



A. J. Stäger
Institut für Energiearbeit

Modul 2

Ausbildung in Energiearbeit nach A. J. Stäger®

Einführung

In den Modulen 2 - 4 lernst du die sogenannten Klassiker der Energiearbeit. Es sind Techniken zu Einspeicherungen, die besonders oft in den Energiefeldern anzutreffen sind. Im Modul 2 gehören dazu die Schutzschilde, die Narbenentstörung und die abgespaltenen Auraschichten.

Wir schauen uns jede Einspeicherungsform einzeln an und ich gebe dir viele Beispiele, wie es zu einer solchen Verformung im Energiefeld kommt. Im Modul 4 führen wir dann alles Gelernte zusammen und ich zeige dir, wie du eine Gesamtbehandlung zu einem Thema machen kannst. Damit du dich dann einfach und sicher durch den Energiekörper hindurchleiten lassen kannst, brauchst du die Erfahrungen von den einzelnen Techniken.

Wichtig für dich zu wissen ist: Auch wenn wir zu jeder Einspeicherungsform typische Beispiele anschauen, geht es später nicht darum, Themen einer Technik zuordnen zu können. Oft setzen sich Themen energetisch aus mehreren Techniken zusammen. Die typischen Beispiele zu den Techniken sollen dir vor allem Hintergrundwissen und Verständnis zu den einzelnen Techniken vermitteln. Für die Demonstration der Techniken habe ich jeweils einen Fall gewählt, wo die jeweilige Technik den Hauptteil einer Behandlung ausmacht. So kannst du direkt mitverfolgen, wie sich das Denken, das Fühlen und der Körper durch die Energieveränderung mitverändert.

Wenn du eine Technik üben möchtest, kannst du so vorgehen, dass du bei den einzelnen Techniken ein Thema deiner Wahl nimmst und schaust, gibt es dazu z.B. eine abgespaltene Auraschicht. Das kann auch ein Thema sein, das nicht unbedingt zu dieser Einspeicherungsform passt. Entweder hat es dann eine abgespaltene Schicht oder nicht und falls nicht, nimmst du ein anderes Thema zum Üben.

Narben in der Aura

Manchmal hinterlassen körperliche Verletzungen Narben im Energiefeld. Wenn dies der Fall ist, sollten diese entstört werden. Werden sie nicht entstört, kann durch die Störenergie im Energiefeld der natürliche Energiefluss behindert und manchmal sogar unterbrochen werden. Dies kann sich zeigen als z.B. Phantomschmerzen, dem Nichtverheilen oder schlechten Heilen von Wunden, wiederkehrende belastende Erinnerungen bezüglich der Operation, des Unfalls oder Erlebnisses, Ängste, die durch oder nach dem Unfall entstanden sind, gefühllose oder taube Stellen u.a.

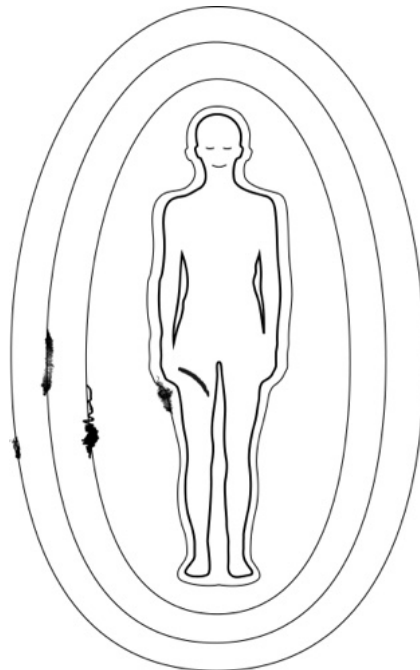
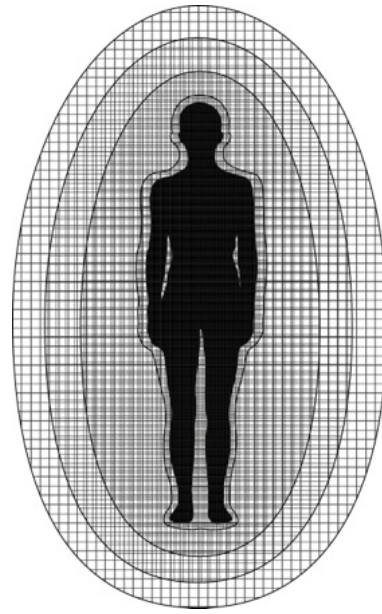
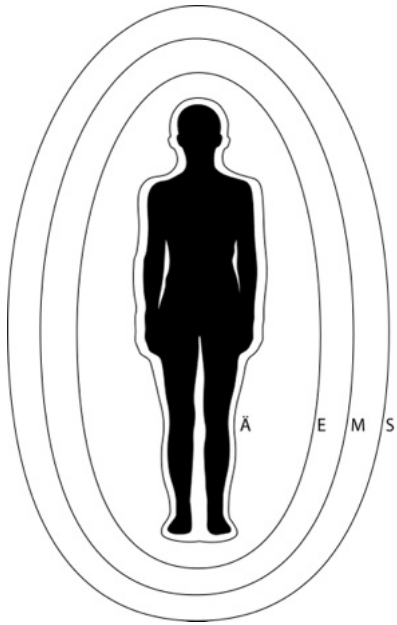
Um herauszufinden, ob eine Narbe entstört werden soll, helfen Fragen an die Klientin bezüglich der körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Heilung (hast du noch Schmerzen, taube Stellen, schlechte Gefühle beim Daran-Denken, meidest du seit dem Ereignis bestimmte Orte? u.v.m. entsprechend dem Ereignis...). Auch kann am Energiefeld direkt getastet werden, ob Narbenstörenenergie auftaucht. Auch kann es sein, dass eine Narbenstörenenergie mitten in einer Behandlung auftaucht, ohne dass man Fragen dazu stellt. Die Technik ist in beiden Fällen die gleiche.

Wenn ein Ereignis auf allen Ebenen vollständig verarbeitet wurde, bleibt nichts im Energiefeld zurück, auch dann nicht, wenn es ein schwerwiegendes Ereignis war. Dies sind Narben, die nicht entstört werden müssen und bei der Behandlung auch nicht auftauchen.

1. Narbenentstörung
 1. Verbindung mit dem eigenen Höheren Selbst.
 2. Verbindung mit dem Höheren Selbst des Klienten.
 3. Fokus nacheinander setzen auf: Narben-Störenergie auf dem: Ätherkörper, Emotionalkörper, Mentalkörper, Spirituellen Körper. Eine Schicht nach der anderen fokussieren.
 4. Mit der Hand über den entsprechenden Aurakörper gleiten und die Störenergie lokalisieren.
 5. Mit dem Lichtfinger in die verdichtete Stelle einklinken und achtsam den Verlauf nachfahren und die verdichteten/verwachsenen Lichtfäden lösen.
 6. Dann quer zum Narbenverlauf die Lichtfäden wieder miteinander verbinden.
 7. Mit der Hand tasten ob noch etwas auf dem Aurakörper übrig ist.
 8. Mit mehreren Lichtfingern vom physischen Körper von innen nach aussen kämmen. Dadurch wird der Lichtfluss zwischen den Aurakörpern aktiviert resp. verstärkt.
 9. Im Gespräch mit der Klientin prüfen, ob und wie sich die Wahrnehmung/Erinnerung/Empfindung verändert hat.

Durch das Verbinden der Lichtfäden entstehen wieder Stabilität und Fluss im Feld und die energetischen Spuren der Narbe verschwinden und damit auch die Symptome.

Tipp: Ein klarer Fokus ist die halbe Miete. Setze einen klaren Fokus z.B. zuerst Ätherkörper finden oder Ätherkörper wahrnehmen. Dann gleite mit der Hand und erst wenn du ihn gefunden hast, setzt du den zweiten Fokus z.B. Narben-Störenergie finden oder Narben-Störenergie wahrnehmen. Dann gleitest du auf dem Ätherkörper, bis du die Stelle gefunden hast. Das kann sein, dass du es spürst oder weißt oder erahnst oder siehst. Nutze den Wahrnehmungskanal, der für dich gut funktioniert!



Schutzschilde lösen

Tauchen Schutzschilde im Energiefeld auf, ist das immer ein Hinweis auf Bereiche des Energiefeldes, die verschlossen oder abgetrennt wurden. Ein Mensch hat versucht, mit einer Situation umzugehen, indem er sich davon abtrennt oder sich sprichwörtlich gegen etwas gestemmt hat. Die Energie in den Schutzschilden ist verhärtet und unflexibel und blockiert auf verschiedene Art den Energiefluss. Solange die Schilder vorhanden sind, ist die Energie dieser Bereiche nicht mehr frei nutzbar und zugänglich.

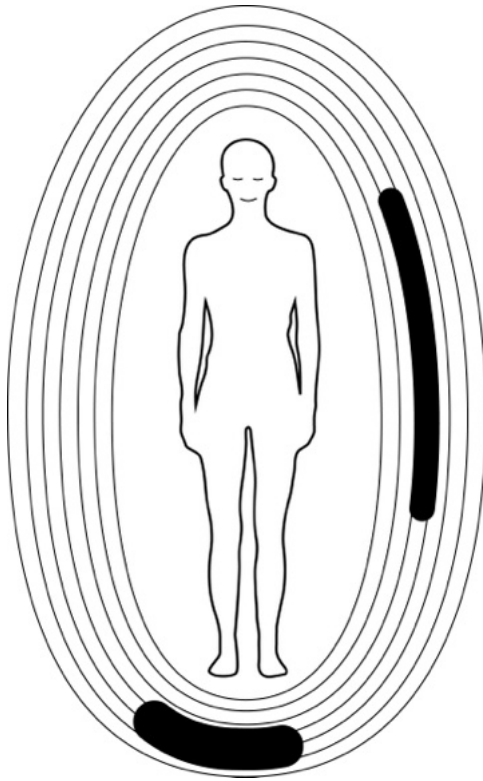
Hinweise auf Schutzschilde sind z.B. Themen, bei denen man immer wieder wie gegen eine Mauer läuft; sich nicht fähig fühlt, über eine gewisse Grenze hinaus zu denken/fühlen/sehen; z.T. auch dauerhafte Körperverspannungen/-verhärtungen; Gefühle von Enge/Starre/Unbeweglichkeit bis zu eingesperrt sein, Gutes nicht fühlen und zulassen können u.v.m.

Durch das Auflösen der Schutzschilde entstehen neue Möglichkeiten und Dimensionen im Denken, Fühlen und Handeln eines Menschen. Der Handlungs- und Bewusstseinsradius erweitert sich ein großes Stück. Die ursprüngliche Schutzreaktion von „zumachen“, „dagegen stemmen“ oder einer Schutzpanzerung ist nicht mehr nötig, das Feld bleibt entspannt und kann flexibel auf die neuen Lebenssituationen reagieren. Durch die vorgestellte Technik wird das Erlebnis energetisch verarbeitet, transformiert und integriert.

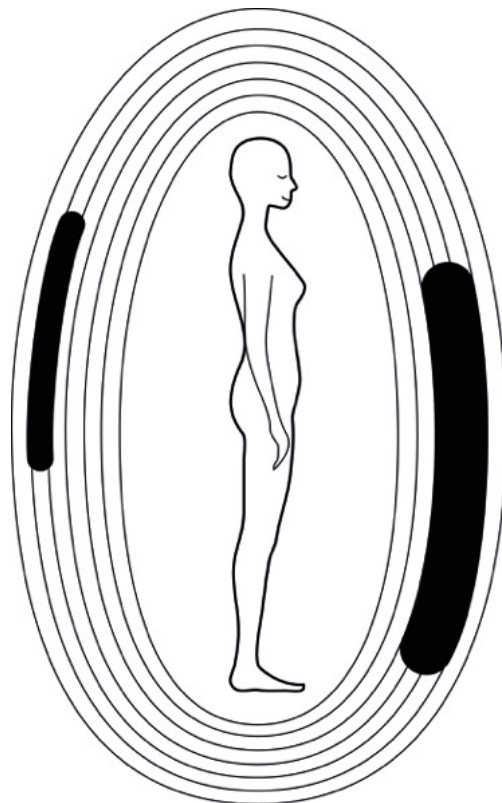
Schutzschilde können zu jedem Thema des Lebens auftauchen! Auch zu Themen, die du überhaupt nicht mit dem Entstehungsprozess eines Schutzschildes in Zusammenhang bringen würdest. Wir schauen uns die Schutzschilde im Modul 2 genauer an und schauen uns typische Beispiele dazu an. In der Praxis brauchst du dir aber nicht bei einem Thema zu überlegen: Ist das nun ein Schutzschild oder nicht? Du setzt einfach den Fokus: Schutzschild zu Thema xy und entweder taucht eines auf oder nicht.

1. Schutzschilde lösen

1. Verbindung mit dem eigenen Höheren Selbst.
2. Verbindung mit dem Höheren Selbst der Klientin.
3. Fokus setzen auf: Schutzschilde zum Thema xy.
4. Mit den Händen das Energiefeld abtasten und die Schilder lokalisieren.
5. Mit den Lichtfingern in die verhärtete Gitternetzstruktur einklinken und beginnen die Gitternetze/ Lichtfäden sanft auseinanderzuziehen und zu entfalten. (Am besten mit gegenläufigen Bewegungen)
6. Am Schluss sollte sich die Stelle im Energiefeld glatt und elastisch anfühlen, mit dem inneren Auge ist die Stelle hell und frei.
7. Nachfragen, ob noch ein Schild zum Thema vorhanden ist.
8. Am Schluss überprüfen mit der Klientin.
9. Die Verbindungen lösen.



Beispiele von Schutzschildern.
 Sie können im ganzen Energiekörper entstehen.



Zurückbringen abgespaltener Auraschichten

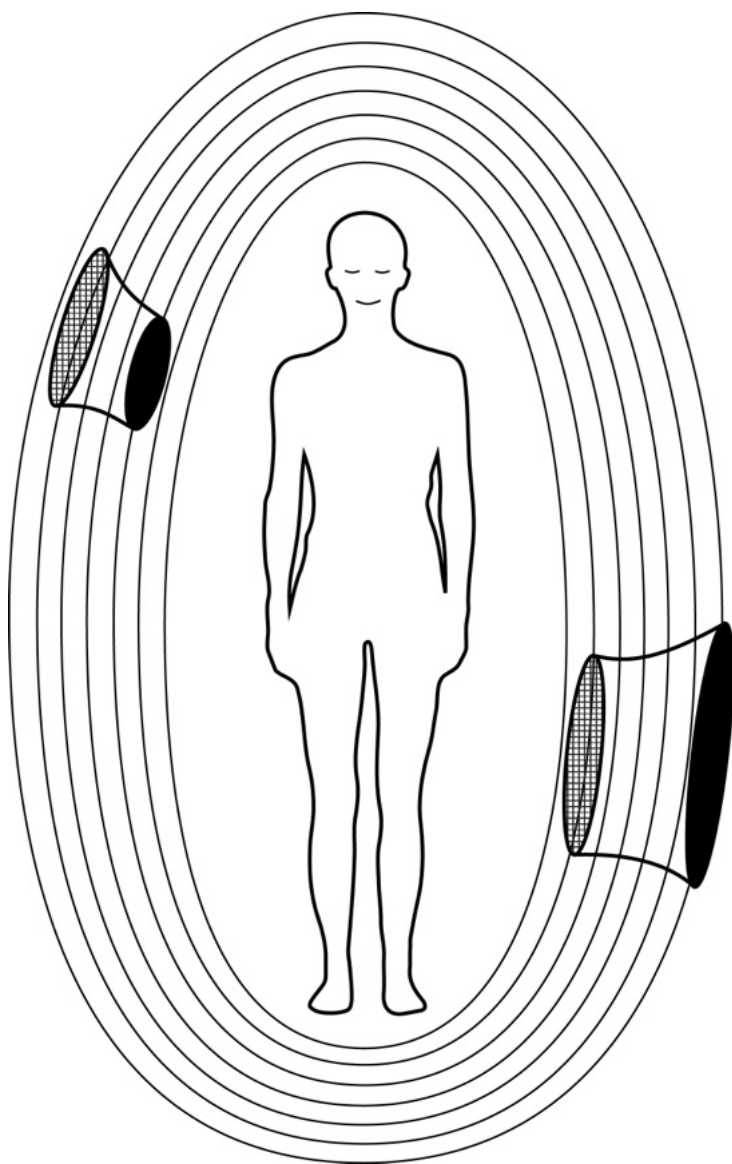
Abgespaltene Auraschichten können entstehen durch Schocks verschiedenster Art, durch langanhaltenden Druck, Situationen, die ausgehalten werden mussten und für den Betreffenden nicht auszuhalten waren, Gewalt, Verlust von geliebten Menschen, Unfälle u.a.

Durch die unerträgliche oder schockierende Lebenssituation kann es passieren, dass im Energiefeld Teile von einem Aurakörper zu einem anderen verschoben werden. Es ist ebenfalls eine Schutzfunktion, damit gewisse Dinge nicht mehr gefühlt werden müssen. Im Idealfall kehren die Teile während eines Heilungs- und Verarbeitungsprozesses auf allen Ebenen wieder zurück. Geschieht dies nicht, entsteht ein dauerhaftes Ungleichgewicht im Feld. In einem Aurakörper entsteht dadurch eine Unterversorgung mit Energie und in einem anderen wird der Energiefluss blockiert. Dies kann sich z.B. in Erschöpfung, Entfremdung von sich selber, kein Gefühl für sich selber haben, Leere, Erinnerungsverlust an bestimmte Situationen, das Gefühl, mir fehlt ein Teil von mir selber, außerhalb von sich selber sein, Angst, die Situation wieder zu erleben u.a. zeigen. Durch das Zurückbringen und Transformieren der Thematik kann ein intensiver positiver Prozess in Gang kommen. Bereiche des eigenen Erlebens werden wieder zugänglich, die lange nicht mehr fühlbar waren, und die damaligen Ereignisse und Erlebnisse können verarbeitet werden. Abgespaltene Anteile, die sich zeigen, dürfen immer integriert werden. In der Aura zeigt sich nur das, was vom Menschen auch verarbeitet werden kann.

Abgespaltene Auraschichten können zu jedem Thema des Lebens auftauchen! Auch zu Themen, die du überhaupt nicht mit dem Entstehungsprozess eines Schutzschildes in Zusammenhang bringen würdest. Wir schauen uns die abgespaltenen Auraschichten im Modul 2 genauer an und schauen uns typische Beispiele dazu an. In der Praxis brauchst du dir aber nicht bei einem Thema zu überlegen: Ist das nun eine abgespaltene Auraschicht oder nicht? Du setzt einfach den Fokus: abgespaltene Auraschicht zu Thema xy und entweder taucht eine auf oder nicht. Wichtig ist, sich vor dem Durchführen zu entspannen, zu zentrieren und achtsam zu arbeiten.

1. Bearbeiten von abgespaltenen Auraschichten

1. Verbindung mit dem eigenen Höheren Selbst.
2. Verbindung mit dem Höheren Selbst des Klienten.
3. Fokus setzen auf: abgespaltene Auraschichten zum Thema xy.
4. Mit den Händen das Energiefeld abtasten und das abgespaltene Teil lokalisieren, wahrnehmen ob es nach oben oder nach unten zurückgebracht werden soll.
5. Sanft das Teil zum Ort zurück bringen wo es weggesprengt wurde.
6. Wenn das Teil an seinem Ort angekommen ist, die Handchakren aktivieren und Licht in die Gitternetze des Teils fließen lassen bis diese wieder „lebendig“ werden.
7. Wenn die Gitternetzfasern wieder aktiv werden, beginnen sie sich von alleine rückzuverbinden mit dem entsprechenden Aurakörper.
8. Das Teil so lange festhalten bis es wieder fest mit dem Aurakörper verbunden ist.
9. Die ganze Stelle kämmen.
10. Die Verbindung trennen.



Die Blume

Die Arbeit mit der Blume ist eine einfache und schnelle Möglichkeit, sich einen Überblick über das Energiesystem eines Menschen zu verschaffen und jemanden schnell in einen guten Grundzustand zu bringen. In einem zweiten Schritt kann auch alles Mögliche geprüft werden, wie z.B. Allergien, Nahrungsmittel, Urlaubsorte, Arbeitsstellen usw. und wenn gewünscht, können die entsprechenden Resonanzen direkt an der Blume bearbeitet werden.

Gearbeitet wird wie beim Energiemännchen mit der Signatur des betreffenden Menschen, die am Schluss zurückgeschickt wird. Die Blume steht für das Energiefeld.

Auch bei dieser Arbeit ist es wichtig, sich zuerst zu entspannen, zu erden und zu fokussieren. Das 3. Auge wird wie eine Kamera benutzt, die Bilder entstehen von alleine.

Bei der Arbeit mit der Blume, wie auch bei allen anderen Techniken, geht es nicht darum, eine Diagnose zu stellen oder den Zustand eines Energiefeldes zu bewerten. Es geht darum, den aktuellen Energiezustand wertfrei wahrzunehmen und dem Menschen zu helfen, wieder mit seinen inneren Kräften in Kontakt zu kommen. Alles, was ein Mensch braucht, ist bereits in ihm drin. Manchmal ist es einfach noch nicht so entfaltet, wie es sein könnte, oder der Fluss ist blockiert.

An der Blume selber und an der Umgebung sollte nie direkt etwas verändert werden.

Du findest hier eine Auflistung häufiger Bedeutungen. Verlasse dich aber vor allem auch auf die Impulse von deinem Höheren Selbst beim Arbeiten.

Wurzeln und Boden

Die Wurzeln der Blume stehen für den Wurzelchakrabereich, das Gesäß und die Beine. Hier geht es um Erdung, Urvertrauen, systemisches Feld, Stabilität, Verankerung, Verwurzelung, Verbindungen zum Körperlichen, Manifestation und Loslassen. Der Boden/ die Erde: Steht symbolisch für das Umfeld der Person

- Keine Wurzeln: aktuell fehlende Erdung, manchmal auch nur linke oder nur rechte Seite/Vase/
- Blumentopf: Der Mensch ist auf der Suche nach einem neuen Platz/Ort, hat seinen Platz noch nicht gefunden.

Stengel

Steht für den Rumpfbereich und die Chakren 2 - 5

Hier geht es oft um innere Stabilität, Grundstabilität, innere Stärke, Kraft und Energieversorgung, Überversorgung (Stau), Unterversorgung und die Themen der Chakren 2 – 5.

- Knick, zu dicker/dünner Stängel: Stau, Überversorgung, Unterversorgung, Blockade
- Dornen/Stacheln: Abgrenzung und Schutz positiv, wenn es zu der Blume passt z.B. bei einer Rose, zu viel z.B. bei einer Tulpe.

Blätter

Die Blätter symbolisieren die Arme. Themen sind: Kontakt zur Außenwelt (rechts), Kontakt zur Innenwelt (links), Verbindung/Verbundenheit und Abgrenzung und entsprechende Emotionen.

- Blätter hängend oder heruntergefallen: Erschöpfung
- Vertrocknet: Unterversorgung, fehlende Emotionen (im Kontakt)
- Braune, faulige Stellen: Übermaß an Emotion, mangelnde Stabilität
- Keine Blätter: wenn es zu der Blume passt gut, wenn es nicht passt ein Mangel an Kontakt

Blüte

Die Blüte steht für den Kopfbereich und das 3. Auge und Kronenchakra.

Hier zeigen sich Themen wie: Ordnung oder Unordnung im Gedankenfeld, Sorgen u.ä., Intuition und Inspiration, feinstoffliche Wahrnehmung, Verbindung zum Göttlichen.

- Braune Blätter: Unsicherheit, Stauung im Gedankenfeld, evtl. mangelnde Stabilität, schlechte oder hindernde Gedanken
- Blüte zu: Mühe, das Gute anzunehmen oder sich (spirituell) zu öffnen
- Blütenblätter durcheinander: oft wirre Gedanken, fehlende Fokussierung
- Zusätzliche Knospe/Blüten: etwas Neues, Positives öffnet sich, Fähigkeiten, die ins Leben kommen
- Mehrere Blüten: viele Interessen, Fähigkeiten, starker Entwicklungsprozess

Wasser

Wasser steht immer für Emotionen. (Boden sumpfig, ausgetrocknet? Blätter faul, ausgetrocknet?)

Sonne

Licht, Vertrauen in etwas Grösseres, das eigene Licht

Umgebung

Das derzeitige Umfeld des Menschen. Hier ist wichtig, dass die Umgebung zu der Blume passt und es harmonisch wirkt (z.B. steht die Blume allein oder mit anderen Blumen, Feld oder Stadt usw.). Wenn es nicht passt, auf keinen Fall die Blume umtopfen oder aus dem Umfeld herausnehmen. Die entsprechenden Veränderungen werden immer nur über den Dünger ausgelöst. Die Anleitung folgt.

Steine, Tiere, Bäume u.a.

Bei diesen Erscheinungen kommt es darauf an, was sie für eine Wirkung auf die Blume haben. Manche sind positiv und unterstützend, andere wirken bedrohlich oder erdrückend. Tiere oder Steine können für größere Ereignisse stehen, die entweder schon im Leben sind oder die auf jemanden zukommen.

- Tiere im Boden, Erde: Können sowohl nützlich sein wie auch schaden.
- Schädlinge: Menschen, die Energien absaugen

Nebel, Gewitter

Oft Reinigungs- und Transformationsprozesse

1. Mit der Blume arbeiten

Über die Arbeit mit der Blume kann schnell und einfach ein guter Grundzustand hergestellt werden, und in einem zweiten Schritt können Resonanzen verschiedenster Art bearbeitet werden.

Dazu wird zuerst ein Ist-Zustand erstellt. Die Blume wird aufgebaut und betrachtet. Die Stellen, die unterversorgt oder beschädigt sind, werden mit Hilfe von Düngestäbchen bearbeitet. Die Stäbchen werden programmiert und in den Boden gesteckt. Der Boden ist der Zugang zur Grundenergie des betreffenden Menschen. Von hier aus wird die Veränderung im Energiefeld angeregt. Die Stäbchen sind Energien, die das Feld des Klienten zur Selbstheilung anregen. Jeder Mensch trägt potentiell alles in sich, es muss nur in Fluss gebracht werden. Unpassende Stäbchen können auch wieder entfernt werden. Manche Signaturen müssen mehrfach hineingegeben werden.

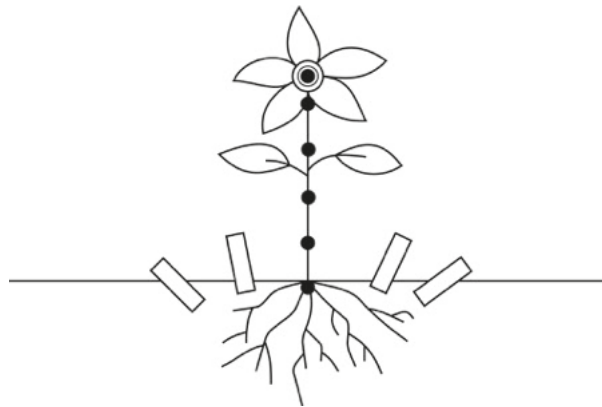
Das Umfeld und die Blume selber werden nie verändert. Das Umfeld verändert sich automatisch, wenn sich die Energie der Blume durch den Dünger verändert.

Die Stäbchen können mit allem, was existiert, beschriftet werden: Homöopathie, Runen, Kristalle, Farben, Begriffe, Nährstoffe, positive Gefühle, Marzipan, blau, usw. Was auf die Düngestäbchen geschrieben wird, ergibt sich aus dem Ort, wo das Ungleichgewicht wahrzunehmen ist, und aus den Hinweisen vom Höheren Selbst.

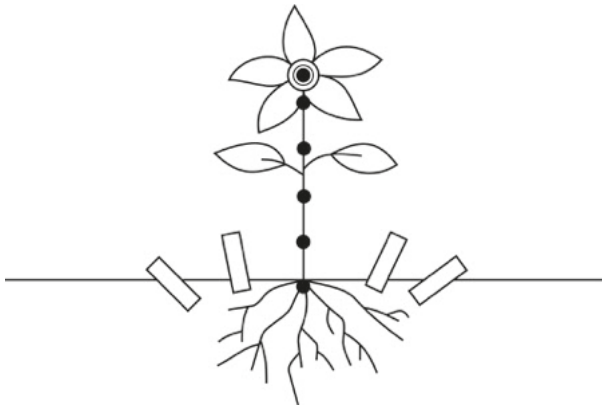
1. Verbindung mit dem eigenen Höheren Selbst
2. Verbindung mit dem Höheren Selbst des Klienten
3. Blume vor dem Inneren Auge auftauchen lassen
4. Energiesignatur der anderen Person einfließen lassen
5. Blume betrachten
6. Die Blume düngen mit den entsprechenden Energien, die auf Stäbchen geschrieben und in die Erde gesteckt werden
7. So lange düngen bis die Blume kraftvoll und harmonisch dasteht
8. Dann die Signatur zurückschicken
9. Verbindung trennen

2. Themen bearbeiten

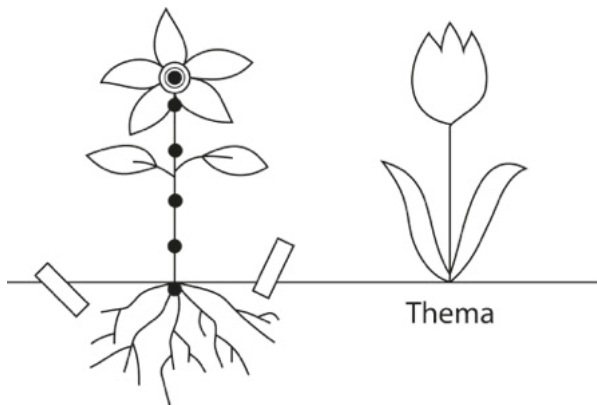
Mit Hilfe der Blume können auch Themen betrachtet und bearbeitet werden. Dazu wird neben die Blume der Klientin die Blume des Themas gestellt. Das kann irgendetwas sein. Angst vor Verlust, Leichtigkeit, Knieschmerzen... Sobald die Themenblume neben der Klientenblume steht, kann an der Klientenblume abgelesen werden, ob eine Resonanz zu diesem Thema besteht. Resonanzen, die nicht dienen, zeigen sich an der Klientenblume als Stau, Blockierung, welken Blättern, hängendem Kopf usw. Wenn die Blume des Klienten reagiert, weiß man, dass das Thema bearbeitet werden sollte. Wenn kein Resonanzfeld zu der Thematik besteht, dann stehen beide Blumen ideal nebeneinander. Die Blume der Klientin reagiert nicht. Möchte man mit der Blume eine Energie transformieren, ist der Ablauf der folgende. Zuerst einen guten Grundzustand herstellen, wie in Schritt 1 beschrieben. Dann wird das Thema als zweite Blume neben die Klientenblume gestellt. Die Resonanzen werden an der Klientenblume bearbeitet, bis die Klientenblume kraftvoll dasteht. Dann wird die Themenblume weggestellt und eine dritte Blume kommt zum Einsatz mit der Energie „Annahme der Heilung“. Auch hier wird geprüft, ob es an der Klientenblume zu Resonanzen kommt und falls ja, wird ein weiteres Mal gegärtnert.



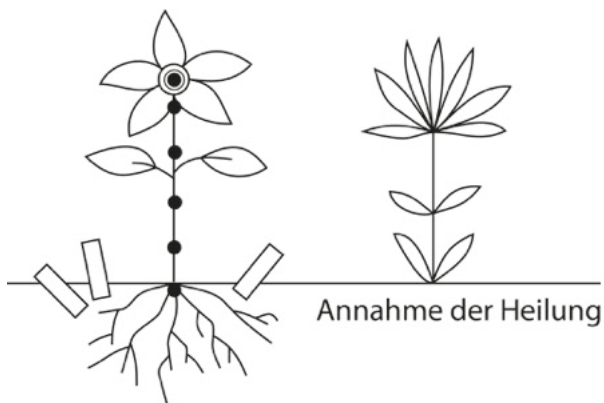
1. Verbindung mit dem eigenen Höheren Selbst
2. Verbindung mit dem Höheren Selbst des Klienten
3. Blume vor dem Inneren Auge auftauchen lassen
4. Energiesignatur der Klientin einfließen lassen
5. Blume betrachten
6. Die Blume düngen mit den entsprechenden Energien, die auf Stäbchen geschrieben und in die Erde gesteckt werden
7. So lange düngen bis die Blume harmonisch und kraftvoll dasteht
8. Eine Blume auftauchen lassen für das Thema, z.B. Hautausschlag, Selbstwert ...
9. Diese Blume neben die Blume des Klienten stellen und schauen was mit der Blume des Klienten passiert
10. Wenn die Blume des Klienten reagiert, so lange die Klientenblume düngen bis sie kraftvoll neben der Blume des Themas steht
11. Dann die Blume für das Thema verschwinden lassen
12. Eine weitere Blume auftauchen lassen für Annahme der Heilung und neben die Blume des Klienten stellen. Bei Bedarf noch einmal düngen bis die Blume des Klienten wieder kraftvoll dasteht.
13. Die Energiesignatur zur Klientin zurückschicken
14. Alle Verbindungen trennen



Schritt1: Klientenblume bearbeiten bis sie kraftvoll dasteht.



Schritt 2: Thema neben die Klientenblume stellen und die Klientenblume gärtnern wenn nötig.



Schritt 3: Annahme der Heilung neben die Klientenblume stellen und wenn nötig gärtnern

Mit der Blume können auch Dinge getestet werden, ohne dass sie bearbeitet werden, z.B. Therapieformen, Medikamente, Essen, Menschen, Organe, Resonanzen auf Menschen/Dinge/Orte/Energien, Grippewellen, Schnupfen, Kollektivprägungen, Reiseziele, Essen, Kleider, Chef, Teamkollegen, auch positive Dinge wie: Liebe, Erdung, finanzielle Sicherheit usw.

Dafür einfach die Blume der Klientin auftauchen lassen, das Thema daneben stellen und an der Blume der Klientin ablesen, welche Themen und Resonanzen auftauchen. Mit etwas Übung kann man damit energetisch beraten. Bei der Beratung ist es wichtig, wertfrei und neutral zu beschreiben und die Entscheidung bei der Klientin zu lassen. Es geht nicht darum, jemandem die Entscheidung oder

Verantwortung abzunehmen. Es soll möglichst „neutral“ die Auswirkung von z.B. verschiedenen Wohnungen auf das Energiesystem dargestellt werden.

Unterschied von Blume und Energiemännchen

Blume: gut für einen schnellen Gesamtüberblick, zur Unterstützung bei kurzfristigen Ereignissen, auch gut für eine zusätzliche, unterstützende Begleitung über längere Zeit neben den Gesamtbehandlungen.

Energiemännchen: gut für konkrete Themen, Gesamtbehandlungen wie ab Modul 4, Betrachten von einzelnen Organen/ Energieflüssen/ Chakren usw., gezielte Bearbeitung in der Aura über die Struktur.

Tipps und Hinweise zur Energiearbeit generell

Achtsamkeit und Konzentration

Bei der Energiearbeit braucht es beide Qualitäten, unabhängig davon, welche Techniken verwendet werden. Um die Qualitäten zu trainieren, kann man z.B. stille Meditation oder Atemübungen praktizieren. Die einfachste Übung ist, den Fokus auf den eigenen Atem zu setzen und über mehrere Minuten nichts anderes zu tun, als das Ein- und Ausatmen zu beobachten und sich dabei zu entspannen (Bauchatmung). Wenn man abschweift, die eigene Aufmerksamkeit liebevoll zum Atem zurückbringen und weiter beobachten.

Inneres und Äusseres Sehen

Über das 3. Auge wird Information in Form von Energiewellen aufgenommen und zu einem Informationsbild zusammengesetzt. Dies ist ein natürlicher Vorgang, der für die Energiearbeit bewusst genutzt werden kann. Oft geht es darum, sich selber zu erlauben wahrzunehmen, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen und alte Glaubensvorstellungen loszulassen.

Energien verschiedenster Art (Gedanken, Gefühle, Erinnerungen u.v.m.) werden als Bilder im Energiefeld abgespeichert. Wir denken und fühlen in Bildern. Du kannst dies ausprobieren, indem du dich fragst: Welches innere Bild habe ich z.B. zum Begriff Himmel, Erde, Blume usw. Manchmal sieht man die Bilder gleich, manchmal weiß man sie oder fühlt sie. Genauso können Energien und Energiebilder im Feld eines anderen Menschen wahrgenommen werden oder wie bei der Arbeit mit der Blume können ganze Energiewelten als Bild betrachtet werden. Wie bei jeder Energiewahrnehmung ist das A und O der klare Fokus, Entspannung und die wertfreie Wahrnehmung.

Wahrnehmungskanäle

Für die Auraarbeit sind verschiedene Wahrnehmungskanäle von großer Bedeutung. Die am häufigsten genutzten sind: Fühlen, Sehen, Hören, intuitives Wissen. Alle Wahrnehmungskanäle sind gleich wichtig und gleich informativ. Im Verlauf der Zeit entwickeln sich die verschiedenen Kanäle durch das Anwenden, Ausprobieren und Üben. Am Anfang ist es hilfreich, sich vor einer Behandlung bewusst zu entscheiden, mit welchem Kanal man arbeiten möchte (z.B. Fühlen oder Sehen). Es erleichtert die Wahrnehmung und es stellt sich dadurch immer mehr Sicherheit ein. Wird ein Kanal trainiert, werden auch alle anderen automatisch mit trainiert. Sind verschiedene Kanäle vertraut, wird es immer einfacher, mehrere gleichzeitig oder schnell hintereinander zu nutzen.

Höheres Selbst

Das Höhere Selbst ist der weise und wertfreie Teil von jedem Menschen. Es ist die ideale Anlaufstelle für Fragen, die das alltägliche Leben, Lebensgestaltung, Heilung und vieles mehr betreffen. Diese Verbindung kann bewusst gestärkt werden und ist bei der Energiearbeit von großer Bedeutung. Über die Ebene vom Höheren Selbst sind wir auch mit jedem Menschen und allem anderen Existierenden verbunden. Die Verbindung sollte vor dem Arbeiten bewusst hergestellt werden und am Schluss auch wieder bewusst getrennt werden.

Der Begriff Höheres Selbst wird häufig verwendet und es werden nicht immer die gleichen Dinge damit benannt. In der Energiearbeit bezeichnet der Begriff den Bewusstseinszustand eines Menschen, der wertfrei und liebevoll Geschehnisse und Entwicklungen im eigenen Leben und dem Leben anderer wahrnehmen und betrachten kann. Das Höhere Selbst ist man selber! Wir erleben unser Höheres Selbst unter Umständen jeden

Tag. Es ist die leise Stimme, die uns zur richtigen Zeit am richtigen Ort sein lässt, oft auch entgegen unserer Verstandesmeinung.

Hinweis Copyright

Die Konzeption der Ausbildungsreihen und der Onlinekurse sowie sämtliche schriftlichen Unterlagen und Bilder bzw. Video- oder Tonaufnahmen der Ausbildung, Vertiefungen und Onlinekurse sind und bleiben im alleinigen und ausschliesslichen Eigentum von Andrea Janina Stäger. Die Vervielfältigung, Veröffentlichung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung von Andrea Janina Stäger verboten.