

Ingrid Theresia Bleier

unter Mitwirkung von Elisabeth Strixner

Mit deinen  
**7** Sinnen  
zum gesunden  
Menschsein

Wie wir wieder lernen,  
uns selbst zu vertrauen

## Haftung

Die Informationen dieses Buches sind nach bestem Wissen und Gewissen dargestellt. Sie ersetzen nicht die Betreuung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Psychotherapeuten, wenn Verdacht auf eine ernsthafte Gesundheitsstörung besteht. Weder die Autorin noch der Verlag übernehmen eine Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung des Inhalts dieses Buches entstehen könnten.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2021 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-006-7

1. Auflage 2021

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © MC\_MC; [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)  
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Vorwort: Sind wir noch bei Sinnen?	9
Einleitung: Die Nebel lichten sich ... Gesundheit in Sicht!	11
<b>Kapitel 1: Der Sinn der Frage nach dem Menschsein</b>	<b>17</b>
Mehr als nur ein Körper ...	17
Der energetische Mensch	20
Chakren und Schichten der Aura	24
Geschützt und gestärkt	34
Praxis: Wahrnehmungstraining und Wahrnehmungsverfeinerung	41
<b>Kapitel 2: Sinne schärfen macht Sinn</b>	<b>45</b>
Von den Sinnen zum inneren Kompass	45
Dem Geheimnis unserer Sinne auf der Spur	51
Neube-sinnung	59
Wahrnehmungsübungen und Botschaften	65
Praxis: Meditation zur Harmonisierung und Stärkung der Sinne	71
Alles schwingt, alles wirkt ... auf deine Sinne	77
Sinnvolle energetische Hilfsmittel	83
Praxis: Meditation mit der »Farbtankstelle« zum Aufladen	88
<b>Kapitel 3: Besinnung und Meditation</b>	<b>93</b>
Alles klar – ich lass mich nicht vernebeln	93
Praxis: Meditation zur Hygiene des Emotional- und Mentalkörpers	97
Praxis: Übung zur Energiefeldklärung und -weitung	100

<b>Kapitel 4: Gesundheitsvorsorge mit allen Sinnen</b>	103
Gesundheit und Erkenntnis – die kostbaren Güter	103
Was bedeuten Gesundheit und Wohlbefinden für die Jetztzeit?	106
Fallbeispiele aus der praktischen Auratherapie	109
Bewegung, Ernährung, Natur, innere Balance	118
Von Sinnlichkeit, Übersinnlichkeit und einem Morgenritual mit allen Sinnen	121
Kompass- und Chakren-Check	127
<b>Kapitel 5: Sinnvoll leben, schöpferisch werden</b>	135
Kreativ und schöpferisch – was alles in mir steckt!	135
Ausblick und Ermutigung der geistigen Welt: Sinnhaftigkeit und Eigenverantwortung	145
Anhang: Chakrenübersicht und Zuordnungen	149
Danksagung	159
Über die Autorin	161

Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!

Johann Wolfgang von Goethe

# Vorwort:

## Sind wir noch bei Sinnen?

**A**m Anfang dieses Buches steht eine Frage: Sind wir noch bei Sinnen?

Diese Frage hat viele Facetten. Es ist die Frage nach Normalität, nach Ordnung, nach Gesundheit. Doch was hat es mit den Sinnen zu tun, ist das nur ein Zufall? Welche Bedeutung haben die Sinne heute für uns? Und wie hängen Sinn und Sinne zusammen?

Ich schreibe dieses Buch vom Frühjahr bis zum Herbst 2020. Diese Zeit wird wohl allen von uns als fundamentaler Einschnitt im Leben in Erinnerung bleiben. Wir haben quasi von heute auf morgen einen radikalen Umbruch erlebt, einerseits Einschränkungen, aufgewühlte Emotionen, Sorgen und Ängste aller Art. Liebgewonnene Lebensweisen kamen auf dem Prüfstand, Werte, Sichtweisen und der "Sinn" von vielem wurden und werden hinterfragt. Keinesfalls möchte ich hier über die Krise schreiben. Allerdings wurde mir einiges besonders deutlich in diesen Wochen und Monaten: Gesundheit wurde noch einmal ganz neu betrachtet. Das Thema rückte für fast alle Erdenmenschen ins Zentrum ihrer Aufmerksamkeit. Wenn wir früher schon gesagt

haben, sie sei unser kostbarstes Gut, dann würde sie jetzt noch wesentlicher. Dabei versteht aber jeder ein bisschen etwas anderes unter körperlicher, geistiger, ja und auch unter gesellschaftlicher Gesundheit. Und auch die Wege zur Gesunderhaltung und Gesundheit sind vielfältig. Gerade in dieser aufgewühlten Zeit sind viele Fragen und Unsicherheiten entstanden. Wem oder was kann ich noch vertrauen? Wie und woran kann ich mich noch orientieren? Genau das sind seit Jahren die Themen, mit denen ich mich beschäftige. Ich bin privilegiert, dass ich in einer engen Verbindung zur geistigen Welt stehe, die uns, wenn wir unsere "Antennen" und Sinne entsprechend "geeicht" haben, wertvolle Impulse zukommen lässt. Viele davon sind in dieses Buch eingeflossen. Jeder kann hier Antworten finden, den Weg allerdings muss jeder selbst gehen. Mit diesem Buch beginnt eine Reise zur Gesundheitsfürsorge, zu Selbstvertrauen, Achtsamkeit und zur inneren Sicherheit. Eine Sicherheit, die wir nur in uns - wie mit einem eigenen inneren Kompass finden können. Daher bin ich dem Verlag sehr dankbar, dass dieses Buch, als erster Teil einer Reihe, gerade jetzt erscheinen darf.

# Einleitung:

## Die Nebel lichten sich ... Gesundheit in Sicht!

Was bedeutet dir Gesundheit? Wohl jeder von uns ersehnt sich Gesundheit, Wohlbefinden und Stabilität. Gesundheit gilt als unser höchstes Gut. Das Gesundheitswesen ist ein Milliardengeschäft. Und doch scheinen wir als Gesellschaft und als Einzelner eher immer kränker und instabiler zu werden als gesünder. Da sind zum einen all die Zivilisationskrankheiten, neue unbekannte, diffuse Krankheitsbilder, mit denen selbst die Mediziner überfordert scheinen. Zum anderen können wir immer mehr seelisches Ungleichgewicht erkennen. Die Menschen haben vielfältige psychologische Themen, vor allem vielfältige Ängste. Und die Gesellschaft scheint ebenfalls mehr und mehr aus den Fugen zu geraten. Gerade die aktuelle Zeit kann uns für einiges die Augen öffnen. Wir können etliche der Belastungsfaktoren unseres Alltags benennen wie Stress, Umweltverschmutzung, Elektromog. Andere Faktoren sind weniger deutlich. Es ist oft eine unterschwellige Überforderung, Unsicherheit, Müdigkeit und Verwirrtheit. Manchmal kommen wir uns so vor, als würden wir

durch einen Nebel tappen und könnten die Richtung nicht klar bestimmen. Kennst du das aus deinem eigenen Leben? Den Menschen fehlt vielfach Orientierung und Halt. Kennen wir noch gesunde Maßstäbe, hilfreiche Werte und den Sinn unseres Lebens, die uns Kraft geben? Dieses Buch ist ein Leitfaden für dich, um wieder in gesunde Strömungen und gesündere Strukturen zu kommen. Den Schlüssel bildet etwas jenseits von Techniken und Tools, ein Rüstzeug, das wir immer bei uns tragen: unsere Sinne. Das Schöne daran: Es ist ein Buch zur Selbsthilfe. Es zeigt dir, wie und wo du Eigenverantwortung übernehmen kannst. Dabei baue ich hier auf einem erweiterten Verständnis von Gesundheit, ja einem erweiterten Verständnis des Menschseins auf. Was darunter zu verstehen ist, werden wir im ersten Kapitel näher betrachten. Einige Worte werde ich auch zu mir selbst sagen, damit du sehen kannst, wer ich bin, welchen Weg ich gegangen bin und was mein Anliegen ist. Die spezielle Qualität meiner Arbeit liegt darin, dass ich eine tiefe und klare Anbindung an die geistige Welt habe, die Ebenen, die man auch als die Engelhierarchien kennt. Das möchte ich gleich vorausschicken. Denn im Buch kommen sehr viele Botschaften vor, die genau aus dieser geistigen Welt übermittelt wurden. Für manche mag das noch ungewohnt sein. Falls das bei dir der Fall ist, dann schlage ich dir vor, das Buch einfach einmal unvoreingenommen zu lesen und nachzuspüren, ob die Worte mit dir in Resonanz gehen. Sprich: ob sie dir stimmig und sinnvoll erscheinen.

Beim Stichwort "sinnvoll" sind wir bereits beim Thema dieses Buches: Sind wir noch bei Sinnen? Dieses ist der erste Band einer ganzen Reihe. Der Titel der Reihe lautet: *Kompass für gesundes Menschsein*. Es sollen also praktische Lebenshilfebücher mit vielen Übungs- und Meditationsanleitungen sein. Die Idee dahinter ist ein Bewusstseins- und Trainingsweg in mehreren Etappen, der dir eine Orientierung zu einem gesunden, authentischen

Leben geben kann. Wir werden noch sehen, weshalb wir ausgerechnet mit den Sinnen beginnen, denen vielen keine besondere Aufmerksamkeit schenken, solange sie "halbwegs funktionieren". Wir kennen zunächst den Haut- oder Tastsinn, den Sehsinn, den Hörsinn, den Geruchssinn, den Geschmackssinn. Diese werden wir aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten. Es kommen noch zwei höhere Sinne hinzu: Als 6. Sinn kennen wir das Ahnen oder Bauchgefühl und als 7. Sinn schließlich die Intuition.

Du fragst dich nun vielleicht, wie solche Botschaften aus der geistigen Welt, die ich gerade erwähnt habe, lauten und was sie mit unserem Leben zu tun haben? So möchte ich dir gleich einmal mitteilen, was uns die Helfer der geistigen Welt (Näheres dazu in Kapitel 5) über unsere Zeit und über diese Buchreihe sagen:

»In diesen Büchern geht es um wesentliche Aspekte einer sehr wichtigen Gesellschaftsthematik, nämlich dass ihr alle in einem mehr oder weniger starken Burnout seid. In einer Überforderung, in einem Ungleichgewicht, einer gewissen Verwirrung. Und auch in einem falschen Wachstumsprozess, aus dem ihr nur herauskommt, indem ihr eure Intuition und eure Sinne schärft, euch für eure innere Wahrheit öffnet und bereit seid, neu über das Menschsein zu denken.

Diese innere Wahrheit ist schon immer die größere Weisheit, an die jeder Mensch angeschlossen ist, da ihr Kinder eures Schöpfers seid. Also tragt ihr das Erbe der Schöpferqualitäten und der göttlichen Wahrheit in euch. Euer tiefes inneres Wissen ist daher mit der Quelle, mit Gott verbunden. Wisset also, dass alles wahre Wissen, auch das Wissen über Gesundheit, göttliche Ordnung und Gleichgewicht, stets abrufbereit ist, je nachdem, wie offen und zugänglich der einzelne Mensch ist.

Seit einiger Zeit macht sich jedoch mehr und mehr Vernebelung durch disharmonische und nicht lebensbejahende Lebensstile breit. Euer Umgang mit euch selbst, anderen Lebewesen und dem Planeten ist vielfach aus dem Gleichgewicht geraten. Es entsteht ein Ausnutzen und Abräumen von guten Dingen, wie guter Energie, gesunder Energie – zum Beispiel Nahrung und Elemente aus der Natur – ohne Dankbarkeit, ohne Liebe, ohne Würdigung, ohne Wertschätzung. All dieses Handeln geht in die falsche Richtung. Wichtig ist, dass ihr Menschen dies zunächst einmal erkennt und anschaut. Denn selbstverständlich besteht hier ein Zusammenhang zu eurer Gesundheit.«

Nun möchte ich dich mitnehmen, damit wir uns gemeinsam auf die Spur unserer Sinne machen. Du wirst sehen, dass es Sinne gibt, die sich vorrangig in die Außenwelt richten. Und dass es Sinne gibt, die sich auch nach innen richten. Wir wollen zeigen, wie die Sinne uns helfen, zu mehr Gesundheit zu gelangen. Denn unsere Sinne haben einen Sinn. Sie lotsen uns auf unserem Weg zurück zu gesundem Menschsein. Sie sind Teil unseres inneren Kompasses. Dieser Kompass ist inzwischen zu einem wichtigen Symbol für mich geworden. Er leitet mich nicht nur in meinem eigenen Leben, sondern auch bei all meinem Tun. Meine Einzelberatungen, Seminare und Bücher handeln letztlich davon, jeden Einzelnen darin zu unterstützen, den eigenen inneren Kompass zum Ich (Wesenskern) wieder zu entdecken sowie zum eigenen Potenzial und all seinen Möglichkeiten zu kommen.

Wenn du mehr über mich wissen möchtest, findest du meinen Weg unter “Über die Autorin” beschrieben. Hier möchte ich nur kurz von meinem Herzensanliegen sprechen. Seit ich denken kann, war es mein Wunsch, Menschen zu helfen, damit sie ihr

Leben besser meistern, ihr Potenzial erkennen und einbringen können in dieses Leben. Dies sollte bei jedem von uns mit Leichtigkeit, Freude und Dankbarkeit dem Schöpfer gegenüber geschehen und gleichzeitig mit einer guten Verwurzelung, Bewusstheit, Lebensbejahung, Gesundheit und Zentrierung im Hier und Jetzt. Denn genau so verstehe ich den Sinn des Lebens. Ich würde mich deshalb freuen, mit diesem weiteren Buch durch die bereichernden Botschaften der geistigen Welt meinen Teil dazu beitragen zu können für eine bessere Welt mit gesundem und natürlichem Wachstum, mit echter Menschlichkeit und einer Achtung allen Lebens – für uns und unsere Nachwelt. Lasst uns die Nebel durchleuchten und klarer sehen!

## Kapitel 1

# Der Sinn der Frage nach dem Menschsein

### Mehr als nur ein Körper ...

Ehe wir uns sinnvoll mit den Sinnen beschäftigen können, wird es ein bisschen philosophisch. Wir sprechen viel von Gesundheit. Was ist das denn? Nur das Fehlen von körperlichen Krankheiten? Was macht einen gesunden Menschen aus? Diese Frage stellt sich sicher jeder einmal im Laufe des Lebens. Besonders dann, wenn sich Symptome im körperlichen Bereich zeigen, Schmerzen auftreten, Probleme im Gefühlsbereich oder Hindernisse auf dem Lebensweg. Bei all diesen Herausforderungen beginnen wir, grundlegende Fragen zu stellen: Wieso erlebe ich das? Ist alles nur zufällig? Oder hat es mit mir selbst zu tun? Kommt es von ungunen Gewohnheiten? Hat es mit der Kindheit zu tun? Ist es vererbt oder eine Prägung? Oder sogar unser Karma? Dazu müssen wir uns freilich fragen, was der Mensch denn überhaupt ist. Ist er nicht viel mehr als eine biologische "Maschine", die man reparieren kann? Diese Frage klingt vielleicht

komisch, doch das Menschenbild bestimmt ja, was ich für möglich halte und welche Wege und Mittel ich suche, um mein eigenes Menschsein gesund zu erhalten. Es bestimmt übrigens neben der Medizin auch das Bildungssystem, die Politik und vieles mehr, doch davon soll hier nicht die Rede sein. Wir bleiben vorrangig bei Gesundheit, Wohlbefinden und Stabilität. Wenn ich mich als bessere Maschine sehe, werde ich diese ein wenig warten oder (chirurgisch) optimieren, aber, wenn es sein muss, auch Teile auswechseln oder ein "Update" durchführen. Wenn ich mich als höheres Tier sehe, werde ich mir vielleicht die Grundbedürfnisse erfüllen und mich wundern, dass mir doch irgendetwas fehlt, auch gesundheitlich. Was also ist der Mensch?

Die Wahrheit ist, so wie ich es erkannt habe und wie sie mir von meinen geistigen Helfern, den Schöpferengeln, übermittelt wird, dass der Mensch hochkomplex ist. Ein Kunstwerk! Ein lichtvolles Wesen mit vielen, teils unsichtbaren, Schichten und Entwicklungspotenzialen. Die alte Aussage, dass wir aus Körper, Seele und Geist bestehen, stimmt. Wir vergessen es oft. Und auch unsere Medizin berücksichtigt nicht immer, dass wir ein wunderbarer Dreiklang aus physischen, seelischen und geistigen Elementen und Vorgängen sind, die sich wechselseitig beeinflussen. Dabei macht doch jeder von uns ganz real und häufig die Erfahrung, dass dies stimmt. Wenn du beispielsweise ständig Probleme wälzt oder tief traurig bist, wird sich wohl, wie es viele alte Gesundheitslehren besagen - oder auch moderne Lebenshilfeautoren beschreiben -, der Körper melden. Es gibt eine regelrechte "Organsprache", durch die wir etwas über unser Seelen- und Geistesleben und unser ganzheitliches Wohlbefinden erfahren können. Vereinfacht ausgedrückt kann sich bei gestautem Ärger die Leber melden, obwohl du womöglich nie Alkohol trinkst und keine fette Nahrung zu dir nimmst. Bei manchen

Symptomen wie Migräne oder Schlafstörungen sind uns diese Zusammenhänge noch geläufig und eventuell fragen wir selbst danach, wie es uns seelisch geht. Auch das Thema der Psychosomatik ist heute bereits anerkannt. Wie kann es nun sein, dass durch starke Traurigkeit oder bei einem Gefühl von Ablehnung oder bei einer bestimmten Angst körperliche Reaktionen auftreten, die sich unter Umständen sogar zu chronischen Beschwerden ausweiten können? Bei einer Biomaschine wäre dies sicher nicht der Fall. Wir werden gleich sehen, wie hier alles miteinander in Verbindung steht und welche tiefe Weisheit sich in diesem Zusammenspiel ausdrückt. Wenn du zu ahnen beginnst, dass viel Weisheit in deinem Körper – zu dem deine Sinne gehören – steckt, kannst du beginnen, ihm zuzuhören. Vertraue ihm! Vertraue, dass er dir unter anderem durch ganz deutliche Sinnesempfindungen verrät, wie du wieder zu echter Gesundheit kommst. Hinter jedem Symptom liegt eine tiefere Ursache. Seelische und geistige Themen, die dich bewegen, können sich mit der Zeit im Körper manifestieren. Doch, so sagt uns ja allein die Logik, dann müsste ich doch bis zu einem gewissen Grad auch den umgekehrten Weg gehen können – mir die seelischen und geistigen Themen ansehen, um meinen Körper zu heilen. Die gute Nachricht: In vielen Fällen ist dies möglich! Wie GENAU das im “Kunstwerk Mensch” abläuft, wollen wir uns ansehen. Das ist nichts rein Theoretisches. Ich schreibe von Dingen, die ich selbst erlebt habe. Am Ende des Buches habe ich dir meine Geschichte aufgeschrieben, die auch mit einem Leidensweg verbunden ist: von der Krankheit zur Gesundheit mit vielen Einsichten.

## Der energetische Mensch

Wie können wir uns also diesen Menschen aus Körper, Seele und Geist vorstellen? Nun, der Geist ist unser Wesenskern, unser eigentliches, höheres Selbst, das seine Heimat in der geistigen Welt hat. Deshalb steht uns die geistige Welt auch grundsätzlich offen. Dieser Geist durchdringt unsere Seele und unseren Körper. Über die körperlichen Sinne erlebt sich die Seele in der Welt. Körper und Seele können wir uns auch als verschiedene Schwingungsfrequenzen vorstellen. Denn alles in der Schöpfung ist Energie, ist Schwingung! Wir sind also geistige Wesen. Und wir sind auch energetische Wesen – Wesen mit verschiedenen, sich teilweise durchdringenden Energiefeldern. Natürlich sind diese für die meisten Menschen unsichtbar. Es sind feine Kleider, die unseren sichtbaren Körper umhüllen. Betrachten wir uns diese Energiefelder genauer, denn sie sind der Schlüssel. Über sie können wir Selbstheilungsprozesse aktivieren. Du entwickelst ein Gespür für dich selbst. Hierzu sagt weiter die geistige Welt Folgendes:

»Weiter ausgeholt solltet ihr wissen, dass es außerdem ein feinstoffliches System, ein Energiesystem, gibt, das den Menschen in seinem Verhalten ausmacht, dazu gehörten die Sinne ebenso wie die Energiezentren, die sogenannten Chakren, und das gesamte Energiefeld, die Aura mit all ihren Schichten. In dieser Aura gibt es Felder (auch Körper genannt): ein Gefühlsfeld, ein Gedankenfeld, die Ausstrahlung eures physischen Körpers (Vitalfeld) sowie das geistige Feld, das man auch Spiritualfeld nennt. Dieser Spiritualkörper beinhaltet alles Wissen und alle Weisheit, welche euch ausmachen. Euer Spiritualkörper ist mit eurer Weisheit, euren Potenzialen, karmischen Erfahrungen und

Erlebnissen befüllt, die ihr in früheren Daseinsformen (Inkarnationen) schon durchlebt habt.

Glaubt nun auch daran, dass diese Energiezentren und Felder wichtiger sind, als die Menschen bisher dachten. Es ist jetzt die Zeit, in der sich viel mehr Menschen mit ihrem Energiefeld und mit der eigenen Kindheit und mit Prägungen, aber auch mit Potenzialen beschäftigen, da immer mehr aufwachen und erkennen, dass sie in einem Hamsterrad des Funktionierens gefangen sind. Sie erkennen, dass sie sich zwischen Erschöpfung, Selbstbetrug und Getriebensein hin und her bewegen. Wenn Menschen den Ausgang nicht mehr finden, also keinen Ausweg mehr sehen, sind auch hier der innere Kompass und die mit ihm verbundenen Sinne nicht mehr gesund. Deshalb erscheint ihnen ihr Leben statt sinnhaft vielmehr sinnlos.«

Dass das Modell des energetischen Menschen nicht nur eine nette Idee ist, sondern Wirklichkeit und Wirksamkeit hat, kannst du daran ablesen, dass diese Sichtweise in vielen alten Kulturen und Heilsystemen vorkommt. Hier kann ich auf die chinesische und indische Medizin verweisen, aber auch auf Heiltraditionen indigener Völker und einige andere. Außerdem gibt es auch heute zahlreiche Menschen, die schlicht und einfach SEHEN können, dass der Mensch so aufgebaut ist. Sie haben gelernt, feinere Schichten wahrzunehmen, die sogenannte Aura. Sie sind feinsinnig. Manche sagen auch "übersinnlich", hellseherisch oder hellhörig. Ich gehöre zu diesen Menschen. Für mich ist es eine Freude und Aufgabe, diese Gabe in den Dienst der Menschen zu stellen. Und das tue ich seit über 20 Jahren. Mir ist dabei jedoch ebenfalls wichtig, dass wir unseren physischen Körper nicht geringschätzen. Die meisten Menschen lernen immer mehr, dass es auch gilt, ihren physischen Körper gesund und

vital zu halten. Dieser Körper ist wie unser Fahrzeug oder Werkzeug für unseren Geist und unsere Seele, also eng gekoppelt an unser Denken, Fühlen und Wahrnehmen. Stelle dir deshalb die Fragen: Wie gesund und vital bin ich auf körperlicher Ebene tatsächlich? Ernähre ich mich gesund? Achte ich auf genügend Schlaf, Bewegung, Sport und frische Luft sowie Entgiftung, Entspannung und eine Balance von Aktivität und Regeneration im Alltag? Wir werden dazu später, in Kapitel 4, noch mehr erfahren.

Zu einer Einheit und Ganzheit des Menschseins gelangen wir jedoch erst, wie ich bereits gesagt habe, wenn wir unser feinstoffliches "Energiekleid" in unsere Bemühungen um Gesundheit, Orientierung und Stabilität mit einbeziehen. Nehmen wir uns ein paar Augenblicke Zeit, um diese Energiezentren und Energiefelder des Menschen mit ihren verschiedenen Aufgaben genauer anzusehen. Versuchen wir, uns ein inneres Bild dieses energetischen Menschen zu malen: Das Gesamtenergiefeld, die menschliche Aura, umhüllt und durchdringt den ganzen physischen Körper, denn sie ist dreidimensional. Sie umgibt den Körper eines gesunden Menschen in einer elliptischen oder auch Eiform. Dabei setzt sich die Aura des Menschen aus verschiedenen Schichten bzw. verschiedenen "Körpern" zusammen. Das bedeutet: Nicht nur das für gewöhnlich Sichtbare ist erwähnenswert und wichtig, sondern auch und besonders das Unsichtbare. Alles, was eine atomare Struktur besitzt, hat auch eine Aura bzw. ein Energiefeld. Jedes Atom eines jeden Stoffes besteht aus Elementarteilchen (z. B. Elektronen oder Protonen), die sich in ständiger Bewegung befinden. Elektronen oder Protonen sind elektrische und magnetische Energieschwingungen. Energiefelder von Menschen, Tieren, Pflanzen oder Bäumen sind beispielsweise leichter zu spüren und wahrzunehmen, da Atome von Lebewesen aktiver sind und stärker vibrieren als die von lebloser Materie. Es gilt als erwiesen, dass die Energie des Menschen eine umso

stärkere Schwingung hat, je gesünder dieser sowohl in körperlicher als auch in spiritueller Hinsicht ist – und dass auch die Aura sich dementsprechend ausdehnt. Aber auch umgekehrt! Das bedeutet, je stärker die Aura ist, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sie durch äußere Kräfte negativ beeinflusst werden kann. Im Gegensatz heißt das wiederum, dass sich der Mensch bei einem wenig ausgeprägten Aurafeld leichter manipulieren lässt und sich schneller erschöpft fühlt. Äußere Einflüsse vermögen so leichter einzudringen. Geschwächte Auren können Krankheiten, Versagensängste und Unsicherheit bei der Bewältigung vieler Lebenssituationen hervorrufen. Die Größe, Form und Farben der Aura sowie die Klarheit der Farben können Aufschluss über bestimmte Aspekte der physischen, emotionalen, geistigen und spirituellen Gesundheit geben. Und nun wird es bunt ...

## Chakren und Schichten der Aura

Seit einiger Zeit spricht man auch bei uns viel von den sogenannten Chakren. Vielleicht kennst du sie schon. Etwas ausführlicher stelle ich sie dir im Anhang dieses Buches vor. Hier erwähne ich sie nur, insofern sie mit unserem inneren Kompass und einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis zusammenhängen. Der Begriff Chakra stammt aus dem Sanskrit und bedeutet "Lichtrad". Das Chakrensystem im Menschen, das wir uns wie eine leuchtende Perlenschnur in unserer vertikalen Achse vorstellen können, ist ein Energiesystem, welches Körper und Geist lebendig und gesund erhält und das beide möglicherweise sogar erzeugt. Die sieben Hauptchakren sind mit unserem Sein identisch. Sie sind das, was wir fühlen, was wir denken und wie wir uns verhalten. Sie bestimmen, wie wir mit den Sinneswahrnehmungen der Welt umgehen, wie wir etwas zum Ausdruck bringen und wie wir etwas erschaffen. Durch die Chakren erfahren wir das Leben, nehmen unsere Umwelt wahr und treten in Beziehung zu uns selbst und anderen. Diese auf der Körpermittellinie gelegenen Energiezentren haben eine wesentliche Bedeutung für die Regulation von lebensenergetischen Prozessen auf allen Ebenen. Helllichtige Menschen können die Chakren wahrnehmen. Aus meiner eigenen praktischen Erfahrung kann ich sagen: Sie sehen aus wie Energiewirbel oder Räder, sind nach vorne offen und hinten, entlang der Wirbelsäule, an das Energiesystem angebunden. Die unteren Chakren sind für die materielle Ebene zuständig, z. B. Überleben, Fortpflanzung, Kämpfen, Durchsetzen. Die oberen Chakren sind für die Entfaltung des höheren menschlichen Wesens, die Kommunikation, die sozialen Fähigkeiten und die geistig-spirituelle Entfaltung zuständig. Man kann auch sagen, die unteren Chakren sind mit unseren äußeren Sinnen verbunden, die höheren Chakren mehr mit unseren inneren oder höheren

Sinnen. Jedes Chakra hat eine andere Farbe und Bedeutung. Dabei können Chakren folgende Auffälligkeiten aufweisen, die man durch geeigneten energetischen Ausgleich bearbeiten kann: zu wenig oder zu viel Energie, Falschdrehung, Stillstand, zu dunkel, zu blass, graue Stellen, helle oder dunkle Flecken und einiges mehr. Wenn du im Anhang dieses Buches oder in einem anderen Buch über diese Chakren liest, dann bedenke, dass wir nicht lediglich Wissen zu den einzelnen Energiezentren auswendig lernen, sondern gleichzeitig spüren sollten, was wir dazu an uns selbst an Empfindungen, visuellen oder sonstigen Eindrücken feststellen. Die Auseinandersetzung, Aktivierung und mentale Klärung unserer Energiezentren schulen wiederum unsere Aufmerksamkeit, unser Körpergefühl und unsere inneren Sinne.

Ich habe schon beschrieben, dass die Aura außerdem aus verschiedenen, sich durchdringenden Schichten oder "Körpern" gebildet wird. Ich stelle sie dir hier kurz vor. Das wird dir helfen, diese Schichten gut visualisieren und erspüren zu können. Denn wir brauchen dieses Vorstellungsvermögen für gezielte Übungen und Meditationen, um diese Felder klar und stark zu halten, wie du etwas weiter unten erfahren wirst. Indem du dich in diese Schichten einfühlst, schulst du zugleich deine inneren "Wahrnehmungsfühler". Ich lade dich ein, alles Weitere nicht einfach nur mit dem Kopf zu lesen, sondern das Beschriebene immer gleich innerlich mitzerleben, wenn du möchtest. So wird das Buch zum Training innerer und äußerer Sinne.

### Vitalitätskörper (Ätherkörper)

Dieser Körper strahlt etwa 5 bis 10 Zentimeter von deinem "echten", physischen Körper nach außen ab und besteht aus sogenannten vitalen Kräften oder Energieschwingungen, die den

physischen Körper zusammenhalten bzw. aufbauen. Auf dieser Ebene wirken zum Beispiel klassische energetische Heilmethoden wie die Akupunktur. Die Engel sagen dazu: »Die Durchblutung bewirkt eine bestimmte Pulsierung oder Frequenz von Lebendigkeit, die in und um euren Körper als lebenserhaltendes Feld wirkt.« An der Ausstrahlung dieses ersten Energiekörpers, auch Ätherkörper genannt, ist sichtbar, wie ein Mensch sich fühlt hinsichtlich seiner Gesundheit und Vitalität. Wenn du Kontakt aufnehmen möchtest zu deinem Vitalkörper, dann kannst du mit diesen Leitfragen beginnen, die gleichzeitig deine Körper- und Selbstwahrnehmung und deine Empfindungsfähigkeit steigern können:

- Wie vital fühle ich mich gerade?
- Möchte ich mehr Vitalität verspüren und wie könnte sich das anfühlen?
- Wann habe ich mich schon einmal so richtig vital gefühlt?
- Welche Erdung oder “Bodenhaftung” habe ich?
- Wie viel Sport und Bewegung gönne ich meinem Körper?
- Wie steht es um meinen Flüssigkeitshaushalt?
- Wie gesund ernähre ich mich?
- Welche Farben in der Nahrung sind für mich wichtig?
- Welche Zutaten in der Nahrung sind für mich wichtig?
- Wie ist meine Atmung?
- Wie fühle ich mich, wenn ich mich in der Natur aufhalte?
- Sorge ich für ausreichende Aufenthalte in der Natur?
- Wie ist mein individuelles Bedürfnis nach “Natur”?

Im vierten Kapitel wirst du noch viele Hinweise und Tipps bekommen, wie du mit einfacher Gesundheitsfürsorge gerade auch deinen Vitalkörper stärken kannst. Eine wichtige Bemerkung möchte ich noch hinzufügen, die auch die Engel betonen: Drogen jeglicher Art und Psychopharmaka zeigen sich in der Aura als Löcher, Kerben oder "Schrammen". Diese Störungen sind nicht so einfach auszugleichen. Sie machen die Menschen labiler und senken die Vitalität. Da wir den Vitalkörper dem ersten und zweiten Chakra zuordnen können, hat er auch einen deutlichen Bezug zu dem Geruchs- und Geschmacksinn. Dies wird dich jetzt vielleicht nicht mehr sehr wundern, wenn du daran denkst, wie unmittelbar dich gutes, gesundes Essen, frische Luft und natürliche Aromen in deiner Vitalität und Lebenskraft stärken können.

## Der Emotionalkörper (Astralkörper)

Jeder Mensch hat einen Gefühlsbereich oder ein emotionales Feld. Dieser sogenannte Emotionalkörper ist etwa 15 bis 20 Zentimeter außerhalb deines physischen Körpers sichtbar oder fühlbar. Es ist die Auraschicht, die mit Emotionen und Gefühlen zu tun hat. Sie zeigt vor allem deine "Grundgestimmtheit" oder seelische "Farbe". Wut, Hass, Trauer, Leid, Freude, Schwermut usw. sind alle im Emotionalkörper sichtbar, besonders dann, wenn du dich häufig in einem oder mehreren dieser Gefühlszustände befindest. Auch sämtliche Verletzungen aus der Kindheit oder – soweit du dir das vorstellen kannst – aus früheren Leben werden hier gespeichert. Dieser Körper speichert und spiegelt Stimmungsschwankungen wider und ebenso tiefe Verletzungen emotionaler Art, Traumata und Missbrauch. Unerlöste Belastungen, Gefühlsblockaden und Verknotungen im Emotionalkörper

strahlen Energie nach außen und ziehen genau die Situationen und die Menschen an, die für die mögliche Auflösung wichtig sind. Deine ungelösten emotionalen Belastungen können auch deine gegenwärtigen Sinneswahrnehmungen und Erlebnisse einfärben.

Durch diese Zusammenhänge beginnst du vielleicht zu erkennen, wie wichtig die Arbeit am Emotionalkörper sein kann, wenn du die Weichen für dein Lebensglück neu stellen möchtest. Ich möchte dir wieder Leitfragen an die Hand geben, mit denen du anfangen kannst, für einen gesunden Emotionalkörper zu sorgen:

- Was beschäftigt dich gefühlsmäßig derzeit?
- Wie gehst du mit deinen Gefühlswahrnehmungen um? Erlaubst du sie dir, drückst du sie aus?
- Kennst du Mittel und Wege, um emotional wieder in die Balance zu kommen?
- Was berührt dich oder geht dir grundsätzlich sehr nahe – und wie gehst du damit um?
- Wenn du dich emotional belastet fühlst, frage dich, ob du dir selbst und anderen mehr vergeben solltest. Finde eine geeignete Form dafür!

Da der Emotionalkörper vor allem mit dem dritten und vierten Chakra zusammenhängt, besteht auch eine Verbindung zum Tastsinn und Sehsinn. Wie empfinde ich das Leben und die Welt? Und wie trete ich in Beziehung? Beeinflussen meine Emotionen das Erleben der Gegenwart auf ungünstige Weise? Wünsche ich mir einen ausgeglicheneren Gefühlshaushalt und freiere Sicht auf die Menschen und Dinge um mich?

## Der Mentalkörper (niederer Geistkörper)

Der Mentalkörper ist circa 30 bis 50 Zentimeter von dem physischen Körper entfernt und strahlt, abhängig von dem Bewusstseinszustand und der Entwicklung des Menschen, sogar noch weiter aus. In ihm werden all deine Denkmuster sowie Fantasien gestaltet und gespeichert. Der Mentalkörper ist zuständig für deine Gedankenstrukturen wie Glaubenssätze und Überzeugungen. Da, wie du inzwischen gesehen hast, die feineren Schichten “über kurz oder lang” alle auch auf den physischen Körper und dein Leben einwirken, ist es wichtig, diesen Körper immer wieder von falschem Gedankengut zu reinigen. Kannst du dir vorstellen, dass dies umso dringlicher ist in unserer Zeit der Informationsüberflutung und der konzentrierten geistigen Arbeit, sei es beim Lernen, sei es in der Arbeit oder sogar privat beim Aufnehmen von Nachrichten aller Art? In meiner Praxis sehe ich tagtäglich, dass das Mentalfeld vieler Menschen heute geradezu “überquillt” oder sich “verschlackt” zeigt für meine hell-sichtige Wahrnehmung. Dem wichtigen Thema der “Mentalhygiene” werde ich einen weiteren Buchband widmen. Es liegt mir jedoch daran, dir gleich wichtige Hilfsmittel an die Hand zu geben. Dazu findest du weiter unten spezielle Reinigungsmeditationen. Je stärker der Mentalkörper ausgebildet und bearbeitet ist, umso strahlender und größer ist sein Energiefeld. Wenn hingegen viel negatives Gedankengut gespeichert ist, kann das Feld recht schmal und grau sein. Genauso wie deine Sicht auf die Welt. Es ist das Gegenteil von einem weiten Horizont, einem staunenden Blick auf das Leben und einer offenen Haltung. Deshalb empfehlen uns die Engel: »Arbeitet an eurem Gedankengut. Denkt gute Gedanken!« Dies gelingt dir am besten, indem du hinderliche Gedankenmuster durch positives Gedankengut sowie Affirmationen, sprich positive Sätze, ersetzt. Zum Beispiel ersetzt man negativ gespeicherte Gedanken wie “Ich bin

nicht wertvoll”, “Ich kann das nicht” etc. durch positive Gedanken wie “Ich bin wertvoll” und “Ich traue mir das zu”. Wenn du magst, beginne auch hier mit einigen Leitfragen für einen gesunden Mentalkörper:

- Welche Glaubenssätze, die nicht zu dir gehören, beschäftigen dich immer wieder? Welche neuen Sätze kannst du dazu formulieren?
- Nimm einmal bewusst wahr, was “es so alles in dir denkt”.
- Kennst du Wege, um aus dem “Mentalkarussell” auszustiegen?
- Wo kritisierst du dich selbst? Denke nicht klein über dich, sondern wertschätzend und positiv.
- Kannst du dir erlauben, das beständige Urteilen und Bewerten (von dir und anderen) loszulassen? Wie fühlt es sich an, die “Maschinerie” der Werturteile loszulassen?
- Gönnst du dir mentale Pausen?
- Achte darauf, wie viel und welche Information du jeden Tag aufnimmst und wie es dir damit ergeht.
- Fühlt sich dein Denken selbst- oder fremdbestimmt an?
- Wie bekommst du deinen Kopf am besten frei?

Denken und Fühlen hängen zusammen! Natürlich durchdringen und beeinflussen sich Emotional- und Mentalkörper wechselseitig. Daher gilt: Wenn wir uns im positiven Denken üben, ist es unerlässlich, dass wir uns selbst immer wieder alles verzeihen und akzeptieren, dass all das bisher Gedachte lediglich ein anerzogenes Muster war. Im Denken können wir so viel positive Änderung erschaffen! Es wird dir vermutlich unmittelbar

einleuchten, dass der Mentalkörper eng zusammenwirkt mit dem fünften und sechsten Chakra. Denken, Intuition und Kommunikation spielen hier hinein. Der Bezug besteht hier wiederum zum Gehörsinn sowie zur Intuition. Anstatt nur alles (oft ungefiltert) aufzunehmen und anzuhören, können wir allmählich feiner und bewusster lauschen, Zwischentöne vernehmen und schließlich die eigene innere Stimme "hören". Dies ist ein Weg, der dir mit der Zeit nicht nur dabei hilft, hellhöriger zu werden, sondern auch dabei, dein Mentalfeld zu ordnen, es heller und stärker zu machen. Du lernst, die innere Stimme und deinen Wahrheitssinn von anderen "Einflüsterungen" zu unterscheiden.

### Der Spiritualkörper (Kausalkörper)

Der Spiritualkörper des Menschen liegt etwa 50 Zentimeter bis einen Meter außerhalb des physischen Körpers in der Aura. Diese Energieschicht ist zuständig für alle Speicherungen, die mit "Karma" zu tun haben. Dabei gehen wir von mehreren Erdenverkörperungen (Inkarnationen) aus. Dir ist der Gedanke noch fremd? Ich möchte dich dazu einladen, diese Vorstellung einfach einmal unvoreingenommen stehen zu lassen. Karma (ein Sanskritwort aus den alten indischen Lehren) bezeichnet das Gesetz von Ursache und Wirkung. Das heißt, dass die Seele das, was der Mensch in jedem Leben vollbracht oder getan hat, speichert und es sich als Wirkung manifestiert. Alles, was wir tun, setzt demnach eine Ursache. Ich handle (oder denke) auf bestimmte Weise und später erfahre ich die Wirkung. Die Wirkung kann zeitverzögert oder auch unmittelbar erfolgen. Ein Bewusstsein über diese Zusammenhänge kann zu neuem Lebenssinn führen! Die geistige Welt sagt es so:

»Dies ist so zu verstehen, dass der Mensch über dieses Ursache-Wirkungs-Prinzip existiert. Alles, was ihr verursacht, werdet ihr auch ernten. Ihr nennt es Karma. Deshalb bitten wir euch Menschen, wenn ihr nun diese Einsicht habt, euch bewusst zu entscheiden, eure Gedanken zu beobachten und bewusst zu sein im Handeln. Sobald ihr über das Karma-Prinzip Bescheid wisst und es annehmen könnt, achtet bitte darauf, ›Gutes zu tun‹ und in Zukunft in diesem Sinne bewusst zu leben. Alles, was ihr tut, werdet ihr ernten! Geht mit diesen Gedanken durchs Leben, dann werdet ihr viel auflösen und lebensförderlich neue Samen säen können.«

In meiner Auratherapiepraxis erlebe ich gerade in diesem Energiefeld besonders tiefgehende Erkenntnisprozesse und Transformationen bei meinen Klienten. Es ist wunderschön zu sehen, wenn sich hier alte karmische Belastungen in Einsichten und neuen Sinn wandeln dürfen! Doch nicht nur Belastungen liegen hier verborgen, sondern auch die Potenziale eines individuellen Menschen, sein Seelenkern. Wenn du in Berührung mit deinem Spiritualefeld und damit auch mit deinem Potenzial kommen willst, dienen dir folgende Leitfragen:

- Welche besonderen Fähigkeiten begleiten dich bereits seit deiner Kindheit?
- Förderst und nutzt du diese?
- Hast du bei manchen Begegnungen mit Menschen das Gefühl, dass es eine karmische Verbindung sein könnte?
- Siehst du in solchen Fällen genauer hin, um eventuell Belastendes zu transformieren und loszulassen?

Da du nun bereits das Energiesystem des Menschen und einige Zusammenhänge kennst, ist es vielleicht interessant für dich, Folgendes zu wissen: Je mehr du im Emotionalkörper und Mentalkörper erledigt und aufgearbeitet hast, desto strahlender ist der Kausalkörper. Diesem Feld sind das siebte Chakra oder das 8. Chakra und auch noch weitere höhere Chakren zugeordnet, die wir hier nicht behandeln können. Die Beschaffenheit deines Spiritualkörpers sagt auch etwas über die Stärke und Reinheit deiner Verbindung zur geistigen Welt, zur Quelle, zu Gott aus. Und welchen Bezug hat der Spiritualkörper zu den Sinnen? Hier geht es nun über deine physischen Sinne hinaus zu den sogenannten "übersinnlichen" Wahrnehmungen. Der 7. Sinn ist eben diese Verbindung zur geistigen Welt. Im 7. Sinn erwachen deine außersinnlichen Wahrnehmungen und deine Medialität.

## Geschützt und gestärkt

Heute gibt es übrigens schon erste wissenschaftliche Ansätze, die zeigen, dass eine gesunde Aura überdies das Nervensystem entspannen, die Immunabwehr stärken und den Stoffwechsel regulieren hilft. Und die Aura steht ganz unmittelbar in Verbindung mit unserem inneren Kompass. Wieso sind daher Auraschutz und Aurareinigung wichtig? Dein Energiefeld ist fortwährend sämtlichen Einflüssen ausgesetzt, nämlich positiven sowie negativen Stoffen und vor allem Schwingungen bzw. Informationen. Oft beachten wir das nicht so sehr, denn das meiste davon ist ja unsichtbar. Erst wenn wir wirklich krank werden, denken wir womöglich auch an diese Faktoren. Wir können aber hier schon so viel an Gesundheitsprophylaxe tun! Merke dir: Auraschutz und Aurastärkung sind Gesundheitsschutz und ein Schutz für deine Sinne. Ungute Einwirkungen können sein: Elektrosmog und andere Strahlungen, die negative Nachrichtenflut der Medien oder Einflüsse durch andere Wesen und Menschen, die sich auf einer niedrigeren Ebene (Schwingungsfrequenz) befinden. So wird unser Energiefeld gleichsam automatisch durch niedrigere Frequenzen oder Störfelder beständig "gepiesackt" oder gereizt. Die Engel rufen uns zur Vorsicht und Achtsamkeit gegenüber solchen Dingen auf. Sie sagen: »Da ihr meist nicht wisst, wie ihr euch dagegen schützen oder zur Wehr setzen sollt, geben wir euch Menschen nun einige Anweisungen aus unserer Sicht, die jeder von euch erlernen oder ausführen kann.« Bei der nachfolgenden Darstellung der Schutzmöglichkeiten bleibe ich bei den Worten der Engel. Der Text ist deshalb wiederum in Anführungszeichen und in einer anderen Schrift gesetzt.

## Auraschutz-Visualisierung

»Des Weiteren werdet ihr jetzt erfahren, wie ihr euch sonst noch schützen könnt durch Visualisierung von und mit Gedankengut. Ihr redet so, während ihr euch nun das Folgende vorstellt: Stellt euch ein Lichtei um euch herum vor, in das ihr eingebettet seid, in dem ihr geschützt seid, ähnlich einem kleinen Küken, das noch von seiner Eihülle geschützt ist. Dieses Lichtei visualisiert ihr, stellt es euch vor, immer wieder ganz fest vorstellen. Anfangs gelingt es euch vielleicht weniger, später, durch das Üben im Visualisieren, wird es ganz schnell und fast automatisch ablaufen. Es ist wichtig, dass ihr das immer wieder tut. Täglich einmal am Morgen wäre am besten. Dieses Lichtei stellt euch als helles, strahlendes und glitzernd schönes Licht vor, das fast blendet, und dann lasst es geistig umrandet sein mit einer Linie von blauvioletterm Licht. Ihr könnt das Gleiche mit einer Pyramide machen, wenn euch das besser liegt. Außerdem könnt ihr uns Engel bitten. Erzengel Michael ist, wie ihr vielleicht wisst, dafür zuständig.«

## Auraschutz durch weißes Licht

»Ihr könnt den nächsten Schutz als Lichtschutz bezeichnen. Ebenso wie das Lichtei müsst ihr euch dies vorstellen durch Visualisieren. Das heißt, wenn euch jemand begegnet, der euch unangenehm ist oder ungute Schwingungen aussendet, Schwingungen, die ihr als unangenehm wahrnehmt, so stellt euch vor, wie sich eine weiße Lichtwand, eine Art weißer Lichtrollo, vor eurem Körper und zwischen euch und eurem Gegenüber bildet. Diese Visualisierung ist sehr gut, wenn es schnell gehen muss, weil jemand ganz plötzlich vor euch steht oder euch beschimpft usw. Ebenso schnell anwendbar ist die nächste Übung.«

## Auraschutz durch visuellen Vorhang, Fensterläden oder Rollläden

»Diese Übung kann gut angewandt werden, wenn es sehr schnell gehen soll. Zumal es oft so ist, dass ihr an bestimmten Chakren verletzlich seid als an anderen. Deshalb ist diese Übung vorteilhaft, wenn ihr z. B. nur am Solarplexus eine Schwachstelle habt und euch manches sofort sehr nahe geht und in eurem Magenbereich ein leicht flaves oder unbehagliches Gefühl erzeugt. Dann stellt euch speziell an dieser Stelle einen Lichtvorhang, einen Rollladen aus Licht vor, der sich nur über den Solarplexus wie ein kleines Fenster nach unten schließt oder sich wie ein Lichtfensterladen auf euren Solarplexus legt. Oder wenn ihr z. B. beim Halschakra merkt, es verletzt euch jemand und ihr habt hier eure Schwachstelle, dann macht hier im Halsbereich zu, indem ihr euch an dieser Stelle, wie eben erwähnt, Fensterläden oder Fensterrollos oder Vorhänge vorstellt, die sich schließen. An dieser Stelle möchten wir euch nicht verheimlichen, dass neben dem Schutz die Reinigung wichtig ist, um euer Energiefeld instand zu halten. Tut dies, indem ihr eure Aura immer wieder selber reinigt. Reinigung heißt, alles, was sich in eurem Energiefeld bereits eingenistet hat und nicht dazugehört, zu entfernen. Dieses Aufschnappen von ungunstigen Energien usw. kann durchaus recht schnell geschehen, wenn ihr energetisch zu offen seid oder manchmal zu erschöpft. Hierzu wird es gut sein, das Aura-Spray (siehe unten) im Nachhinein noch anzuwenden und so das Energiefeld zu reinigen.«

### Was kannst du also zur Aurareinigung tun?

Ein schönes warmes Bad nehmen mit Natriumbikarbonat, ca. 2 EL, und etwas Meersalz, ca. 1/2 Tasse voll.

»Das macht euch klarer, und ihr fühlt euch befreiter und leichter hinterher.«

Lauwarmes Duschen hilft ebenso, wenn du viel mit Menschen zu tun hast, ca. 5 Minuten lang. Den Kopf nicht vergessen, damit die Energien in der gesamten Aura gereinigt werden und abfließen können (Duschmütze aufsetzen möglich).

Eine andere Möglichkeit wäre, wenn es sehr schnell gehen soll, die Aura am Körper entlang mit den Händen auszustreifen, nach unten weg (ca. 5 bis 10 Zentimeter vom Körper weg). Oder mit der linken Hand den rechten Arm abstreifen und den ganzen Körper und umgekehrt, mit der rechten Hand die linke Körperseite. Falls du als Therapeut arbeitest, solltest du nach jeder Sitzung die Unterarme und Hände unbedingt unter fließendes Wasser halten und dadurch dein eigenes Energiefeld wieder reinigen.

Eine weitere Möglichkeit ist das Visualisieren einer Lichtdusche über dir, die dich geistig durchströmt und abbraust. Lass dabei die Fußsohlenchakren sich öffnen und stelle dir vor, wie sich dein Energiefeld reinigt. Visualisiere, dass du verbrauchte Energie an die Erde ableitest.

Die Cosmomediterra-Reinigungssenz (Bezugsquelle am Ende des Buches) oder Obstessig oder Wacholderöl (je 5 bis 10 Tropfen) ins Badewasser geben, das hat sich ebenfalls sehr gut bewährt.

Bachblüten, Edelsteine und andere Essenzen zum Auraschutz: Espe, Walnuss, Schafgarbe weiß und rosa, Knoblauchessenz

Von Cosmomediterra-Essenzen zum Beispiel “Abgrenzung”,  
“Schutz” (Bezugsquelle am Ende des Buches)

Von Aurasoma: weißer Pomander, Pomander Serapis Bay,  
dunkelroter Pomander

Heilsteine zum Auraschutz: Amethyst, Türkis, Chrysopras,  
schwarzer Turmalin (Schörl), Schungit

Falls du betest oder mit den Engeln bzw. der geistigen Welt arbeitest, kannst du vor allem deinen Schutzengel, Erzengel Michael sowie die Christuskraft und die Mutter-Maria-Energie zum Schutz anrufen.

## Klassisches Aura-Spray für Schutz und Reinigung

Das “Praktische” an meiner Verbindung zur geistigen Welt? Sie geben mir auch Rezepturen durch. Und das meine ich im Ernst. Vor über 15 Jahren bekam ich eine Botschaft, dass wir in unserer Zeit neue Hilfsmittel benötigen, die direkt auf das “feine Kleid”, also das Energiesystem der Menschen, wirken – klärend und ausgleichend. Über 300 sogenannte Essenzen oder Schwingungsmittel sind seither entstanden. Ich erzähle dazu ein wenig später mehr. Angefangen hat alles mit einem ersten Spray. Ein Spray für die Aura. Es hieß und heißt noch heute “Klassisches Aura-Spray für Schutz und Reinigung” und wurde mir damals übermittelt, um meine eigenen Räume nach jeder Einzelsitzung für Auratherapieklintenden von ungunten Energien zu reinigen und sauber zu halten. Gleichzeitig baten mich die Engel, dieses Spray an feinfühligte Patienten weiterzugeben, die in diesem feinstofflichen Sinne besonders “schutzbedürftig” sind und sich schwer-

tun, sich den unangenehmen Frequenzen in ihrem Umfeld zu entziehen. Die Engel erläutern weiter:

»Versteht das richtig, dieses Spray wurde ursprünglich hergestellt, um eben solchen sensiblen Menschen mit einem Schwingungsmittel zu helfen. Denn es unterstützt euch dabei, eure Energien zu zentrieren, zu stabilisieren und euch vor unliebsamen und ungunstigen Angriffen von Energien von außen zu schützen. Des Weiteren stärkt und putzt es förmlich eure feinstofflichen Chakren und Aurafeldlinien. Wichtig für euch zu wissen ist, dass das Aura-Spray euch wirklich schützen und zentrieren kann, das heißt, es bringt euch trotz störender Einflüsse von außen, denen ihr in Zukunft immer mehr ausgesetzt sein werdet, in einen geschützten, ungestörten, stabilen Zustand.«

Mittlerweile haben die Unterschiede der Schwingungsfrequenzen auf unserem Planeten und zwischen den Menschen so zugenommen, dass es für immer mehr Menschen überaus hilfreich sein kann, ein gutes Aura-Spray einzusetzen. Besonders bewährt hat sich das Aura-Spray für Therapeuten, Helfer und Berater aller Art in ihren Praxen, für Menschen auf Reisen oder zu Hause für die einfache Klärung von Räumen. Auch in der aktuellen Krise ist es von großem Nutzen, da unser Immunsystem natürlich auch einen energetischen Aspekt hat. Dieses Spray beinhaltet verschiedene Öle wie Sandelholz und Weihrauch sowie vielfältige wirksame Blütenessenzen, Steinessenzen und andere, meditativ empfangene Energieschwingungen, die harmonisch aufeinander abgestimmt, Menschen helfen können, das eigene Energiefeld zu reinigen, Ungutes an die Erde abzugeben und dadurch zu transformieren. Für Mutter Erde ist es,

so wurde mir gesagt, wie ein Dünger und es schadet ihr nicht. Jedoch nährt sie sich von unserem Dank, unserer Liebe und Achtsamkeit. Danken wir ihr also immer wieder für diesen Dienst!