



# AURA AWARENESS



**A JOURNEY INTO ENERGY**

„Kreiert mir das, was ich gerade mache  
mehr von dem, was ich gerne möchte?“

[WWW.ITSALLABOUTENERGY.AT](http://WWW.ITSALLABOUTENERGY.AT)



## ANLEITUNG ZUM BETRETEN DES AURARAUMS

- ·Setz dich aufrecht hin, die Beine nebeneinander, die Fußsohlen fest am Boden.
- ·Du kannst deine Arme auf deine Oberschenkel legen.
- ·Atme bewusst durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, und wieder durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus, und noch einmal.
- ·Wenn du magst kannst du auch deine Augen schließen.
- ·Stell dir vor, du stehst auf einer Wiese und bist von hohen Mauern umgeben.
- ·Die Mauern stehen für all deine Ansichten und Bewertungen, die du im Laufe deines Lebens angesammelt hast.
- ·Stell dir jetzt vor, wie du diese Mauern um dich herum einfach in den Boden absenken kannst.
- ·Du kannst auch die Arme dazu nehmen und mit einer Handbewegung die Mauern in den Boden drücken.
- ·Schieb deine Mauern aus Ansichten und Bewertungen um dich herum einfach in den Boden bis du auf einer wunderschönen unendlichen Wiese stehst.
  
- ·Und wie du jetzt hier so auf der Wiese stehst, fühlst du, wie aus deinen Füßen Wurzeln wachsen.
- ·Wurzeln, die dich tief im Erdmittelpunkt verwurzeln.
- ·Und du ziehst beim Einatmen die Luft hoch bis zu deinem Herzen.
- ·Und wieder aus den Füßen in dein Herz.
- ·Stell dir einfach vor, wie du die Energie aus der Erde deine Wirbelsäule entlang bis nach oben ziehst.
  
- ·Und jetzt stell dir vor, wie du über dein Kronenchakra über einen hellen Lichtstrahl mit dem Universum verbunden bist.
- ·Und du atmest die helle Energie vom Universum über dein Kronenchakra ein, die Wirbelsäule entlang und ziehst sie bis zu deinem Herzen.
- ·Und noch einmal vom Universum bis in dein Herz
  
- ·Du gehst jetzt in deinem Herzen in Resonanz mit der bedingungslosen Liebe und fühlst das kleine Licht in deinem Herzraum.
- ·Wenn du willst, kannst du ihm auch eine Farbe geben.
- ·Die Farbe, die es jetzt gerade braucht, die dir jetzt als erstes durch den Kopf geht.
- ·Du kannst auch deinen Körper fragen – Hey Körper, welche Farbe magst du jetzt gerade haben?



## ANLEITUNG ZUM BETRETEN DES AURARAUMS

- ·Und dann stellst du dir vor, wie das Licht in deinem Herzen größer und größer wird. Dein energetisches Licht breitet sich in deinem ganzen Körper aus.
- ·Sehr, sehr schön. Und jetzt lass es mal raus, außerhalb von deinem Körper.
- ·Lass es groß werden. Und noch größer und größer.
- ·Dein Licht nimmt den ganzen Raum ein in dem du gerade bist.
- ·Das ganze Haus, den ganzen Ort oder Bezirk und es wird noch größer mit jedem Atemzug.
- ·So groß wie das ganze Land und es strahlt noch weiter, so weit wie ganz Europa reicht dein Strahlen und es wird noch größer, so groß dass es die ganze Erde umhüllt.
- ·Und es wird noch größer.
- ·Du strahlst mit deinem Licht bis zum Mond, und zu den Sternen.
- ·Du dehnt dich mit dem Strahlen deiner Herzensenergie im ganzen Universum aus.
- ·Es gibt jetzt nichts mehr, das größer sein könnte als du – nichts. Sehr gut.
- ·Du bist jetzt das Größte im ganzen Universum.
  
- ·Jetzt stehst du wieder auf der Wiese, auf der du deine Mauern gesenkt hast und von oben kommt ein Lichtstrahl.
- ·Ein goldener Lichtstrahl.
- ·Er tritt durch deinen Scheitel in deinen Kopf ein und das Licht fließt deine Wirbelsäule entlang in deinen Herzzinnenraum.
- ·Und die Energie fließt von deinem Herz aus in deine Arme, aus den Händen raus, durch den Rumpf, durch die Beine und aus den Füßen raus.
- ·Und du kannst deinem Körper einmal Danke sagen! Sag: „Danke Körper dass wir uns heute wieder Zeit nehmen etwas Neues zu lernen und Energiefelder zu sehen.“
  
- ·Und jetzt stell dir vor, dass du ganz klein wirst und einen Raum betrittst, der sich in deinem Herzen befindet.
- ·Schau dich mal um in diesem Raum.
- ·In diesem Raum lass jetzt vor deinen Augen eine Türe oder ein Tor entstehen. Die Türe zu deinem Raum der Wünsche.
- ·Schau mal wie diese Türe aussieht. Es kann alles sein. Es kann eine Türe oder ein Tor sein.
- ·Und dann mach dieses Tor einmal auf und geh da durch, weil dahinter liegt der Raum der Wünsche.
- ·Schau mal wie es in deinem Raum der Wünsche ist - was siehst du da?
- ·Ist es überhaupt ein Raum? Oder ist es eine weite Fläche?
- ·Bist du draußen oder bist du drin? Siehst du überhaupt etwas? Ist es hell oder dunkel?



## ANLEITUNG ZUM BETRETEN DES AURARAUMS

- ·Dann frag einfach mal rein in deinen Raum der Wünsche - „Was ist hier zu tun?“
- ·Und schau mal was da kommt.
  
- FRAGE IMMER WIEDER „Was ist hier zu tun?“ und folge deinen Impulsen. Mach das so lange, bis sich der Raum so verändert hat, dass du ein gutes Gefühl dabei hast.
  
- ·Und frag dann noch ein letztes Mal - was gibt es hier jetzt noch zu tun im Raum der Wünsche?
- ·Und wenn nichts mehr zu tun ist, dann mach dich langsam auf den Weg und geh wieder zu deinem Tor vom Raum der Wünsche durch das du wieder nach draußen gehen kannst.
- ·Schau dich ruhig noch einmal um, schau ob es da jetzt noch etwas zu tun gibt.
- ·Dann komm mal aus deinem Tor raus.
  
- ·Atme wieder bewusster ein und aus.
- ·Spür den Sessel unter dir.
- ·Bewege deine Hände und Füße.
- ·Streck dich wenn du magst.
- ·Und komm wieder zurück ins Hier und jetzt.

*Du kannst die gleiche Technik z.B. auch für ein Körpersymptom oder für eine Situation anwenden. Dann gehst du z.B. in den Raum der Knieschmerzen oder in den Raum der Prüfungsangst.*

*Du kannst auch eine andere Person dabei anleiten, in einen Auraraum zu gehen.*

*Wenn du für eine andere Person in ihren Auraraum gehen willst ist es wichtig, dass du dich zuerst energetisch reinigst und schützt und dass du dich danach sauber wieder trennst und gegebenenfalls noch einmal reinigst.*