



REINHARD STENGEL

SEELENSCHAMANISCHE ENERGIEARBEIT

Reise in die Einheit

Körper und Seele wieder
ganz werden lassen

 Schirner
Verlag



REINHARD STENGEL

REISE
in die EINHEIT

Körper und Seele wieder
ganz werden lassen

 Schirner
Verlag





ISBN 978-3-8434-5126-0

Reinhard Stengel:
Seelenschamanische Energearbeit
Reise in die Einheit
Körper und Seele wieder ganz werden lassen
© 2015 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von # 13786666
(Andrea Haase), www.shutterstock.com
Layout: Simone Leikauf, Schirner
Lektorat: Dirk Grosser
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage Dezember 2015

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





Inhalt

Vorwort.....	8
Ein gutes Bauchgefühl für ein gelingendes Leben.....	16
<i>Übung 1: Den Geist beruhigen.....</i>	<i>21</i>
<i>Übung 2: Kontakt zu deinem Bauchgefühl aufnehmen.....</i>	<i>23</i>
Das Unterbewusstsein – unsere dreigeteilte Steuerung ...	26
Das Vertrautheitsgedächtnis.....	29
<i>Übung 3: Gespeicherte Fremgedanken klären.....</i>	<i>33</i>
Das schattenhafte Unterbewusstsein.....	34
<i>Übung 4: Frieden mit unseren vorherigen Inkarnationen schließen.....</i>	<i>36</i>
Das Zellgedächtnis	37
<i>Übung 5: Unsere Zellen in Licht baden.....</i>	<i>39</i>
Die sieben Schichten der Aura und ihre Verbindung mit dem Unterbewusstsein	42





Blockaden in der Aura erspüren und auflösen.....	54
<i>Übung 6: Die eigene Aura wahrnehmen</i>	<i>57</i>
<i>Übung 7: Die eigene Aura reinigen</i>	<i>60</i>
Die Aufstellungsarbeit – Liebe in alle sieben Auraschichten integrieren	64
<i>Übung 8: Energiefelder aufstellen und klären.....</i>	<i>70</i>
Das automatische Schreiben.....	78
<i>Übung 9: Sich tief verborgener Erinnerungen bewusst werden.....</i>	<i>80</i>
Schlusswort.....	88
Über den Autor	92






Ein gutes Bauchgefühl
für ein gelingendes Leben

Es gibt Menschen, die voller innerer Überzeugung ihren eigenen Weg gehen. Sie sind sich stets sicher, dass sie die richtige Entscheidung treffen, die richtige Abzweigung nehmen, mit den richtigen Leuten zur richtigen Zeit zusammenkommen. Sie machen sich nicht verrückt, wenn sie zwischen zwei Dingen wählen müssen. Sie wälzen sich nachts nicht unruhig hin und her, wägen Gründe und Argumente gegeneinander ab und bringen sich so selbst um einen erholsamen Schlaf. Sie haben zu den Dingen ein deutliches Gefühl – und vertrauen darauf!

Ihr Leben ist meist leicht, denn auch, wenn sie einmal einen Fehler machen, rappeln sie sich schnell wieder auf und wissen, dass sie aus dieser Erfahrung nur gelernt haben und dass von einem Rückschlag nicht die Welt untergeht.

Im Gegensatz zu ihnen gibt es auch Menschen, die über alles endlos nachgrübeln, sich mit Entscheidungen unglaublich schwertun, endlose Pro-und-Contra-Listen erstellen und sich dennoch zu nichts durchringen können. Sie fühlen sich stets unsicher, wissen nicht genau, wohin ihre Reise gehen soll, und werden von Rückschlägen förmlich umgehauen. Oft sagen sie dann zu sich selbst: »Siehst du, ich wusste doch, dass das nicht gut gehen kann!« Sie haben in





nichts wirkliches Vertrauen, am allerwenigsten in sich selbst.

Was meinst du, wer von beiden ist wohl glücklicher? Wer kann sich besser entspannen, lebt gesünder und mit mehr Freude? Wer erreicht im Leben das, wovon er träumt?

Wir sind uns sicher einig: Natürlich derjenige, der voller Vertrauen lebt! Derjenige, der seinem Bauchgefühl folgt und mutig sein Leben in die Hand nimmt!

Wie soll der Zweifler auch glücklich werden? Selbst, wenn sich ihm wundervolle Gelegenheiten bieten, zieht er auch diese so lange in Zweifel, bis sie vorübergezogen sind.


Doch woran liegt das? Der Zweifler ist ja nicht dümmer als der Vertrauer, und er ist sicher auch nicht schlechter. Es liegt ganz einfach daran, dass der Zweifler mit viel mehr Blockaden zu kämpfen hat. Erfahrungen und Erlebnisse aus seiner frühesten Kindheit, aus seiner Jugend und natürlich auch aus seinen vorherigen Inkarnationen blockieren den Zugang zu seinem Bauchgefühl. Irgendetwas hat ihm das Vertrauen geraubt. Irgendetwas hat sich zu Gedankenformen verfestigt, die immer wieder und wieder auftauchen, bis sie letztlich das ganze Leben bestimmen.

Vielleicht klingt das extrem für dich. Und vielleicht sagst du jetzt: »So schlimm ist es bei mir si-

cher nicht!« Doch gewisse Aspekte dieses Verhaltens kennen wir alle. Wir lernen zum Beispiel einen potenziellen Geschäftspartner kennen, bei dem wir von Anfang an ein mieses Gefühl haben. Etwas scheint mit dem Typen nicht zu stimmen, auch wenn wir es nicht in Worte fassen können. Doch unsere Kollegen oder Mitarbeiter sind ganz beeindruckt von der Reputation dieses neuen Partners. Sie verweisen auf seine Zeugnisse, auf seine Auszeichnungen, auf sein dickes Auto, sein Bankkonto und sein pompöses Büro. Und obwohl du ein schlechtes Gefühl hast, lässt du dich überreden, mit ihm zusammenzuarbeiten. Ein halbes Jahr später stehst du vor einem Scherbenhaufen, weil dieser neue Geschäftspartner deine Kontakte nur für seine eigenen Geschäfte genutzt, deine bisher zufriedenen Kunden vergrault oder sich durch große Inkompetenz hervorgetan hat. Dann erinnerst du dich an dein Bauchgefühl und fragst dich, warum du nicht darauf gehört hast. Ja, warum hast du nicht darauf gehört?

Weil du zu deinem Bauchgefühl kein so großes Vertrauen hattest wie zu den vermeintlichen Fakten, die dir deine Kollegen und Mitarbeiter präsentiert haben. Und das ist nur ein kleines, wenn auch folgenreiches Beispiel.





Vielleicht heiratest du auch jemanden, bei dem dich ab und an ein ungutes Gefühl überkommt. Oder du wählst einen scheinbar sicheren Beruf, weil dir das, was dein Bauch dir rät, nicht wie ein wirklicher Beruf vorkommt, sondern nur wie ein Hobby, ein Traum.

Dir fallen sicherlich Situationen ein, bei denen du nicht auf dein Bauchgefühl gehört hast. Oder du hast – im schlimmsten Fall – vielleicht noch nie ein Bauchgefühl gespürt. Wenn dir viele Blockaden im Weg stehen, kann das durchaus passieren. Mir begegnen immer wieder Menschen in meiner Praxis, die kaum Kontakt zu sich selbst haben und die sich von fremden Meinungen und Überzeugungen durchs Leben treiben lassen.


Ich hoffe, du hast dieses Problem nicht, aber vielleicht spürst du, während du diese Zeilen liest, dass verschiedene Anteile von dir in unterschiedliche Richtungen drängen, dass du dich hierhin und dorthin gezogen fühlst und oft nicht weißt, wie du dich entscheiden und was du machen sollst. Meist sind es Gedanken, die uns innerlich unruhig werden lassen. Gedanken, die natürlich eine Ursache haben, die manchmal einfach aus dem Unterbewusstsein aufsteigen und sich in unserem Geist breitmachen. Doch auch wenn man Gedanken hat – was sich wohl kaum

vermeiden lässt –, muss man sich von ihnen nicht beherrschen lassen. Daher ist unser erster Schritt in die Freiheit immer ein Beruhigen unseres Geistes. Zu diesem Zweck rate ich dir zu folgender Übung, die du regelmäßig, vor allem aber vor deiner seelenschamanischen Arbeit durchführen solltest.



Übung 1: Den Geist beruhigen

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, setze oder lege dich bequem auf den Boden oder auf ein Meditationskissen (wenn das Wetter es zulässt, machst du diese Übung am besten in der freien Natur, im Gras, unter einem Baum, auf einer Parkbank etc.). Spüre die Erde unter dir, spüre die Schwere und die Sicherheit, die von ihr ausgeht, und schließe deine Augen. Werde dir deines Atems bewusst. Spüre dein Einatmen, spüre dein Ausatmen. Suche dir dazu einen Punkt, an dem du den Atem besonders gut spüren kannst. Das kann deine Nase sein, deine Kehle oder auch deine Brust oder dein Bauch. (Zur Vorbereitung auf die weiteren Übungen in diesem Buch wählst du am besten deinen Bauch und spürst deinem



Atem dort nach. So wirst du vertraut mit deinem Bauch.) Konzentriere dich auf einen Bereich, und spüre dem Atem nach, wie er dich an der Stelle, auf die du dich konzentrierst, berührt. Achte z. B. auf das Heben und Senken deiner Bauchdecke bei jedem Atemzug.

Versuche nicht, den Atem zu beeinflussen, sondern beobachte ihn nur achtsam. Wenn andere Gedanken auftauchen, lasse sie einfach vorbeiziehen. Du musst dich jetzt nicht um sie kümmern, denn so wichtig sind sie nicht. Sie sind in diesem Moment – ganz gleich, ob sie negativ oder positiv erscheinen – einfach nur Ablenkungen. Was jetzt zählt, ist einzig und allein dein Atem.

Mache diese Übung etwa fünf Minuten lang, und öffne dann langsam deine Augen.

Mit dieser grundlegenden und einfachen Übung kannst du immer wieder deinen Geist beruhigen, sodass er nicht ständig drauflosplappert und dich mit seinen Meinungen und Ideen verunsichert. Je mehr Ruhe in deinem Geist herrscht, je mehr Stille du in deinem Leben erfährst, desto leichter wird es für dich, auf dein Bauchgefühl zu achten.

Nachdem wir uns nun die einzelnen Schichten der Aura angesehen haben, hast du bestimmt ein Gefühl dafür bekommen, welche Art von Verletzung auf welcher Ebene abgespeichert wird. Falls du dir nun Sorgen machst, dass du dir das alles nicht merken kannst, möchte ich dich gleich beruhigen: Es geht mir hier nur darum, dass du diese Dinge einmal gehört bzw. gelesen hast. Die eigentliche Arbeit erfolgt sehr intuitiv und wird immer wohlwollend von der Geistigen Welt begleitet. Die Blockaden werden im Prozess der eigentlichen »Reise in die Einheit«, der Aufstellungsarbeit, nach und nach aufgelöst – und du musst eigentlich nicht genau wissen, was in welcher Schicht saß. Das ist nur wichtig, wenn du herausfinden möchtest, woher eine Blockade stammt, oder Rückschlüsse vom Verhalten eines Klienten auf den Ort seiner Blockade schließen möchtest.

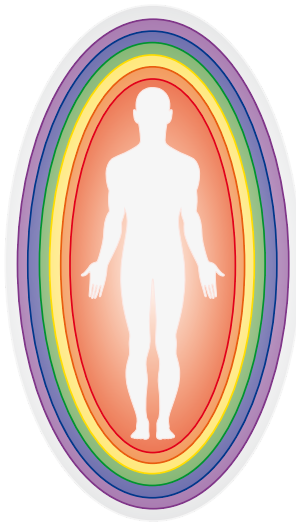
Mache dir also keine Sorgen, wenn dir das letzte Kapitel zu detailreich vorkam.

Ich möchte nun noch ein paar vorbereitende Übungen vorstellen, die diese Arbeit erleichtern. Wahrscheinlich hast du dich schon mit der Aura beschäftigt und erste Erfahrungen gesammelt. Je öfter du nun diese Arbeit machst, desto feinfühlicher wirst du werden. Du wirst die Aura deutlicher wahrnehmen und auch



die Blockaden eindeutiger identifizieren können, bevor du sie auflöst. Die folgenden Übungen helfen dir dabei, begleiten deine Entwicklung und schulen deine Wahrnehmung. Es gibt ja bestimmt auch Phasen, in denen du nicht mit Klienten arbeitest und so keine praktischen Erfahrungen sammeln kannst. Dann ist es gut, wenn du trotzdem »im Training« bleibst.

Probiere es einmal mit der folgenden Übung, und beobachte deine Wahrnehmung, wenn du sie nach ein paar Tagen erneut ausführst. Du wirst sicher feststellen, dass sie dein Bewusstsein erweitert und deine Wahrnehmung verfeinert hat.




Menschen, die viele emotionale Verletzungen mit sich herumtragen, haben Schwierigkeiten, sich selbst anzunehmen und zu lieben. Immer wieder haben sie gehört, dass sie nichts taugten, dass sie nicht gut genug seien und so weiter und so fort. Wenn sie das oft genug gehört haben, wenn sie sich oft genug gedemütigt gefühlt haben und Dinge schiefgegangen sind, verinnerlichen sie diese Behauptungen über ihre Person – die Aussage eines anderen Menschen wird zum eigenen Glaubenssatz, zur eigenen Überzeugung sie selbst betreffend.

Wenn man solch eine schlechte Meinung von sich hat – und glaube mir, das haben wirklich viele Leute! –, ist es natürlich schwer, sich selbst gegenüber Achtung und Respekt zu empfinden. Man sagt sich dann: »Wozu denn auch? Ich bringe es doch ohnehin zu nichts. Die anderen – meine Eltern, meine Lehrer, meine Kollegen, mein Partner, meine Partnerin – haben schon ganz recht. Ich bin einfach ein hoffnungsloser Fall!«

Im gesamten System dieses Menschen kreisen nur Zweifel, Selbstanklage, Misstrauen sich selbst gegenüber sowie Ablehnung der eigenen Person und der eigenen Wünsche. An Lebensfreude ist in solch einem Fall kaum zu denken.





Was wirklich fehlt, und zwar auf jeder Ebene, ist ganz einfach Liebe!

Liebe zu sich selbst, Liebe zur Welt, Liebe zum Leben. Diese größte und stärkste aller Energien ist der beste Schutz für unsere Aura und ebenso der schlimmste Feind unserer Blockaden. Wenn die Energie der Liebe sich in all ihrer Kraft zeigt, haben Blockaden – und mögen sie noch so alt und verkrustet sein – keine Chance! Sie lösen sich im Licht der Liebe auf.

Alle negativen Informationen, die dann auf den Menschen einprasseln, wie Aggression, Tratsch, Mobbingversuche, kleine Betrügereien, ungerechtfertigte Kritik etc. prallen an seiner Aura ab. Und wenn sich doch einmal wieder etwas festsetzen sollte, kann man es ganz leicht mit den vorgenannten Grundübungen selbst entfernen.

Doch wie bringt man Liebe in das eigene System? Und ist das nicht etwas zu einfach gedacht: Liebe als Lösung für alles?

Es mag auf dich vielleicht auf den ersten Blick etwas ungewohnt, vielleicht sogar kitschig wirken (schließlich leben wir alle in einer mehr oder weniger zynischen Gesellschaft), doch Liebe ist tatsächlich das, worauf dieses Leben gründet. Sie ist die positive Grundenergie, die alles Gute in dieser Welt hervorbringt. Im Gegensatz dazu steht die Angst, die


vielfältige Formen annehmen kann. Die Liebe sagt Ja, die Angst sagt Nein. Die Liebe baut auf, die Angst erniedrigt. Wer dem Weg der Liebe folgt, wird immer weiter und offener, wer dem Weg der Angst folgt, wird immer enger im Herzen und verschließt sich irgendwann ganz.

Und somit klingt es vielleicht sehr simpel, ist aber dennoch eine Tatsache: Alles, was der Heilung bedarf, braucht eigentlich nur Liebe!

Wer sich selbst nicht liebt, kann nicht heil werden. Er kann nicht ganz werden, kann nicht die Reise in die Einheit bis an ihr Ziel verfolgen.

Sich selbst zu lieben, heißt auch, sich selbst etwas zuzutrauen. Es bedeutet, zu glauben, dass man zu dieser Reise fähig ist, und die Zuversicht zu haben, dass man das Ziel tatsächlich erreichen kann. Wenn die Liebe und der Glaube an uns selbst da sind, ist diese Reise auch möglich. Dann können wir zu unserer Ganzheit gelangen.

Und somit geht es in unserer Arbeit darum, diese Selbstliebe wiederzuerwecken, sie anzustoßen und die Blockaden zu entfernen, die ihr im Weg stehen. Da Liebe eine unglaublich starke Kraft ist, kann sie die meisten Blockaden aber auch selbst aus dem Weg räumen. Wie du es drehst und wendest: Um Liebe



kommst du nicht herum! Und das ist doch eine wirklich gute Nachricht, oder?

Wenn du dagegen in der Angst verhaftet bleibst, werden deine Blockaden dich weiter behindern, werden wachsen und zu neuen Blockaden führen, weil dein Leben nicht besonders freudvoll sein wird. Dann werden die »Verschmutzungen« in deiner Aura zunehmen, deine feinstofflichen Körper schwächer werden und mehr Angriffsfläche bilden. Angst ist also in der Tat niemals ein guter Ratgeber.

Zum Glück reagiert dein energetisches System aber sehr stark auf jeden liebevollen Impuls, den du in es einbringst. Und so kannst du mit der folgenden Methode unglaublich viel erreichen.

Ich erachte es für eine äußerst wichtige Aufgabe, Blockaden aufzulösen, die uns in der Angst halten, durch die Aufarbeitung unserer frühen Erinnerungen, die in den sieben Schichten unserer Aura gespeichert sind. Dadurch können wir uns selbst in die Liebe bringen, uns in sie hineinbewegen, und sie wird uns immer weiter heil werden lassen. Wenn wir in der Liebe sind, können wir unsere wirkliche Bestimmung leben, unserem Seelenpfad folgen, der uns an unser eigentliches Ziel führt.

Alles, was an negativen Erinnerungen in uns gespeichert ist – all die Verletzungen, Demütigungen, Ängste, Versagensängste, Verlustängste, Wertigkeitsthemen etc. –, hält uns von dieser Bestimmung, diesem Ziel fern. Es sind wirkliche Blockaden auf unserem Weg, Hindernisse, die es zu entfernen gilt.

Um alle diese Blockaden aus den sieben Körpern zu lösen und die Liebe in die unterschiedlichen Auraschichten zu bringen, gibt es im Seelenschamanismus eine bestimmte Technik, die ich nun mit dir teilen möchte.

Bei dieser Arbeit wird in einer Aufstellung jeder einzelne Aurakörper energetisch neu aufgearbeitet – und zwar so lange, bis in jedem einzelnen die Harmonie wiederhergestellt ist. Diese Übung ist extrem kraftvoll und vor allem für diejenigen geeignet, die sich schon eine gewisse Zeit auf dem seelenschamanischen Weg befinden. Ich möchte hier wirklich eine Warnung aussprechen: Diese Übung kann sehr starke emotionale Reaktionen auslösen, mit denen man umgehen können sollte. Einen Begleiter in diesem Prozess zu haben, der sich mit solchen emotionalen Zuständen auskennt, ist empfehlenswert.



SEELENSCHAMANISCHE ENERGIEARBEIT

Wir wollen unser Leben nach unseren eigenen Wünschen gestalten und unsere Bestimmung leben. Dazu ist es wichtig, über das »Bauchgefühl« einen guten Zugang zu unserem Unterbewusstsein zu haben. Doch bei vielen Menschen ist diese Verbindung durch Glaubenssätze und andere Blockaden gestört. Der beliebte Schamane Reinhard Stengel zeigt uns, wie wir solche Störungen in unserem Energiefeld (der Aura) aufspüren und durch Meditationen und Aufstellungsarbeit auflösen. Unsere feinstofflichen Ebenen sind wieder von Liebe durchdrungen, und wir können wirklich frei sein – voller Mut und Freude unsere Reise in die Einheit, in unsere Ganzheit unternehmen!

The logo for Schirmer Verlag features a stylized white mountain peak above a white wave-like line, set against a dark blue background.

Schirmer
Verlag

ISBN 978-3-8434-5126-0



€ 6,95 (D) / € 7,20 (A)