



AURA AWARENESS



A JOURNEY INTO ENERGY

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

WWW.ITSALLABOUTENERGY.AT



INHALT

DAS SEHEN DER AURAFELDER	3
ANLEITUNG ZUM BETRETEN DES AURARAUMS	4
LESEN DER AURASCHICHTEN	7
DIE AURASCHICHTEN	9
REINIGEN DER AURA	10
NOTIZEN	12



DAS SEHEN DER AURAFELDER

Das Sehen der Aurafelder ist eine Technik aus der Aurachirurgie. Die Aurachirurgie hat Anette Grünbau entwickelt, als sie an schwerem Krebs erkrankt war. Ein großer Teil der Aurachirurgie ist die Arbeit im Energiefeld der Aura. Laut Anette Grünbau sieht man in der Aura ganz deutlich, welche Ansichten und Bewertungen man auf das Leben und die Welt hat.

Als Baby kommen wir als unendliche Wesen auf die Welt. Wir sind komplett ohne Ansichten und Bewertungen und haben das Gefühl, alles ist möglich, denkbar und machbar. Mit jeder Bewertung die wir erfahren oder übernehmen wird unsere Welt ein Stück kleiner. Wir übernehmen die Bewertungen unserer Familie, aus der Ahnenreihe und sogar aus dem Kollektiv. Wir dürfen stets achtsam sein, welche Energiefelder wir übernehmen – auf welche wir uns einlassen. Die Energiefelder, die wir nähren haben eine unmittelbare Auswirkung auf unser Leben.

In der Aurachirurgie geht es darum, die negativen Energiefelder positiv zu verändern und sich positive Energiefelder aufzubauen. Eine ganz wichtige Frage dabei ist:

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

Man kann das Sehen und Verändern von Energiefeldern auch mit der Technik der aktiven Imagination vergleichen. Der Psychoanalytiker C.G. Jung kam in seiner therapeutischen Tätigkeit darauf, dass die aktive Imagination sehr heilsam wirken kann. Er hat sie immer wieder eingesetzt, um bei seinen Klienten Veränderungen zu bewirken. Auch das Aurasehen ermöglicht es uns, mit unbewussten Inhalten in Kontakt zu kommen, diese umzugestalten und zu heilen. Indem wir unsere innere Welt bzw. unsere Aura bearbeiten und verändern ändert sich auch etwas in unserer äußeren Welt.

Es gibt unzählige Auraräume, in denen du arbeiten kannst:

z.B.:

RAUM DER WÜNSCHE

RAUM DER KRANKHEIT (Grund für die Krankheit)

RAUM DER PRÜFUNGSANGST

RAUM DES BUSINESS

RAUM DER PANIK



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 deine 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, in deinen Körper gehst 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 in den Raum von deinem Business gehen,
oder in den Raum von einem Produkt, das du verkaufen willst und dir die Energie
anschauen.

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.



LESEN DER AURASCHICHTEN

In unseren Auraschichten sind viele Informationen gespeichert. Diese Informationen kannst du einfach wahrnehmen.

Lese nie ungefragt die Auraschichten einer Person!

Frage immer zuvor, ob du die Person lesen darfst!

Wenn du in der Aura Dinge wahrnimmst, die sehr emotional sind dann sei unbedingt vorsichtig und behutsam in deiner Wortwahl!

Es ist stets das Ziel durch das Lesen der Auraschichten der Person gute Erkenntnisse zu verschaffen - auf keinen Fall sollte es ihr Angst machen!

Frage auch immer ob das, was du wahrnimmst für die Person auch stimmig ist!

Frage auch immer ob das, was du wahrnimmst für die Person auch stimmig ist!
Versuche es mit offenen Augen. Falls dir das zu schwer fällt kannst du auch deine Augen schließen.

Senke deine Barrieren und dehne dich aus. Gehe dann in Gedanken deine Chakren durch, nimm die Energie in deinen Chakren wahr und stell dir vor, wie du die Chakren schon alleine durch deine Aufmerksamkeit energetisierst und ausgleichst. Beginne im Wurzelchakra, ganz unten an der Wirbelsäule, dann im Sakralchakra etwa 4 Finger breit unter dem Bauchnabel, dann im Solarplexus, zwischen Bauchnabel und Rippenbogen, im Herzchakra, im Kehlkammerchakra, im Drittes Auge Chakra an der Stirn zwischen den Augenbrauen und im Kronenchakra ganz oben am Kopf.

Dann stell dir vor, wie du dich von deinem Herzen und Solar Plexus aus mit dem Herz und Solarplexus der Person die du lesen willst verbindest.

Frage dich:

Welche Botschaften möchten durch mich zu dieser Seele gelangen?

Dann gehe der Reihe nach die Auraschichten durch und schaue, welche Informationen du wahrnimmst.



LESEN DER AURASCHICHTEN

PHYSISCHE AURA (WURZEL)

- Energielevel, Farben
- Charakter
- Temperament
- Persönlichkeit
- Vergangenheit

ÄTHERISCHE AURA

- Blaupause

MENTALE AURA (KRONE)

- Ist-Zustand
- Beruflicher Weg
- Potenzial
- Talente
- Sozialverhalten

EMOTIONALE AURA (SAKRAL, SOLARPLEXUS, HERZ)

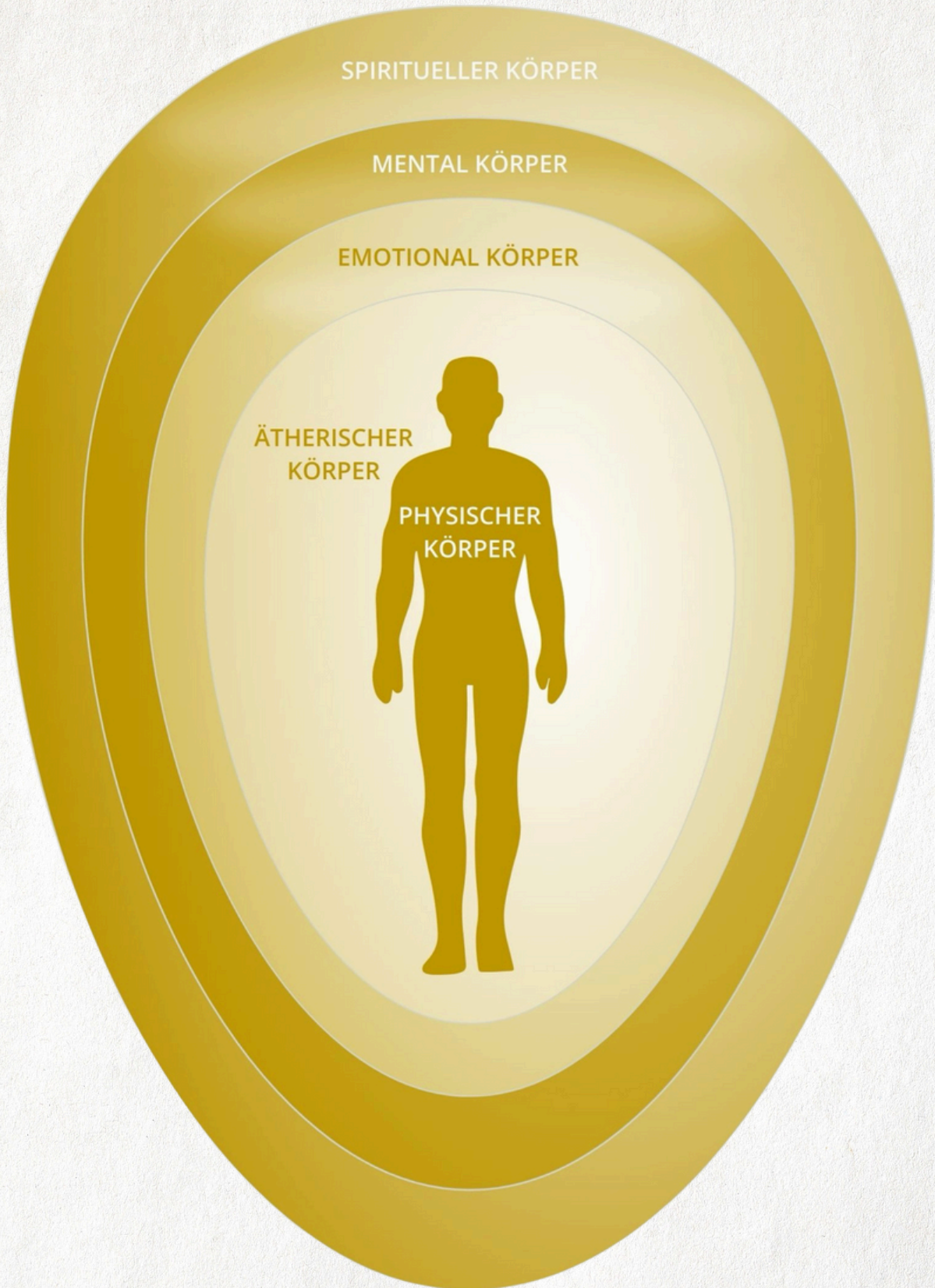
- Private Themen
- Familie, Partnerschaft, Freunde, Kinder
- Beziehungen

SPIRITUELLE AURA

- Jenseitige
- Guides
- Zukunft
- Sensitive Qualitäten und Talente
- Entwicklung



DIE AURASCHICHTEN



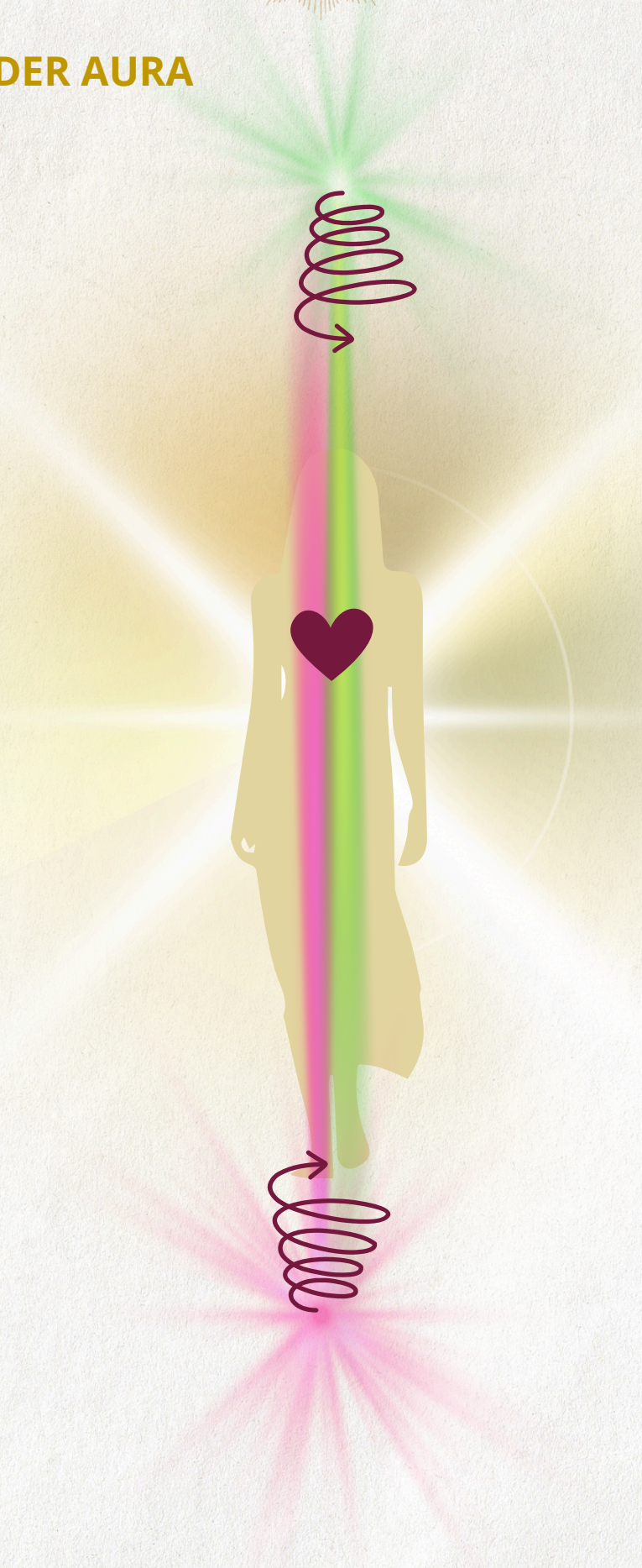


REINIGEN DER AURA

- Stell dir vor, wie du dich über deine Füße mit dem Erdkern verbindest.
- Zieh mit jedem Atemzug die Energie vom Erdkern durch die Füße nach oben, die Wirbelsäule entlang und beim Scheitel wieder raus, so hoch wie möglich ins Universum hinauf.
- Stell dir vor, dass sich der Lichtstrahl den du von der Erde ausgehend erzeugst linksherum dreht, durch die linke Seite deines Herzens auf steigt und rosa Farbe hat.
- Dann Stell dir vor, dass du dich über deinen Scheitel mit dem Universum verbindest.
- Zieh mit jedem Atemzug die Energie vom Universum durch den Scheitel nach unten in deinen Körper, die Wirbelsäule entlang und bei den Füßen hinaus so weit wie möglich bist zum Erdkern.
- Stell dir vor, dass sich der Lichtstrahl, den du vom Universum ausgehend erzeugst, rechtsherum dreht, durch die rechte Seite deines Herzens hinunter geht und grüne Farbe hat.
- Wenn es dir gelingt lass gleichzeitig den rosa Strahl links aufsteigen und den grünen Stahl rechts nach unten laufen.
- Wenn das Licht dich erfüllt hat kannst du dir noch vorstellen, wie aus all deinen Chakren strahlend weiß-goldenes Licht austritt und deine ganze Aura strahlen lässt.
- Fasse die Intention, dass das Licht alles reinigt und überstrahlt, was an Blockaden oder Fremdenergien in deinem System ist.
- Du kannst dieses strahlende Lichtfeld auch zu deinem Schutz aufbauen.



REINIGEN DER AURA





NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN



NOTIZEN