

Ich selber halte mich nicht für geeignet, mit Energien zu arbeiten, zu channeln, Tools für Heilzwecke zu benutzen oder die richtige Medizin für andere Menschen auswählen zu können. Das ist alles zu komplex für mich. Und das Leben hat mir zu verstehen gegeben, dass das nicht meine Aufgabe ist. Andererseits konnte ich aber feststellen, dass es meinem System sehr wohl guttut, sich von heilerisch begabten Menschen behandeln zu lassen.

Trotzdem bin ich auf einem Heiler-Seminar gelandet. Was mich angezogen hatte, war diese Idee, auf ganz einfache Art einen Rahmen schaffen zu können, in welchem Heilung geschehen kann.

Wie ist der Begriff "Essenzheilung" zu verstehen? Das war eine der Fragen, die mich interessierten, denn die Essenz selber hat Heilung ja nicht nötig. So sind wir (Thomas und ich) also neugierig zum Workshop Essenzheilung gefahren

Gastgeber dieses Workshops war das Zentrum für Selbsterforschung "Die Mitte" in der Düsseldorfer Innenstadt. Ein großer Raum lud zu den praktischen Übungen des Heilens ein: 3 verschiedene transportable Massagetische (wirklich gut, um eigene Erfahrungen mit den unterschiedlichen Konstruktionen zu sammeln!) waren aufgebaut und eine ganze Reihe Matratzen lag fertig vorbereitet im Raum.

Der Workshop startete in einem anderen, ebenfalls schlicht und liebevoll gestalteten Raum mit einem Gespräch, in welchem Gaia (deutscher Satsanglehrer) uns die Idee der Essenzheilung nahebrachte. Oft illustrierte er das Gesagte anhand von Erlebnissen aus seinem eigenen reichen Erfahrungsschatz, der sich in mehreren Jahren seiner heilerischen Tätigkeit angesammelt hatte. Fragen und Antworten wechselten einander ab, und so bekam ich allmählich eine etwas genauere Vorstellung von dem, was Essenzheilung sein könnte.

Nach einer kurzen Pause fing dann auch schon das Üben. Theorie gab es keine. Das einzige, worauf es ankam, war, die Form der Heil-Session, so wie sie sich für Gaia als optimal erweist, zu erlernen. Einerseits war da der zeitliche Ablauf der Session und andererseits machten wir unsere eigenen Erfahrungen, wie man als derjenige, der die Session gibt, den Klienten, der sie empfängt, am besten halten kann. In der Rolle als Klient spürt man ganz schnell, was sich angenehm anfühlt und was man gerne anders hätte. Der Austausch über diese Erfahrungen nach den Sessions war für mich persönlich sehr wertvoll.

Während der Sessions konnte ich eine Ahnung davon bekommen, wie genial Essenzheilung ist: Es gibt nichts zu tun. Man ist einfach nur hier und was geschehen will, geschieht von selbst. Die Person des Heilers spielt überhaupt keine Rolle und der, der in der Rolle des Heilers erscheint, kann nicht sagen, irgendetwas getan zu haben was über "Ich bin jetzt hier" hinausgeht. Es gibt nichts zu wissen, nichts zu können, keine Versprechen, keine Erwartungen. Welche Erleichterung für mich! Ja, das passt zu mir.

Üben wechselte ab mit Satsang, und das erwies sich für mich ebenfalls als äußerst genial: Alle die wichtigen Themen, die mich zu Beginn des Workshops noch so sehr beschäftigt hatten, verloren erstaunlich schnell an Bedeutung und fielen bald völlig von mir ab. Mein Verstand beruhigte sich in extrem kurzer Zeit und ich empfand in den Satsangs eine unerwartet tiefe Stille. Ganz erstaunlich und bemerkenswert.

Am zweiten Tag des Workshops bemerkte ich, dass meine Regel etwas eher einsetzte, als normal. Das Einsetzen der Menstruation ist die größte Herausforderung des Monats für meinen Körper: Sehr oft geschieht es mir, dass ich mich für mindestens 2 Stunden hinlegen muss, weil nichts anderes mehr möglich ist und dass ich einfach nur irgendwie diese Zeit überstehen muss, die manchmal sehr qualvoll für mich ist. Nun also fiel die anstrengende Zeit genau in die letzte

Übungseinheit des Workshops. Wie gut, dass ich mich hinlegen konnte! Ich wartete einfach, dass mich ein(e) Heiler(in) hier auf der Matte finden würde - und sie erschien. Ich lag einfach da, ließ mich halten, mein Mann spielte Sitar, meine Aufmerksamkeit wandte sich sanft den inneren Organen zu, die gerade Aufmerksamkeit brauchten. Kein Drama diesmal - nur Sanftheit und das weiche Fließen meines Atems. Am Ende der Session (nach weniger als einer halben Stunde!) war ich glücklich und meine Heilerin auch. Wir strahlten uns beide an. Sie hatte nicht gewusst, in welcher Situation sich mein Körper befand - und das zu wissen war auch gar nicht nötig gewesen. Offensichtlich hat meinem Körper an diesem Tag die Essenzheilung ganz gut geholfen, denn auch das Heiler-Sein nach meinem Geheilt-Werden ging ganz leicht für mich.

Wie das Essenz-Heilen nun funktioniert, konnte ich nicht ergründen. Der Verstand hat da keinen Zugang zu. Bei mir als Klient stelle sich die Einsicht ein, dass es nichts zu tun gibt, da der Heiler ja auch nichts tut. Ich darf einfach sein. Die körperlichen Empfindungen dürfen einfach sein. Nichts braucht sich zu verändern. Es gibt keine Erwartungen und daher kann es keine Enttäuschungen geben. Dieses Wissen vertiefte sich für mich und brachte mir Frieden. Es ist alles so einfach. Gerade deshalb liebe ich diesen Ansatz.

Was ist nun Essenzheilung? Für mich persönlich ist diese Art von Heilung wie Satsang, nur ist hier der Körper der "Ansprechpartner". Wie beim Satsang wird unser Wissen um unsere innere Essenz belebt. Heilung bedeutet hier für mich, dass ein Bezug zu dem hergestellt wird, das vor dem Körper schon hier war, das immer hier ist und auch noch hier sein wird, wenn es den Körper nicht mehr gibt, zu dem, was unsere wahre Natur ist und was sich mit Worten nicht beschreiben lässt - zu uns selbst, zu unserer Essenz.

Andererseits ist diese Art der heilerischen Tätigkeit Heilung in ihrer essenziellen Form: nur das allernötigste wird getan, aber nicht mehr.

Nabala, eine andere Kursteilnehmerin, schrieb mir eben in einer e-mail:

*So interpretiere ich den Namen: Die Essenz heilt. Das tiefe Dasein ist die Heilung, unabhängig von jeglicher Heilwerdung.*

Ich bin sehr froh, dass ich an diesem Workshop teilnehmen durfte und kann ihn wirklich ehrlichen Herzens und guten Gewissens sehr empfehlen!

Birgit Kratz