Energetic Breathing® wurde von dem französischen Heiler Dhyan Manis h entwickelt. Es ist eine einfache Technik, die lange unterdrückte Gefühle und Emotionen befreit. Tiefe und bewusste Zwerchfellatmung berührt alle Schichten des Seins und hat vielen Menschen zu mehr Bewusstheit, Gesundheit und einem glücklicheren Leben verholfen.

„Die Atemarbeit mit Mashuk Lübbert hat mich in meinem persönlichen Entwicklungsprozess sehr intensiv unterstützt und tut es bis heute noch.
Meine unterdrückten Gefühle wahrzunehmen, ihnen Raum zu geben und sie auszudrücken, bringen mich Schritt für Schritt näher zu mir selbst, zu meinem ursprünglichen Wesenskern, zu dem Menschen, der ich in meinem tiefsten Innern bin.
Ein Weg der Heilung, ein Weg des Herzens, für den ich einfach nur dankbar bin.

M.K.“

Bei diesen Problemen kann Energetic Breathing® helfen

-

Ängste, Burnout/Depression, Frustration, Trauer, Eßstörungen, Zwänge, Konflikte mit Anderen, Unsicherheit, unterdrückte Wut, Schwäche

-

Magen-/Darmerkrankungen, Hautkrankheiten, geschwächtes Immunsystem, Krebs, chronische Krankheiten, Asthma, Migräne u.v.m.

Einzelsitzungen mit Mashuk Susanne Lübbert | www.atemtherapie-mashuk-luebbert.de

LIEBEN IST EMPFANGEN

Es ist wichtig, zwischen geben und schenken zu differenzieren.

Wenn ich schenke, schenke ich der Existenz, aber wenn ich gebe, gebe ich dem Menschen. Der Unterschied ist wichtig. Es kann nur dann eine Gabe geben, wenn der andere sie empfängt. Es ist eine gewisse Macht im Akt des Gebens. Es ist eine menschliche Konditionierung, die uns sehr beeinträchtigt.

Man hört oft die Eltern zu den Kinder sagen: „Schau, all die Liebe, die ich dir gegeben habe."

Das Wort geben ist eine Macht, welche die Eltern über die Kinder haben. Wenn sie geben, ist unausgesprochen gemeint, dass das Kind nehmen muss, ganz zu schweigen von der Schuld, die es hat, wenn es nicht nimmt.

Schenken ist kostenlos, im „Geben" gibt es den Hintergedanken von Kompensation und Macht. Die Liebe, die gegeben wird, muss auf die eine oder andere Art bezahlt werden. Liebe, die geschenkt wird, ist kostenlos, du nimmst sie oder du nimmst sie nicht, ohne Bedingungen.

Schenken ist Mitgefühl, Empfänglichkeit ist Liebe.

Der Begriff „die Gabe" bedeutet wahrhaftig „Schenken". Es bedeutet geben ohne Gegenleistung, ohne Bedingung. Er wurde jedoch so sehr transformiert und so oft falsch benutzt, dass er seinen wahren Wert verloren hat. Das gleiche gilt für die Worte „Ich liebe dich". Es wäre besser zu sagen: „Ich empfange dich", weil lieben so sehr im Sinne von geben verwendet wurde. In der spirituellen Energie ist Liebe eine Energie, die empfangen wird.

Ich bin Liebe, ich bin Empfänglichkeit.
Ich schenke dir meine Liebe, ich schenke dir meine Empfänglichkeit.

Anders gesagt, ich biete dir meine Offenheit und es gibt keine Macht mehr über den anderen. Wenn ihr „Ich liebe dich" sagt und in euch ist einfach „ich empfange dich", habt ihr keine Macht mehr über den anderen und der andere hat keine Macht mehr über euch.

Welche Macht kann der andere haben, wenn ihr „Ich empfange dich“ sagt? Überhaupt keine, denn ich empfange ihn bedingungslos. Im jüdisch-christlichen System ist es immer so gewesen: „Ich liebe dich, also gebe ich dir.“ Und mitunter steht unausgesprochen dahinter: „Du stehst in meiner Schuld. Ich bin gut, ich bin perfekt, weil ich dir Liebe gebe. Aber du, du musst sie zurückzahlen.“ Deshalb versuchen viele Kinder ihr Leben lang, die Liebe, die sie nie wirklich von ihren Eltern bekommen haben, zurückzuzahlen. Deshalb werden sie zu fleißigen Schülern und sind immer nett (sie prostituieren sich). Sie warten immer auf diese Liebe. Das Kind und selbst der Erwachsene suchen immer diese fehlende Liebe.

Die Eltern sagen oft „Ich gebe dir Liebe“ und denken, dass sie ihre Kinder lieben, weil sie konditioniert sind und man ihnen beigebracht hat, dass es das ist, was gute Eltern ausmacht.

Liebe war oft ein System der Macht über den anderen, eine Manipulation. Das Kind selbst weiß genau, was Liebe ist, und es wartet auf sie. Manche warten ihr ganzes Leben, weil sie glauben, dass der andere ihnen Liebe geben muss. Es ist nicht am anderen, uns Liebe zu geben. Es ist an uns, sie zu empfangen. Es ist an uns, den anderen zu empfangen, weil LIEBEN EMPFANGEN IST.

Wenn wir innerlich die Bedeutung von „Lieben ist empfangen“ verstanden haben, dann haben wir keine Macht mehr über die anderen und die anderen haben keine Macht mehr über uns. Wenn der andere „Ich empfange dich“ zu euch sagt, dann kann es da keine Macht mehr geben. Es ist so wichtig, sich geliebt zu fühlen, sich empfangen zu fühlen.

Das Kind liebt von Natur aus seine Eltern, es ist an den Eltern zu lernen, ihre Kinder zu lieben.

Dhyan Manish