

# AUSDEHNEN & ABGRENZEN

Auszug aus dem Buch: Botschaften aus Shamballa 3 – Hilf dir selbst  
von Judith und Urs Parolo



DAN INSTITUT  
GANZHEITLICH LEBEN

## Jedes Wesen ist ein eigenständiges Ganzes

Um die energetischen Vorgänge, welche wir Euch hier erklären möchten, verstehen zu können, braucht es einige Informationen grundsätzlicher Natur. Jedes Wesen, sei es nun inkarniert oder nicht inkarniert, besteht aus einer Vielzahl von Teilen und Aspekten. Ihr alle, wie auch wir, sind sehr komplexe Gebilde. Vielleicht lässt sich dies mit der materiellen Ebene vergleichen. Der Mensch besteht auf dieser Ebene ja auch aus einer Vielzahl von verschiedenen Zellen, Zellverbänden, Organen, Knochen usw. Genauso ist der Sachverhalt auch auf der feinstofflichen Ebene. Ihr kennt die verschiedenen feinstofflichen Körper. Diese spiegeln aber nur einen Teil des komplexen Wesens wieder.

Jeder Mensch ist in seiner Art einzigartig; jeder hat seine ganz persönliche Struktur. So wie keine zwei Fingerabdrücke gleich sind, so sind auch die feinstofflichen Teile und Aspekte jedes Menschen verschieden. Hier gibt es keine guten und keine schlechten Teile, es gibt nur eigene (sie gehören zu einem bestimmten Menschen) und fremde (sie stammen von einem anderen).

Die Tatsache, dass jedes Wesen ein eigenständiges, unvergleichliches und einzigartiges Unikat ist, ist sehr wichtig. Leider können nicht alle Menschen ihre Teile bei sich halten und diese Teile gehen auf Wanderschaft. So entstehen Verwirrungen und Turbulenzen, welche im Grunde genommen gar nicht nötig wären. Im Folgenden möchten wir Euch einige Informationen und Tipps mitgeben, welche es Euch erlauben sollten, für Euch und Eure feinstofflichen Teile Sorge zu tragen und die Verantwortung dafür zu übernehmen.

### Was heisst Abgrenzen?

Die Abgrenzung im grobstofflichen Bereich, in Eurem Körper, ist viel einfacher zu bewerkstelligen als die Abgrenzung auf der feinstofflichen Ebene. Am Körper habt Ihr eine Aussenhülle - die Haut - welche Euer grobstoffliches System zusammenhält. Es kann sich kaum jemand vorstellen, dass sich plötzlich ein Organ auf Wanderschaft begibt oder dass sich das Blut seinen Weg ausserhalb des Körpers sucht. "Nein, dies geht nicht", werden alle sagen und sie haben recht.

Wie sieht es aber mit den feinstofflichen Organen und dem feinstofflichen Blut, eben den Aspekten aus. Sind diese auch - wie der Körper - schön eingepackt und zusammengehalten? Nein, eben nicht. Hier findet Ihr keine Haut, welche alles zusammenhält.

Dieses Zusammenhalten Eurer Teile und Aspekte müsst oder dürft Ihr selbst übernehmen. Dabei spielt die Erdung eine grosse Rolle. Je besser ein Mensch geerdet ist, umso leichter hält er sein ganzes Wesen beieinander. Die Erdung verbindet also auch die feinstofflichen Teile und Aspekte mit dem ganzen Wesen.

Nun geht es darum, dass Ihr Euch von den anderen Wesen abgrenzt. Warum ist dies überhaupt nötig? Stellt Euch eine grössere Gruppe Personen vor. Jede Person zieht nun ihre Schuhe aus und wirft sie auf ein grosses Tuch am Boden. Die Schuhe auf diesem Tuch werden anschliessend gut gemischt. Darauf nimmt jede Person wieder zwei Schuhe vom Boden auf. Jede hat nun wieder Schuhe; die meisten aber nicht ihre eigenen.

Dieses Beispiel lässt sich auf die feinstoffliche Situation vieler Menschen anwenden. Viele tragen "falsche" Schuhe, weil sie nicht gelernt haben, ihre Schuhe, das heisst ihre Aspekte und Teile, zusammenzuhalten. Sobald sie bemerken, dass ihre Aspekte nicht mehr vollständig sind, ergreifen sie den nächstbesten.

Was sich wie ein Spiel anhört, ist aber im Alltag sehr verbreitet. Viele Menschen tragen die Aspekte anderer Wesen mit sich herum und fragen sich dann, wieso sie auf eine Weise reagieren, die ihnen eigentlich gar nicht liegt. Es reicht, wenn sich diese fremden Aspekte in der Aura festhalten können, um reagieren zu können.

Dazu möchten wir Euch ein Beispiel geben. Verschiedene Personen treffen sich zu einem Seminar. Darunter hat es Teilnehmer, welche dem Kursleiter gegenüber sehr freundschaftlich gesinnt sind, es hat aber auch solche, welche eifersüchtig auf die Stellung und Fähigkeiten des Kursleiters sind. Die Veranstaltung beginnt und plötzlich reagiert eine Person, die ansonsten ein sehr freundschaftliches Verhältnis zum Kursleiter unterhält, völlig unbegründet ausfallend und gehässig auf den Kursleiter. Dieser ist erstaunt, weil er eigentlich eine solche Reaktion von anderer Seite erwartet hat.

Was ist hier geschehen? Reagiert hat eine Person, welche feinstoffliche Aspekte anderer Personen aufgenommen hat. Einem Schwamm gleich hat sie die Spannungen aufgesaugt und diese Spannung (die nichts mit ihrem eigentlichen Wesen zu tun hat) dann abgeladen. Möglich war dies, weil die Seminarteilnehmer sich nicht abgegrenzt hatten, sie blieben nicht bei sich, sondern haben einerseits fremde Teile aufgenommen und andererseits eigene Teile nach aussen gegeben. Dies ist nur ein kleines Beispiel, aber es zeigt auf, welche

Bedeutung diesem energetischen Prozess des Abgrenzens zukommt.

Der erste Schritt, hier etwas zu ändern, ist, sich abzugrenzen. Ihr seht nun auch, wieso dieses Abgrenzen in erster Linie etwas mit Euch selbst zu tun hat. Ihr müsst Eure Teile bei Euch halten können, sonst gehen sie auf Wanderschaft und werden durch fremde Teile ersetzt.

Zuerst schickt Ihr alles, was nicht zu Euch gehört, weg; und alles, was zu Euch gehört, verankert Ihr bei Euch. Dies ist sehr wichtig, denn es gibt wenig Sinn, sich abzugrenzen, wenn sich fremde Teile bei Euch eingenistet haben. Zuerst müsst Ihr bei Euch klar Schiff machen und aufräumen, erst dann könnt Ihr Euch abgrenzen. Damit Ihr Eure Teile auch wirklich bei Euch verankern und halten könnt, empfehlen wir Euch, vorher eine Übung zur Erdung zu machen. So helft Ihr mit, Eure Teile bei Euch zu verankern.

Nun die *Übung* für das Abgrenzen: die Schutzkugel. Stellt Euch in eine Kugel, welche so gross ist, dass Ihr bequem darin Platz habt. Diese Kugel ist aussen golden und innen rot. Achtet darauf, dass Ihr diese Farben wählt, sie haben ihre Wichtigkeit. Nun füllt Ihr die Kugel mit Eurer Energie. Dazu könnt Ihr Euren Atem zu Hilfe nehmen. Füllt diese Kugel mit Eurem Atem, als ob Ihr einen Luftballon aufblasen würdet. Macht dies so lange, bis die Kugel wirklich voll mit Eurer Energie ist. Sollten sich andere, fremde Teile in der Kugel befinden, dann stellt diese in Liebe, aber in ganzer Entschlossenheit aus der Kugel, denn innerhalb dieser Kugel habt nur Ihr Platz - nichts und niemand anderer.

Diese Übung hilft Euch in grossem Masse, dass Ihr Euch von fremden Teilen abgrenzen und die eigenen Teile zusammenhalten könnt. Macht diese Übung morgens und abends, praktisch als Grundversorgung. Sie ist aber immer auch dann empfehlenswert, wenn es Euch notwendig erscheint - hört auf Eure innere Stimme.

## Alle Teile unter den eigenen Willen stellen

Bei vielen Menschen, gleich welchen Entwicklungsstandes, ist ein Phänomen zu beobachten, welches oft zu grossen Verunsicherungen führen kann. Nicht immer ziehen nämlich alle feinstofflichen Teile am selben Strick, das heisst, es gibt Teile und Aspekte, welche ein Eigenleben führen und somit in der Lage sind, dem eingeschlagenen Weg entgegen- oder zuwiderzulaufen.

Hier ist es nötig, dass Ihr Euch als erstes in den Dienst des grossen Ganzen, des grossen Planes stellt. Nun bestimmt Ihr, dass all Eure Teile unter Eurem eigenen Willen stehen. Dies könnt Ihr ebenfalls mit einer kleinen Übung unterstützen. Macht Euch zuerst klar, dass Ihr selbst, und nur Ihr selbst, bestimmt, wo es in und mit Eurem Leben lang geht. Dies ist eine sehr wichtige Voraussetzung, um alle Eure Teile unter Euren eigenen Willen zu stellen.

Nun setzt Ihr Euch hin, schliesst die Augen und macht Euch ein Bild Eurer Teile. Nehmt ruhig eine Situation aus dem Alltag. Vergleicht Eure Teile und Aspekte mit Mitgliedern eines Vereins. Ruft nun also alle, wirklich alle, Mitglieder dieses Vereins (also Eure feinstofflichen Teile und Aspekte) zu einer Versammlung zusammen und erklärt ganz klar, dass Ihr von ihnen erwartet, dass sie sich in den Dienst des Ganzen stellen. Macht auch deutlich, dass Ihr kein eigenmächtiges Handeln einzelner Teile duldet und gebt in aller Entschlossenheit bekannt, dass alle Mitglieder (Eure Teile) sich Eurem Willen zu beugen haben.

Vielen von Euch mutet diese Übung vielleicht autoritär und rechthaberisch an. Es geht aber nicht darum, irgendwem irgendetwas zu beweisen oder eine Machtdemonstration abzuhalten, sondern es geht darum, dass Euer ganzes Wesen, mit allen - wirklich allen Teilen und Aspekten - ein Ganzes bilden und dass kein einzelner Teil dieses Ganze durch ein Eigenleben stört; denn dies bringt unnötige Turbulenzen und Verwicklungen auf Eurem Weg.

Es reicht nicht, wenn Ihr diese Übung einmal macht. Es ist nötig, dies von Zeit zu Zeit zu tun, immer dann, wenn Ihr das Gefühl habt, dass nicht alles in Euch in die gleiche Richtung zieht.

## Was heisst Ausdehnen?

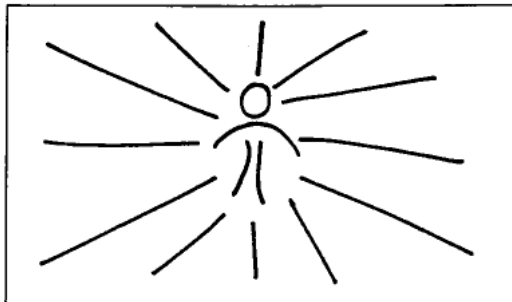
Jeder Mensch braucht Luft zum Atmen. Diese Tatsache wird wohl niemand bestreiten. Aber es braucht noch mehr, um wirklich existieren, um sich entwickeln zu können. Dafür braucht es auch energetischen Raum.

Dieses Ausdehnen ist ein energetischer Vorgang, der eigentlich automatisch ablaufen sollte. Aber nicht immer funktionieren diese Automatismen. Dann ist es nötig, dass Ihr selber aktiv werdet.

Bevor wir auf die praktischen Hilfen eingehen, möchten wir Euch an Beispielen aufzeigen, welches die Bedeutung des energetischen Ausdehnens ist.

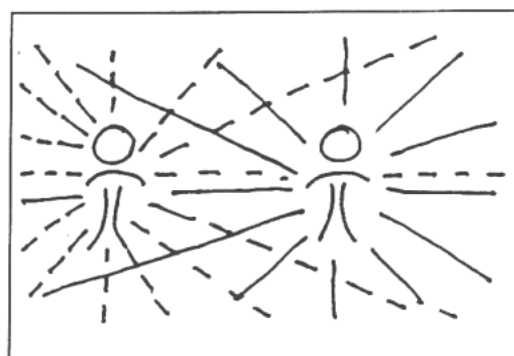
Ihr kommt in einen Raum und fühlt Euch unwohl, als Fremdkörper, einfach gesagt, Ihr fühlt Euch nicht zu Hause. Diese Situation habt Ihr wahrscheinlich schon oft erlebt, sei es in einer fremden Wohnung, in einem Hotelzimmer, einer Ferienwohnung oder am Arbeitsplatz. Es kann aber auch sein, dass diese Gefühle in der eigenen Wohnung auftauchen oder in sehr vertrauten Räumen.

Ein weiteres Beispiel: Ihr befindet Euch in einen Raum und mit der Zeit, obwohl eigentlich nichts Gravierendes vorgefallen ist, fühlt Ihr Euch immer unwohler, mehr und mehr in die Ecke gedrängt; Ihr habt das Gefühl, Ihr steht mit dem Rücken zur Wand, alles drückt auf Euch ein und Ihr habt keinen Platz mehr zum Atmen.



Warum kommt es zu diesen Gefühlen? Hier geht es um das energetische Ausdehnen, das "Sich Platz und Raum schaffen". Gehen wir zuerst von der Situation aus, wie sie eigentlich sein sollte. Stellt Euch einen Raum vor, in dem sich eine Person aufhält. Diese Person dehnt

sich im ganzen Raum aus, das heißt, sie nimmt sich energetisch den Raum, der ihr zusteht, den sie braucht, so wie sie die Luft zum Atmen benötigt. Dies ist an und für sich ein automatischer Vorgang.



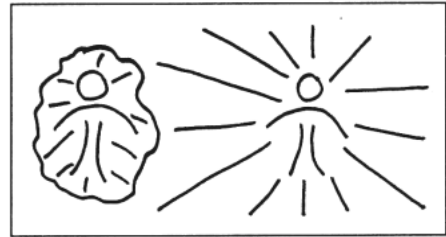
Wie sieht das nun aus, wenn sich zwei Personen in einem Raum befinden? Teilen sie sich den Raum auf, das heißt, jede belegt die Hälfte des Raumes oder gibt es andere Lösungen? Es gibt andere Lösungen. Beide Personen unseres Beispiels dehnen sich aus - und zwar im ganzen Raum. Dies scheint auf den ersten Blick etwas

verwirrend zu sein, ist es aber nicht.

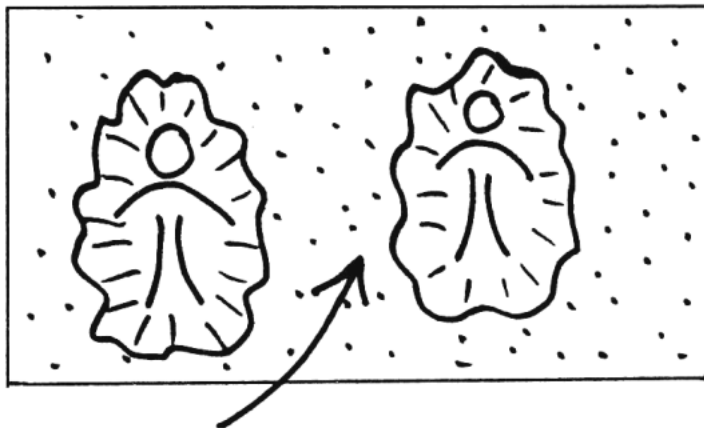
Ausdehnen hat nichts mit anderen Wesen zu tun. Ihr nehmt niemandem Platz und Raum, wenn Ihr Euch ausdehnt. Diese Tatsache ist sehr wichtig. Ihr braucht Euch beim Ausdehnen nicht um die anderen zu kümmern, denn die Energien durchmischen sich und bilden wiederum ein Ganzes. Solange Ihr Euch aus

dem *Herzen* heraus, in bedingungsloser Liebe ausdehnt, werden andere durch Euer Ausdehnen nicht tangiert. Anders sieht es aus, wenn Ihr Euch mit dem Kopf ausdehnt - aber davon später.

Was geschieht nun, wenn sich in einem Raum eine Person nicht ausdehnt und die andere nimmt ihren energetischen Raum in Besitz. Dann entstehen die Gefühle, an die Wand gedrängt zu werden, keinen Platz mehr zu haben, oder erdrückt zu werden.



Wenn sich beide Personen unseres Beispiels zusammenziehen, also Ihren Raum nicht einnehmen, dann wird dieser "freie" Platz von anderen Energien / Wesenheiten gefüllt. Es ist eine Tatsache, dass es, energetisch gesehen, keine leeren Räume gibt. Das heißt nun also: Ihr füllt den Raum mit Eurer Präsenz, eine andere Person



füllt ihn oder aber andere Energien nehmen diesen (Euren) Platz ein. Sehr oft handelt es sich dabei um Wesenheiten aus der Astralebene, welche diesen Freiraum nutzen und dann entsprechend wirken.

Wie Ihr gesehen habt, liegt es an Euch zu entscheiden, womit Ihr Euch umgibt. Ihr habt die Wahl, Euch auszudehnen und etwas Eigenes, etwas Bekanntes, um Euch zu haben, oder Ihr dehnt Euch nicht aus und überlasst diesen Raum irgendwelchen anderen Energien. Entscheidet selbst!

Vielleicht ist Euch bei diesen Beispielen auch klar geworden, warum es dazu kommen kann, dass Ihr Euch in einem Raum nicht wohl, nicht zu Hause fühlt. Wenn Ihr Euch nicht ausdehnt, dann trifft Ihr nicht auf eigene, Euch bekannte Energien, sondern Ihr werdet mit fremden, Euch unbekanntem Energien konfrontiert. Dies löst dann die unangenehmen Gefühle aus.

Nun werdet Ihr aber fragen, wie Ihr Euch in einem Raum ausdehnen sollt. Vorhin haben wir Euch die Übung mit der Kugel beschrieben. Ähnlich könnt Ihr Euch in einem Raum ausdehnen. Stellt Euch - in Gedanken - vorerst in einen kleineren, Euch gut bekannten Raum. Schliesst die Augen und streckt Eure Hände seitwärts aus. Wenn die Arme gestreckt sind, dann "verlängert"

sie, und zwar so weit, bis sie die Wände "berühren". Dazu nehmt Ihr Euren Atem zu Hilfe, indem Ihr dieses Ausdehnen mit Eurem Ausatmen unterstützt. Nun macht Ihr das Gleiche nach vorne und hinten und zum Schluss nach oben und unten.

Ihr werdet sehen, dass es ein wenig Übung braucht, bis Ihr Euch auf diese Weise in einem Raum ausdehnen könnt. Steigert nun Eure Ausdehnung, indem Ihr einen grösseren Raum wählt, dann einen Raum, indem sich andere Personen befinden usw. Mit der Zeit werdet Ihr merken, dass es immer weniger bewusste Arbeit braucht, um Euch ausdehnen zu können. Zum Schluss reicht der Impuls "Ausdehnen", wenn Ihr einen Raum betretet.

Wo wendet Ihr nun dieses Ausdehnen an? Überall, wo Ihr seid. Es gibt keinen Ort, wo Ihr Euch nicht ausdehnen könnt. Primär dehnt Ihr Euch immer dort aus, wo Ihr Euch befindet, sei dies zu Hause, am Arbeitsort, im Zug, beim Einkaufen ... Macht es Euch zur Gewohnheit, Euch auszudehnen. Denkt daran, wenn Ihr Euch zusammenzieht, dann füllen andere, Euch fremde Energien, den Raum, den Ihr nicht einnehmt - und dies kann zu erheblichen Turbulenzen führen. Dehnt Euch auch immer dann aus, wenn Ihr das Gefühl habt: "Jetzt wird's eng, ich habe keinen Platz mehr", oder wenn der energetische Druck auf Euch oder z.B. Euer Haus zu gross wird. Dann habt Ihr mit dieser Übung ein gutes Hilfsmittel zur Hand, um Euch selbst Luft zu schaffen.

Vielleicht kommt Ihr in eine Situation, in der es Euch fast unmöglich ist, Euch ausdehnen zu können. Hier eine kleine Hilfe. Nehmt einen Duft, den Ihr gerne habt und gebt zwei, drei Tropfen auf einen Duftstein... In Gedanken könnt Ihr Euch nun mit diesem Duft im ganzen Raum ausdehnen. Setzt Euch in der Vorstellung auf die einzelnen Duftmoleküle und lasst Euch in jede Ecke des Raumes tragen. Dies hilft Euch, wenn Ihr Probleme mit dem Ausdehnen habt.

*Aber denkt daran,  
wie bei allen Hilfsmitteln  
ist es auch hier so,  
dass Ihr sie anwenden müsst,  
ansonsten nützen sie nichts!*

Ausdehnen könnt Ihr Euch auch, wenn Ihr nicht physisch anwesend seid. Wir möchten Euch das anhand eines angenehmen Beispiels erklären. Ihr habt Ferien gebucht und freut Euch z.B. auf die warmen Tage am Meer. Damit Ihr in Eurer Ferienwohnung keine unliebsamen Überraschungen erlebt,



dehnt Ihr Euch schon im Voraus, das heisst, zwei bis drei Tage vor Eurer Abreise in der Ferienwohnung (oder Hotel...) aus. Stellt Euch mit beiden Füßen fest auf den Boden und macht Euch ein Bild Eurer Ferienwohnung. Ob nun dieses Bild genau der Wirklichkeit entspricht, ist nicht von Wichtigkeit. Nun dehnt Ihr Euch in der Ferienwohnung aus, genau wie Ihr das tut, wenn Ihr Euch in einem Raum ausdehnt, in dem ihr anwesend seid. Macht dies einige Male und füllt so die Wohnung mit Eurer Energie. Wenn Ihr dann wirklich dort seid, trifft Ihr nicht auf irgendeine fremde Energie, sondern ihr fühlt etwas Vertrautes, etwas Eigenes und könnt Euch so von Beginn Eures Urlaubs weg zu Hause fühlen.

Vergesst aber nicht, wenn Ihr im Urlaub seid, hin und wieder eure Wohnung zu Hause auf die gleiche Art mit Eurer Energie zu füllen. Dies erleichtert Euch ein ruhiges Zurückkommen.

Genau gleich könnt Ihr dies tun, wenn Ihr ein Gespräch, eine Prüfung, eine Sitzung... erwartet. Füllt den Raum oder den Ort, wo diese stattfinden mit Eurer Energie - es wird für Euch einfacher werden.

## Was heisst Zusammenziehen?

Unter energetischem Zusammenziehen verstehen wir das Nicht-Einnehmen des Raumes. Ihr dehnt Euch also nicht aus und überlasst anderen Wesen, ob inkarniert oder nicht, den Raum, der eigentlich Euch zusteht.

Was bewirkt ein Zusammenziehen. Wie wir schon erklärt haben, kommt es dann zu einem Gefühl, in die Ecke gedrängt zu werden. Alles, und seien es auch noch so kleine Spitzen, trifft Euch. Ihr habt keinen Freiraum mehr um Euch und werdet so dauernd bedrängt. Was Ihr unter normalen Umständen (also wenn Ihr Euch ausdehnt) nicht einmal wahrnehmt, kann sich nun zu einem Problem entwickeln.

Es gibt viele Menschen, welche die Tendenz haben, sich sofort zusammenzuziehen, wenn etwas Ungewohntes oder Unangenehmes auf sie trifft. Unternehmen diese Personen nichts dagegen, so wird dieses Zusammenziehen zum Dauerzustand. Dadurch werden sie energetisch gesehen immer kleiner, bis sie - auf der energetischen Seite - zeitweise nicht mehr wahrgenommen werden. Dies hat auch Auswirkungen auf der physischen Seite. Dort kann sich das folgendermassen äussern: Die Person wird sehr oft übersehen oder mit anderen verwechselt.

Auch wenn sie etwas sagt, wird es nicht voll und ganz zur Kenntnis genommen, sie wird einfach überhört oder nicht beachtet.

Dieses nicht beachtet werden, hängt damit zusammen, dass die energetische Breite beim Zusammenziehen fehlt. Die Person ist wohl physisch anwesend, aber ihre Energie wird nicht wahrgenommen, sie strahlt nicht. Deshalb reagieren die feinstofflichen Teile der anderen nicht, weil - im Extremfall - nichts da ist, worauf sie reagieren können.

Oft findet man dieses Zusammenziehen auch in Beziehungen. Ein Partner zieht sich zusammen und ordnet sich so dem anderen völlig unter. Mit der Zeit bietet sich nach aussen folgendes Bild dieser Partnerschaft: Eine grosse Energie (der Partner, der sich ausdehnt) mit einem kleinen Anhängsel (die Person, welche sich zusammenzieht). Es kommt so weit, dass ein Partner völlig im Schatten des anderen, praktisch nur noch durch den anderen lebt. Dies darf aber nicht sein! Darum, dehnt Euch aus und nehmt Euch den Raum, den Ihr braucht.

Frauen neigen eher zum Zusammenziehen als Männer. Dies kommt daher, weil Frauen seit Jahrhunderten durch die Gesellschaft in eine dienende, gehorchende Rolle (als Hausfrau und Mutter) gedrängt wurden. Aber auch als Hausfrau und Mutter ist es für jede Frau sehr wichtig, sich auszudehnen. Durch ihre anspruchsvolle Tätigkeit legen die Frauen den Grundstein für die ganze Familie. Ihr seht also, das Ausdehnen ist für alle Frauen von grosser Wichtigkeit.

## Falsch verstandenes Ausdehnen

Sich Ausdehnen ist eine Qualität des Herzens. Das Ausdehnen, von welchem wir bis jetzt gesprochen haben, ist immer ein Ausdehnen vom Herzen aus. Nun gibt es aber Wesen, welche sich mit dem Kopf ausdehnen. Dies hat gravierende Folgen für die anderen Wesen.

Ausdehnen vom Herzen aus hat nichts mit anderen Wesen zu tun. Wenn Ihr Euch aus dem Herzen heraus ausdehnt, dann tangiert Ihr in keiner Art und Weise andere Menschen oder Wesen. Euer Ausdehnen geschieht auf der Basis der bedingungslosen Liebe, es ist nicht egoistischer Selbstzweck, sondern es geht darum, dass Ihr Euch den Raum nehmt, den Ihr braucht und der Euch zusteht. Ihr seht, es hat nichts mit anderen Wesen zu tun.

Geht Ihr nun dieses Ausdehnen aber mit dem Kopf an, dann verfolgt Ihr ein bestimmtes Ziel. Der Hauptantrieb ist, Euch

gegenüber den "bösen Anderen" zu behaupten. Das Motto ist dann: "Ihr oder ich!" Es ist nicht mehr ein Ausdehnen, das nur mit Euch zu tun hat, sondern Ihr setzt dieses Ausdehnen praktisch als Waffe *gegen* andere ein. Hier ist ein egoistisches Ziel dahinter und die Qualität des Herzens kommt zu kurz.

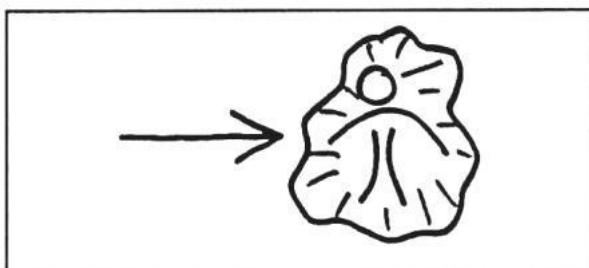
Wie wirkt sich nun ein solches Kopf-Ausdehnen auf die anderen aus. Nehmen wir wieder einen Raum als Beispiel. Verschiedene Personen befinden sich hier und jede dehnt sich aus dem Herzen heraus aus. Nun kommt eine Person dazu, betritt den Raum und dehnt sich aus dem Kopf heraus aus. Mit diesem Ausdehnen drückt sie die anderen energetisch an die Wand (oder sie versucht es wenigstens). Sie betritt den Raum nach dem Motto: "Platz da, jetzt komme ich! Alle auf die Seite, ich mach mich nun dick und breit und Ihr seid mir dabei im Wege!"

Ihr seht, hier wird das Ausdehnen falsch verstanden, denn es ist gegen andere Wesen gerichtet, es verfolgt ein bestimmtes, ein egoistisches Ziel. Dies hat nichts mit Ausdehnen zu tun wie wir es verstehen. Also denkt daran, ausdehnen kommt aus dem Herzen, nicht aus und mit dem Kopf.

Wie wirkt ein solches Kopf-Ausdehnen auf andere. Bei anderen wird diese Art von Ausdehnen sehr oft als Arroganz und Wichtigtuerei aufgenommen. Es kann auch zu emotionalen Reaktionen kommen, weil sich die anderen bedroht fühlen. Die Folge davon ist, dass eine harmonische Atmosphäre nicht mehr möglich ist, es sind zu grosse Turbulenzen entstanden.

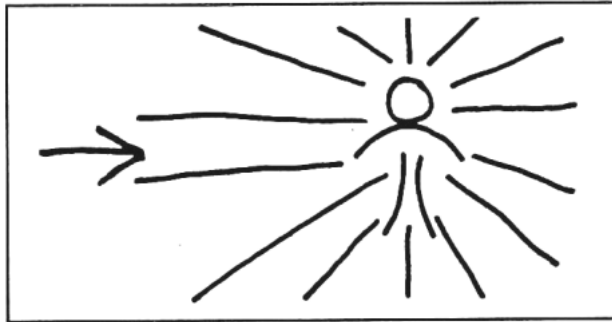
Wie schützt Ihr Euch gegen ein solches übermässiges Kopf-Ausdehnen? Ihr habt es erraten, dehnt Euch aus - aber aus dem Herzen, dann seid Ihr geschützt und sicher.

## Ausdehnen als Schutz



Das Ausdehnen gibt Euch in jedem Fall auch einen Schutz. Stellt Euch vor, Ihr seid in einem Raum, der voller Emotionen ist, die nach allen Seiten hin überschwappen. Zieht Ihr Euch zusammen und habt Ihr so nur eine sehr dünne Schicht Eurer eigenen Energie um Euch herum, dann wird Euch alles, was im Raum ist, treffen. Es braucht ja nicht viel, und diese Emotionen haben Euren Raum durchquert und treffen Euch.

Seid Ihr aber ausgedehnt, dann treffen diese Emotionen schon sehr früh auf Euer Energiefeld. Bis sie dann dieses Energiefeld überwunden haben, sind sie praktisch wirkungslos - Ihr merkt fast



nicht, dass da irgendwas war. So habt Ihr einen sehr effizienten Schutz um Euch herum, der Euch hilft, fremde Energien von Euch abzuhalten. Ihr seht, ein weiterer Grund, sich immer und immer wieder auszudehnen.

Dieses Ausdehnen bietet Euch auch den energetischen Raum, den Platz, den Ihr braucht, damit Ihr Euren Weg gehen könnt. Jedes Wesen braucht seinen Raum. Dies ist eine grundlegende Tatsache. Darauf ist auch der feinstoffliche Schutz eines jeden Wesens aufgebaut. Denkt daran. Ihr zerstört diesen Schutz selber, wenn Ihr Euch zusammenzieht.

Wir hoffen, dass Euch diese Informationen in Eurem Alltag helfen werden, genügend Platz und Raum zu schaffen, um Eure Schritte ungestört und in Ruhe gehen zu können.

Das Wort DAN® ist ein gesetzlich geschützter Markenname des DAN Institutes  
©2016 by Parolo GmbH / DAN Verlag, Muri  
Alle Rechte vorbehalten  
Jede Wiedergabe, auch von einzelnen Teilen, bedarf der Zustimmung des DAN Verlags.

Parolo GmbH / DAN Verlag  
alte Buttweilerstrasse 7  
CH-5630 Muri