



REINHARD STENGEL

In **HARMONIE** sein

Im Kreis des Lebens
heil werden

 Schirner
Verlag





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 ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-5125-3

Reinhard Stengel:
In Harmonie sein
Im Kreis des Lebens heil werden
© 2015 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von # 135349499
(Ethan Daniels), # 191071421 (KreativKolors)
und # 137866666 (Andrea Haase),
www.shutterstock.com
Redaktion & Satz: Bastian Rittinghaus, Schirner
Lektorat: Dirk Grosser
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage September 2015

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






Inhalt

Vorwort.....	6
Die Aura wahrnehmen und reinigen	12
<i>Übung 1: Den Geist mithilfe des Atems beruhigen.....</i>	<i>19</i>
<i>Übung 2: Intuitives Fühlen der Aura</i>	<i>21</i>
<i>Übung 3: Die eigene Aura erspüren</i>	<i>24</i>
<i>Übung 4: Die eigene Aura reinigen</i>	<i>29</i>
Kreisarbeit.....	31
<i>Übung 5: Energie wahrnehmen</i>	<i>33</i>
<i>Übung 6: Energie sehen.....</i>	<i>36</i>
<i>Übung 7: Die zwei Kreise und das goldene Sieb....</i>	<i>41</i>
Energieaufstellung zur Lösung von Blockaden	50
<i>Übung 8: Energieaufstellung und innere Blume.....</i>	<i>54</i>
Die Chakren in Harmonie bringen	67
<i>Übung 9: Chakren intuitiv fühlen</i>	<i>75</i>
<i>Übung 10: Chakren in Licht baden</i>	<i>77</i>
<i>Übung 11: Harmonische Bilder und Gedanken speichern.....</i>	<i>80</i>
Schlusswort.....	87
Über den Autor	90






Vorwort



In Harmonie sein – wer möchte das nicht?!
In den letzten Jahren bin ich unzähligen Zuhörern bei meinen Vorträgen, Teilnehmern bei meinen Seminaren und Einzelkunden in meiner Praxis begegnet. Und wenn ich eine Sache nennen müsste, die sie alle vereint, dann ist es wohl der Wunsch nach Harmonie in ihrem Leben und in der Welt, die sie umgibt. Jeder Mensch möchte sich wohlfühlen, in Frieden leben und ein Gleichgewicht zwischen Entspannung und Anspannung, zwischen Ruhe und Aktion, zwischen Familienleben und sinnvoller Arbeit empfinden. Um es kurz zu fassen: Menschen möchten glücklich sein! Doch leider stehen diesem Glück oft Hindernisse im Weg: Blockaden aus der Kindheit und Jugend, die sich in uns festgesetzt haben, uns immer wieder die gleichen Dinge erleben und in sehr ähnlicher Weise auf sie reagieren lassen. Dadurch fällt es uns meist schwer, in eine wirkliche Balance zu kommen, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen und der zu sein, der wir wirklich sein möchten.

Der Seelenschamanismus ist nach meiner persönlichen Erfahrung ein wunderbares Werkzeug, um diese Blockaden aus dem Weg zu räumen. Wir beginnen, unser Innenleben zu erforschen, unser



Unterbewusstsein immer besser kennenzulernen – und setzen hier und dort Impulse, die Lasten von uns nehmen und uns wahrlich befreien. Diese innere Arbeit ist nicht an einem Tag erledigt, auch wenn die ersten Erfolge das oft so scheinen lassen. Vielleicht kannst du dir das wie bei einem Fluss vorstellen, der durch einen Erdrutsch gestaut wurde: Erst werden die dicksten Brocken beiseitegeräumt, damit das Wasser wieder in Bewegung kommen kann. Dann entfernt man etwaige Baumstämme, die sich im Wasser verkeilt haben, und dann kann man auch die kleinen Steine aus dem Weg räumen, die das Wasser unruhig strömen lassen. Letztlich fließt der Fluss wieder klar und rein, bahnt sich unaufhaltsam seinen Weg zum Meer.

Genau so funktioniert es beim Seelenschamanismus! Wir beginnen damit, die offensichtlichsten Blockaden aus dem Weg zu schaffen, indem wir sie uns genau ansehen, sie und ihre Botschaft annehmen, uns dazu entschließen, dass wir sie nicht mehr benötigen (denn manchmal haben Blockaden auch einen Zweck für uns, z. B. Schutz oder die Möglichkeit, dem Leben auszuweichen), um sie dann wie mit einem langen Ausatmen loszulassen.

Wenn wir diese ersten Erfahrungen gemacht haben, spüren wir, wie wir immer leichter werden und


wie uns das Leben auch immer leichter gelingt. Dennoch wird hier und dort etwas schwierig sein oder uns Probleme bereiten, im schlimmsten Fall – wenn wir lange Zeit nicht auf unsere Seele gehört haben – uns körperlichen Unpässlichkeiten aussetzen.

Die Tiefe der Seele ist unergründlich, und es gibt viele Dinge, denen wir begegnen können. Erfahrungen, die wir irgendwann gemacht, aber dann verdrängt haben – und das bezieht sich sowohl auf unsere derzeitige Inkarnation als auch auf vergangene Leben, die uns weiterhin in gewisser Weise beeinflussen können.

Aus diesem Grund ist der Seelenschamanismus wie eine Spiralbewegung in die Tiefe. Wir arbeiten uns langsam immer weiter vor, denn genau jetzt, in diesem Leben, in dem wir einen bestimmten Grad an Bewusstheit erlangt haben, können wir diese Arbeit leisten. Diese Gelegenheit sollten wir nutzen!

Wenn du die seelenschamanische Arbeit schon kennengelernt hast, wirst du in diesem Buch vielleicht ein paar Dinge finden, die dir bereits bekannt vorkommen. Sei dir jedoch bewusst, dass du mit der Arbeit, wie sie in diesem Buch vorgestellt wird, eine weitere Runde auf der Spirale machst, die in die Tiefe deiner Seele führt. Gewisse Grundlagen werden wiederholt, jedoch auf eine andere und neue Ebene





gebracht. Anderen Themen und Übungen hingegen wirst du hier zum ersten Mal begegnen. Alles zusammengenommen, ergeben die Methoden und Übungen in diesem Buch einen weiteren Schritt, dich selbst kennenzulernen und eventuell vorhandene Blockaden zu beseitigen, um so immer mehr in eine ganz natürliche Harmonie zu kommen, die dein eigentliches Geburtsrecht ist.

Zu diesem Zweck werden wir uns vor allem auf die feinstoffliche Ebene konzentrieren, deren Reinigung sehr viel Heilsames hervorbringen kann. Wir werden uns mit der Aura befassen, um Grundlagen für die weitere Arbeit zu schaffen; wir werden uns mit Kreisarbeit und Energieaufstellung beschäftigen; wir werden unsere Chakren harmonisieren und positive Bilder in unserem Energiesystem abspeichern.

Betrachte dieses Buch als in sich geschlossene Übungsreihe, die dich durch mehrere Erfahrungsebenen hindurchführt, um dir Neues zu erschließen! Folge dem Inhalt des Buches einfach Schritt für Schritt, mache die Übungen in der vorgeschlagenen Reihenfolge (auch wenn du die eine oder andere Übung schon kennst), und lasse dich noch tiefer als bisher auf die seelenschamanische Arbeit ein. Ich bin sicher, dass du dich selbst ganz neu erleben wirst!

Wie immer ist dieses Buch – wie auch alle meine Vorträge – eine Einladung an dich, dein Bewusstsein zu erweitern und die feinstofflichen Aspekte deines Lebens verstärkt wahrzunehmen. Sei einfach ganz offen, vergiss die Zweifel, die dein Verstand vielleicht immer wieder äußert ... Vielem von dem, was wir in der seelenschamanischen Arbeit tun, kann man mit dem Verstand nicht oder nur sehr schwer nahekommen. Das meiste geschieht auf einer Gefühlsebene, auf der aber auch die Harmonie wahrgenommen wird, um die es dir und vielen anderen Menschen geht. Diese Harmonie wirst du nur fühlen können – und auch der Weg zu ihr kann nur emotional erfahren und erlebt werden.


Ich wünsche dir, dass du dich einlassen kannst, dass du der Spirale in die Tiefe folgst und dort immer mehr dich selbst entdeckst.

Reinhard Stengel





Energieaufstellung zur Lösung von Blockaden




Eine Energieaufstellung ist ein weiterer Weg, auf dem du sowohl deine Aura als auch deine Vergangenheit klären und somit dein in dir wohnendes Potenzial erwecken kannst.

Wir alle schleppen jede Menge Ballast mit uns herum: Alte Verletzungen, die unser Herz verhärtet haben, die uns denken lassen, wir seien nicht gut genug, die dafür sorgen, dass wir uns in uns selbst zurückziehen und nicht mehr auf Menschen zugehen können. Oft sind es unbedachte Äußerungen unserer ersten Bezugspersonen, die uns stark beeinflussen und unser restliches Leben bis zu einem gewissen Grad bestimmen können, wenn wir uns nicht bewusst gegen die Annahme dieser verletzenden Worte entscheiden.

Vielleicht hast du einige der folgenden Sätze auch in deiner Kindheit gehört:

- »Das kannst du nicht ...«
- »Lasse das lieber, das ist nichts für dich ...«
- »Ich wette, das schaffst du nicht ...«
- »Höre sofort auf damit! Das ist nichts für Mädchen/Jungen ...«
- »Dafür hast du einfach kein Talent ...«
- »Du hast doch ohnehin zwei linke Hände ...«



Na, kommt dir der eine oder andere Satz bekannt vor? Das alles sind Aussagen, die uns klein halten, die uns vermitteln, dass uns nichts zugetraut wird, und die uns das Vertrauen zu uns selbst nehmen. Aber warum sind diese Sätze jetzt noch für uns, wo wir doch mittlerweile Erwachsene sind, von Bedeutung? Könnten wir sie nicht einfach vergessen und als gedankenlose Äußerungen werten, die schon lange vergangen sind?

Meist ist das leider nicht so einfach, denn Worte sind Gedankenformen und können als Fremdenergien an uns »kleben«. Sie haften als dunkle Flecken an unserer Aura und sind deshalb zwar nicht unbedingt bewusst wahrnehmbar, aber unterbewusst stets präsent. Wie gesagt: Alles ist Energie – und somit ist die Arbeit an uns selbst und unseren Ängsten oder Nöten immer Energiearbeit.

Hier kommen wir zur Energieaufstellung – und sicherlich ist dir schon die Ähnlichkeit dieses Begriffes zu dem der Familienaufstellung aufgefallen. Die Familienaufstellung arbeitet mit »Stellvertretern«: Eine Person aus dem Teilnehmerkreis stellt symbolisch den Onkel oder die Mutter dar, während eine andere Person wiederum den Vater, den Bruder oder die Schwester symbolisiert. Diese Personen werden nun im Raum »aufgestellt«, d. h., der Klient stellt die

Repräsentanten an bestimmte Plätze im Raum, aus denen dann das Beziehungsgeflecht ersichtlich wird. Durch die darauf folgende Interaktion der verschiedenen Personen und die Gefühle, die sie in dieser Situation entwickeln und ausdrücken, werden gewisse alte Muster aufgelöst.

Das ist natürlich nur eine sehr grobe Zusammenfassung dieser Arbeit, aber für unsere Zwecke des Vergleichs soll das genügen.

Auch wir suchen uns in unserer Energieaufstellung Stellvertreter. Allerdings nicht für Personen, mit denen wir in irgendeiner Beziehung stehen, sondern für Gefühle, die uns immer wieder befallen. Angst, Sorge, Hemmungen, Blockaden, Nervosität, Wut – all diese Emotionen können wir im wahrsten Sinne des Wortes mit dieser Arbeit »verkörpern« und uns somit ihnen gegenüber setzen. Wir können diese Gefühle dann ansehen und mit ihnen sprechen. Wir können sie etwas fragen, erhalten Antworten, können uns mit den Gefühlen anfreunden und sie schließlich loslassen.

Die folgende Übung besteht aus zwei Teilen: der eigentlichen Energieaufstellung und dem Auflösen der Emotion über die innere Blume. Ich werde diese recht lange Beschreibung anhand eines Beispiels verdeutlichen: der Angst, nicht gut genug zu sein



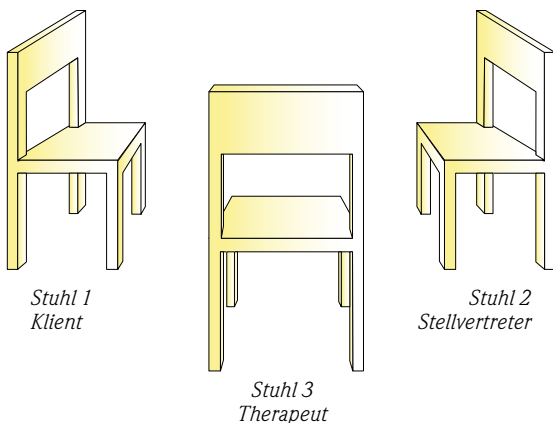
bzw. zu versagen. Mit dieser Technik kannst du aber grundsätzlich alle Emotionen und Blockaden angehen. Die Fragen und Antworten im Dialog während der Übung sollen dir nur die Grundstruktur dieser Arbeit vor Augen führen. Jede Sitzung ist absolut einzigartig, doch das Beispiel wird dir helfen, die Arbeit zu verstehen und jeweils in die richtige Richtung zu lenken.




Übung 8: Energieaufstellung und innere Blume

Diese Übung kannst du nicht allein durchführen. Du brauchst zwei Partner. Du selbst bist in diesem Beispiel der Klient, ein weiterer Partner fungiert als Therapeut, und der andere Partner ist der Stellvertreter, derjenige, der deine Emotion darstellen wird. (Keine Angst, hierbei sind keine schauspielerischen Leistungen gefragt, sondern nur ein klarer und leerer Geist, der bereit ist, sich einzulassen. Aus diesem Grund empfehle ich die Übung 1 aus diesem Buch für alle drei Personen als Vorbereitung.)

Nun stellt ihr drei Stühle in einem Dreieck auf. Auf Stuhl 1 setzt sich der Klient und konzentriert sich auf die Emotion, die immer wieder auftaucht und ihn aus dem Gleichgewicht bringt. Das Energiefeld dieser Emotion visualisiert der Klient auf dem zweiten Stuhl. Er stellt sich einfach vor, diese Emotion würde dort ein Feld bilden. In dieses Feld setzt sich dann der Stellvertreter, während auf Stuhl 3 der Therapeut Platz nimmt, der hier eine vermittelnde Rolle hat.



Zwischen dem Energiefeld des Klienten und dem Energiefeld der Emotion bzw. des Stell-



vertreter entsteht eine Verbindung. Der Therapeut bleibt außerhalb dieses Feldes.

Der Klient konzentriert sich weiter auf die Emotion bzw. die Blockade und versucht, sie sich im Gegenüber personifiziert vorzustellen. Der Stellvertreter bleibt während dieser Anfangsphase ruhig sitzen, ist einfach offen.

Nun beginnt der Therapeut mit der Moderation zwischen dem Klienten und dem Stellvertreter.

Therapeut: »Welche Energie sitzt dir nun gegenüber?«

Klient: »Die Energie der Angst. Die Angst, zu versagen ...«

Therapeut: »Kannst du uns mehr über die Angst sagen?«

Klient: »Sie taucht immer auf, wenn ich etwas Neues beginnen möchte. Ich wünsche mir, mein Leben zu ändern, aber dann kommt die Angst, und ich bleibe genau dort, wo ich bin ...«

Therapeut: »Angst, kannst du uns sagen, wie du dich fühlst?«

Stellvertreter: »Ich bin ein Druck im Magen, ein schwerer Stein.«

Therapeut: *»Fühlst du das auch so, (Name des Klienten)?«*

Klient: *»Ja, und dann verkrampfe ich mich.«*

Therapeut: *»Angst, was würde helfen, dass du dich leichter fühlst?«*

Stellvertreter: *»Ich fühle mich weggestoßen, abgelehnt. Ich will verstanden werden.«*


Therapeut: *»Angst, kannst du sagen, woher du kommst?«*

Stellvertreter: *»Ich bin die von anderen eingeforderte Leistung. Ich bin die Enttäuschung, die ausgedrückt wurde.«*

Therapeut: *»Kannst du das auch sehen, (Name des Klienten)?«*

Klient: *»Ja.«*

(Hier kann das Gespräch auch durchaus länger dauern und durch weitere Fragen des Therapeuten ins Detail führen. Oft kommen hier Dinge ans Tageslicht, die dem Klienten gar nicht oder nur sehr begrenzt bewusst waren. Derjenige, der die Rolle des Therapeuten innehat, muss hier sehr einfühlsam vorgehen und genau auf die Stimmung und die leisen Zwischentöne achten, um das Gespräch in



Gang zu halten, aber nicht willentlich zu beeinflussen.)

Therapeut: »Bist du bereit, mit deiner Angst anders umzugehen, dich von den Ursachen zu lösen und dich zu befreien?«

Klient: »Ja.«

Therapeut: »Ich möchte nun, dass du, (Name des Klienten), die Energie der Angst in die innere Blume überführst. Bitte stelle dir dazu vor, wie du das Energiefeld, das sich dir im Moment gegenüber befindet in deine Vorstellung hereinnimmst und in die Blume gibst. Visualisiere dazu einfach eine Blume, zu der du eine Verbindung hast. Kannst du das tun?«

Klient: »Ja.«

Therapeut: »Das Aussehen der Blume verrät dir etwas über deine Angst. Es zeigt dir die Beschaffenheit der Angst und auch die Hintergründe. Gleichzeitig kannst du dieses Aussehen der Blume durch die Kraft deiner Gedanken ändern.

Atme jetzt ruhig und gelassen. Folge ein paar Augenblicke lang deinem Atem.

Nimm dann die Energie der Angst in Gedanken in dich auf, und lasse die innere Blume entstehen.

Schaue dir jetzt die Blume genau an. Wie sieht sie aus?

Wie sehen ihre Wurzeln aus?»

Klient: »Die Wurzeln sind trocken und teilweise abgebrochen.«

Therapeut: »Stelle dir nun vor, wie du gute, fruchtbare Erde nimmst und sie um die Wurzel verteilst. Dann wässere die Erde mit frischem Wasser. Tut das den Wurzeln gut?»

Klient: »Ja, die Wurzeln beginnen, sich zu erholen.«

Therapeut: »Wie sieht der Stiel der Blume aus?»

Klient: »Er ist abgeknickt.«

Therapeut: »Bitte stelle dir vor, wie du einen kräftigen Stock nimmst und den Stiel der Blume daran festbindest, um ihn zu stützen. Hilft das der Blume?»

Klient: »Ja, sie kann sich jetzt aufrichten und von selbst gerade halten.«

Therapeut: »Wie sehen die Blätter aus?»

Klient: »Sie sind trocken.«

Therapeut: »Vielleicht gießt du die Blume noch ein bisschen ...«

Klient: »Jetzt kommt wieder Farbe und Leben in die Blätter.«



Therapeut: *»Wie sieht die Blüte aus?«*

Klient: *»Sie ist geschlossen und vertrocknet, aber durch das Wasser wird es schon etwas besser.«*

Therapeut: *»Vielleicht stellst du dir das Licht einer inneren Sonne vor, das die Blume nun bescheint.«*

Klient: *»Jetzt öffnet sich die Blüte langsam. Sie wird ganz gelb, ganz strahlend.«*

Therapeut: *»Sieht die Blume nun gesund aus? Macht sie einen harmonischen Eindruck?«*

Klient: *»Ja, das tut sie.«*

Therapeut: *»Dann bitte ich dich nun, diese harmonische Energie in das Feld der Angst zurückzugeben. In das Feld, dass sich dir gegenüber befindet. Stelle dir einfach vor, wie die harmonische Energie der Blume in das Feld der Angst fließt, wie das Strahlen und das Licht das Feld der Angst durchdringt.«*

Klient: *»Es ist, als ob das Dunkle sich langsam auflöst.«*

Therapeut: *»Wie fühlst du dich dabei?«*

Klient: *»Ich fühle mich ganz leicht.«*

Therapeut: *»Bitte atme nun dreimal tief durch, und öffne dann langsam deine Augen.«*

SEELENSCHAMANISCHE ENERGIEARBEIT

In Harmonie mit sich und der Welt sein – wer möchte das nicht? Der »Rainbowman« Reinhard Stengel stellt drei kraftvolle Methoden vor, mit denen Sie dies erreichen können: die Klärung von Aura und Chakren, die geistige Kreisarbeit und die Energieaufstellung. Mit ihrer Unterstützung reinigen Sie Ihr Energiefeld und lösen Blockaden und Fremdenergien. So steht einem umfassenden Wohlgefühl für Körper, Geist und Seele nichts mehr im Wege!

The logo for Schirner Verlag features a stylized orange mountain peak above a wavy line representing water or a path. The text "Schirner Verlag" is written in a serif font to the right of the graphic.

Schirner
Verlag

ISBN 978-3-8434-5125-3



€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)