

Stefanie Menzel

Frei sein

Leichter leben mit Heilenergetik

Lüchow

INHALT

VORWORT	9
EINFÜHRUNG	13
I – ALLES IST ENERGIE	17
Die Aura – Energiekörper des Menschen	19
Die Aura stärken	25
Das Energiebarometer	27
Die Stufen des Energiebarometers	29
Hilfsmittel zur Bewältigung des Alltags	42
Alles wird besser!	44
Die Entscheidung, das Leben anzutreten	46
II – GEFÜHLE UND EMOTIONEN	49
Gefühle, die Übersetzer zwischen Geist und Materie	49
Gefühle als Chance	52
Verwirrung der Gefühle	53
Emotionen sind keine Gefühle	54
Warum Emotionen und Erfahrungen so wichtig sind	57
Emotionen können wir verändern	59
Der Kompass durch die Emotions- und Gefühlswelt	60
Die Basisgefühle	61
Lust und Schmerz als Lebensimpulse	67
Emotionen und Gefühle bestimmen den Alltag	70
III – EIN LEBEN IN OHNMACHT	75
Energetische Ohnmacht	75
Ohnmacht als Alltagszustand	76
Trotz	85
Wut	88
Trauer	92
Scham	95
Moral	97

Glaubenssätze	100
Energielöcher und Beziehungskabel	106
Angst	119
Lüge	128
Sucht	134
Dünkel und Selbstmitleid	140
Neid und Eifersucht	146
IV – DAS LEBEN IN ROLLEN	155
Rolle des Kindes	158
Rolle des Chefs	159
Die Rolle der Arbeitnehmerin	160
Die Rollen von Mann und Frau	161
Die Rolle als Kranker	162
V – EGO WILL – WESEN IST	167
Integration von Ego und Wesen	171
VI – BEWERTUNGEN DURCHSCHAUEN	177
Von der Bewertung zum Wahrheitsausschnitt	177
Der persönliche Wahrheitsausschnitt	180
Bewertungen im persönlichen Leben	182
Unsere Verbindung zum höheren Bewusstsein	187
Die übergeordneten Energiefelder	187
VII – SPIEGEL UND RESONANZ	193
Verständnis im Alltag entwickeln	193
Die Wie-Resonanz	193
Die Warum-Resonanz	195
Direkte Resonanz	196
Verdeckte Resonanz	198
Die ganze Welt ist unser Spiegel	200
Der Partner als Spiegel	204
Unsere Kinder als Spiegel	206
Trennungskinder als Spiegel	208

Pflege- und Adoptionskinder als Spiegel	211
Tiere als Spiegel	214
Auto als Spiegel	217
Geld als Spiegel	219
Das Zuhause als Spiegel	222
Urlaub als Spiegel	226
Beruf als Spiegel	228
Aspekte der Persönlichkeit als Spiegel	232
Symptome und Krankheiten	236
Was uns der Körper spiegelt	240
Die Wie-Resonanz der Krankheit	241
Die Warum-Resonanz der Krankheit	242
Körperteile und Organe	243
Krankheitsbilder	247
VIII – SINNANALYTISCHE AUFSTELLUNGEN	259
Möglichkeiten der Sinnanalyse	261
Was geschieht bei einer Stellvertreteraufstellung?	261
Die Wie-Aufstellung	263
Die Warum-Aufstellung	265
IX – MIT DER KRAFT DER GEDANKEN	271
X – WÜRDE FÜHLEN	275
ANHANG	279
Literaturempfehlungen	279
Liste der Übungen	280
DANK	283
AUTORIN	285

EINFÜHRUNG

Der erste Schritt auf dem Weg zu einer ganzheitlichen Weltansicht besteht darin, zu erkennen, wie alles im Leben miteinander verbunden ist.

Immer mehr Menschen entdecken Spiritualität in ihrem Leben: Sie meditieren, machen Yoga und leben achtsam. All das sind Bausteine einer Lebensphilosophie, die wir von den östlichen Kulturen und Religionen kennen. Im Einklang mit sich selbst und seiner Umwelt zu leben, beobachten wir beispielsweise im Buddhismus oder Hinduismus. Mit Yoga oder Meditation übernehmen wir einzelne Bausteine dieses östlichen Weltbildes in unsere westliche Lebenswirklichkeit.

Wir bauen diese Steine aber auf ein Fundament, dessen Grundlage eine andere Kultur, eine andere Religion, eine andere Lebensweise ist. Ganzheitliches Denken muss also einerseits weitergehen und sich entwickeln dürfen. Andererseits sollte es das eigene Wissen der eigenen Kultur und Tradition mit berücksichtigen. Genau das tut die Heilenergetik! In den 25 Jahren meiner Berufserfahrung habe ich eine Lebensphilosophie entwickelt, die in unsere westliche, christlich geprägte und vernunftorientierte Welt passt. Sie bietet sowohl Basis als auch Bausteine für ein erfülltes und vor allem eigenverantwortlich geführtes Leben.

Die Grundlage der Heilenergetik ist das „energetische Menschenbild“. Die Welt besteht schließlich aus mehr als nur sichtbarer und messbarer Materie, der Mensch besteht aus mehr als Fleisch und Knochen. Alles ist Energie! Dieser etwas abgehoben klingende Satz fußt auf den Erkenntnissen der Quantenmechanik – eine der Hauptsäulen der modernen Physik. Schon Albert Einstein wusste, dass unsere reale Umwelt immer nur das ist, was wir in ihr sehen. Kurz gesagt: Wir schaffen unsere Realität selbst.

Ein Tisch beispielsweise steht nur deshalb in unserem Esszimmer, weil wir Menschen uns kollektiv darauf geeinigt haben, dass dieser Gegenstand in dieser Dreidimensionalität nun einmal so beschaffen ist. Die Erkenntnisse der Quantenmechanik zeigen: Die scheinbar feste Tischplatte aus Holz besteht eigentlich aus „Quantenschaum“, der frei schwingt, also eigentlich ganz und gar nicht fest ist. Der Tisch ist aber nur ein plakatives Beispiel.

Etwas komplexer wird es, wenn es um unsere körperliche, seelische und geistige Gesundheit geht: Alles, was wir physisch, emotional und mental erleben und erfahren, speichern wir sozusagen energetisch ab und erschaffen daraus

unsere alltägliche Realität. Sind wir am Knie verletzt, liegt diesem materiell-physischen Schaden eine energetische Störung zugrunde. Das frühere schwierige Verhältnis zu unseren Geschwistern könnte in ursächlichem Zusammenhang stehen mit heutigen Konflikten unter Kollegen im Büro. Der ungerechte Vater, den wir im Kleinkindalter erlebt haben, legt unter Umständen den Grundstein dafür, dass wir später einen Chef haben, dem wir es einfach nicht recht machen können.

**Für die Heilenergetik brauchen Sie keine Steine, Pillen, Tropfen oder Karten –
nur Ihre eigene Energie!**

Ihr Leben bietet Ihnen täglich ein riesiges Spektrum an Erfahrungen. Sie lernen aus Ereignissen, Begegnungen und Abläufen. Permanent erweitern Sie Ihr Wissen und Ihre Handlungsmöglichkeiten. Hin und wieder erfahren Sie sogar einschneidende Hinweise und Korrekturen in Ihrem Alltag. Wenn ein Kind sich an der heißen Herdplatte verbrennt, von einem Baum herunterfällt oder mit dem Fahrrad im Straßengraben landet, dann wird es eindrücklicher auf die physikalischen Gesetze aufmerksam als durch die Warnungen der Mutter oder das Zeichen auf einem Verkehrsschild.

Die physikalischen Gesetze sind Ihnen seit früher Kindheit bekannt. Sie machen – aus der Erwachsenen Sicht – der Herdplatte keinen Vorwurf, heiß zu sein, weil Sie wissen, dass Sie sie selbst eingeschaltet haben. Sie drohen dem Baum kein Gerichtsverfahren an, weil Sie selbst hinaufgeklettert sind. Sie fahren mit angepasster Geschwindigkeit und tragen die Folgen einer Fehleinschätzung der Straßenverhältnisse selbst. Sie tun dies deshalb, weil Sie das Gesetz von Ursache und Wirkung kennen. Sie wissen also um die Zusammenhänge, kennen die unangenehmen Konsequenzen eines bestimmten Verhaltens – und passen sich den Umständen an.

Neben diesen physikalischen Gesetzen gibt es aber vor allem auch die „energetischen Gesetze“, mit denen Sie tagein, tagaus leben und deren Wirksamkeit Sie spüren. Auch sie basieren auf dem Ursache-Wirkung-Prinzip und bestimmen Ihre Lebensabläufe. Im Gegensatz zu den physikalischen Gesetzen wirken sie jedoch viel subtiler. Energetische Zusammenhänge werden nur indirekt körperlich spürbar. Denn wenn Sie heute etwas Besonderes oder Schmerzhafes erleben, liegt der Grund dafür meist weit zurück in Ihrer Vergangenheit.

Die energetischen Gesetze bestimmen unser ganzes Leben,
insbesondere das menschliche Zusammensein.

Jeder Mensch ist ein geistiges Wesen, das in seiner begrenzten Lebenszeit Erfahrungen in der Welt der Materie sammelt. Das Verständnis hierfür haben wir in unserer aufgeklärten Zeit zumeist schon verloren. Die materielle Welt ist derart bestimmend, dass der Mensch seinen geistigen Ursprung und seine energetische Grundstruktur völlig vergessen hat. Wir beschäftigen uns mit Naturwissenschaften, beobachten hauptsächlich äußere Abläufe, hinterfragen sie rational und werten dann die Ergebnisse aus. Uns stehen Millionen Bücher und CDs sowie das grenzenlose Internet als gigantische Wissensbibliotheken zur Verfügung. Wenn wir Vorgänge beobachten, die wir nicht mit rationalem Wissen erklären können, bezeichnen wir sie als Zufall, Unfall oder Schicksal. Die tieferen Zusammenhänge, die häufig hinter vermeintlich „zufälligen“ Ereignissen, Erlebnissen und Begegnungen in unserem Leben stecken, haben wir verlernt zu sehen und zu begreifen.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, diese energetischen Hintergründe in ihrer Komplexität und Wirkungsweise wieder zu beachten und wahrzunehmen. Mit dem Wissen um die energetischen Gesetzmäßigkeiten werden Sie Ihr Leben angenehmer und bewusster gestalten können. Die Anwendung dieses Wissens im Alltag kann weitreichende positive Auswirkungen auf alle Lebensbereiche haben. Sie sind dann nicht mehr das passive Opfer in unbekannten Prozessen, sondern der aktive Gestalter Ihres Lebens. Sie werden glücklicher, entspannter und Ihr Dasein gewinnt an Erfüllung, Bewusstsein und Erkenntnis.

Jedes Kapitel in diesem Buch ist ein Puzzlestein zu dieser Erkenntnis und eine Teilantwort auf Ihre persönliche Frage: Warum bin ich auf dieser Welt? Sie dürfen gespannt sein, welches Weltbild und welche Lebensweise sich daraus am Ende für Sie ergibt. Sie werden nicht nur Ihr eigenes Leben neu entdecken, sondern auch zu einem tieferen Verständnis Ihres ganz individuellen Lebenssinns kommen.

Heilenergetiker zu sein bedeutet, eine neue Ganzheitlichkeit für sich verinnerlicht und darin die Kraft gefunden zu haben, wieder ganz zu sein und heil zu werden.

Ihre Stefanie Menzel



I – ALLES IST ENERGIE

Sie – als Mensch – sind komplexer, als Sie denken. Ihr materieller Körper ist vergleichbar mit der Spitze eines Eisbergs im Wasser: Die Spitze ist weithin sichtbar, glänzt in der Sonne und kann bestiegen werden. Sie ist auf Fotos abgebildet, Eisbären liegen dort gemütlich in der Sonne, und manchmal landet ein Helikopter darauf, damit Wissenschaftler Bohrungen vornehmen können. Sicher ist Ihnen bekannt, dass die sichtbare Spitze nun der kleinste Teil des ganzen Eisbergs ausmacht. Gerade mal ein Siebtel der Gesamtmasse ragt aus dem Wasser heraus – und ohne den unsichtbaren Teil unter der Wasseroberfläche gäbe es den sichtbaren Teil gar nicht.

Auch von Ihnen ist also nur ein Teil, nämlich der physische Körper sichtbar. In der dreidimensionalen Welt ist dieser Teil von Ihnen mit den bekannten fünf Sinnen wahrnehmbar. Der nicht sichtbare, viel größere Teil ist Ihr Bewusstsein. Sie können Bewusstsein weder sehen noch anfassen. Doch gerade dieser Teil ist interessant und existenziell prägend für alle äußeren, offensichtlichen Vorgänge auf der Spitze des Eisbergs, also alles, was Sie körperlich erfahren. Es lohnt sich wirklich, sich damit zu beschäftigen!



Der Mensch ist ein Wesen aus Energie.

Unser sichtbarer Teil ist unser Körper. Der nicht sichtbare Teil ist die Energie, von der unser Körper durchdrungen ist, und das unseren Körper umgebende Energiefeld bzw. die sogenannte „Aura“. Ich definiere die Aura als den feinstofflichen Körper des Menschen, der den materiellen Körper mit Bewusstsein und Lebenskraft versorgt, der als Bauplan und Bewusstsein zugleich dient und über den wir alle miteinander verbunden sind.

In meiner Arbeit als Heilenergetikerin spielt das eine wesentliche Rolle: Ich kann die Aura meiner Klienten dank meiner Hellsichtigkeit auf verschiedenen Ebenen wahrnehmen. Ich „sehe“ sie sozusagen als eine Energie, die in verschiedenen Umlaufbahnen und Geschwindigkeiten sowohl um den Körper herum als auch durch ihn hindurch schwingt. Die Aura verbindet jeden Menschen feinstofflich mit seiner Umgebung, mit seinen Mitmenschen und mit allen Abläufen in seinem Leben.

Die Aura ist gewissermaßen die energetische Vorlage, der Bauplan, nach welchem der materielle Körper des Menschen gestaltet ist. Die Kraft der Aura prägt maßgeblich seine Position im Leben, das heißt, seine sozialen Kontakte,

seinen Erfolg im Beruf, seine Beziehung zu Geld, sein Ansehen, seinen Einfluss, seine Macht, seine Ausstrahlung und seine Gesundheit.

Ich habe erklärt, dass ich wahrnehmen kann, wie eine Aura durch und um den Körper schwingt. Möchte man die Gesetzmäßigkeiten der Aura aber präzise beschreiben, dann lässt sie sich gar nicht vom Körper trennen. Stellen Sie es sich am besten so vor: Die materielle Ebene – der Körper – ist die langsamste der energetischen Schwingungen der Aura.

Begegnen Sie anderen Menschen, durchdringen sich Ihre Aura und die Energiefelder oder Auras der anderen. Nehmen wir an, Sie sitzen mit mehreren Personen an einem Tisch. Sie sehen und hören einander, Sie nehmen vielleicht sogar die verschiedenen Gerüche wahr. Tatsächlich ist es so, dass auch Ihre Aura die Auras all Ihrer Tischnachbarn durchdringt, diese wahrnimmt und von ihnen wahrgenommen wird.

Dies ist eine unverschleierte und vielschichtige Wahrnehmung. Während Sie Ihren Körper mit Make-up, schicker Kleidung oder kunstvollen Frisuren verschönern, mit wohlüberlegten diplomatischen Worten sprechen und Ihren Geruch mit einem Parfüm überdecken können, ist Ihre Aura einfach so, wie sie ist – pur. Sie bringt Ihr Wesen unverfälscht und ungeschönt zum Ausdruck.

Die Wahrnehmungsfähigkeit über die fünf körperlichen Sinne ist im Vergleich zu der Wahrnehmungsfähigkeit über das Energiefeld sehr eingeschränkt und beeinflussbar. Bevor Sie beispielsweise in der Lage sind, sich über Ihre fünf körperlichen Sinne ein Bild von Ihrem Gegenüber zu machen, haben sich die beiden Energiefelder bereits vollkommen durchdrungen, und Sie und Ihr Gegenüber haben sich bereits viel genauer „kennengelernt“, als es Ihre körperlichen Sinne jemals zustande gebracht hätten.

Vielleicht kennen Sie das ja auch: Sie kommen morgens in Büro und merken sofort, dass die Stimmung nicht gut ist. Dafür müssen Sie gar nicht erst das böse Gegrummel des Chefs hören oder die runtergezogenen Mundwinkel der Kollegen sehen. Sie „wissen“ es einfach, kaum, dass Sie den Raum betreten. Wenn Sie das nicht kennen, dann geht es Ihnen wie den meisten Menschen. Wir sind inzwischen so zivilisiert, dass wir es gar nicht mehr lernen, unseren instinktiven Impulsen und unserer intuitiven Wahrnehmung zu vertrauen. Wir lernen stattdessen, Mundwinkel zu lesen, Gegrummel einzuordnen und zu interpretieren.

Ich vermute, die Existenz und die Wirkungsweise der Aura war den Menschen in früheren Zeiten selbstverständlich bewusst. Über die Jahrhunderte ist jedoch die Fähigkeit der intuitiven Wahrnehmung verkümmert zugunsten der Fähigkeit, wissenschaftlich zu denken. Rationales Denken legt den Fokus aber vor allem auf die materiellen Erscheinungen, und infolgedessen orientieren wir uns in unserem Leben hauptsächlich und logischerweise an Zahlen, Daten, Fakten und wissenschaftlichen Belegen.

Das hat zu einer einseitigen Betrachtungsweise und einem unvollständigen Verständnis über uns selbst geführt. Dabei sind wir doch auf eine wunderbare Art vielschichtige Geschöpfe, fähig zu einem genialen Zusammenspiel von Bewusstsein und Materie. Es gilt also nicht, uns entweder materiell oder geistig zu verstehen, sondern ganzheitlich. Das bedeutet für mich auch, das gesamte Potenzial des Gehirns zu nutzen, um die Durchdringung von Körper und feinstofflicher Energie anzuerkennen. Wenn wir es schaffen, mit unserem hoch entwickelten Intellekt zu diesem Zusammenspiel einen Zugang zu finden, haben wir ein leichtes, erfülltes und gesundes Leben.

Die Aura – Energiekörper des Menschen

Die Aura, wie ich sie wahrnehme und definiere, ist ein feinstoffliches Feld, das in und um unseren materiellen Körper schwingt, mit einer Hauptachse, der Kundalini, die der Wirbelsäule entspricht. Sie kann einen Durchmesser von 18 Metern einnehmen und schwingt rhythmisch in einem Drei-Sekunden-Intervall vom Herzzentrum zur Peripherie des Toroid-Feldes und wieder zurück zum Herzzentrum. Ich sehe dieses Schwingen ähnlich einer La-Ola-Welle im Fußballstadion oder einer Meereswelle in der Brandung; die Energie schwingt weiter, während die einzelnen Menschen im Stadion und die Wasserteilchen im Meer jeweils an ihrem Platz bleiben.

Unsere Aura nimmt in dieser Bewegung energetisch alle drei Sekunden einen Eindruck der Umgebung auf und speichert ihn, ähnlich einer Filmsequenz, in unserem Energiefeld ab. Die Aura wird so im Laufe unseres Lebens zu einem riesigen Speicher, der alle Erlebnisse, Erfahrungen und die damit verbundenen Gefühle festhält – unser persönlicher Lebensfilm entsteht. Viele Menschen, die ein Nahtod-Erlebnis hatten, berichten übrigens, im Moment des Sterbens den eigenen Lebensfilm rückwärts gesehen und die wichtigsten Ereignisse noch einmal im Zeitraffer wahrgenommen zu haben.

Die menschliche Aura wird aus zwei Energiearten gebildet, einerseits der kosmischen Energie und andererseits der Erd-Energie. Die Erde¹ ist ein Lebewesen, das ein komplexes Energiefeld besitzt, und in diesem Feld sind wir als Menschen über den Anteil der Erd-Energie in unserer Aura eingebunden. Die Erd-Energie enthält (in Form von feinstofflichen Schwingungen) sämtliche energetischen Informationen, die unser Energiefeld mit allen irdischen Abläufen verbindet. Sie tritt von unten (an der Basis² zwischen den Beinen) in die Aura ein. Das bedeutet, unsere Aura erhält durch die Erd-Energie ständig Informationen über Veränderungen des Erd-Schwingung-Feldes. Die Erd-Energie gibt uns ein (zunächst unbewusstes) Grundverständnis der irdischen Gegebenheiten, wie Wachstum, physikalische Gesetze der dreidimensionalen Welt, Entwicklung, Werden und Vergehen, aber auch das Miteinander von Mensch, Tier und Materie sowie Instinkte, mit denen wir beispielsweise Witterungsveränderungen oder auch eine drohende Gefahr wahrnehmen.

Die kosmische Energie verbindet uns mit den Schwingungs-Informationen der geistigen Welt und mit dem Kosmos. Sie tritt von oben am Scheitelpunkt³ des Kopfes in die Aura ein. Sie ermöglicht uns, komplexere und über unser eigenes Leben hinausgehende Gedanken zu kreieren. Sogenannte „Metaebenen“ sind für uns wichtig, um unsere ganz individuelle Aufgabenstellung im Leben zu erkennen und dem Sinn und Ziel in diesem Leben gemäß zu handeln.

Beide Energiearten miteinander kombiniert bilden unser umfangreiches und vieldimensionales Schwingungs-Gefüge – die persönliche Aura, die weit mehr Dimensionen beinhaltet, als wir zurzeit mit unserem wissenschaftlich orientierten Verstand erfassen können. Wollen wir sie also wahrnehmen, müssen wir unseren Verstand ein wenig „beiseiteschieben“, unser Bewusstsein erweitern und die Türen für neue Dimensionen gezielt öffnen.

Die kosmische Energie und die Erd-Energie bewegen sich in der Aura aus gegensätzlichen Richtungen aufeinander zu, durchdringen einander, verwirbeln dann in der Wirbelsäule und um sie herum zur sogenannten „Kundalini“⁴ in Sinus-Schwingungs-Kurven und schwingen weiter. Durch die Verwirbelungen verlangsamt sich ihre Schwingung.

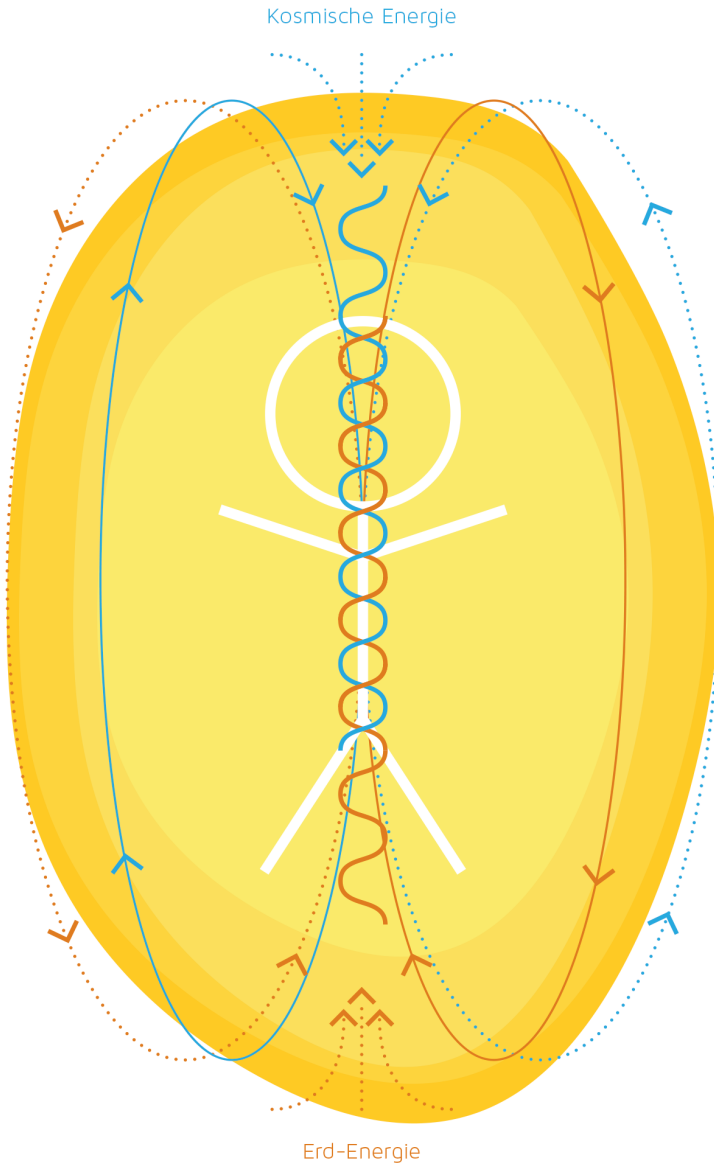
1] Oft „Gaia“ genannt = griech.-mythologisch: personifizierte Erde

2] Vgl. Basis-Chakra

3] Vgl. Kronen-Chakra

4] Tantrismus: ätherische Kraft im Menschen

Energiefeldaufbau Kundalini

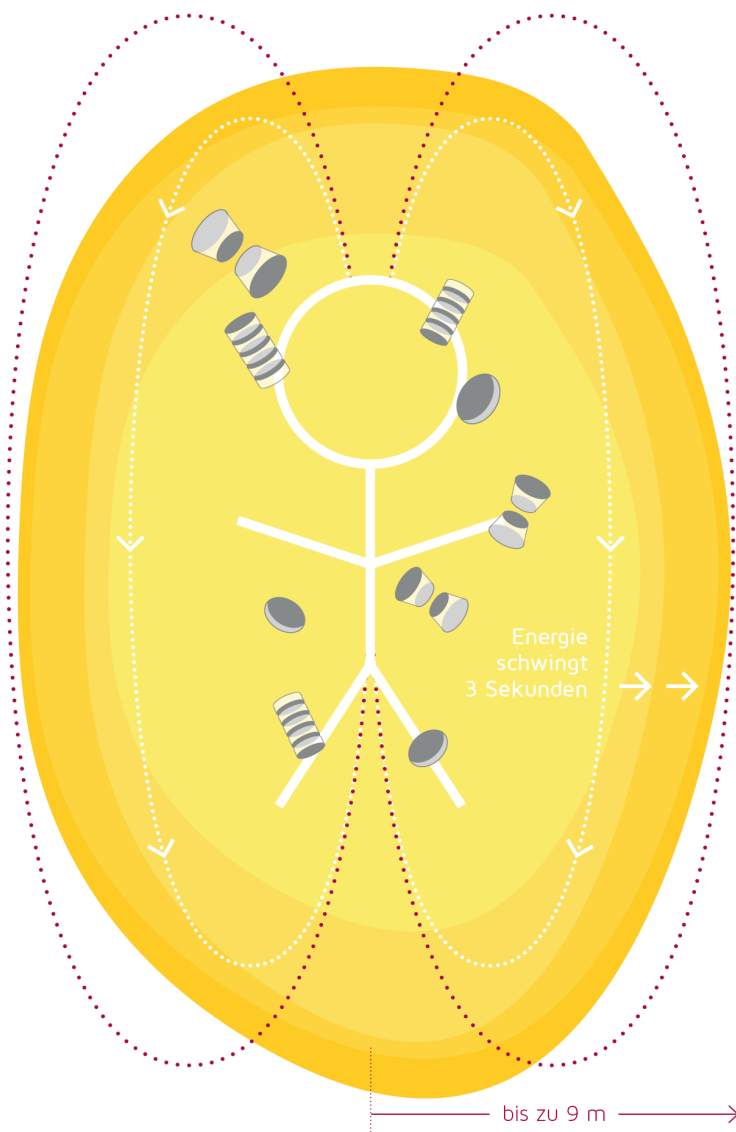


..... Kosmische Energie

..... Erd-Energie

 Kundalini

Energie-Schwingungsbereich



● Aura stark ● Aura schwach ● Blockierende Strukturen in der Aura

An den Knotenpunkten der Sinuskurven der Kundalini entstehen Energiezentren – Chakren⁵ –, die der Aura als Wahrnehmungsorgane dienen.

Der Mittelpunkt der Kundalini und der gesamten Aura befindet sich im Zentrum unseres Herzens. Hier kommen die beiden Energiearten beim Ineinanderschwingen alle drei Sekunden kurz zum Stillstand. An diesem Schwingungs-Nullpunkt hat die Selbstwahrnehmung die höchste Intensität. Es ist der kurze Moment, in dem Sie fühlen können, dass Sie tatsächlich ein Wesen sind, das Körper und Geist total in sich vereint.

In der Hundertstelsekunde des Stillstands, dem Moment der „Aura-Pulsation“ im Herzen, werden die energetischen Informationen verarbeitet, die die Aura zuvor aufgenommen hat. Wir reagieren sozusagen direkt im Herzen auf diese Informationen; wir ordnen sie ein und gehen mit ihnen um. Reaktion, Einordnung und Umgang geben wir dann über das Weiterschwingen unserer Aura wieder nach außen ab. Diese in unserem Herzen verarbeiteten Informationen können dann wiederum von unserer Umwelt aufgenommen und dort individuell verarbeitet werden. Dieser Prozess ist mit dem Atmen vergleichbar: Wir holen Luft, unser Blut nimmt Sauerstoff aus der Umgebung auf und gibt Kohlendioxid über die Ausatmung in die Umgebung ab.

Der Mittelpunkt unseres Körpers – das Herz – ist der sensible Punkt, an dem wir mit der Welt energetisch in Verbindung und im Austausch stehen.

Jeder Mensch besitzt die Grundvoraussetzung dafür, die feinstofflichen Ebenen um sich herum, die Aura oder den riesigen Erfahrungsspeicher seines Gegenübers wahrzunehmen, denn die Auras begegnen und überschneiden sich zu jeder Zeit. Doch nicht jeder will oder schafft es, diese Informationen in seinen Verstand zu „übersetzen“. Die Übertragung erfordert, dass der Mensch vollständig und authentisch über seine Kraft verfügt, denn Ängste oder Blockaden hindern ihn daran, all das in anderen Menschen und in der Welt wahrzunehmen, was er wahrnehmen könnte. Wem es gelingt, die Wahrnehmung des Energiefelds in seinen Verstand zu übersetzen, der ist hell-sichtig, hellhörig, hellfühlend, hell-schmeckend oder hellriechend. Denn alle unsere fünf Sinne können „hell“ werden.

5] Subtile Energiezentren zwischen Körper und Aura (urspr. Hinduismus, Buddhismus, insbesondere Yoga)

Die Aura ist die energetische Grundlage für unser Leben
und unsere Wahrnehmung.

Warum kann man die Kraft seiner Aura nicht immer voll ausschöpfen? Die selbstverständliche Wahrnehmung durch unsere Aura ist ein immerwährender und nicht abzustellender Vorgang. Wir stehen mit jedem Wesen und allem, was uns begegnet, ständig und unvermeidbar über Energie-Schwingungen und Felder in Verbindung. Kommt es zu unausgeglichene, ärgerlichen, belastenden, Angst machenden Begegnungen, bilden sich Strukturen in der Aura, die einen Teil der Energie „binden“. Hier ist also die Schwingung von Erd-Energie und kosmischer Energie nicht harmonisch, nicht im Fluss. Die sonst frei und harmonisch schwingenden Energiearten sind blockiert und die Strukturen kapseln sich ab.

Im Laufe Ihres Lebens haben Sie schon viele unangenehme Erfahrungen aller Art gesammelt, die als Strukturen in Ihrer Aura abgespeichert wurden. Diese werden mit der Zeit zu immer stärker wirkenden Blockaden. Sie können sich diese Strukturen als Kapseln vorstellen, in denen die unangenehmen Erfahrungen energetisch eingeschlossen sind.

Nur eine kurze Sequenz als Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie hatten als kleines Kind sehr große Angst, als Sie spät abends noch einmal aufwachten, weil Sie feststellten, dass Ihre Eltern nicht da waren. Jeder Windstoß, jedes Geräusch, jeder Scheinwerfer eines vorbeifahrenden Autos verursachte in Ihnen Panik. Können Sie nachvollziehen, wie viel Energie in dieser Angst gesteckt hat? Die Erfahrung wurde abgekapselt und geriet vermeintlich in Vergessenheit. In Ihrem Energiefeld ist sie zwar als Struktur noch vorhanden, aber die dort gespeicherte Energie steht Ihrer Lebensgestaltung nicht zur Verfügung. Sie ist jedoch jederzeit abrufbar.

Im Laufe Ihres Lebens geraten Sie immer wieder und unvermeidlich in Angst- oder Ohnmacht-Situationen, die sich in Ihrem Energiefeld abkapseln und Ihre Lebenskraft mindern. Die Menge der in Blockaden gebundenen Energie wird immer größer – und die Menge der frei schwingenden Energie, die Ihnen für die Lebensgestaltung zur Verfügung steht, nimmt ab. All das ist nicht schlimm oder schlecht: Sie sollten einfach den Blick auf die Möglichkeiten und Chancen richten und natürlich auf den Sinn, der sich aus diesem Umstand ergibt. Sowohl belastende Erinnerungen als auch das Energie-Reservoir in den Strukturen ist eine Voraussetzung für Ihre persönliche Entwicklung und Reifung. Im Verlauf Ihres Lebens gilt es, durch Erkenntnisprozesse die Blockaden

wieder zu lösen, die gebundene Energie wieder freizusetzen und letztlich zur vollen Lebenskraft und zum vollen Bewusstsein zurückzukehren und in Würde zu altern.

Die Blockaden machen es Ihnen erst möglich, sich selbst zu erkennen, sich aus den erlernten Beschränkungen heraus zu entwickeln, um am Ende Ihre Persönlichkeit und Ihr wirkliches Potenzial zu entfalten. Blockaden lassen sich mit sehr einfachen Übungen im Alltag lösen – das ist die Grundlage meiner Arbeit mit Klienten und das eigentliche Anliegen dieses Buches.

Der Anteil Ihrer Persönlichkeit, der aus der geistig-energetischen Welt stammt, entspringt einer universellen, ewig währenden Energie. Dieses energetische Universum ist, für den materiellen Verstand nicht vorstellbar, unendlich und unerschöpflich – reine Fülle und Energie. Das Leben als Mensch in einem dreidimensionalen, materiellen Körper in einer materiellen Umwelt lässt uns dagegen Mangel fühlen. Von Geburt an scheint uns von allem nie genug zur Verfügung zu stehen.

Es ist Bestandteil unseres Menschseins, Mangel zu fühlen, und jeder ist bestrebt, von dem vorhandenen, eingeschränkten, materiellen Angebot einen möglichst großen Teil für sich selbst zu erlangen. Die Begegnung mit anderen Menschen ist von dem Streben geprägt, besser, größer, schöner, mächtiger oder reicher zu sein als andere. Dieser „Kampf“, den wir meinen, hier auf der Erde ausfechten zu müssen, führt zu ständig neuen Blockaden in der Aura. Das Ansammeln von Blockaden in der Aura lässt sich anschaulich mit einer Festplatte vergleichen, auf der sich nach und nach immer mehr Datenmaterial ansammelt. Dadurch arbeitet der Computer immer langsamer, und das Speichern neuer Dateien wird mit der Zeit schwieriger. Experten empfehlen hier, nicht benötigte Dateien zu löschen, die Festplatte zu defragmentieren, um sie dann völlig neu einrichten zu können. Genauso können Sie es mit Ihrer Aura machen.

Die Aura stärken

Grundsätzlich können sie Ihre Aura mit einfachen Übungen im Alltag aufbauen und stärken – eine Übung zum richtigen Atmen gehört dazu.

Die Luft, die Sie einatmen, ist nicht nur aus Stoffen zusammengesetzt, die Ihr Körper zum Überleben braucht, wie Sauerstoff, Stickstoff usw., sie besteht darüber hinaus auch aus Licht-Schwingungen, die in ihrer

Schwingungsfrequenz um einiges schneller sind als die Ihres physischen Körpers. Diese schnelleren Schwingungen nehmen Sie mit jedem Atemzug in sich auf. Genau diese Licht-Schwingungen tragen zum Aufbau Ihrer Aura bei, mit jedem tiefen Atemzug.

Aus eigener Erfahrung wissen Sie, wie gut es tut, einen tiefen Atemzug an der frischen Luft zu machen. Aber auch, wie niedergeschlagen Sie sich fühlen können, wenn im Winter die Tage kürzer werden und das Licht immer weniger wird. Ihre Aura leidet dann an einer Unterversorgung mit Licht-Schwingungen, und das schwächt sie energetisch und schlägt Ihnen sozusagen aufs Gemüt.

Eine bewusste Atemtechnik ist die heilsame Grundlage
für energetische Arbeit.

Beginnen Sie daher mit der folgenden Atemübung, um Ihre Aura liebevoll und bewusst mit Kraft zu versorgen.

ÜBUNG 1: BEWUSST ATMEN

Nehmen Sie sich für diese Übung etwas Zeit, in der Sie ungestört sind. Suchen Sie sich einen bequemen Platz, setzen Sie sich so hin, dass beide Fußsohlen den Boden berühren. Ihre Hände liegen locker auf den Oberschenkeln. Die Handflächen sind nach oben geöffnet.

- Atmen Sie entspannt und ruhig durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Der Atem fließt dabei durch Ihre Nase und füllt Ihre gesamten Lungenflügel.
- Legen Sie nun eine Hand auf Ihre Bauchdecke und spüren Sie, wie sich der Bauch bei jedem Atemzug anhebt.
- Spüren Sie Licht und Energie mit jedem Atemzug in Sie einströmen. Fühlen Sie Ihre Verbindung mit dem gesamten Universum.

- Machen Sie mindestens 10 tiefe Atemzüge, bis Sie in Ihrem gesamten Körper ein leichtes, wohliges Kribbeln spüren. Das ist ein Zeichen der Entspannung und des Aufbaus der Aura. Es zeigt, dass Ihre Energie zu schwingen beginnt.
- Denken oder sagen Sie sich den Satz: Ich öffne mein Herz mit dem Dank für den Atem. Spüren Sie nach, wie sich dieser Satz in Ihrem Körper anfühlt.

Nach dieser Übung spüren Sie die Fülle der Energie. Ihr Körper sollte rundum warm sein. Ihr Herzschlag kommt zur Ruhe, und Ihre Gedanken hören auf zu kreisen. Genießen Sie es, die belebende Kraft Ihrer Aura in Ihrem Körper zu spüren.

Das Energiebarometer

Das sogenannte „Energiebarometer“ ist eines der wichtigsten Handwerkszeuge der Heilenergetik. Es ist eine einfache Skala, die hilft, ein Gefühl für den eigenen energetischen Zustand zu bekommen. Je mehr Energie Sie sammeln, desto bewusster und klarer nehmen Sie sich und Ihre Umgebung wahr. Entsprechend der Stärke ihres Energieniveaus ist auch Ihre Ausstrahlung, Ihr Selbstbewusstsein und die Gestaltungskraft in allen Bereichen Ihres Lebens beschaffen.

Das Energiebarometer habe ich entwickelt, um die Komplexität und das Potenzial der Aura leicht verständlich zu machen und um einen Überblick der Zusammenhänge im Leben anzubieten. Um Ihnen einen Eindruck davon zu geben, welches Prinzip dem Energiebarometer zugrunde liegt, entföhre ich Sie jetzt einmal in Ihre Küche:

Stellen Sie sich vor, Ihre Aura sei ein großer mit Wasser zu befüllender Eiswürfelbeutel. Sie kennen das sicher: Sie füllen den Beutel, der viele kleine Fächer für einzelne Eiswürfelchen hat, am Wasserhahn, um möglichst effizient einzelne Eiswürfel für ihr Sommergetränk zu gewinnen. Zunächst läuft das Wasser in die mittleren Fächer ein, und weil das Wasser oben am Rand überläuft, denken Sie schnell, der Beutel sei bereits vollständig gefüllt. Doch

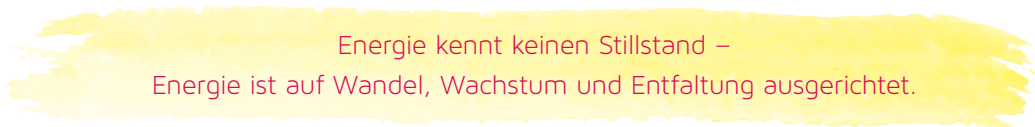
auf einmal klappen weitere kleine Eiswürfelfächer im Beutel auf, und der gesamte Wasserstand scheint wieder zu sinken. Sie gießen Wasser nach und beobachten es wieder: Immer füllen sie Wasser nach, und immer wieder klappen kleine Würfelfächer auf.

Jetzt aber zur Aura: Sie ist ihrem Eiswürfelbeutel sehr ähnlich. Wenn die Aura sich mit Energie füllt, haben Sie zunächst zwischen 5Q und 9Q Prozent Energie zur Gestaltung Ihres Lebens zur Verfügung. Gefühlt ist Ihre Aura voll, und Sie denken, Sie seien fertig. In Ihrem Alltag fühlen Sie sich wohl, glücklich und voller Lebensfreude. Ihre Umgebung achtet und liebt Sie, Sie leben in einer erfüllten Partnerschaft, und Sie sind erfolgreich im Beruf. Es läuft, könnten Sie denken, so soll es bleiben!

Dem ist aber nicht so:

Bei Ihrer Eiswürfelbeutel-Aura klappen weitere kleine Würfelfächer auf, und sie können noch viel Energie nachfüllen. Ihr Energiepegel steigt, und Sie merken, wie Sie neue Anteile Ihrer Persönlichkeit entfalten und sich entwickeln. Nimmt die Energie immer weiter zu, wird Ihre Aura größer. Bei unserem Beispiel mit dem Eiswürfelbeutel entdecken Sie in dieser Phase, dass der untere Teil des Beutels doppelt eingefaltet war. Beim Ausklappen sinkt Ihr Wasserpegel schlagartig auf weniger als die Hälfte ab. Sie haben kein Wasser verloren, aber der Beutel fühlt sich zunächst einmal so an! Ihre Aura hat eigentlich an Kapazität gewonnen, doch der Energiepegel ist erst einmal im Verhältnis zur Größe der Aura wieder gesunken.

Das schrittweise Prinzip „Sammeln der Energie-Verändern-Wachsen“ ist ein niemals abgeschlossener Vorgang; wir bleiben an keinem Punkt für immer stehen. Irgendwann ist der Eiswürfelbeutel zwar aufgefüllt, aber Sie stellen fest, dass in der Packung noch mehr Beutel stecken. Jetzt geht es für Sie gefühlt von vorne los. Doch machen Sie sich den Vorteil bewusst: Eine energiegefüllte Aura kann Ihnen keiner mehr nehmen!



Energie kennt keinen Stillstand –
Energie ist auf Wandel, Wachstum und Entfaltung ausgerichtet.