



REINHARD STENGEL

Die **AURA**

sehen, verstehen
und heilen

 Schirner
Verlag





ISBN 978-3-8434-5072-0

Reinhard Stengel:
Seelenschamanische Energiearbeit
Die Aura sehen, verstehen und heilen
© 2013 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von #8742024
(Sunnydays), www.fotolia.com
Satz & Redaktion: Bastian Rittinghaus, Schirner
Lektorat: Dirk Grosser
Printed by: ren medien, Filderstadt, Germany

www.schirner.com

2. Auflage Januar 2014

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten





Inhalt


Vorwort.....	6
Der Anfang: Die Sonnenkraft	10
Übung 1: Ein schamanischer Sonnengruß	12
Was ist die Aura?	14
Die Aura und ihre Schichten.....	22
Die Aura wahrnehmen	32
Übung 2: Den Geist mithilfe des Atems beruhigen ...	37
Übung 3: Einen Energieball formen	38
Übung 4: Intuitives Fühlen der Aura.....	40
Die Aura sehen lernen	44
Übung 5: Das Dritte Auge schulen.....	47
Übung 6: Die Spirale	50
Übung 7: Das Spiel mit den Farbpunkten.....	52
Übung 8: Das Energiefeld eines Baumes	55
Übung 9: Intuitives Fühlen und Sehen der Aura.....	58
Die Aura reinigen	60
Übung 10: Die Aura eines Klienten austreichen.....	63
Übung 11: Die eigene Aura reinigen	66





Die Aura stärken.....	68
Praktische Beispiele: Aura-Geschichten	72
Claudia und ihre Aura	75
Als Heinz bei mir anklopfte	79
Heike und die Geschwulst.....	86
Das verlorene Paar	88
Schlusswort.....	94





Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors oder des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.






VORWORT

Die Aura ist das Bindeglied zwischen der physischen Welt und den feinstofflichen Ebenen. Sie umgibt unseren Körper in mehreren Schichten und ist gewissermaßen das Tor zur Seele – ein Energiefeld, das uns schützt und an dem wir mit etwas Übung viel ablesen können. Daher ist die Aura für unsere seelenschamanische Arbeit von zentraler Bedeutung.

Wenn wir lernen, die Aura zu sehen, zu spüren, zu lesen und zu reinigen, steht uns ein kraftvolles Werkzeug zur Verfügung, um uns selbst und andere im Heilungsprozess zu begleiten.

Ich hoffe von ganzem Herzen, dass du dieses Buch als Anregung zur Erweiterung deines Bewusstseins siehst, um zu erkennen, dass unsere Sinne weit über die physische Welt hinausgehen können. Alles, was lebt, ist umgeben und durchdrungen von feinstofflichen Energien, zu denen unser Alltagsbewusstsein oft keinen Zugang findet, die wir aber mithilfe der seelenschamanischen Arbeit wahrnehmen und positiv beeinflussen können. Eine schöne und lohnenswerte Arbeit, die uns auf einer weiteren Ebene miteinander und mit der Welt verbindet!

Manches an dieser Arbeit mag für den logisch und analytisch geprägten Alltagsverstand schwierig oder gar unmöglich erscheinen. Vertraue daher bitte auf dein Bauchgefühl, deine Intuition. Wenn du dich die-



ser Arbeit derart feinfühlig und offen näherst, wirst du überrascht sein, wie sich dein Wahrnehmungsfeld verändert.

Ich wünsche dir eine neue Sicht deiner selbst, deiner Mitmenschen und der lebendigen Welt, die dich umgibt und trägt.

Reinhard Stengel





DER ANFANG: DIE SONNENKRAFT

Die morgendliche Sonnenröte steigt empor und weckt das Leben. Und sie erdet den Schamanen, der dieses Licht willkommen heißt. Seinen Körper und sein Wesen dem neuen Tag entgegengewandt, begrüßt er die Sonne im Osten und damit das neue Reich der Möglichkeiten, die sich heute bieten.

Das Rot der aufgehenden Sonne wird dem Wurzelchakra zugeordnet. Steigt die Sonne höher, verändert sich ihre Farbe. Sie wird weicher, geradezu sanftmütig, und gleitet weiter in ein Orange, das dem Nabelchakra entspricht. Sie wird gelb und berührt das Solarplexuschakra, weckt dann mit ihrem Licht das grüne Leben um uns herum und in unserem Herzchakra, lässt den Himmel blau erstrahlen wie unser Kehlochakra und scheint schließlich weiß wie unser Stirnchakra. Farbe für Farbe kommen wir so dem Göttlichen näher. Wir vertrauen, ganz wie die Schamanen alter Tage, dieser Schwingung, die uns harmonisiert. Bei Sonnenuntergang zieht sich die Energie dann zurück, um am nächsten Morgen mit neuer Kraft wieder aus der Erde aufzutauchen und uns zu nähren.

Zwar ist uns modernen Menschen bewusst, dass die Sonne nicht wirklich »aufgeht«, sondern dass die Rotation der Erde uns diesen Eindruck vermittelt, doch seien wir einmal ehrlich: Ist diese eher nüchterne wissenschaftliche Betrachtungsweise wirklich

unsere Erfahrung? Oder ist uns die jahrtausendealte Vorstellung, dass die Sonne im Osten aus der Erde emporsteigt, nicht immer noch viel näher?

Mit dem Herzen eines Schamanen gesehen, ist die Welt durch und durch beseelt, voller Zeichen und willens, uns in jedem Moment tief zu berühren.

Die Vorgänge in der Natur berühren und bewegen uns – und je mehr wir uns für sie öffnen, desto tiefer wirken sie in uns, bezaubern sie uns, verwandeln sie uns. Aus diesem Grund möchte ich diesem Buch eine Übung voranstellen, die uns diese Öffnung schenken kann. Man kann sie immer wieder ausführen und sich so mit der Welt des Lebendigen verbinden – es gibt kaum einen besseren Start in den Tag.



Übung 1:

Ein schamanischer Sonnengruß

Stelle dich bei Sonnenaufgang ins Freie, vielleicht in deinen Garten oder einen Park. Wenn die Temperaturen es zulassen, mache diese Übung barfuß, und nimm über deine Fußsohlen Kontakt zu Mutter Erde auf. Wende dein Gesicht der aufgehenden Sonne im Osten zu, schließe deine Augen, und atme dreimal tief ein und aus. Spüre, wie die Strahlen

der Sonne dich berühren und dich beleben. Mache dir bewusst, wie die Sonne in diesem Moment alles Leben um dich herum berührt und überhaupt erst möglich macht.

Das Gestern ist vergangen – heute ist ein neuer Tag mit Abertausenden neuen Möglichkeiten. Die Sonne stärkt dich und deine Tatkraft. Sie nährt dich und deine Empfindungsfähigkeit. Sie macht dich wahrhaft lebendig!

Vielleicht möchtest du nach einer Weile deine Arme ausbreiten, um die Sonne noch mehr willkommen zu heißen. Vielleicht möchtest du dich auch mit vor der Brust aneinandergelegten Händen vor ihr verbeugen und dich für ihre Kraft bedanken. Führe eine körperliche Geste aus, die sich in diesem Moment gut für dich anfühlt, und beginne dann deinen Tag mit der Sonne in deinem Herzen.

Die Sonne stärkt dich und deinen Körper, deine Knochen, deine Haut. Aber sie stärkt auch deine Aura, da ihr elektromagnetisches Feld Einfluss auf alle von ihr beschienenen elektromagnetischen Felder hat. Eines dieser Felder, unsere Aura, werden wir uns nun in den folgenden Kapiteln genauer ansehen.



WAS IST DIE AURA?

Alles Lebendige wird von einem elektromagnetischen Energie- oder Schwingungsfeld umgeben, ohne das es nicht existieren könnte. Dieses umgibt nicht nur jeden Menschen, sondern ebenso Tiere und Pflanzen. Man könnte die Aura auch als ätherische Strahlung oder Ausstrahlung bezeichnen.

Auch unser Heimatplanet, unsere Mutter Erde, ist in ihrer Ganzheit von einer Aura umhüllt, die wir gemeinhin unter dem Begriff Erdatmosphäre kennen. Diese ist, wie bei uns Menschen, ein veränderbares Energiefeld, das auf Belastungen und Einflüsse von außen reagiert. Es reicht bis zu achtzig Kilometer ins All. Ohne diese Atmosphäre wäre kein Leben auf der Erde möglich, und dieser Planet wäre bloß tote Materie.

So wichtig die Erdatmosphäre für das Leben allgemein auf der Erde ist, so wichtig ist das Energiefeld, das uns direkt umgibt – unsere Aura –, für unser individuelles Dasein. Die Aura umhüllt und schützt uns. Gleichzeitig werden durch die Aura permanent Informationen und Energien aufgenommen und abgegeben.

Die Bezeichnung Aura kommt aus dem Griechischen und bedeutet ursprünglich »Windhauch«. In allen Zeiten und Kulturen berichteten Hellsichtige, wie