

*Ergänzendes Kapitel zum Buch «Die Suche nach dem wahren Sinn des Lebens»*

## **Bewusstes energetisches Empfangen als Zauberwort für die Gesundheit von Körper und Seele**

Wer sich auf meiner Website [www.gottlieb-verlag.ch](http://www.gottlieb-verlag.ch) umsieht oder mein Buch «Die Suche nach dem wahren Sinn des Lebens» gelesen hat, findet dort viele Texte über die weibliche empfangende Energie. Wie wichtig diese von der Erdenergie belebende Energie für die «Gesunderhaltung» unseres Körpers ist, möchte ich nachfolgend beschreiben.

Durch das Spannungsfeld der irdischen Pole wirkt die weibliche Energie der Erde waagrecht, horizontal. In unserem Körper ist sie dem Unbewussten verbunden. Durch die Polarität der linken weiblichen und der rechten männlichen Körperhälfte wirkt ihre belebende Energie. Sie ist für alle unsere unbewussten Lebensfunktionen im Körper verantwortlich.

Durch die Geburt an die Luft, wird sie vom individuellen Lichten des Bewusstsein/Unterbewusstsein überdeckt. Das Aufstehen und der aufrechte Gang verlagert die energetische Belebung in die Vertikale. Dieses nach aussen hin überlebenswichtige Wachbewusstsein gewinnt mit zunehmendem Alter immer mehr die Oberhand. So geht durch unser veräusserlichten Lebens der Zugang zu unserem Unbewussten mehr oder weniger verloren.

Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass unser Körper nur das Resonanzfeld der ihn umgebenden und durchdringenden vier energetischen, feinstofflichen, belebenden Körper ist.

- Da ist der Ätherleib – der Seele und dem Geiste verbunden.
- Da ist unser Astralleib – das aus dem Wasser, dem Unbewussten gewordene.
- Da ist der Mentalleib – der Luft, den Sinnen und dem Verstand verbundene.
- Da ist der Kausalleib – dem Feuer, dem Willen, im individuellen wirksame.

Alle vier feinstofflichen Leiber bilden im Gemüt ein energetisches Zusammenspiel, haben aber zur Bewältigung des äusseren Lebens ihre besonderen Aufgaben.

Arbeitsstress, Freizeit Aktivismus, übertriebene Ansprüche an das äussere Leben sowie viele andere, die Lebensenergie störende Einflüsse, bringen die harmonische Tätigkeit des feinstofflichen Energiefeldes des Menschen durcheinander.

Die uns belebende unbewusste Lebenskraft wird in ihrer Wirksamkeit eingeschränkt, ist Beginn und Ursache vieler psychischer und körperlicher Krankheiten.

Um unserer Gesundheit zu dienen, geht es darum diesen Zugang zur unbewussten Lebensenergie wieder zu finden.

Weniger ist mehr.

Wir haben das eigene Leben auf unsere Weise veräusserlicht, also ist der erste Schritt sich davon zurückzunehmen und dem Innenleben mehr Raum zu geben. Schrittweises Vorgehen und Umsetzen ist angesagt, um diesen Wandel in rechte Bahnen zu lenken. Es gibt viele Methoden wie Kontemplation, Meditation, Yoga und andere, um dieser unbewussten Energie nachzufühlen, sie zu erwecken und bewusst zu machen.

Aus meinen persönlichen Erfahrungen möchte ich ihnen einige Impulse über das Zusammenspiel und den Energiefluss des grobstofflichen / feinstofflichen Körpers weitergeben, um unbewusste Lebensenergie innerlich erfahrbar zu machen. Wieviel sie davon übernehmen und ausprobieren oder persönliches dazu fügen, überlasse ich ihrer Eigenverantwortung.

Wir beginnen mit der Klärung der vertikalen Energie, welche unser Bewusstsein und die Sinne beleben. Das Buddhawort «mit den Augen des Herzens sehen» beschreibt diesen Klärungsprozess. Die Augen sind unsere stärksten Sinnesorgane nach aussen hin. «In der Stille liegt die Kraft» sind weise Worte, welche sich auch auf unsere Augen anwenden lassen.

Nehmen wir uns Zeit in die Ruhe zu kommen, schliessen die Augen, lassen störende Gedanken weiterziehen und nehmen durch wiederholtes, ausdauerndes Üben diese nach innen wirksame, pulsierende Energie wahr, welche durch das feinstoffliche Energiefeld unsere beiden Augen belebt. Ich möchte nicht zu stark ins Detail gehen. Wie dieses Energiegefühl verstärkt und ausgedehnt wird überlasse ich ihren persönlichen Erfahrungen.

In einem weiteren Schritt lassen wir diese belebende Energie über die Zunge zum Halschakra, der Schilddrüse fließen. Wir nehmen auch hier diese belebende, heilende Wirkung wahr und lassen sie dann bewusst zum Herzchakra, der Thymusdrüse fließen. Der energetische Klärungsprozess des belegten äusseren Bewusstseins kann sich zwischen Augen und Herz vollziehen. Ein Gefühl der Freude und Erleichterung wird sich zunehmend wahrnehmbar und innerlich erlebbar machen.

Das Zwerchfell trennt das aus der Luft von dem aus dem Wasser gewordene, das Bewusste vom unbewusst Wirksamen. Wir lassen die vertikal belebende Energie nun vom Herzen her in den Unterleib fließen. Die Energie wird bewusst im Sonnengeflecht, in der Bauchspeicheldrüse, im Magen und Darmtrakt, in den Unterleibs- und Sexualorganen wahrgenommen. Eine warme, heilende Wirkung des Wohlgefühls breitet sich im ganzen Unterleib aus. Über die Beine und Füße wird eine Verbindung zur Erdenergie geschaffen.

Die Verbindung von weiblicher und männlicher Energie im Unterleib erweckt die Sexualkraft zu einem speziellen Orgasmus bei jedem Menschen auf seine Weise. Weil die Frauen im Unterleib weiblich gepolt sind, haben sie grosse Vorteile und sind den Männern in dieser Beziehung weit überlegen.

Frauen, welche diese Energie stärken und pflegen haben klare leuchtende Augen, ein strahlendes, friedvolles, einnehmendes Wesen, dem niemand widerstehen kann. Durch ihr Dasein verändern sie die Menschenwelt zum Besseren. Für die eigene Gesundheit und Wohlergehen ist diese Heilkraft ein Segen und wirkt vorbeugend gegen viele Krankheiten wie Gebärmutter- und Brustkrebs.

Wenden wir uns nun dem Unbewussten zu.

Das Bewusste verlangt diesen aktiven, klärenden Prozess in uns - das Unbewusste hat seinen passiven Zugang über das reine Empfangende, die Hingabe an die Lebensenergie. Der Hinterkopf und der Rücken verbirgt seine belebende Energie. Im Kleinhirn und Rückenmark ist der Nulleiter, welche die gegenpolige weibliche linke zur rechten männlichen Körperhälfte neutralisiert und zur belebenden Energie wird. Es ist diese horizontal wirksame, der Erde verbundene Grundenergie unseres über das Unbewusste belebten Körpers.

In zwei Beispielen möchte ich ihnen erklären, wie sie diese unbewusste Energie bewusst und erfahrbar machen können. «Mit den Ohren des Herzens hören» beschreibt diesen Zugang wunderbar. Hören ist eine passive Haltung des Empfangens. Der uns umgebende Energiekörper sorgt hier dafür, dass dieses Sinnesorgan funktioniert. Die weisen Worte «in der Stille liegt die Kraft» gelten hier ebenfalls.

Wir legen unsere Aufmerksamkeit auf die beiden Ohren und nehmen durch wiederholtes Üben, diese nach innen wirksame pulsierende Lebensenergie wahr. Wir lenken diese Energie zum Kleinhirn, wo sie neutralisiert und zum bewussten belebenden wird. Das Ausdehnen der Energie zu den Gehirndrüsen und beiden Gehirnhälften öffnet unser Scheitelchakra und die Verbindung zum feinstofflichen Körper über dem Kopf.

In einem zweiten Schritt lenken wir die Energie vom Kleinhirn über das Rückenmark, dem Hauptnervenstrang, zum Halschakra, zum Herzchakra. Die Energie sucht sich ihren Weg zum Herzen und dehnt sich über die Luft der Lungen im ganzen Oberkörper aus. Arme und Hände werden miteinbezogen und machen diesen horizontalen Energiefluss bewusst.

Bakthi Yoga – das Yoga der Liebeshingabe – Herzensreinheit und Ananda Quelle der Glückseligkeit beschreiben dieses aus der unbewussten Energie entstandene Lebensgefühl. Was aus dieser göttlichen Liebesquelle gemacht wird ist eine persönliche Angelegenheit.  
Weitere Worte erübrigen sich da.

Auf der Homepage [www.gottlieb-verlag.ch](http://www.gottlieb-verlag.ch) gibt es einige Texte und Videos, wo sie sich über das Buch orientieren können.

Ihr Johannes H. Gottlieb

**Kommentare und Fragen gerne schriftlich an:**

Gottlieb Verlag, Pourtalèsstrasse 21, 3074 Muri E-Mail: [gottlieb-verlag@bluewin.ch](mailto:gottlieb-verlag@bluewin.ch)

**Buch «Die Suche nach dem wahren Sinn des Lebens»**

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Gerne schicken wir Ihnen das Buch „Die Suche nach dem wahren Sinn des Lebens“ zu



1. Taschenbuchausgabe (2016)  
Herausgeber: Gottlieb Verlag  
Kontakt Verlag: [gottlieb-verlag@bluewin.ch](mailto:gottlieb-verlag@bluewin.ch)

Buchhandlungen bestellen bei:  
Buchzentrum AG (BZ), Hägendorf EAN: 9783033057258

Privatpersonen: 1 Buch kostet CHF 20 (portofrei)  
16 Bücher = CHF 12/Buch -> CHF 192 (portofrei)

In Buchhandlungen ist das Buch zum Richtpreis von CHF 20 erhältlich.  
ISBN: 978-3-033-05725-8

**Der Gottlieb Verlag**

Der Gottlieb Verlag ist zur Veröffentlichung des Buches «Die Suche nach dem wahren Sinn des Lebens» gegründet worden. Er dient dazu, dass Verlagsrechte und die Verantwortung über das Buch beim Autor bleiben. Der Autor übernimmt alle anfallenden Kosten zur Veröffentlichung. Sollte durch den Verkauf des Buches nach Abzug aller entstandenen Kosten ein Gewinn verbleiben, so wird dieser für soziale Zwecke oder soziale Projekte im In- oder Ausland verwendet werden. Der Autor verzichtet auf ein Honorar. Die Verlagsvertretung wird durch Katrin Haldemann wahrgenommen.