

# So atmen Sie negative Energien aus

Es ist so spannend, über die  
Naturkräfte des Körpers und  
der Seele zu erfahren. Vadim

Tschenze erklärt uns neue,  
energetische Heilmethoden, die  
mit wenig Aufwand eine große

Wirkung erzielen

### ÜBUNGEN FÜR DIE AURA

Die Aura ist dafür da, unsere Lebensenergie vor anderen zu schützen, sozusagen ein spirituelles, energetisches Schutzschild (Kokon). Das lateinische Wort »Aura« bedeutet »Lufthauch« oder »Hülle«. Anders gesagt bezeichnet das Wort »Aura« ein magisches Energiefeld, das unseren Körper umgibt. Dieses unsichtbare Energiefeld haben jedoch nicht nur Menschen, sondern auch Tiere, Pflanzen und sogar Steine und nicht lebende Dinge.

Die Aura zeigt sich in den Farben des Regenbogens: Es sind alle Farben in ihr vorhanden. Manche erkennen bis zu über 70 Schichten der Aura. Ich persönlich arbeite mit 4 Schichten, die als Hauptschichten gelten. Diese Schichten umhüllen uns wie eine zweite Haut. Wenn wir gereizt werden oder energetische Eingriffe erleben, wird die Aura angegriffen. Sie ist jedoch in der Lage, den Körper und die Seele zu schützen. Durch Eingriffe von außen, aber auch durch unsere eigenen Emotionen, können im Aurafeld Energielöcher entstehen. Oft entstehen Sie durch die sogenannten »Energiesauger«, sie ziehen Energie von unserer Aura ab und vergrößern damit ihre eigene. Also, je stärker Ihre Aura ist, desto besser ist das, weil sie Sie vor solchen Saugern abschirmt. Deshalb ist es so wichtig, die Aura zu stärken. Dafür gibt es mehrere Übungen, die ich offenbaren werde.

### UNTER WAS KANN DIE AURA NOCH LEIDEN?

Da gibt es viele Möglichkeiten. Wer z.B. in der Lebensberatung tätig ist oder viel mit Kranken zu tun hat, muss besonders auf die eigene Aura achten. Jeder Kranke oder Unglückliche schickt unbewusst saugende Ströme in unser Aurafeld. So bekommt er die für ihn dringend benötigte Energie. Durch diesen Energieaustausch kann ein Kranker schneller genesen. Für pflegende Personen oder Therapeuten ist es daher lebenswichtig, die eigene Aura immer wieder auszubauen

und zu stärken. Wenn Sie energetisch arbeiten, geben Sie Ihre eigene oder universelle Energie an den Klienten weiter. Dies ist experimentell nachzuweisen: Messen Sie vor und nach der Behandlung die Körpertemperatur des Klienten. Sie verändert sich.

Die menschliche Haut reagiert mit rätselhaften Wärmezuwächsen auf Heilbehandlungen, sogar aus der Entfernung, durch Wände hindurch! Die Aura dehnt sich nach der Behandlung aus. Ich habe im Laufe meiner Heilstudien mehrere Messmöglichkeiten benutzt, um diese Kräfte zu messen. So sieht man beispielweise durch Bioresonanzmessung, dass Energiewerte der behandelten Personen nach einem Heilvorgang sich Richtung Norm bewegen. Dies bestätigt erneut, dass die Energie wirkt, ohne dass wir sie verstehen müssen.

### VADIM TSCHENZE

Vadim Tschenze beschäftigt sich seit dem zwölften Lebensjahr mit schamanischem Geistheilen, sowie mit dem Thema Karmabewältigung und Channeling. Zudem entwickelte er das schamanische Aurakorrekturen-Verfahren, das mittlerweile Heiler in der ganzen Welt nutzen. Heute ist Vadim Tschenze weltweit als Autor, Medium und TV-Berater tätig. Er gibt seit vielen Jahren auch Workshops und Seminare in den Bereichen Geistheilen, Karmalehre, Kartenlegen und leitet seit Jahren seine Akademie für Geistheilen, Schamanismus und Medialität in der Schweiz.

Mehr Informationen zum Autor finden Sie unter [www.vadimtschenze.ch](http://www.vadimtschenze.ch)



### WENN SIE FÜR IHRE AURA ETWAS GUTES TUN WOLLEN, EMPFEHLE ICH HIER EINIGE VORGÄNGE:

Sie können mit einer Reinigungsvisualisierung Erfolge anziehen. Dieser Vorgang ist sehr einfach. Sie schließen Ihre Augen und stellen sich vor, dass Ihr Aurafeld Sie umhüllt. Atmen Sie tief ein und aus. Bei jedem Einatmen stellen Sie sich vor, dass Lebensenergie einfließt und Ihre Aura füllt. Beim Ausatmen sehen Sie, dass alles Negative ausgeatmet wird. Machen Sie diese Übung 5 Minuten lang am Tag.

### AUCH SCHMUCK UND BÜCHER BRAUCHEN EINE RÄUCHERUNG

Wenn Sie einem Klienten seine Aura reinigen, gehen Sie wie folgt vor:

Der Klient sollte sich bequem auf einen Stuhl setzen und seine Wirbelsäule gerade halten. Fordern Sie ihn auf, ruhig ein- und auszuatmen, dabei soll er versuchen, sich zu entspannen. Sagen Sie dem Klienten, er solle sich eine Wiese vor Augen vorstellen und diesen Anblick genießen. Nun kommen Sie als Heiler dazu. Natürlich müssen Sie auch etwas zur Heilung des Klienten beitragen. Visualisieren Sie das Kronenchakra des Klienten oder sein Höheres Selbst als leuchtende weiße Lichtkugel, direkt über seinem Kopf. Diese Kugel ist leicht und schwebt regelrecht in der Luft. Oberhalb Ihres Kopfes stellen Sie sich eine zweite Kugel vor.

Lassen Sie nun Ihre eigene Kugel platzen und sich von einem Lichtregen reinigen, der aus der Kugel (Ihrem Höheren Selbst) hervorsprudelt und Ihre gesamte Aura nach und nach erfüllt. Dieser Regen löst alles auf, was Sie nicht brauchen. Der Lichtregen endet von selbst, Ihr Höheres Selbst weiß genau, wie lange Sie ihn brauchen. Danach sehen Sie sich in einer strahlenden weißen Aura. Nun können Sie Ihre Hände auf den Kopf des Klienten auflegen und diese Energie übertragen. Lassen Sie den »Regen« in ihn fließen. Anschließend lassen Sie gedanklich seine Kugel platzen und lassen es »regnen«. Nach 3 weiteren Minuten ist die Übung zu Ende.

Die nächste Möglichkeit die Aura zu reinigen, ist das sogenannte »Magnetische Abstreichen«. Sie können es für sich selbst oder für den Klienten durchführen. Stellen Sie sich aufrecht hin und reiben die Hand-

flächen aneinander, bis sie prickeln. So wird die Energie der Hände freigesetzt und die Hände werden magnetisch. Mit den Händen kämmen Sie nun Ihre eigene Aura oder die Aura des Klienten durch.

Dies zieht die unerwünschten Energien aus der Aura. Man fährt einfach in einer 10 cm Entfernung über den Körper des Klienten. Sie können jedoch auch die eigene Aura so reinigen. Schütteln Sie bitte nach jedem Strich Ihre Hände mit einer ruckartigen Bewegung von sich. Machen Sie die Übung vor einem Wasserglas oder einer Schale, die mit Wasser gefüllt ist, so dass die Verschmutzungen ins Wasser fallen. Anschließend können Sie das Wasser wegschütten.

Auch eine Räucherreinigung ist gut einzusetzen. Stellen Sie eine einfache Räucherung, bestehend aus Weihrauch, Salbei, Rosmarin und Lavendel, im Verhältnis 1:1 her. Sie sollten alle Zutaten in einem Mörser zerstoßen und in ein Einweg-Glas abfüllen. Geben Sie dazu noch etwas Salz (eine Prise reicht für das komplette Glas) und verschließen das Glas.

Eine Messerspitze dieser Räucherung reicht pro Reinigung völlig aus. Wenn Sie mit der Reinigung beginnen, nehmen Sie eine Messerspitze der Mischung auf die heiße Kohle, die sich in einem feuerfesten Gefäß befindet. Stellen Sie es zwischen Ihre Füße. Den Rauch lässt man steigen. Fächeln Sie ihn mit der Hand in die Aura. Auch verschiedene Gegenstände wie Schmuck, Bekleidung oder Bücher können so gereinigt werden.

### FREMDE SEELENANTEILE SORGEN FÜR EIN ENERGIELOCH

Aura hat mit Sicherheit zu tun, somit ist die Erdung (die Erdung bringt Sicherheit) eine beliebte Methode der Aurareinigung. Diese Übung kann jederzeit bei Stress, Nervosität oder mangelnder Bodenständigkeit durchgeführt werden. Das heißt, wenn Sie an einem Tag mehrmals unter Stress geraten sind, machen Sie es mehrmals am Tag. Also, achten Sie darauf, dass Sie sich gut »erden«. Stellen Sie sich aufrecht und gerade hin. Winkeln Sie Ihre Knie leicht an. Versuchen Sie auch Ihre Arme in Schulterhöhe anzuwinkeln, so dass sich die Fingerspitzen vor der Brust begegnen. Nun atmen Sie tief ein. Stellen Sie sich vor, Sie wür-

den einen Berg Federn, der vor Ihnen steht, mit der flachen Hand nach unten pressen. Atmen sie dabei aus und lassen Sie gedanklich Ihre Energieüberschüsse durch die Hände und Füße in die Erde strömen. Wiederholen Sie die Übung 10 Mal nacheinander.

Wie schon einmal oben erwähnt, kann es passieren, dass Energielöcher im Aurafeld entstehen. Ein wichtiger Punkt für die Entstehung dieser Energielöcher ist, sich nicht genug zu lieben oder gar abzuwerten. Negative Gedanken und das Gefühl minderwertig zu sein, ziehen Mobbing an. All dies ist die Ursache für eine undichte Aura. Der beste Heiler in solchen Situationen sind Sie selbst. Wenn Sie versuchen sich richtig von Herzen zu lieben, schließen sich solche Löcher von alleine. Immer wieder wird auch darüber berichtet, dass sich in einer defekten Aura fremde Seelenanteile (Verstorbene oder Anteile lebender Menschen) aufhalten. Man nennt es Besetzung. Man soll das alles nicht haben und nicht behalten. Schließen Sie Ihre Auralöcher! Gut geeignet zum Schließen sind Meditation oder kreative Tätigkeiten.

Hier biete ich Ihnen eine Übung an, um selbst Energielöcher zu heilen. Suchen Sie sich einen ruhigen Platz aus. Das Zimmer sollte verdunkelt sein. Lassen Sie eine Kerze brennen und legen sich auf den Rücken. Machen Sie zuerst Ihre Augen zu. Arme und Beine bitte nicht kreuzen. Visualisieren Sie nun, wie Sie mit dem 3. Auge von oben auf Ihren Körper blicken. Stellen Sie sich vor, wie sie unten liegen.

Versuchen Sie, Ihren Körper so genau wie möglich zu sehen. Nun richten Sie den Blick auf Ihre Aura, die Sie umgibt. Fixieren Sie das Bild. Nun stellen Sie sich bitte vor, wie ein weißer Strahl aus purem Licht, der aus dem Universum kommt, auf die schwache Aura und all die schwachen Stellen Ihrer Aura trifft und Sie langsam stärkt. Die Aura wird immer heller und heller. So können Löcher mit der Energie des Universums geschlossen werden.

Liebe Leser, auch durch Meditationen kann der Aura geholfen werden, wieder ganz zu werden. Trauen Sie sich an diese Materie!

Bis zum nächsten Mal Ihr Vadim Tschenze.