruck.

EMOTRANCE

Hartnäckigere Blockaden lassen sich mit „EmoTrance“ behandeln. EmoTrance wurde von Dr. Silvia Hartmann in 15-jähriger Forschungsarbeit entwickelt und ist ein neues System, das mit direkt dem Energiekörper arbeitet, um tiefsitzende Behinderungen sanft zu reparieren. Die Idee von EmoTrance liegt darin, festgefahrene Gefühle oder körperliche Blockaden wieder in den Fluss zubringen, indem diese in ihrer essentiellen Beschaffenheit als „reine Energie“ erkannt und angesprochen werden. Hierfür bedient sich EmoTrance folgender Werkzeuge:

Skalierung des Aggregatzustandes: Hierbei bedienen Sie sich der Skala von Dr. Hartmann, welche Blockaden folgt einstuft:

- 10 = ohne Bewegung und Veränderung
- 9 = steinhart wie ein alter Gletscher
- 8 = hart wie Eis
- 7 = erstarrt wie kaltes Wachs
- 6 = zäh und langsam wie Rübensirup
- 5 = langsam wie ein schwerer breiter Strom
- 4 = munter fließend wie ein quirliger Bergbach
- 3 = leicht wie Nebel

- 2 = sich auflösend wie Wolken in der Sonne
- 1 = unsichtbar, aufgelöst.

DAS IST DOCH NUR ENERGIE

Nachdem Sie die Energien durch Veränderung des Aggregatzustandes (s.o.) ins Fließen gebracht haben, ist es wichtig, nicht an der alten Energieform fest zu hängen, sondern sie aus jeder Bewertung oder Erwartung zu entlassen. Sie brauchen die Energien nicht zu drücken oder zu ziehen, sondern wirklich nur diese alten, harten Energien sanft aufzutauen und den natürlichen Fluss unterstützen und zu ermutigen. Sagen Sie sich selbst "Das ist doch nur Energie". Wechseln Sie den Bewusstseinszustand wie die Gänge Ihrer Gangschaltung im Auto, damit die gelösten Blockaden „verdampfen“ können.

Benutzen Sie Ihre Intention und Ihr Einfühlungsvermögen, um evtl. Blockaden aufzuweichen, poröser werden zu lassen etc. Unterstützen Sie die Energie dabei, flüssiger zu werden und durch die angemessenen Kanäle zu fließen, ganz bis zum Ende und hinaus. Arbeiten Sie dabei mit und nicht gegen die Blockade. „Das ist doch nur Energie und auch die Blockade ist „nur Energie“.

REIKI/HEILSTROM UND EMOTRANCE

Viele Therapeuten werden EmoTrance gerne gleichzeitig mit Heilströmen oder mit REIKI. Indem sie die universelle Lebensenergie, ob Sie diese nun REIKI, Prana oder sonst wie nennen in Verbindung mit EmoTrance bringen, werden Sie das Wunder erleben, dass Sie immer durchlässiger für Energien werden. Legen Sie Ihre imaginären oder tatsächlichen Hände genau an die Stelle, wo die Blockade sitzt. Ihre imaginären Hände können halten, umarmen, streicheln, sie können größer oder kleiner sein als Ihre tatsächlichen Hände und Ihnen alles geben, was notwendig ist, um evtl. Blockaden aufzulösen.

DIE KIEFERNHALTUNG

(I): Zum entstressen von Blockaden empfiehlt Dr. Hartman die sogenannte „Kiefernhaltung“. Legen Sie die Hände um den Kiefer. Die Finger liegen nebeneinander, die Mittelfinger 5 EmoTrance nach Dr. Silvia Hartmann und die Energie der Unschuld; Zusammenstellung von © K. J. Becker, Seefeld

zeigen in Richtung Ohren, die Handflächen berühren sich unterhalb des Kinns. Während Sie in dieser Position verharren konzentrieren Sie sich auf den Gedanken: „Wiederherstellen, aufweichen, fließen...!“

(II): Wenn Sie besonderen Wert auf Regeneration legen, mag Ihnen die Kiefernhaltung II dienlich sein. Sie funktioniert genau so wie die Kiefernhaltung I, jedoch zeigen die kleinen Finger in Richtung Augen.

SCHILDE LÖSEN

Schilde sind Widerstände im Körper gegen den freien Energiefluss. Benutzen Sie Ihre Mentale Konzentration („Gedankenlaser“), um die Widerstände gegen den freien Energiefluss in Gedanken zu verändern. Dabei haben Sie eine Reihe von Möglichkeiten, aus denen Sie bewusst auswählen können. Widerstände können Sie

- aufbohren
- durchlässiger werden lassen, bis sie wie ein Nebel sich auflösen
- poröser machen, bis sie beginnen aufzubrechen
- nach innen gehend umkreisen, bis sie immer kleiner werden
- schrumpfen etc.

STANDARDPROCESSING – DER FÜNF-PUNKTE-PLAN

1) Lokalisieren: Was ist los?

- a. Spüren Sie in Ihren Körper hinein, wo sich eine/die Blockade befindet. Fühlen Sie, was Sie fühlen und wo Sie es im Körper fühlen, unabhängig davon, ob es sich um eine von außen auftreffende oder aus Ihnen selbst entstehende Sensation handelt. Erkennen Sie frei fließende Energie und auch die Blockade. Wo spüre ich eine Blockade in meinem Körper? Zeigen Sie mit den Händen dorthin. Legen Sie Ihre

(geistigen oder tatsächlichen) Hände oder die Ihres Partners dorthin. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stelle.

- b. Skalierung der Stärke der Blockade von 1-10. Notieren Sie den Aggregatzustand der Energie, um während der (Selbst-)Behandlung Fortschritte bewerten zu können.
- 2) Ausdrücken: Bitten Sie die Blockade sich auszudrücken, Ihnen ein Gefühl, eine Emotion davon zu geben, welche Energie in dieser Blockade eingefroren ist. Drücken Sie die Blockade aus durch Grimassen, Es ist möglich, aber nicht unbedingt notwendig, dieses äußerlich durch Grimassen Übertreiben, Seufzen, Stimme, auszudrücken. Bitten Sie den Körper seine Reaktion frei zu zeigen. Wichtig ist es, diese Energie (Wut, Trauer, Schmerz o.ä.) zu spüren und sich voll in Ihrem Körper entfalten zu lassen.
- 3) Verstärken: Lassen Sie die Energie immer stärker werden, so stark, dass es nicht mehr stärker geht. Sie werden erleben, dass dadurch, dass Sie diese Energie erlauben, sie kurz aufkocht und dann in sich zusammenfällt. Ggf. Schilde lösen (s.o.)
- 4) Heilstrom: Lassen Sie die reine Energie der universellen Urquellpulsation zu dieser Stelle fließen und durch sie hindurch. Sie werden erleben, dass die Blockade beginnt zu vibrieren und sich zu befreien (z. B. Reiki, Heilstrom, die Energie der Unschuld, das innere Lächeln).
- 5) Abfließen lassen: Wohin würde diese Energie fließen, wenn sie frei fließen könnte? Ggf. unterstützt durch Kiefernhaltung.

PARTNERÜBUNG

Sie können Blockaden auch gemeinsam auflösen Wenn Sie zu zweit sind, können Sie die Hand auf die Blockade legen (lassen), begleitet von den Anweisungen: : „Spürst du das?“
Und: „Bitte erlaube, dass diese Energie ihre entsprechenden Kanäle und Stromkreise findet, hinein, hindurch, hinaus!“

SPEZIALTHEMEN

- Annehmen lernen: Ihr Partner sagt zu Ihnen: „Ich schenke dir...“ (Reichtum, Schönheit, Farben, Musik, Landschaft, Symbol) . Spüren Sie, wie es sich anfühlt,

diese Energie in sich zu spüren und wo evtl. Widerstände gegen diese Energie im Körper vorhanden sind und lösen Sie diese auf.

- Eigenschaften annehmen: Wählen Sie eine positive Selbstbeschreibung, z. B. „ich bin reich“, „ich bin wertvoll“, „ich bin liebenswert“, „ich bin richtig“ . Sprechen Sie die Aussage laut auf und spüren sie evtl. Widerständen auf. Lösen Sie diese, bis die Energie durchfließt.
- Finalbild: Imaginieren Sie das Bild eines erwünschten Endzustandes, z. B. eines erfüllten Berufes, erfüllter Liebe o.ä. Betrachten Sie dieses Bild.
 - o Wenn dieses Bild reine Energie wäre, wie würde es sich anfühlen?
 - o Wo spüren Sie es in Ihrem Körper?
 - o Wo stößt diese Energie in ihnen auf Widerstand?
- Geld: Nehmen Sie einen Geldschein in die Hand. Wenn dieses Geld reine Energie wäre, wo/wie würde sich dieses anfühlen? Wo in Ihrem Körper fühlen Sie dieses? Wo haben Sie Widerstände gegen das freie Durchfließen von dem Geld? Besonders spannend ist es, diese Übung *sowohl* mit einem 1-Cent-Stück wie mit einem 500 € Schein, also sowohl mit dem kleinsten wie mit dem größten Repräsentanten von Geld durchzuführen.
- Kinder: Ihre Kinder streiten sich und dies belastet Ihre Nerven. Statt auszurasen, fragen Sie sich: „Wo fühle ich diese Belastung in meinem Körper?“
- Konferenz: Sie sind in einem Business-Meeting und fühlen sich angespannt. In dem Fall spüren Sie in sich hinein: „Wo spüre ich die Anspannung in meinem Körper?“
- Sex: Sie fühlen sich sexuell blockiert, impotent oder frigide. In dem Fall erkennen Sie, dass Sie von der Natur her ein sexuelles Wesen sind. Spüren Sie Ihre sexuelle Energie und fühlen Sie nach, wo die Stelle ist, an der sie blockiert ist. Legen Sie mit Hilfe dieser Methode Ihre sexuelle Energie wieder frei. Sexuelle Energie ist Antriebsenergie. Möglicherweise liegen auch unbewusste Bewertungen über die sexuelle Energie vor. In dem Fall erkennen Sie: Sexuelle Energie ist unschuldige Energie.
- Tarotkarte: Ziehen Sie eine Tarotkarte und nehmen diese Karte als Energie wahr, nicht als Bild. Wenn diese Karte eine Energie wäre, wo könnten Sie diese im Körper fühlen? Wie fühlt sie sich an? Wo sind Widerstände gegen das freie Durchfließen dieser Energie. Lassen Sie die Widerstände gegen diese Energie los. Hierbei ist es

egal, ob es sich um eine „positive“ oder eine „negative“ Tarotkarte handelt. Fragen Sie sich dann: Wie fühlt sich die Energie nun für mich an, da ich keinen Widerstand mehr gegen sie habe? Welche Botschaft, welche Erkenntnisse kann ich nun aus dieser Karte/Energie gewinnen?

TRAUMATA AUFLÖSEN

Erinnern Sie sich an etwas „schlimmes“, das Ihnen widerfahren ist oder jemand zu Ihnen gesagt hat. Notieren Sie es in einer Aussage oder einer kurzen Beschreibung. Dann drehen Sie das Blatt Papier auf die Rückseite und gehen in sich. Nachdem Sie dies getan haben, drehen Sie das Papier wieder auf die Vorderseite und lesen Sie, was Sie geschrieben haben. Fühlen Sie, *wo* der von Ihnen geschriebene Satz in Ihrem Körper auftritt, wo die eintretende Energie frei durchfließen kann und wo sie auf Blockaden trifft. Behandeln Sie diese nach dem 5-Punkte Programm.

Die bestmögliche Wirkung erzielt EmoTrance in Verbindung mit der „Energie der Unschuld“.

DIE ENERGIE DER UNSCHULD

DIE ENERGIE DER UNSCHULD IN DER BEGEGNUNG

In jedem Menschen gibt es einen Bewusstseinszustand, den wir mit „Energie der Unschuld“ klassifizieren können. Wir erkennen diesen Zustand an der Abwesenheit des berechnenden Denkens, an der Weite des Herzens und an der Offenheit für das „was ist“. Oftmals kommen wir mit diesem Bewusstseinszustand in Verbindung, wenn wir einem Menschen oder Wesen in großer Liebe zugetan sind und uns von dieser Liebe berühren lassen. Die Energie der Unschuld fliegt uns auch oftmals an, wenn wir einem geliebten Wesen liebevoll in die Augen schauen – oder wenn wir am Strand die untergehende Sonne auf uns wirken lassen. Sie

berührt uns in tiefer Verschmelzung mit der Natur, unter nächtlichem Sternenhimmel, in der tantrischen oder auch der platonischen Liebes - und natürlich auch in Gegenwart eines Erwachten wie z. B. Mutter Meera in Balduinstein.

DER INNERE ORT DER UNSCHULD

Wir können die „Energie der Unschuld“ jedoch auch als einen innerseelischen Ort erfahren, indem wir unser Bewusstsein darauf richten. Es ist ein Zustand tiefer Losgelöstheit!

Die „Energie der Unschuld“ finden Sie, wenn Sie sich tief mit Ihrem Herzen verbinden. Sie ist eine „innere Haltung“, die sie einnehmen können. Sobald Sie in der „Energie der Unschuld“ sind, werden Sie erleben, dass negative, zerstörerische Gedanken wie von selber wegfallen. Dies bezieht sich nicht nur auf zerstörerische Gedanken, die andere betreffen, sondern auch auf selbstzerstörerische Gedanken, Minderwertigkeitskomplexe und insbesondere Schuldgefühle.

Die Energie der Unschuld ist absichtslos und unterschiedslos, bringt jedoch alles, was sie berührt automatisch in die „Stimmigkeit“. Es handelt sich um eine Energie, die weder Liebe, Zuspruch oder Reaktion benötigt, sie *ist* einfach in uns und wird alleine dadurch erweckt, dass wir sie bemerken und die Aufmerksamkeit darauf richten. Gerade dort, wo die Intention nicht in der Lage ist, um Energien zu bewegen, ist die Energie der Unschuld in der Lage, Störungen zu beseitigen, Blockaden zu lösen, Hindernisse zu beseitigen. Dies tut sie nicht aus einem Ich heraus, sondern weil es ihre Natur ist, die Dinge von selbst wieder in Ordnung zu bringen. Da Sie völlig frei von Ego ist, wirkt sie auf einer feineren Ebene als absichtsvolle Energie und kann deshalb beispielsweise auch hartnäckige Schwierigkeiten durchdringen. Auch dort, wo wir bisher keinen Erfolg hatten, zum Beispiel weil negative Glaubenssätze, Bewertungen oder Umkehrungen vorliegen, erweist sich die „Energie der Unschuld“ als heilend. Alles, was es hierfür benötigt ist, „reinen Herzens“, also in der Unschuld zu sein und die Aufmerksamkeit auf den Bereich zu lenken, auf den die Energie fließen soll. Vielleicht war die „Energie der Unschuld“ genau die Energie, mit der Buddha die Welt verwandelt hat?

Wenn das "ich" verschwindet, ist Unschuld da.

Übung – in die Unschuld gehen: Stellen Sie Ihren Minutenwecker auf 15 Minuten und gehen Sie in die „Energie der Unschuld“. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie dies tun sollen, stellen Sie sich vor, Sie wüssten, wie Sie in die „Energie der Unschuld“ gehen oder bedienen Sie sich der Hilfen aus den vorangegangenen Kapiteln.

Übung – Emotrance & Unschuld: Gehen Sie in die Stille. Spüren Sie die Energie der Unschuld (dies kann und darf ruhig einige Minuten dauern, bis Sie diese spüren). Wenden Sie nun EmoTrance an, indem Sie dafür die Energie der Unschuld verwenden. Nehmen Sie wertfrei und ohne Vorstellungen wahr, was sich verändert, indem die Energie der Unschuld in diesen Bereich fließt. Je weniger Sie in diesen Prozess eingreifen, um so stärker die Wirkung.

FEINDSELIGKEIT LÖSCHEN DURCH DIE ENERGIE DER UNSCHULD

Die Energie der Unschuld kann heilen und Berge versetzen, weil diese Energie direkt aus der Tiefe unserer Quelle kommt: „Der Königs Herz ist in der Hand des Herrn. Er leitet es, wohin er nur will.“ (Sprüche 21.1)

Die Energie der Unschuld lässt sich in allen Lebenssituationen einsetzen, auch dann, wenn man weder das Ziel noch die Lösung für ein Lebensproblem kennt.

Übung: Wann immer Sie Schuldgefühle oder feindseliges Verhalten spüren, atmen Sie in Ihr Herz und spüren die Energie der Unschuld. Identifizieren Sie sich mit der Energie der Unschuld. Was sagt die „Energie der Unschuld“ zu eventuellen feindseligen oder schuldmachenden Gedanken, zu Ihren Beziehungen, zu Ihren Lebensproblemen? Erlauben Sie, dass die Energie der Unschuld Negativität und Blockaden dahin schmelzen lässt.

Besser als die Dinge zu erzwingen ist es angesichts von Ungewissheiten in der Unschuld zu verharren und sich behutsam vorwärts zu tasten.

Weitere Informationen über Emotrance finden Sie unter www.emotrance.com sowie in dem Buch EmoTrance: Wie Sie belastende Emotionen in befreiende Energie umwandeln von Silvia Hartmann, VAK Verlag, Juli 2004.

EMOTrANCE (ARBEITSBLATT)

1. **Was ist los? Wo spüre ich die Energie in meinem Körper?** Zeigen Sie es mit den Händen. Legen Sie Ihre Hände dorthin. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stelle.
2. **Wohin würde diese Energie fließen, wenn sie frei fließen könnte?** Spüren Sie, wohin diese Energie sich bewegen möchte. Unterstützen Sie sie dabei, weicher zu werden und durch die angemessenen Kanäle zu fließen, ganz bis zum Ende und hinaus. Legen Sie (geistig oder tatsächlich) Ihre Hände auf diese Stelle.
3. **Verstärken: Ausdrücken durch Grimassen, Übertreiben, Stimme, Seufzen.**
Bitten Sie den Körper seine Reaktion frei zu zeigen.
4. **Heilstrom und durchlässig werden:** Ggf. Schild aufbohren, durchlässiger werden wie Nebel, poröser werden umkreisen lassen oder schrumpfen lassen. Sie wissen, dass diese Wunde wirklich geheilt ist, wenn Sie statt der Schmerzen angenehme, aufregende, belebende Gefühle verspüren - das ist der energetisierten Endzustand, der über das reine Verschwinden des Symptoms weit hinausgeht.
5. **Energie durch Kanäle abfließen lassen.** Energie muss fließen, und sie WILL fließen. Sie brauchen nicht zu drücken oder zu ziehen, sondern wirklich nur diese alten, harten Energien sanft aufzutauen und den natürlichen Fluss unterstützen und ermutigen. Sagen Sie sich selbst: "Das ist doch nur Energie!"

Aggregatzustände von Energie: 10 - ohne Bewegung und Veränderung - 9 = steinhart wie ein alter Gletscher- 8 = hart wie Eis- 7 = erstarrt wie kaltes Wachs - 6 = zäh und langsam wie Rübensirup- 5 = langsam wie ein schwerer breiter Strom- 4 = munter fließend wie ein quirliger Bergbach - 3 = leicht wie Nebel - 2 = sich auflösend wie Wolken in der Sonne - 1 = unsichtbar, aufgelöst

Energie der Unschuld: Ist unterschiedslos wie ein Regen ohne eine Beziehung, Liebe, Heilungsabsicht, Reaktion, oder Annahme zu brauchen. Wird vor der EmoTrance erweckt. Löst Blockaden oder Ansammlungen dort wo Intention nicht hilft, z. B. weil Umkehrungen vorliegen, die als schlecht bezeichnet werden oder von ihrem Besitzer abgelehnt werden. Beruhigt frisch reparierte Systeme. Stellt das allg. energetische Gleichgewicht wieder her.