

Kalashatra Govinda | Fei Long | Armin Riegg

Das große Buch der
Energieheilung

Den Energiekörper verstehen und behandeln

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, black, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized iris or a protective shield.

IRISIANA

Materieller Körper und Energiekörper	5
Drei Traditionen – eine Wahrheit	8
Berührung heilt	8
Quanten-Heilung.....	11
Die Energie wahrnehmen	17
PRAXIS: Die Sinne verfeinern.....	18
Energiezentren – Die Chakras.....	25
Was sind die Chakras?.....	26
Wie viele Chakras gibt es?	28
Der kinesiologicalhe Chakra-Test.....	28
ANATOMIE: Die sieben Chakras	29
PRAXIS: Chakra-Yoga – Das energetische Gerüst heilen	44
Mudras – Yoga mit den Händen.....	67
Energie-Siegel.....	68
PRAXIS: Die Mudra-Meditation	73
Die Bahnen der Energie – Meridiane	75
Yin und Yang – Die Kräfte im Gleichgewicht	76
ANATOMIE: Meridiane – Die Leitbahnen des Qi.....	77
Die Fünf Elemente.....	108
Akupressur	110
PRAXIS: Akupressur bei Beschwerden	112
PRAXIS: Baduanjin – Die Acht Brokatübungen.....	154

Die Reflexzonen..... 167

Wie »funktioniert« die Reflexzonentherapie?.....	168
Massagetechniken und Empfehlungen für die Praxis.....	169
Kurzprogramm für die Fußreflexzonen.....	174
Kurzprogramm für die Handreflexzonen.....	178
Die Ohrreflexzonen.....	180

Unsere energetische Hülle – Die Aura..... 183

Reife und Ausstrahlung.....	184
ANATOMIE: Die sieben Koshas – Auraschichten des feinstofflichen Körpers.....	186
PRAXIS: Das Unsichtbare sehen – Die Aura wahrnehmen.....	202
Alle Sinne öffnen – Die Aura lesen.....	205
PRAXIS: Aura-Heilung.....	209

Pranaheilung – Energie durch Atem 213

Prana – Der Stoff, aus dem das Leben ist.....	214
Pranayama – Prinzipien und Techniken.....	216
Das Prana-Energieheilungsprogramm.....	226
Täglich Prana speichern.....	227

Energieheilung – Alternative Heilmittel..... 229

Die Macht der Farben.....	230
Ätherische Öle – Heilen mit Düften.....	234
Heilende Edelsteine.....	239
Weitere Energieheilmittel.....	241

Die Kundalini-Energie..... 243

Die männliche und weibliche Energie – Shiva und Shakti.....	246
Die Nadis – Feinste Energiebahnen.....	248
Die Kundalini-Energie auf sanfte Weise wecken.....	248
Register.....	254
Impressum.....	256





Materieller Körper und Energiekörper

Die »Wirklichkeit« ist sehr viel mehr als nur das, was wir mit unseren äußeren Sinnen wahrnehmen können. Viele Erfahrungen unseres Lebens zeigen, dass es mehr als nur die »äußere Welt« gibt. Schon unsere Träume werfen eine interessante Frage auf: Wo war ›ich‹ im Schlaf? Lag ich im Bett oder lief ich durch die Traumwelt? Welcher Teil von meinem Ich lag reglos und welcher sprach, sah, fühlte, lachte und bewegte sich im Traum?

Die Wirklichkeit unseres alltäglichen Bewusstseins ist eine andere, als die, die wir in Träumen erleben. Weitere Wirklichkeitsebenen drücken sich in Visionen, Vorahnungen, Meditations- und Trancezuständen aus. Diese höhere Wirklichkeit können wir jedoch nicht mit den äußeren, sondern nur mit den inneren Sinnen wahrnehmen – und das Gleiche gilt für unseren Energiekörper.

Dieses Buch handelt davon, wie Sie Ihre Wahrnehmung erweitern und Ihre inneren Sinne schärfen können – doch es wird nicht nur um die Wahrnehmung gehen, sondern auch darum, ein tieferes Verständnis für die Geheimnisse der Heilung zu gewinnen.

Obwohl es viele verschiedene Wirklichkeitsebenen gibt, können wir grundsätzlich zwischen zwei Realitäten unterscheiden – der äußerlich sichtbaren Welt und der (normalerweise) unsichtbaren Welt. Und so wie es eine sichtbare und eine *unsichtbare* Welt gibt, gibt es auch einen sichtbaren und einen »unsichtbaren« Körper – unseren Energiekörper.

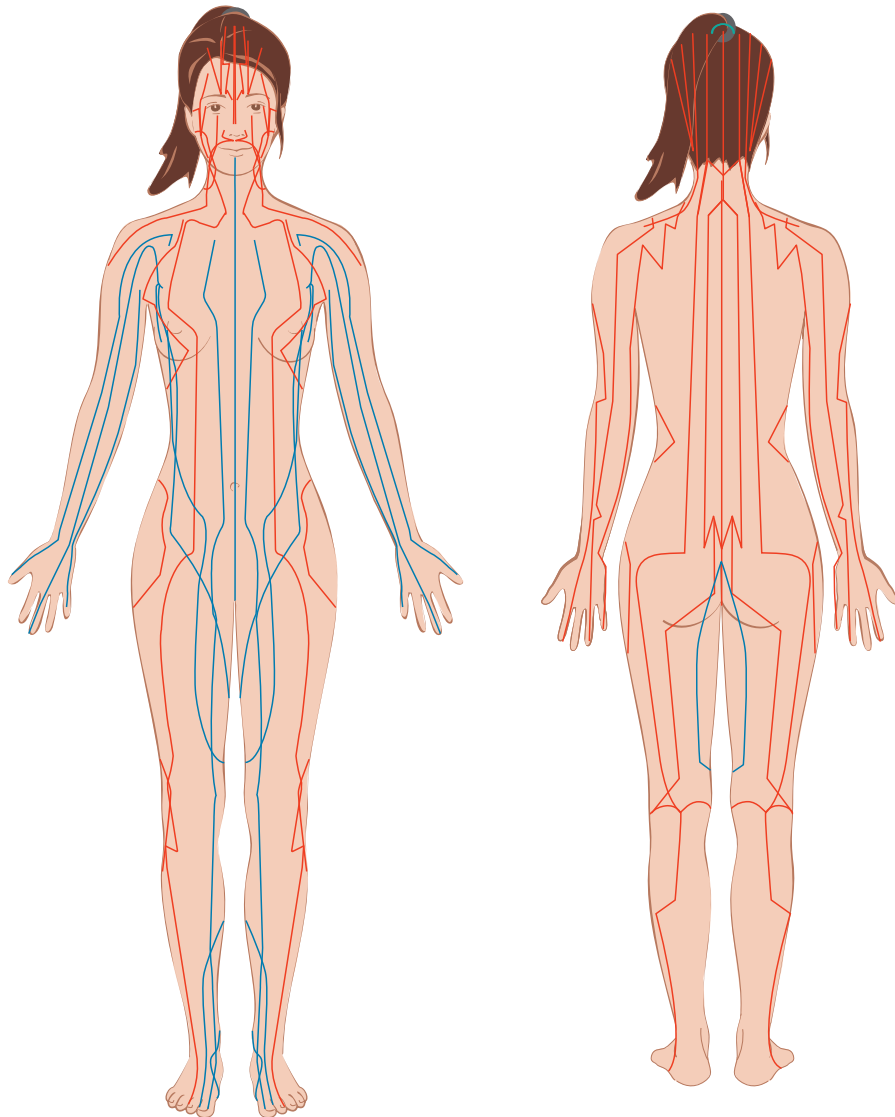
Solange es uns gut geht, denken wir gar nicht daran, dass es eine der größten Leistungen des Körpers ist, gesund zu bleiben. Die Zusammenhänge und das Zusammenspiel von Organen, Hormonen, Immunsystem und Energie sind so komplex, dass wir uns das kaum vorstellen können. Das führt dazu, dass wir die Dinge allzu schnell vereinfachen.

In der westlichen Welt, die Maschinen geschaffen hat, die ebenfalls sehr komplex sind und die mit den Methoden der Wissenschaft das Allerkleinste und Allergrößte erforscht hat, äußert sich diese Vereinfachung in dem Glauben daran, dass alles physikalisch, chemisch und mechanisch zu erklären sei. Der Körper wird als eine, wenn auch sehr komplizierte Maschine betrachtet – und wenn man krank wird, muss die Maschine eben repariert werden. Das Herz ist eine Pumpe, die Leber eine Entgiftungsfabrik, das Gehirn ein Computer. Leider lässt diese mechanistische Sichtweise das, was den Menschen wirklich ausmacht, völlig außer Acht – das Geistige.

Auf der anderen Seite gibt es aber auch die Sichtweise, nach der der Mensch ein geistiges Wesen ist und wonach die Vorgänge in Körper und Geist als Schwingungen oder Energie betrachtet werden. Diese Sichtweise ersetzt die wissenschaftliche Methode nicht, sondern ergänzt sie. Es ist wie ein Haus, das man sowohl von außen als auch von innen betrachten kann. Natürlich ist keine dieser Sichtweisen »falsch«. Beide haben ihre Berechtigung: Der Innenarchitekt ersetzt nicht den Architekten – und umgekehrt. Im Idealfall arbeiten beide zusammen und bauen ein Haus, das schön, stabil und funktional ist und in dem man sich wohl fühlt.

Ähnlich verhält es sich mit dem stofflichen und dem feinstofflichen Körper oder eben auch mit der Schulmedizin und der alternativen Heilkunst. Wie beim Architekten und Innenarchitekten wäre es ideal, wenn sich die Beiden harmonisch ergänzen würden.

In diesem Buch wollen wir uns gezielt mit den vielen Facetten des Energiekörpers befassen, der von der wissenschaftlichen Medizin leider ganz außer



Das Konzept der Energieleitbahnen (Meridiane) stammt aus der Traditionellen Chinesischen Medizin und basiert auf dem Prinzip von Yin und Yang. Mehr darüber erfahren Sie im Kapitel »Die Bahnen der Energie – Meridiane«.

Acht gelassen wird. Manchmal werden wir krank, sind erschöpft oder fühlen uns in unserem Körper nicht zu Hause und das, obwohl die moderne Medizin mit all ihren diagnostischen Methoden keinen »Konstruktionsfehler« finden kann. Alles »Reparieren« am stofflichen Körper hilft eben nichts, wenn das Problem seine Ursache im tiefsten Inneren – dem Energiekörper – hat.

Letztlich ist jedes Gesundheitsproblem immer auch ein »Energieproblem«. Daher kommt jede

wirkliche Heilung des Menschen von innen. Ohne unsere Selbstheilungskräfte könnte kein Medikament der Welt uns helfen. Damit unsere Selbstheilungskräfte aber überhaupt aktiv werden können, muss unser Energiehaushalt in Harmonie sein. Auf den folgenden Seiten wollen wir Ihnen helfen, diese nicht so leicht fassbare Wirklichkeit zu erkennen und zu verstehen; darüber hinaus werden wir Ihnen einfache, bewährte Wege zeigen, die zur Heilung von innen heraus führen.

Drei Traditionen – eine Wahrheit

Wir, die Autoren dieses Buches, kommen aus den drei großen Heiltraditionen. Armin Riegg ist ein in der Schulmedizin ausgebildeter Arzt, der sich schon während seines Studiums für die Alternativmedizin interessiert hat. Kalashatra Govinda ist ein international bekannter Vertreter der yogischen Tradition, der die Geheimnisse der indischen Feinstofflehre in zahlreichen Büchern erklärt hat, und Fei Long ist Autorin von Büchern zur chinesischen Medizin und zur Quantenheilung, Heilpraktikerin und eine ausgewiesene Expertin für Traditionelle Chinesische Medizin.

Die drei Traditionen scheinen auf den ersten Blick sehr unterschiedlich zu sein. Doch wenn wir genauer hinsehen, treten viele Gemeinsamkeiten hervor; alle drei Traditionen sind lediglich verschiedene Sichtweisen auf ein und dieselbe zu-

grunde liegende Wahrheit, die unabhängig von Kultur, Religion und Tradition ist.

Wir haben beim Schreiben dieses Buches viel voneinander gelernt – und jeder von uns hat neue Einsichten über das Wesen der Energie und der energetischen Heilung gewonnen. Wir hoffen, dass Sie, wenn Sie im Folgenden die verschiedenen Möglichkeiten der Energieheilung kennenlernen, ebenfalls Einsichten gewinnen, die Sie auf Ihrem Weg weiterbringen – und das nicht nur, was die Gesundheit und die Heilkunst betrifft: Die Beschäftigung mit den feinstofflichen Energien bringt nämlich immer auch spirituelles Wachstum mit sich – der Geist und das Bewusstsein erweitern sich in dem Maße, in dem Sie sich für feinstoffliche Phänomene öffnen und bereit sind, mit Ihrem Energiekörper zu arbeiten.

Berührung heilt

Was tun Sie, wenn Sie sich Ihren Ellbogen soeben kräftig am Kleiderschrank angestoßen haben? Was, wenn Sie von bohrenden Kopfschmerzen geplagt

werden? Vermutlich werden Sie Ihren Ellbogen unwillkürlich mit der Hand reiben beziehungsweise Ihre Finger gegen Ihre Schläfen pressen und da-

durch instinktiv versuchen, den Schmerzen einen Heilimpuls entgegenzusetzen. Der Ursprung jeder Heilmassage liegt in diesem natürlichen Impuls zur Selbstberührung.

Berühren heilt. Und das deutet indirekt auf den Energiekörper hin. Denn die heilsame Wirkung der Berührung ist rein physiologisch nicht vollständig

und befriedigend zu erklären. Eine körperliche Berührung ist immer zugleich auch eine Berührung des Energiekörpers.

Dabei gibt es allerdings deutliche Abstufungen. Die westliche, körperbetonte Massage hat natürlich vor allem physiologische Wirkungen: Die Blutzirkulation wird angeregt, Milchsäure wird aus den



Die indische Feinstofflehre umfasst Aspekte wie die sieben Chakras und Auraschichten. Mehr darüber erfahren Sie in den Kapiteln »Energiezentren – Die Chakras« und »Unsere energetische Hülle – Die Aura«.

Muskeln massiert oder die Lymphflüssigkeit bewegt. Die Wirkung auf den Energiekörper ist dabei eine positive »Nebenwirkung«. Diese Art der Massage ist ein wunderbares Mittel; doch da es in diesem Buch ja um Energieheilung gehen soll, haben wir die westliche Massage, zu der es viele gute Bücher gibt, nicht mit aufgenommen.

Ganz anders verhält es sich bei der Behandlung von Reflexzonen oder Akupressurpunkten. Dort wird direkt auf den Energiekörper eingewirkt – und zwar an spezifischen Orten, wo die Strukturen des Energiekörpers am einfachsten zugänglich sind. Diese Formen der Behandlung durch Berührung sehen auf den ersten Blick vielleicht wie eine körperbetonte Massage aus – doch ihre Wirkungen sind weitaus umfassender: Der Schwerpunkt liegt nicht auf der Behandlung körperlicher lokaler Strukturen, sondern auf der ganzheitlichen Beeinflussung der Energie im feinstofflichen Körper.

Und schließlich gibt es noch Varianten der Heilung durch Berührung, die ganz und gar energie-

tisch sind, wie etwa Aura-Massage, Reiki, Quantenheilung oder religiöses Handauflegen. Diese Formen der Heilung haben eine uralte Tradition – und sie erleben heute einen neuen Höhepunkt.

In diesem Buch werden wir über die *Chakras*, die aus der indischen Tradition bekannten Zentren der Energie sprechen. Wir werden uns mit den *Meridianen* der chinesischen Medizin ebenso befassen wie mit den im Westen entdeckten *Reflexzonen*. Darüber hinaus wollen wir uns aber auch mit der Aura, der Kraft des Atems und einigen wichtigen Energieheilmitteln befassen. Und dabei wird es auch immer wieder um die Praxis gehen: *Chakra-Heilung*, *Akupressur* und *Qi Gong*, *Reflexzonenmassage*, *Aurachirurgie*, *Mudra-Meditation*, *Pranayama* und die Anwendung verschiedener Energieheilmittel wie *Aromaöle* oder *Heilsteine*.

Beginnen wollen wir aber mit einer Form der Heilung, die es schafft, uralte Traditionen mit moderner Wissenschaft in Einklang zu bringen, mit der »Quanten-Heilung«.

Schrödingers Experiment

»Eine Katze wird in eine Stahlkammer gesperrt, zusammen mit folgender Höllenmaschine (die man gegen den direkten Zugriff der Katze sichern muss): in einem Geigerschen Zählrohr befindet sich eine winzige Menge radioaktiver Substanz, so wenig, dass im Laufe einer Stunde vielleicht eines von den Atomen zerfällt, ebenso wahrscheinlich aber auch keines; geschieht es, so spricht das Zählrohr an und betätigt über ein Relais ein Hämmerchen, das ein Kölbchen mit Blausäure zertrümmert. Hat man dieses ganze System eine Stunde lang sich selbst überlassen, so wird man sich sagen, dass die Katze noch lebt, wenn inzwischen kein Atom zerfallen ist. Der erste Atomzerfall würde sie vergiftet haben. Die Psi-Funktion des ganzen Systems würde das so zum Ausdruck bringen, dass in ihr die lebende und die tote Katze zu gleichen Teilen gemischt oder verschmiert sind. Das Typische an solchen Fällen ist, dass eine ursprünglich auf den Atombereich beschränkte Unbestimmtheit sich in grobsinnliche Unbestimmtheit umsetzt, die sich dann durch direkte Beobachtung entscheiden lässt ...«

(Erwin Schrödinger: Naturwissenschaften, November 1935)

Quanten-Heilung

Als der indisch-stämmige Arzt und Endokrinologe Deepak Chopra in den 1990er-Jahren nach einer Erklärung für die Heilung scheinbar unheilbarer Krankheiten suchte, die mit der modernen Wissenschaft vereinbar ist, schuf er die Metapher der »Quantenheilung«. Auf der Quantenebene spielt nämlich, wie aus Schrödingers berühmtem Gedankenexperiment folgt, das Bewusstsein eine entscheidende Rolle: Das Bewusstsein verändert tatsächlich die Welt!

Quantenheilung beruht auf der Interaktion zwischen der höchsten Ebene der geistigen Realität, dem Bewusstsein und der tiefsten Ebene der materiellen Realität, der Quantenebene. Indem das reine Bewusstsein sich gezielt mit der Quantenebene (»Dao«, »Universum«, »Weltgeist«, »Matrix«, »Nullpunktenergie« oder auch »Gott«) verbindet, kommt es zu einer grundlegenden Harmonie – die wir unter anderem als »Heilung« erleben.

Das Besondere an der Quantenheilung ist, dass durch das Bewusstsein ein »Selbstaustausch« der Energie in Gang gesetzt wird; die Quantenenergie fließt von selbst dorthin, wo sie für den Menschen als Ganzes am besten wirken kann. Es ist wie bei Wasser, das »von selbst«, also mithilfe der Schwerkraft, nach unten fließt, Tiefen füllt und ausgleicht, ohne dass es dorthin gelenkt werden muss. Die Quantenheilung führt nicht nur zur Heilung körperlicher und seelischer Probleme, sondern weitet sich wellenartig aus. Es bedeutet auch, dass die Quantenheilung prinzipiell keine (negativen) Nebenwirkungen haben kann! Und es bedeutet auch, dass jeder die Fähigkeit hat, sofort zu heilen. Oder besser gesagt: Es ist niemals eine Person, die heilt, sondern die Heilung ist ein geistiges und quantenphysikalisches Phänomen – mit der Quantenhei-

lung wird lediglich die Verbindung zum reinen Bewusstsein hergestellt. Die Heilung findet dann von selbst statt.

Das war natürlich eine revolutionäre Entdeckung, die jedoch auch viel Kritik, verständlicherweise insbesondere von Ärzten, auf sich zog. Einer der Kritikpunkte ist, dass es, obwohl die Quantenheilung theoretisch alle Leiden heilen kann, es offensichtlich immer noch Krankheiten gibt.

Die Quantenheilung spricht die tiefste, grundlegende Ebene der Heilung an. Eigentlich sollte doch damit alles geheilt sein? Theoretisch ja. Nur schaltet die Heilung auf der Quantenebene nicht alle anderen Einflüsse aus: Aus verschiedenen Ebenen wirken Kräfte, die den Effekt der Quanteneinstimmung überlagern und möglicherweise nicht sofort sichtbar werden lassen. Daher ist die Heilung auf anderen Ebenen auch nach einer Quanteneinstimmung immer sinnvoll: ob schulmedizinisch, alternativheilkundlich, naturheilkundlich, energetisch oder psychologisch.

Stellen Sie sich einen Brunnen vor. Besser: fünf Brunnen, die über ein Röhrensystem miteinander verbunden sind. Wenn diese Brunnen kein Wasser oder gefährlich verschmutztes Wasser liefern, kann die Funktion auf unterschiedlichste Art und Weise wiederhergestellt werden: Man kann einfach das Wasser von außen auffüllen, man kann an der Struktur des Brunnens arbeiten, das Wasser säubern, die Brunnen selbst reinigen, eine Verstopfung des Röhrensystems beseitigen ... doch die Öffnung zum Grundwasser ist immer noch das Wichtigste. Doch um die Wasserversorgung schnell wieder herzustellen, sodass niemand verdurstet, ist es auch wichtig, die Brunnen zu reparieren, sie zu reinigen, von Verstopfungen zu befreien und mit so

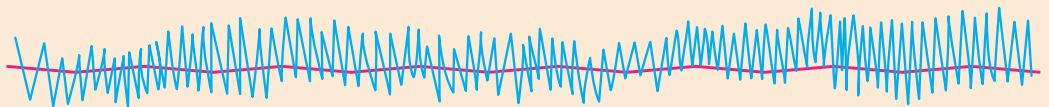
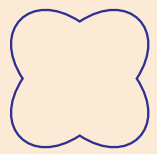
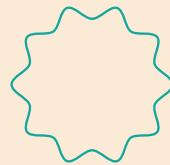
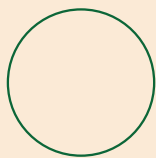
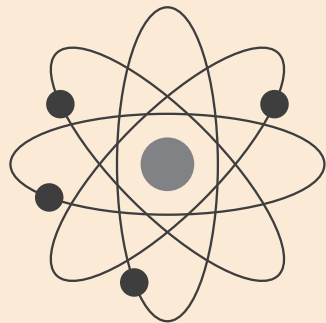
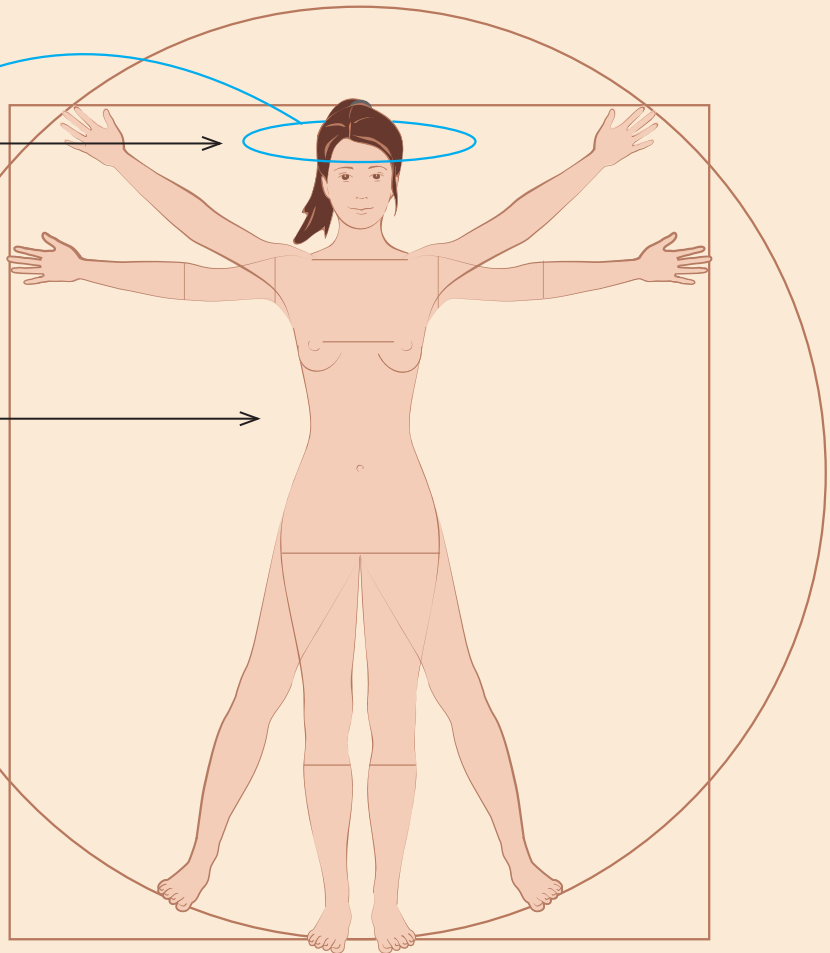
Bewusstsein

Materie

Atomebene

Quantenebene

Nullpunktenergie



Ebenen der Quantenheilung

vielen Gefäßen wie möglich mit Wasser zu füllen. Alle diese Maßnahmen sind sinnvoll – selbst wenn die Verbindung zum Grundwasser hergestellt ist.

So ist es auch mit der Heilung. Alle Heilmethoden sind wertvoll und haben ihre Berechtigung. Die Quantenheilung ist zwar eine Heilung des tiefsten Grundes, doch sie ersetzt nicht alle anderen Heilmethoden.

PRAXIS: Quanteneinstimmung in fünf Minuten

Wenn Sie eigene Erfahrungen mit der Quantenheilung sammeln wollen, empfehle ich Ihnen, folgende Grundtechnik anzuwenden, die aus vier Schritten besteht:

1. Was ist das Problem?

Für die Quanteneinstimmung (Quantenheilung) sind weder eine Diagnose noch Grundkenntnisse in Medizin nötig. Das klingt zunächst verblüffend. Doch tatsächlich kann es unter Umständen sogar hinderlich sein, das eigene Wissen einzubringen, da jene Vorstellungen die Wahrnehmung beeinflussen. Man sieht verstärkt das, was man erwartet. Halten Sie also Ihre Vorstellungen über Ursachen, Zusammenhänge und Auslöser zurück. Wenn Sie eine medizinische Ausbildung haben – gut. Aber während Sie eine Quanteneinstimmung machen, spielt sie keine Rolle.

Verlassen Sie sich ganz auf das, was Sie tatsächlich sehen, oder was Ihnen derjenige, bei dem Sie die Quanteneinstimmung machen, sagt oder noch besser zeigt. Wenn beispielsweise ein Gelenk Probleme bereitet, lassen Sie sich die Bewegung oder Position zeigen, die Schmerzen verursacht. Sie müssen zwar keine Ahnung davon haben, was die

physiologischen oder anatomischen Ursachen eines Problems sind, aber was das Problem ist, und zwar, was es konkret für den Betroffenen bedeutet, sollte Ihnen klar sein. Das A und O ist also: Zuhören und Hinsehen.

2. Formulieren Sie die Intention

Die Intention ist bei der Quanteneinstimmung von größter Bedeutung. »Intention« bedeutet nichts anderes als »Absicht«. Diese Absicht ist es, die in die tiefen Quantenprozesse eingreift. Sie haben sich ein Bild von dem Problem gemacht – nun stellen Sie ein Gegenbild auf: Wie soll es sein.

Dazu gibt es die sogenannte 3G-Regel: gut, genau, gegenwärtig.

»Gut« bedeutet vor allem »positiv«. Das heißt, die Intention sollte einen Zustand beschreiben und keinen »Nicht-Zustand«.

Nehmen wir als Beispiel eine schmerzhaft eingeschränkte Schulter, die die Bewegung im Schultergelenk stark einschränkt und im Alltag sehr hinderlich ist. Es ist nun nicht sinnvoll, als Intention »Die Schulter tut nicht mehr so weh« zu wählen. Zunächst einmal sollten alle verneinenden oder vergleichenden Worte vermieden werden, da die Informationen, die Sie an die Quantenebene vermitteln, nicht aus Symbolen (also Zahlen oder Worten), sondern aus »Bildern« bestehen – Bilder aus Gefühlen. »Nicht«, »kein«, »weniger«, »mehr« und so weiter sind keine guten Vorlagen für solche Bilder. Sie können sich einen Apfel vorstellen – aber wie sollten Sie sich »keinen Apfel« vorstellen? Bleiben Sie also immer bei dem, was sein soll, nicht bei dem, was nicht sein soll. Eine gute Intention bei der schmerzenden, behindernden Schulter könnte sein: »Die Schulter ist beweglich, weich und warm«.

Wichtig dabei ist, dass die Worte lediglich dazu dienen, die Vorstellung des Soll-Zustandes klar im

Geist präsent zu haben. Die Formulierung der Intention ruft das Bild hervor, dass die Schulter frei beweglich ist und dass das mit einem guten, angenehmen Gefühl verbunden ist.

»Gegenwärtig« bedeutet, dass eine gute Intention immer die Gegenwart, das Jetzt, betrifft. Sie klingt also paradox, denn das Problem ist ja vorhanden: Die Schulter ist in der Gegenwart nicht beweglich und fühlt sich alles andere als angenehm an. Warum soll man also nicht »wird beweglich, weich und warm« sagen? Das hat einen ganz einfachen Grund: »Werden« bezieht sich auf die Zukunft. Die Zukunft ist jedoch nie vorhanden. Sie kommt erst. Es ist wie bei unseren alltäglichen Absichten. Wenn wir sagen »Das mache ich später« – dann machen wir es nie, ohne dabei zu lügen. Denn auch morgen ist später eben später ... Der Soll-Zustand ist also etwas, das gegenwärtig sein soll und nicht in die Zukunft verbannt wird. Das bedeutet nicht etwa, dass die Heilung sofort geschieht. Doch der gewollte Zustand ist nur dann real, wenn er in der Gegenwart real ist – nicht, wenn er es möglicherweise in der Zukunft sein könnte.

3. Quantenheilung – Initiieren

Sie beginnen nun mit der eigentlichen Behandlung. In der Regel werden Sie dazu Ihre beiden Hände auflegen. Dabei gibt es kein »richtig« oder »falsch«. Sie legen die Hände einfach an zwei Stellen am Körper auf.

Das Handauflegen führt oft zu dem Missverständnis, dass die Quantenheilung eine Art »Energimassage« oder doch eine Methode wie die Akupunktur wäre, die willentlich und absichtsvoll den Energiefluss im Energiekörper lenkt. Doch Quantenheilung funktioniert ganz anders. Wenn im Rahmen der Quantenheilung die Hände aufgelegt werden, dient das nur dazu, das Gefühl des harmo-

nischen Ausgleichs möglichst einfach wahrzunehmen – und um zu spüren, wann der Kontakt mit der Quantenebene hergestellt ist.

Es sieht also fast so aus, als ob der »Heiler« bei der Quantenheilung gar nichts täte. Zum Teil stimmt das auch – fast. Denn Sie tun bei einer Quantenheilung nichts weiter als:

- Ihre Hände zu spüren,
- Ihre Intention im Kopf zu haben,
- das Gefühl beider Hände aneinander anzugleichen und alle Gedanken loszulassen.

Das heißt, Sie konzentrieren sich einfach ganz auf Ihre Hände und auf die Unterschiede, die Sie wahrnehmen. Schon während Sie sich der Unterschiede ganz bewusst werden, werden Sie feststellen, wie sie sich von selbst ausgleichen. Das »Gedankenloslassen« passiert dann meist von selbst. Wenn sich immer wieder bewusste Gedanken dazwischen schieben, gibt es ein einfaches Gegenmittel: Stellen Sie sich eine scheinbar sinnlose Frage, wie »Welche Farbe hat diese Wahrnehmung?« – Ihr Verstand ist damit überfordert und die Gedanken stehen zumindest kurzfristig still.

4. Der Kontakt mit dem reinen Bewusstsein

Wenn die Gedanken stillstehen, kommt der Kontakt mit dem reinen Bewusstsein zustande. Es ist sinnlos, diesen Zustand beschreiben zu wollen: Er liegt jenseits aller Worte, und Sie werden es ohnehin spüren, wenn der Kontakt mit der Quantenebene zustande kommt.

Man nennt diesen Zustand »reines Bewusstsein«, da man in diesem Augenblick, so kurz er auch sein mag, vollkommen bewusst ist. Dieses Bewusstsein ist nicht von Gedanken, Sorgen, Vorurteilen, Ängsten und so weiter »verunreinigt«. In diesem kurzen

Moment tritt das Bewusstsein mit der Quantenebene in Verbindung. Alles Weitere geschieht dann von selbst.

Die Quantenheilung wird mit einem kleinen Impuls in Gang gesetzt. Das ist jedoch wie bei einem Wasserhahn: Wenn man ihn nur ein kleines bisschen dreht, tropft schon Wasser. Doch wenn man ihn weiter aufdreht, wird das Glas schneller voll. Dabei macht es keinen Unterschied, ob man den Wasserhahn mit einem einzigen Schwung aufdreht oder mit mehreren kleinen Bewegungen.

Wenn Sie das erste Mal eine Quantenheilung in Gang setzen, gleicht es einem tropfenden Wasserhahn. Doch mit zunehmender Übung wird es so sein, wie wenn Sie einen Wasserhahn mit kleinen Bewegungen immer weiter aufdrehen. Wie bei allem, ist auch für den Eintritt ins reine Bewusstsein ein wenig Übung nötig. Zuerst kommen Sie kurz in Kontakt mit dem Zustand des Nicht-Denkens, des Nicht-Beurteilens und Nicht-Wertens – und dann drängen sich wieder Gedanken dazwischen. Das macht gar nichts: Wenn Sie nur immer wieder zurückkehren, wird sich die Verbindung öffnen.

Bei kleineren Problemen können Sie eine Quantenheilung in wenigen Minuten erfolgreich durchführen – das heißt, wenn Sie zwei bis fünf Minuten lang versuchen, den Zustand des reinen Bewusstseins zu erreichen. Das reicht. Denn Sie werden immer wieder, ganz von selbst, die Ebene des reinen Bewusstseins berühren, die sich »zwischen den Gedanken« befindet. Wenn Sie auch nur versuchen, das reine Bewusstsein zu erreichen, werden Sie sich bereits einige Momente lang genau dort befinden. Jede Anstrengung ist unnötig. Sie lassen es einfach geschehen.

Wenn die Intention auf der Quantenebene wirksam wird, werden Sie das selbst mit nur wenig

Achtsamkeit spüren können. Manchmal benötigen Sie nicht einmal Achtsamkeit – der Kontakt mit der Quantenebene zeigt sich mitunter sehr deutlich, beispielsweise, indem Ihr Klient zu schwanken beginnt oder sogar umfällt. Er wird dabei nicht etwa ohnmächtig, sondern gerät scheinbar aus dem Gleichgewicht. Genau genommen kommt er ins Gleichgewicht, doch seine Muskeln versuchen immer noch, Störungen auszugleichen – und das bewirkt das Schwanken oder Umfallen. Treffen Sie daher vor einer Behandlung entsprechende Vorsichtsmaßnahmen und führen Sie die Quantenheilung nur bei Klienten aus, die sitzen. Meist verändert sich die Muskelspannung jedoch nicht so drastisch und man spürt wenig oder gar nichts, außer beispielsweise, dass die Atmung plötzlich freier und tiefer wird.

Wann immer Sie ein solches Signal wahrnehmen, können Sie den Kontakt mit den Händen abbrechen, selbst dann, wenn Sie sie nur ein paar Sekunden aufgelegt haben.

Die Wirkungen der Quantenheilung sind nie wirklich vorhersehbar, da die Energie dorthin fließt, wo sie benötigt wird – wie Wasser, das immer an die tiefste Stelle fließt. Daher kann es leicht sein, dass das vermeintliche Problem nicht sofort verschwindet – weil es in diesem Augenblick eben Wichtigeres zu heilen gibt. Die positive Wirkung tritt immer ein, nur eben nicht immer so, wie wir es erwarten. Wir sind nun einmal nicht klüger als das Universum ...





Die Energie wahrnehmen



Es gibt einen wundervollen Ausspruch des Schriftstellers Antoine de Saint-Exupéry, des Autors der Erzählung *Der kleine Prinz*: »Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.«

In der Tat, es gibt mehr als das Auge sieht, das Ohr hört, die Finger spüren. Die feinstoffliche Welt spricht nicht direkt unsere physiologischen Sinne an – feinstoffliche Wahrnehmungen treten jedoch immer als Sinneseindrücke in unser Bewusstsein.

PRAXIS: Die Sinne verfeinern

Unsere Sinne verbinden uns mit der Welt. Nun gibt es, wie gesagt, mehr Sinne als materielle Sinnesorgane. Diese »energetischen« Sinne sind allerdings sehr subtil und werden von den Eindrücken der anderen, grobstofflichen Sinne meist überlagert – und überdies drückt sich die Wahrnehmung der Energie immer in Sinnesbegriffen aus. Wir können feinstoffliche Vorgänge »sehen«, »spüren«, »fühlen«, »hören«, »riechen« ... Um unseren »Energie-Sinn« zu gebrauchen ist daher meist ein wenig Übung notwendig. Und am besten beginnen wir damit, unsere körperlichen Sinne zu verfeinern. Sind die Sinne geschärft, werden die energetischen Wahrnehmungen, die sich über diese Sinne ausdrücken, hervortreten.

Das Sehen verfeinern

Die folgenden Übungen dienen dazu, die Augen an neue Sichtweisen zu gewöhnen. Doch zuallererst wollen wir unsere Augen einmal richtig entspannen und mit etwas mehr Energie aufladen. Das ist ganz einfach:

Man kann den Fluss der Energie in den Chakras oder den Meridianen durchaus sehen oder spüren – doch vergeblich wird man dabei nach materiellen Auslösern suchen.

Wenn wir beispielsweise die Aura »sehen«, treffen eben keine Lichtpartikel auf die Netzhaut unseres Auges. Wir nehmen sie mit unserem Energie-sinn wahr – und das Gehirn »übersetzt« diese Wahrnehmung dann in eine Sinnesqualität, die wir gewohnt sind, beispielsweise eben das Sehen.

Reiben Sie Ihre Hände kräftig aneinander, bis die Handflächen heiß werden. Schließen Sie dann die Augen und legen Sie die Handflächen auf die geschlossenen Augenlider. Spüren Sie, wie die angenehme Wärme Ihre Augen entspannt und mit Energie versorgt. Halten Sie diese Position ein paar Sekunden lang. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt dreimal.

Wenn Sie sich nun umsehen, werden Sie feststellen, dass alle Farben leuchtender und intensiver erscheinen – und dass Sie schon ein wenig klarer sehen können.

Fokussieren und Defokussieren

Wir sind es gewohnt, die Welt »scharf« zu sehen. In vielen Fällen ist die Fähigkeit, unsere Augen genau auf eine gewisse Distanz einzustellen (zu fokussieren), auch sehr wichtig – beispielsweise beim Lesen. Doch auf die subtile Wahrnehmung wirkt sich das Fokussieren negativ aus: Wir stellen unsere Augen ganz auf die grobstoffliche Ebene ein. Das ist im Alltag natürlich meist notwendig – doch das Fokussieren macht das Sehen feinstofflicher Vorgänge, beispielsweise der Aura, nahezu unmöglich. In



dieser Übung geht es daher darum, das bewusste Defokussieren zu üben.

Wenn Sie die Abbildung oben normal betrachten, sehen Sie einen roten Kreis, einen roten Ring mit einem weißen Kreis in der Mitte und dazwischen einen schwarzen Punkt. Blicken Sie auf den schwarzen Punkt und entspannen Sie Ihre Augen. Nach einer Weile sehen Sie ein Doppelbild. Der rote Kreis rechts und der weiße Kreis in der Mitte des linken roten Ringes bewegen sich aufeinander zu. Versuchen Sie, die beiden Kreise, den roten und den weißen, so weit wie möglich miteinander verschmelzen zu lassen. Dann fokussieren Sie wieder auf den schwarzen Punkt. Wechseln Sie nun wieder zur defokussierten Sehweise. Üben Sie, bis Ihnen der Wechsel mühelos gelingt.

Falls Sie befürchten, dass diese Übung Ihren Augen schaden könnte und dass das Schielen »hängen bleibt«: Keine Sorge – das Gegenteil ist der Fall. Mit der Übung trainieren Sie auch Ihre Augenmuskulatur. Wenn Sie unter Kurzsichtigkeit leiden, werden Sie möglicherweise sogar feststellen, dass Ihre Sehschärfe zunimmt!

Eine brennende Kerze betrachten

Das Flackern einer Kerze zu beobachten, kann einen angenehmen, leichten Trancezustand herbeiführen und es beruhigt die Gedanken. Der Blick auf eine Kerze ist eine schöne Meditationsübung. Die Kerzenflamme zieht die Aufmerksamkeit wie von selbst auf sich und macht es leicht, sich von unruhigen Gedanken und Gefühlen zu lösen. Als Vorübung für das Aura-Sehen (siehe Kapitel »Unsere energetische Hülle – Die Aura« ab Seite 183) ist das Beobachten einer Kerzenflamme eine ideale Einstimmung.

Die Flamme einer Kerze ähnelt nämlich verblüffend einer Aura – Sie können nicht nur eine scharf umgrenzte Flamme, sondern meist mehrere Schichten wahrnehmen. Vertiefen Sie sich in die Flamme. Konzentrieren Sie sich auf die unterschiedlichen Schichten. Fokussieren und defokussieren Sie. Sehen Sie die Flamme als Ganzes und in ihren einzelnen Teilen.

Lassen Sie Ihren Geist ruhig werden und erfassen Sie die »Aura« der brennenden Kerze mit Ihrem ganzen Bewusstsein.

Den Tastsinn verfeinern

In den folgenden Übungen werden Sie zunächst einmal lernen, das Bewusstsein in Ihren Händen zu verbessern. Laden Sie, bevor Sie beginnen, Ihre Hände mit Energie auf, indem Sie sie kräftig aneinander reiben, bis sie ganz warm sind.

Das Bewusstsein in den Händen erhöhen

Meist achten wir nicht auf die Wahrnehmung unserer Hände. Es gibt jedoch viele Gelegenheiten dies zu ändern:

- Machen Sie sich bewusst, wie viele Dinge Sie im Laufe eines Tages mit den Händen berühren. Richten Sie Ihre Achtsamkeit im Alltag auf all diese Berührungen.
- Künstlerische Tätigkeiten wie Töpfern und Modellieren, aber auch Gartenarbeiten, verbinden die Hände mit dem Element Erde.
- Durch Yoga, Meditation und Pranayama und andere energetisch wirksame Übungen wird die Strahlkraft und Sensibilität der Hände ganz von selbst verstärkt – das ist eine neben vielen anderen positiven Wirkungen dieser Anwendungen auf Körper und Seele.
- Massieren Sie sich selbst und andere – das sind wertvolle Gelegenheiten, um ein Gefühl für die Tastwahrnehmung zu entwickeln.

Auf Sinnesqualitäten achten

Unser Tastsinn ist sehr fein. Doch wir sind es in der Regel nicht gewohnt, allzu sehr auf Einzelheiten zu achten. Wenn wir einen Apfel in die Hand nehmen, erkennen wir den ganzen Apfel – ohne uns der einzelnen Tastempfindungen bewusst zu sein. In dieser Übung versuchen Sie, das zu ändern.

Streichen Sie über verschiedene Oberflächen und achten Sie auf die unterschiedlichen Sinnesqualitäten (siehe Tabelle unten), die Sie wahrnehmen. Es gibt mehr, als Sie glauben!

Nach dieser Übung wird Ihr Tastsinn schon ein ganzes Stück empfänglicher für feine Wahrnehmungsunterschiede geworden sein. Nutzen Sie Ihre Erfahrungen im Alltag, um die Achtsamkeit in Ihren Händen weiter zu steigern.

Die Wahrnehmung von Gefühlen verfeinern: Das Traumtagebuch

Ein Traumtagebuch zu führen ist für jeden Menschen, der sich selbst, seine Gefühle und seine verborgenen Fähigkeiten kennenlernen möchte, ein hervorragendes Hilfsmittel.

Viele Menschen glauben, sie würden gar nicht oder nur selten träumen. Doch tatsächlich träumt jeder Mensch! Wenn Sie sich angewöhnen, ein Traumtagebuch zu führen, werden Sie sich immer

Struktur	Feuchtigkeit	Härte	Wärme	Bewegung
rau	nass	hart	heiß	vibrierend
glatt	feucht	weich	warm	still
stumpf	schleimig	stark	kühl	sanft
stechend	trocken	schwach	kalt	pochend
drückend		nachgiebig	eisig	schwingend
prickelnd				

häufiger und genauer an Ihre Träume erinnern können – und Sie werden in Ihren Träumen viel über sich selbst erfahren: beispielsweise ob Sie helllichtige Träume haben oder wie die Gefühle und Gedanken anderer Menschen Sie und Ihre Energie beeinflussen.

Der einfachste Weg, ein Traumtagebuch zu führen, besteht darin, sich einfach einen Notizblock neben das Bett zu legen und dort jeden Traum zu notieren, an den man sich erinnert. Doch schon das Erinnern ist nicht so leicht. Nach wenigen Minuten sind Träume, an die man sich beim Aufwachen noch erinnerte, wieder im Dunkel des Unbewussten verschwunden.

Der beste Weg, einen Traum im Gedächtnis festzuhalten, bevor man ihn aufzeichnet, ist die dreifache Wiederholung:

- Wenn Sie sich beim Aufwachen noch an einen Teil eines Traumes erinnern, lassen Sie die Augen geschlossen. Bewegen Sie sich nicht.
- Versuchen Sie sich das letzte Traumbild noch einmal vor Augen zu führen und wiederholen Sie alles, an was Sie sich noch erinnern können, im Geiste dreimal.
- Wenn Sie alle Traumbilder, an die Sie sich noch erinnern konnten, in Ihrem Gedächtnis gefestigt haben, können Sie nun damit beginnen, die Träume aufzuzeichnen. Schreiben Sie dann alles auf, was Ihnen spontan zu Ihrem Traum einfällt – ganz gleich, wie abwegig oder langweilig es Ihnen scheint.

Im Laufe der Zeit werden Sie durch die Übung eine immer bessere Verbindung zu Ihrem Traumbewusstsein herstellen. Und je mehr Sie sich Ihrer bislang unbewussten Energien bewusst werden, desto mehr werden Sie sich Ihrer selbst bewusst.

EXPERIMENTE: Die Energie spüren

Die »Energien«, von denen wir in diesem Buch sprechen, sind größtenteils nicht messbar. Und in den Fällen wo sie messbar sind, wie beispielsweise in der Kirlianfotografie, die bestimmte Aspekte der Aura eines Menschen sichtbar macht, oder der Messung von Hautwiderständen, die es ermöglicht, manche Akupunkturpunkte aufzuspüren, sind es nur sekundäre Effekte, die dort gemessen werden können, nicht jedoch die eigentliche, feinstoffliche Energie.

Das verleitet manche Menschen dazu anzunehmen, dass es diese feinstoffliche Energie nicht gäbe. Das ist natürlich ein Irrtum, wie man bei etwas Nachdenken leicht erkennen kann – jeder von uns kennt Alltagsphänomene, durch die »Energien« deutlich sichtbar werden – obwohl diese Energien nicht im physikalischen Sinn messbar sind. So kann kein Arzt den Schwerpunkt des Körpers, der ja ein eindeutig vorhandenes physikalisches Phänomen ist, herauspräparieren – der Schwerpunkt ist da, aber er ist kein »Ding«. Eher feinstofflich ist dagegen beispielsweise die Energie von Worten, von Kunst, vor allem aber von Musik. Jeder Mensch kann die Energie, die Musik transportiert, spüren. Doch das ist natürlich nicht die Energie, die in den physikalischen Luftschwingungen steckt, die Musik vermitteln. Auch Musik, die wir uns nur vorstellen, hat eine Energie, die unsere Gefühle und unser Befinden beeinflusst.

Feinstoffliche Energie kann überhaupt nicht gemessen werden. Doch sie kann hingegen sehr wohl gespürt werden! Dazu wollen wir Ihnen nun zwei kleine Experimente mit den Händen vorstellen, die gerade im Zusammenhang mit Energieheilung sehr wichtig sind.

Experiment 1: Sensibilisierung der Hände

In diesem Experiment geht es darum, dass Sie über die grobstoffliche Tastwahrnehmung ein Stück hinausgehen und beginnen, die feinstoffliche Energie zu spüren.

- Legen Sie Ihre Handflächen sanft aufeinander.
- Lenken Sie Ihre Konzentration auf die Berührung der beiden Handflächen.
- Spüren Sie, wie die einzelnen Finger und die vielen kleinen und großen Ballen Ihrer beiden Hände sich berühren. An einigen Stellen wird der Kontakt dabei deutlicher spürbar sein als an anderen.

- Lassen Sie die Hände nun sanft und langsam aneinander kreisen – üben Sie dabei nur sehr wenig Druck aus.
- Nehmen Sie die Hände dann allmählich ganz behutsam und sehr langsam auseinander. Versuchen Sie, die Hände nur so weit voneinander zu entfernen, dass Sie die Energie noch wahrnehmen können.

Achten Sie darauf, wo die Grenzen liegen. Wie weit können Sie die Hände auseinander nehmen, ohne den Kontakt zwischen den Handflächen zu verlieren? Beobachten Sie auch, ob dieser Abstand vielleicht nach mehrmaligem Üben ein wenig wächst.



Kann man feinstoffliche Energie messen?

Wissenschaftler sind interessiert daran, wie die Welt beschaffen ist, und haben natürlich auch versucht, die feinstofflichen Kräfte zu messen. Die Versuche, die Aura und andere feinstoffliche Vorgänge wissenschaftlich zu verstehen, sind allerdings erfolglos geblieben – und dies wird sich auch nicht ändern.

Der sowjetische Forscher Semjon Kirlian machte allerdings 1939 eine sehr interessante Entdeckung. Er hatte sein Filmmaterial zwischen eine Elektrode und ein geerdetes Objekt gelegt – die hohe Spannung, die dabei aufgebaut wurde, entlud sich schließlich, und bei der Entladung wurde ein blaues Licht ausgestrahlt, das den Film belichtete. Kirlian fand zu seiner eigenen Überraschung heraus, dass nach der Entwicklung Lichthöfe rund um das Objekt sichtbar wurden. Dieses Verfahren wurde immer weiter verbessert und ist heute als Aura-Fotografie bekannt. Doch so interessant diese Bilder auch sind – die Aura bilden sie nicht ab. Feinstoffliche Energien sind ja gerade Energien, die nicht auf materieller Ebene wirken! Die Kirlian-Methode, so wunderbar und interessant sie auch ist, fotografiert nicht die Aura. Und doch gibt es einen Zusammenhang: Die Aura modifiziert die Hochspannungsentladungen. So zeigt sich also im Grobstofflichen doch die Wirkung der feinstofflichen Energien – so wie ein Buch keine Gedanken und Gefühle enthält, und doch lassen die kleinen schwarzen Flecken auf dem Papier Gedanken und Gefühle erahnen ...

Experiment 2: Einen Lichtball drehen

Bei der vorhergehenden Übung haben Sie eine Erfahrung mit feinstofflicher Energie gemacht – denn die Energie, die Sie spüren konnten, bestand zwar teilweise aus einfacher Wärmestrahlung, aber sie war vor allem die Energie, die Ihr Energiekörper ausstrahlt. Diese Wahrnehmung wollen wir nun noch etwas verfeinern.


- Halten Sie die Hände im Abstand von wenigen Zentimetern auseinander; die Handflächen sind einander zugewandt.
- Schließen Sie die Augen. Öffnen und schließen Sie die Hände einige Male – dehnen Sie die Finger beim Strecken gründlich. Halten Sie die Hände schließlich wieder geöffnet vor dem Körper.
- Stellen Sie sich nun vor, dass Sie einen kleinen Lichtball zwischen den Händen halten.

- Vergrößern Sie den Abstand der Handflächen, die dabei jedoch immer zueinander zeigen sollten. Visualisieren Sie, wie die Lichtkugel immer größer wird (siehe Abbildung Seite 22).
- Drehen Sie den Energieball in verschiedene Richtungen.

Wie weit können Sie die Handflächen voneinander entfernen, ohne das Gefühl für den Wärme- und Energiestrom zu verlieren? Sie werden feststellen, dass Sie den Lichtball mit ein wenig Üben und Herumexperimentieren immer deutlicher spüren können. Ihre Sensibilität für die feinstofflichen Energien nimmt dabei zu.

Dies ist übrigens auch eine Grundübung für die Energie-Heilung. Sie ist ein erster Schritt in der Kunst, mit den Händen – im Grunde natürlich mit feinstofflicher Energie – zu heilen.





Energiezentren – Die Chakras
