

# LIEBE - Das Seelen-Kraftwerk der Immunität

**Wie pflege und stärke ich, wie erkenne, erweitere und bewahre ich meine persönliche Immunität?**

von

*Pradeep Ananda*

Liebe Freunde, wir alle wissen, dass z. B. gute Laune ansteckend sein kann. Doch genauso gut kann auch schlechte Laune ansteckend sein, wenn sie von Zeitgenossen verbreitet wird. Menschen stecken sich auf der psychisch emotionalen Ebene auch mit Angstmacherei und Schwarzmalerei an. Berichterstattung in Medien aller Art und ich betone hier „Medien aller Art“ machen vielen Menschen Angst, die soeben noch im Vertrauen waren. Sie spalten was doch EIN-SEIN ist. Viele Menschen sitzen dann immer öfter gebannt vor irgendeinem Medium, wie das Kaninchen, das von Angst gelähmt auf die Schlange starrt. Statt immer nur den Focus auf Mangel und Krankheit des Körpers zu lenken – ermuntere ich dazu - den Blick einmal auf die Fülle der gesundheitsgewährenden psychischen Faktoren zu richten. Auf die schöpferische Macht der eigenen Gedanken und Gefühle, aus denen alle Erfahrungen im Inneren und im Äußeren entstehen.

Die psychisch-geistige Ansteckung **`von Mensch zu Mensch´** ist eine Ebene, die in der allgemeinen öffentlichen Betrachtung fast völlig fehlt. Das Barometer der seelisch-emotionalen Kraft wird nicht abgelesen, um dann die besten mentalen Heilmittel, die da sind **Zuversicht, Klarheit, Liebe, Einsicht und Lebensfreude** zu stärken.

Ich kann mich noch gut an meine eigenen Erfahrungen als junger Mensch erinnern, wie einer in der Familie, durch Stress und Frustration mental geschwächt, einem Erkältungs- oder Grippevirus auf körperlicher Ebene ihre Wirksamkeit ermöglichte. Die dazugehörige miese Stimmung wurde dann schnell auch zur allgemeinen Belastung für das emotionale Familien-Klima. In der Folge ließen sich danach alle nacheinander von dieser Stimmung anstecken - ein Energieabfall schwächte ihre Immunität und Vitalität und sie

erkrankten so ebenfalls. Ich hatte das Glück, dies zu einem gewissen Zeitpunkt durchschauen zu dürfen. So konnte ich in künftigen Situationen - bis heute - darauf achten, dass ich mir die Laune und die Stimmung nicht verderben lasse - mich nicht davon anstecken lasse – meine freudvolle Energie – auch in einem Umfeld allgemeiner Frustration zu bewahren.

Das hat – Gott sei Dank - seither überwiegend immer gut funktioniert. Durch meine Arbeit mit vielen Menschen hatte ich jahrzehntelang auch ständigen Kontakt mit Menschen und Kollegen, die erkältet um einen herumliefen. In früheren Tagen bekam ich sofort Panik, dass sie mich anstecken, ich mich sodann erkälte oder von der Grippewelle erwischt werde. Dann hätte ich mich am liebsten sofort zurückgezogen, noch schnell Gegenmittelchen besorgt und vielleicht noch die schon Erkrankten deutlich dafür kritisiert, dass sie krank - noch auf der Arbeit erscheinen und alle anstecken.

So blieb ich ab dem Moment der gewonnenen Einsicht zunehmend entspannter - ganz im Gegenteil versuchte ich zunehmend die Menschen wieder mit meiner guten Laune und positiven Vitalität anzustecken, was hier und da auch gelang.

In der modernen Sprachanwendung sagt man ja heute auch, dass neue Nachrichten, aktuelle Trends oder Ideen in Sekundenschnelle – wie ein Lauffeuer - um die ganze Welt „**viral gehen**“. Da müssten wir doch große Ohren bekommen und den direkten Zusammenhang zu dem wechselwirksamen Feld der psychisch-emotionalen Ansteckung erkennen.

Und was da alles in die Welt **geschleudert** und **verbreitet** wird... Mit unseren Seelenohren hören wir die Zusammenhänge schon aus der Sprache heraus – nicht wahr? Ständig - auf Schritt und Tritt – wird von allen Seiten versucht, uns für irgendetwas heißzumachen. Der **virenverseuchte Raum** gleich hinter unseren PC-Flachbildschirmen ist ein wahres Spiegelbild unserer Weltgesellschaft. Viele leben fast nur noch im Künstlichen – kriegen die Augen und das Gemüt gar nicht mehr aus dem modernen Datensumpf gelöst – mit dem Cyberbrillen-Brett vor dem Kopf.

Mit diesem Wissen können wir nun ganz klar unsere eigene geistige, psychische, emotionale Immunität ganz bewusst in den Blick nehmen – und fortan stärken und behalten. Schauen – in mir - wo ich energetisch stehe, um

jederzeit – JETZT - meine Immunität durch die psychisch-emotionale Mentalitätskraft auf dieser Ebene wesentlich durch achtsame innere Entwicklung zu verstärken.

Es gibt natürlich nicht nur die Ebene der psycho-emotionalen Ansteckung von dir zu mir und umgekehrt. Es geschieht natürlich auch, dass Menschen sich selbst völlig überfordern, um dem Stress gerecht zu werden, der ihnen auferlegt wird bzw. den sie sich selber machen. Viele Menschen überfordern sich mit allzu hochgesteckten Zielen oft zerfressen vom Ehrgeiz und der Gier, die sie in ständiger Verkrampfung, ununterbrochener Anspannung und innerer Unruhe hält, die ihnen ihre Gesundheit und Kraft – **die ja bekanntlich in der Ruhe liegen** – und zusätzlich noch den Schlaf raubt.

Andere Menschen finden sich in Lebenssituationen wieder, wo sie psycho-energetisch, aber auch körperlich über die Maßen gestresst und ausgebeutet werden. Dazu können noch kommen, übersteigerte Forderungen und Erwartungen von Partnern, der Familie, im Freundeskreis oder sonstigen Vereinigungen. „**Wer nicht liefert - sieht alt aus.**“ Immerzu muss **fieberhaft** etwas in Rekordzeit erreicht werden...

Die Gesellschaft ist zudem auch verbal sehr übergriffig geworden – Grenzüberschreitungen sind an der Tagesordnung um in unsere Privat- und Persönlichkeitssphäre durchzubrechen. Wertschätzung und angemessene Distanz zu anderen Menschen wird immer weniger gepflegt. Ganz im Gegenteil, es wird kritisiert und verurteilt, bis hin zum sogenannten hasserfüllten Shitstorm - wird alles aufgefahren womit man den oder die Anderen schwächen, niederdrücken und ausgrenzen kann.

Stellen wir uns doch bitte mal die folgenden Fragen um unsere mentalen Immunitätsparameter zu beleuchten:

- Von was lasse ich mich leicht antriggern?
- Wo gerate ich schnell in Panik, wenn ich kritisiert werde?
- Wo habe ich Angst nicht mehr mithalten zu können?
- Wo laufe ich nur noch im Hamsterrad?
- Über was muss oder will ich ständig fieberhaft nachdenken?
- Was macht mich heiß?

- Muss oder will ich unter ständigem Zeitdruck fieberhaft an etwas arbeiten und in Rekordzeit fertigstellen?
- Wo muss ich mich mit höchster innerer Anspannung immerzu verstellen, anpassen um akzeptiert zu werden?
- Wo muss ich einen selbst hochgetürmten Aufwand betreiben, um im Konsumbereich mitzuhalten und in meinem persönlichen Umfeld wohlwollend abgenickt zu werden?
- Wo fühle ich mich abgeschnitten vom Leben?
- Wo habe ich existenzielle Angst unterzugehen?
- Spiegelt mein Leben noch wirklich das wider, was ich wirklich sein möchte?
- Was raubt mir die Lebensfreude?

Dabei wirkt die verbale Schwächung, die Verurteilung, die Lieblosigkeit - immer in zwei Richtungen. Der Absender der Negativität und der Angstmacherei schwächt immer auch sich selbst und seine eigene Immunität.

**„Was du sähst – wirst du gewisslich ernten.“**

Oft sind diejenigen, die anderen Angst machen und sie angreifen selbst nur ein hilfloses, unachtsames Glied in der psycho-emotionalen Ansteckungskette und geben ängstlich weiter was ihnen eingeflößt wurde. Vielleicht hoffen sie – unbewusst – dabei jemanden zu finden der standhaft und in aller Seelenruhe bleibt – sich nicht anstecken lässt - achtsam in der Liebe bleibt und aus ihr heraus wirksam ist – und einen Heil-Punkt der Umkehr aufzeigt.

Der größte Heiler aller Zeiten hat auch immer mental - über die Psyche – damals über den Begriff des `Glaubens´ geheilt. Er sagte jenen, die um Einsicht baten, immer wieder: **„Nicht dasjenige, was ihr durch eure Münder aufnehmt, vergiftet eure Leiber - sondern vielmehr das, was aus euren Mündern herauskommt.“**: Nämlich - die da sind eure kritisierenden, niederträchtigen und verurteilenden Angriffe auf die Mitmenschen! **Er sagte, dass der Glaube bei der Heilung und somit natürlich auch beim Schutz vor Erkrankung hilft. Ein Glaube – so stark im Vertrauen – dass er - getragen von der Liebe - zur Gewissheit geworden ist.**

Darüber hinaus ermunterte er immer wieder die Menschen, die fragend zu ihm kamen und um Einsichten und Heilung baten, mit den Worten: **„Werdet wie die Kinder.“** Denn in ihnen leuchtet noch die Ur-Freude und die Kraft der göttlichen Liebe aus dem Schöpfungsquell. Das sogenannte Erwachsenwerden ist ja oft der stufenweise Verlust der uneingeschränkten und gemeinschaftlich gelebten Lebensfreude - die uns als Kinder unsere Seelenkraft so stark zum Ausdruck bringen ließ – solange die Welt uns ließ...

In einem der großen spirituellen-philosophischen Dialoge unserer Zeit wird es immer wieder ausgesprochen:

**„Glückliche Menschen machen glückliche Erfahrungen.“**

**„Was in Euch an Gedanken und Gefühlen vorherrscht – das was Euren mental-energetischen Status ausmacht – zieht immer Gleichartiges in Eure Lebenserfahrung.“**

Wer glücklich ist, lebt immer in der eigenen höchstmöglichen Immunitätsenergie. **Das SO-SEIN – z. B. das Glücklich-Sein - ist die Ursache jeglicher Erfahrung – nicht umgekehrt.** Auch wenn die Welt uns das Gegenteil eintrichtern will – das wir uns erst alle Dinge auf ihrer Abhängigkeits-Konsum-Liste beschaffen müssen, bevor wir auch nur daran denken dürfen, glücklich zu sein. Doch die Liste wird fortlaufend erweitert - um uns im Hamsterrad zu halten.

Wer unglücklich ist, wer voll Angst sowie psychisch und emotional gestresst ist, lebt mit heruntergefahrener, stark geschwächter Immunitätsenergie in der Psyche und in der Folge dann unausweichlich und schrittgleich auch im Körper.

Man weiß aus der Sportmedizin, die auch immer die mentale Ausdauer innerhalb der Psyche im Blick hat, dass bei großen Ausdaueranstrengungen - als Erstes immer die Psyche aufgibt. Daher wird immer intensiv an der mentalen Ausdauer und Motivationskraft gearbeitet, um körperliche Kraft und Ausdauer freizusetzen. Man weiß, dass wenn die Psyche denkt: „Ich schaffe es nicht mehr, weil ich spüre, dass mein Körper nicht noch mehr hergibt...!, dass in dieser Situation tatsächlich erst 10 % der körperlichen Kraft aufgebraucht sind.

Wenn wir jetzt in all dies noch mal frische Einsicht gewonnen haben, so können wir uns direkt der Betrachtung und der Einfühlung in unseren persönlichen Glücks- und Wohlfühllevel widmen und durch die Freisetzung der Liebe - aus unserem innersten Wesenskern - an der Energieerhöhung arbeiten. >> **Jetzt!**

Um es auf den Punkt zu bringen:

**Schauen wir, dass wir mit echter ausgelassener Freude und echter Begeisterung durchs Leben gehen und dabei, wann immer möglich, einen Heidenspaß haben und uns dabei immer im Gewahrsein halten -  
- was dem Leben in seiner ursprünglichen Natürlichkeit dient.**

Der eine und die andere wird jetzt vielleicht sofort fragen wollen, wie soll denn das möglich sein, bei all dem, was aktuell so geschieht und viele Menschen so in Bedrängnis bringt und sogar in ihren Entfaltungsmöglichkeiten und ihrem Bewegungsradius einschränkt?

Dazu sage ich: Dies ist durchaus möglich. In allen heiligen Schriften der Menschheit ist immer wieder die Ermunterung zu finden:

**„Fürchtet euch nicht.“**

Lassen wir uns unter keinen Umständen Furcht einjagen.

**Bleibt mit Achtsamkeit im Vertrauen.**

Natürlich gilt auch hier wieder, dass wir uns ebenfalls nicht beeindrucken lassen von Zeitgenossen die uns misstrauisch beäugen, wenn wir wahrhaft gut gelaunt sind und uns so oft wie möglich am Tage die energieanhebende ausgelassene Freude gönnen.

**Die Freude ist die Zwillingschwester der Liebe.**

Sie ist wie eine hohe Dosis an Vitaminen für unsere persönliche Vitalität und schrittgleich für unsere geistig-psychisch-emotionale Immunität, die sich immer in unserer körperlichen Immunität widerspiegelt und dort zum Ausdruck bringt. All dieses ist miteinander verwoben und wirkt Hand-in-Hand.

Dies ist mir zur starken, vertrauensvollen Gewissheit geworden und ich möchte gerne jede Frau, jeden Mann und junge Menschen dazu ermuntern, sich diese freudvollen Einsichten ebenfalls – **wieder** - zu eigen zu machen und daraus neue Kraft zu schöpfen.

**Lieben wir aus unserer wahren Ur-Natur des Glücklichseins heraus.**

**Erinnern wir uns wieder daran Wer-Wir-Wirklich-Sind.**

**Bleiben wir uns darin treu und lassen uns von nichts negativ schwächen und beeindrucken. Sollte es doch einmal geschehen - achten wir darauf, es möglichst sofort zu erkennen und über eine rasche Gedanken- und Gefühlskontrolle schnell wieder in unsere allerbeste Kraft und Freude und in unsere Mitte zu kommen.**

Natürlich ist es auch wichtig, dass wir – wie auch bei dem, was wir täglich als unsere geistige Nahrung zu uns nehmen oder weglassen - auch auf der körperlichen Ebene gut auf uns achten und uns wohltuendes erlauben und zuführen. Sich täglich oder wann immer möglich, bewegen in der frischen Luft am besten im Wald, gesunde frische Lebensmittel - einzig und allein aus der Pflanzenwelt und das verantwortungsvolle Weglassen von Allem was dem Leben und der körperlichen Gesundheit niemals dienen kann. Diese Dinge müssen nicht näher beschrieben werden, denn wir wissen alle, welche das sind, die unsere Gesundheit niemals fördern können, ganz im Gegenteil...

Auch wenn du dieses liest und dich vielleicht schon infiziert hast mit einem Virus, egal welcher es ist, so kannst du auch aus dieser Situation heraus – und ganz besonders jetzt – alles - was hier gesagt und zur Ermunterung angeboten ist - zu deinen wiedergewonnenen Einsichten machen und deine rasche Genesung damit beflügeln.

**Die stärkste Quelle liegt immer in Dir selbst Menschenkind.**

**Erfinde dich neu, werfe alte Gedanken und Vorstellungsballast hinaus.**

**Ergreife Dein Leben neu aus Deiner innersten mentalen Lebenskraft.**

**Bestimme selbst, welche Bedeutungen Dinge und Ereignisse für Dich haben.**

Versenke dich tief in dich selbst, gehe in deinen Erlebnissen so weit zurück, bis du an die Seelen-Kreuzung kommst, an der du die Lebensfreude fallen gelassen – ja aufgegeben hast und deine warme Energie davon floss. Erkenne wiederum, dass du eine geschaffene Seele bist - ausgestattet mit allen göttlichen Kräften und Attributen und der Körper nur dein vorübergehendes Erfahrungs- und Ausdrucksmittel ist – dein Gefühlsspiegel deiner geistigen Annahmen und Schöpfungen.

**Verbinde dich tief in Deiner Seele wieder mit dem Schöpfungsquell.**

**Sei still und wisse, dass Gott dort ist.**

Sage nun – dankbar - aus ehrlichem Herzen und tiefer Gerührtheit:

**„So hilf mir Gott.“**

Mehr braucht es nicht.

Ich möchte uns alle dazu ermuntern, nicht wieder erneut in die Falle zu treten, indem wir Jenen mit Negativität und Kälte begegnen, die sich noch nicht auf die hier geteilten Einsichten einlassen können. Auch die Menschen, die vehement für das Gegenteil eintreten – zu dem, was in uns als Einsicht wirkt, sind und bleiben immer unsere Brüder und Schwestern. Enthalten wir uns der Graben vertiefenden Angriffe und verbalen Verurteilungen, damit wir nicht hinterrücks unsere energetische Immunität doch wieder herunterfahren – uns erneut unheilvoll verstricken und immunschwächend im Kreise drehen. Bedenke, dass immer diejenigen als erstes angreifen, in denen die größte Angst herrscht – die sich am meisten in die Ecke gedrängt fühlen. Aggression – auch verbale – ist letztlich immer ein Hilferuf.

Bewahren wir uns stets die Achtung, Wertschätzung und am besten die Liebe für alle, egal wo sie gerade stehen in ihrer Vorstellungswelt, gleich welche Entscheidungen sie treffen. Haben wir uns nicht in früheren Zeiten und Reinkarnationen selbst so verhalten?

Und achten wir auch die, die sich medizinisch um die körperliche Gesundheit der Menschen bemühen, selbst wenn sie dabei allzu starr und stark allein den Fokus auf den physischen Körper gerichtet halten und ihre Überzeugungen allein aus dieser Ebene generieren. Auch ihnen wird dereinst Einsicht zuteil.

Kennen wir noch die Redewendung **„etwas in aller Seelenruhe machen“**?



Erleben wir das noch täglich, **immer wieder in unsere Seelenruhe einzutauchen?**

Dies halte ich für besonders hilfreich, heilend und immunstärkend: Sich der Möglichkeit, etwas in aller Seelenruhe und mit Muße tun zu können, in aller Seelenruhe sein zu können, sich in ihr bewahren oder neu zu entdecken und leben zu können. Wenn Du Dein Leben als über die Maße stressig und herausfordernd bewertest, möchte ich Dich ermuntern - wieder zu lernen - zwei bis dreimal täglich - in Deine Seelenruhe zu finden. Da reichen manchmal schon kurze Augenblicke, um aus der Seelenruhe wieder gestärkt und frisch hervorzugehen.

**„Wer nicht immer wieder in die innere Seelenruhe eingeht  
und dort aus der göttlichen Quelle schöpft,  
wird für das äußere Leben leer ausgehen.  
So schöpfe - aus Dir.“**

**Verbunden durch Freude  
kommt die Liebe durch Herzenskraft  
zu lebendigem gemeinschaftlichem Ausdruck  
und wird Heilung bewirken können ...**

*Pradeep Ananda*