

CYNDI DALE

**DAS
HANDBUCH
DER ENERGIEMEDIZIN**

CYNDI DALE

**DAS
HANDBUCH
DER ENERGIEMEDIZIN**

.....

Der Energiekörper des Menschen
in der Praxis

Aus dem Englischen übersetzt
von Juliane Molitor

L o t o s

Die englische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»THE SUBTLE BODY PRACTICE MANUAL: *An Encyclopedia of Your Energetic Anatomy*«
im Verlag Sounds True, Inc., Boulder CO 80306.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch
gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete
FSC®-zertifizierte Papier *Hello Fat Matt 1,1*
liefert Condat, Le Lardin Saint-Lazare, Frankreich.

Lotos Verlag
Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8246-0

Erste Auflage 2014

Copyright © 2013 by Cyndi Dale
This translation published by arrangement with Sounds True (www.soundstrue.com)
Copyright © 2014 der deutschsprachigen Ausgabe by Lotos Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Einbandgestaltung: Reinert & Partner Werbedesign, München
unter Verwendung des Originalcovers von Karen Polaski
Illustrationen: © Richard Wehrman
Gesetzt aus der Electra bei Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling
Druck und Bindung: Kösel GmbH & Co. KG, Altusried-Krugzell

*Dieses Buch ist den Heilern, Weisen und Sehern gewidmet,
die das Feuer der Hoffnung durch die Jahrhunderte getragen haben.*

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung . . . 9

TEIL 1: SO MACHEN SIE SICH DIE FEINSTOFFLICHE ENERGIEMEDIZIN ZUNUTZE . . . 17

1. Feinstoffliche Energiemedizin . . . 19
2. Felder der Heilung: Die Energie um Sie herum . . . 27
3. Kanäle des Heilens: Meridianmagie . . . 39
4. Körper des Heilens: Die Chakras . . . 57

TEIL 2: VORBEREITUNG AUF DAS HEILEN – IHR ENERGIEMEDIZINKOFFER . . . 71

5. Absicht und Moral . . . 73
6. Intuition und Vertrauen . . . 83
7. Energetische Grenzen . . . 91
8. Vorbereitung auf die Selbstheilung und auf die Heilung anderer:
Ziele setzen . . . 103
9. Die wesentlichen Energietechniken . . . 111
10. Die Erwartungen an eine Sitzung . . . 123

TEIL 3: UNIVERSALE BEHANDLUNGSWEGE UND METHODEN . . . 133

11. Die Aura heilen . . . 135
12. Heilende Hände . . . 151
13. Modernes esoterisches Heilen . . . 173
14. Heilende Bewegung . . . 185
15. Die Feinstofflichkeit des denkenden Geistes:
Von der Meditation zur unterbewussten Neuprogrammierung . . . 199
16. Der feinstoffliche Geist: Gebet, Kontemplation und die Kommunion
mit geistigen Kräften . . . 215

- 17. Mit altem Wissen heilen . . . 229
- 18. Der heilende Atem . . . 253
- 19. Essen als Schwingungsmedizin . . . 259
- 20. Heilen mit der Welt der Natur . . . 271
- 21. Heilen mit Klängen . . . 297
- 22. Heilen mit Farben . . . 313
- 23. Schwingungssymbole und Orakel . . . 325
- 24. Die energetische Umwelt . . . 341

**Schlusswort: Vom feinstofflichen Körper zum
ursprünglichen Selbst . . . 349**

- Danksagung . . . 353
- Anmerkungen . . . 355
- Register . . . 361
- Die Autorin . . . 379
- Der Illustrator . . . 381

EINLEITUNG

*Wir haben die außerordentliche Möglichkeit,
ein Gesundheitssystem zu schaffen,
das den Schwerpunkt auf das Leben statt den Tod legt,
auf Einigkeit und Einheit statt Aufsplitterung,
Dunkelheit und Isolation.*

LARRY DOSSEY, MD



Ob mit Lizenz oder als Laien, wir sind alle Heiler. Unsere Rollen verschieben und verändern sich in Abhängigkeit von vielen Faktoren: von unserem Gesundheitszustand, der Gesundheit der Menschen um uns herum, unserer Lebensphase und davon, ob das Heilen unsere Berufung ist. Aber zur einen oder anderen Zeit ist jeder von uns abwechselnd Heiler und Selbstheiler, Therapeut und Patient.

Wenn wir genauer hinschauen, können wir beobachten, dass wir uns alle die ganze Zeit selbst heilen. Selbst wenn wir anderen helfen, weil wir ausgebildeter Therapeut sind, bietet uns jedes Trainingsprogramm und jede Sitzung mit einem Klienten eine neue Gelegenheit, an uns selbst zu arbeiten, zu entgiften und Körper, Geist und Seele wiederaufzubauen, so dass wir reinere Kanäle für die feinstofflichen Energien werden.

Das war der Hintergrund, vor dem ich *Der Energiekörper des Menschen. Handbuch der feinstofflichen Anatomie* geschrieben habe. Als detaillierte Darstellung der unsichtbaren Energien, die der physikalischen Wirklichkeit und unserem physischen Körper zugrunde liegen, ist *Der Energiekörper des Menschen* ein umfassendes Nachschlagewerk, mit dessen Hilfe Heiler jeder Richtung und Erfahrungsstufe fundiertes Basiswissen erwerben können. Es legt eine solide Grundlage für das Begreifen aller Feinheiten der feinstofflichen Energiemedizin und für das Verständnis der Mittel und Wege, die auf der ganzen Welt eingesetzt werden, um die uns angeborenen heilenden Fähigkeiten zu wecken.

Das Buch, das Sie hier in Händen halten, ist die natürliche Fortsetzung jenes ursprünglichen Nachschlagewerks – ein Handbuch der Möglichkeiten, die wir haben, um die feinstoffliche Energiemedizin leicht, elegant und wirksam in der Praxis einzusetzen. Sie können nur mit diesem Buch arbeiten oder es zusammen mit *Der Energiekörper des Menschen* einsetzen. *Der Energiekörper des Menschen* stellt Ihnen sozusagen das Was zur Verfügung,

dieses Buch das Wie. Und weil *Der Energiekörper des Menschen* voll von wissenschaftlichen Forschungsergebnissen und spirituellen Hintergrundinformationen ist, haben solche Diskurse in sehr viel geringerem Umfang Eingang in dieses Buch gefunden. Wenn nicht anders erwähnt, finden Sie nähere Angaben zu Forschungen und wissenschaftlichen Daten in *Der Energiekörper des Menschen*.

Tag für Tag haben Menschen mit leichten Beschwerden, schweren Krankheiten, seelischem Leid und psychischen Aufregungen zu kämpfen, und manchmal brauchen sie auch nur einen einfachen Energieschub. Es gibt viele Möglichkeiten, mit unseren Problemen umzugehen, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten sind. Die für dieses Buch sorgfältig ausgewählten Mittel und Wege können sich für Selbstheiler wie für erfahrene professionelle Heiler gleichermaßen als unmittelbar nützlich erweisen. Und weil Heilung Sinn und Zweck dieser Information ist, ist es angebracht, zunächst zu untersuchen, was Heilung überhaupt ist, vor allem, wenn wir dieses Thema aus der Perspektive der feinstofflichen Energiepraktiken sehen.

HEILUNG – WAS BEDEUTET DAS?

»Was ist das wahre Wesen der Heilung?« Das ist eine der wichtigsten Fragen, über die wir als Praktizierende oder Selbstheiler, die mit feinstofflicher Energie arbeiten, nachdenken können. Letztendlich sind alle Ärzte und Heilpraktiker Energieheiler, egal ob ihr Ansatz konventionell oder holistisch ist. Daher müssen wir uns alle an irgendeinem Punkt diese Frage stellen. Die Antwort wird sich als so etwas wie unser Polarstern erweisen, der uns auf unserer Heilungsreise den Weg durch jede Art von Terrain weist. (Dabei spielt es keine Rolle, ob es sich bei dieser Reise um eine einstündige Sitzung handelt oder um eine langjährige Partnerschaft zwischen Heiler und Klient.)

Wenn wir uns in die feinstofflicheren Bereiche hineinwagen, ist eine der wichtigsten Unterscheidungen, die wir machen können, die zwischen Heilen und Kurieren. Kurieren bedeutet, sich auf das Beseitigen von Symptomen zu konzentrieren, während Heilen bedeutet, dass man den einer Person innewohnenden Zustand der Ganzheit betont und unterstützt. Der feinstoffliche Energiepraktiker geht von der Voraussetzung aus, dass eine Person auf der tiefsten Ebene auf jeden Fall immer ganz ist – selbst wenn ihr ein Arm oder ein Bein fehlt, sie mit Depressionen oder Krebs zu kämpfen hat oder eine unangenehme Erkältung loswerden will. Ein Arzt oder Heilpraktiker, der sich aufs Kurieren konzentriert, wird vermutlich mehr Wert auf das Diagnostizieren und Lindern von Symptomen legen. Auf der anderen Seite wird ein feinstofflicher Energiemediziner oder -praktiker so mit einer Person arbeiten, dass diese Linderung – und möglicherweise Befreiung – von der *Ursache* ihrer Symptome erfährt.

Feinstoffliche Energieheiler arbeiten, um sich oder anderen zu helfen, ihre angeborene Ganzheit zu erkennen und anzunehmen, und zwar unabhängig davon, wie die Behandlung ausfällt, oder sogar, wie sie ausgeht. Beim Heilen geht es weniger darum, Ganzheit zu erreichen, sondern vielmehr darum, sich zu erinnern und die Ganzheit wiederherzustellen, die bereits *da ist*. Ob wir nun mit anderen arbeiten oder an uns selbst, es ist unsere Aufgabe,

nicht zu versuchen, alle angeblichen Schwächen zum Verschwinden zu bringen. Feinstoffliche Energiemethoden sind sehr viel effektiver, wenn wir verstanden haben, dass Ganzheit nicht dasselbe ist wie Perfektion. Ich hatte das Glück, mit eigenen Augen zu sehen, welche bemerkenswerten Veränderungen – Bewegungen in Richtung Wohlbefinden – stattfinden können, wenn sich Menschen in einem Umfeld des Mitgefühls und der Akzeptanz unterstützt fühlen.

Die Ganzheit zu verstehen und daran zu glauben ist ein zutiefst optimistischer Zustand, ein Zustand, den wir vielleicht bei der Fußreflexzonenmassage erleben und um dessen Anerkennung in uns selbst wir uns bemühen. Das Vertrauen in unsere natürliche Fähigkeit, zur Ganzheit und zum Gleichgewicht zurückzukehren, ist vielleicht nur die unsichtbare Brücke (die Brücke aus feinstofflicher Energie), die das Beste aus der allopathischen Medizin mit dem brillanten Feld der Heilung verbindet, das vor nicht allzu langer Zeit noch als »alternativ« bezeichnet wurde.

DAS BESTE AUS BEIDEN WELTEN – KOLLABORATIVE UND KOMPLEMENTÄRE METHODEN DES HEILENS

Ein Akupunkteur tritt einen Schritt zurück und nickt mit dem Kopf. »Ihr Problem wird von einer Energieblockade in der Leber verursacht«, sagt er und betont das »stagnierende Leber-Qi« in Ihrem Zeh.

Eine Ärztin schaut sich das Röntgenbild an und nickt mit dem Kopf. »Sehen Sie, was hier los ist?« Sie deutet auf das Bild des Organs unmittelbar unter Ihren Rippen. »Das ist Ihre Leber. Hier liegt Ihr Problem.«

Wer hat recht? Der Akupunkteur, dessen Sicht der Leber eng verbunden ist mit einem komplizierten Fluss der Energie durch Ihren ganzen Körper, der irgendwie mysteriöserweise auch Ihre Zehen einbezieht? Oder die konventionelle Ärztin, die Ihre Leber als einzelnes Organ für sich sieht, das still unter Ihren Rippen sitzt und sich nur um seine eigenen Angelegenheiten kümmert?

Nun, sie haben beide recht. Unsere Organe – und in der Tat viele Teile von uns – sind irgendwo im Körper verankert. Aber sie sind auch energetisch, was bedeutet, dass sie mit anderen Teilen von uns in Verbindung stehen, und zwar in einer Weise, die schwer zu messen, zu sehen oder zu beweisen ist. Die feinstofflichen Aspekte unserer Organe sind Teil unserer Energieanatomie, die wir in Teil 1 dieses Buches behandeln werden, ein komplexes System aus sich schnell bewegenden Energiekanälen, -organen und -feldern, die das bilden, was ich als das »Du unter dir oder um dich selbst« bezeichne, die Energien, welche die Regeln für Ihre körperliche Gesundheit aufstellen und die Grundlagen für Ihr Wohlergehen bilden. Auf dieser Energieanatomie und ihren Systemen basiert die feinstoffliche Energiemedizin. Feinstoffliche Energiepraktiker arbeiten zwar oft mit Energiesystemen, die sensorische oder grobstoffliche Energie in feinstoffliche Energie verwandeln (und umgekehrt), eines der Themen in Kapitel 1. Sie können aber auch mit konkreten Systemen wie denen im physischen Körper arbeiten.

Wegen unserer von der westlichen Kultur geprägten Konditionierung halten die meisten Menschen ihren Allgemeinmediziner, ihren Gynäkologen oder ihren Hautarzt in der Regel nicht für jemanden, der mit feinstofflicher Energie arbeitet. (Die Ärzte sehen sich selbst vermutlich auch nicht so.) Entgegen der landläufigen Meinung ist die allopathische Medizin – das, was wir oft auch westliche oder konventionelle Medizin nennen – in Wirklichkeit eine energiebasierte Praxis. Operationen und verordnete Medikamente wirken auf unsere physischen Energiesysteme, während Röntgenstrahlen und EKGs (Elektrokardiogramme) die energetischen Muster messen, die in unserem Körper vorhanden sind. Da unsere Körper aus Energie bestehen, ist jede Behandlung oder Methode, die sich auf den Körper bezieht, eine feinstoffliche Energiepraxis. Die feinstoffliche Energiemedizin können nicht nur ganzheitliche Heilpraktiker, Naturheilärzte und »alternative« Heiler für sich in Anspruch nehmen. Daher können wir als Angehörige der helfenden und heilenden Berufe uns offiziell von der dualistischen »Wir-und-die«-Sicht verabschieden und unsere Kräfte bündeln. Das Wissen darum, dass alle Medizin in Wirklichkeit feinstoffliche Energiemedizin ist, kann größeren Nutzen und bessere Ergebnisse für alle Beteiligten – Heilpraktiker, Ärzte, Heiler, Patienten, Klienten und ihre Lieben – bringen.

Wenn es um Heilverfahren und verschiedene Arten von Praktizierenden geht, haben wir eine Unmenge von Möglichkeiten zur Verfügung. In der folgenden Liste sind die größeren Kategorien aufgeführt und wie sie in der Regel eingesetzt werden:

Allopathische Medizin, auch als westliche oder konventionelle Medizin bekannt, ist absolut notwendig zur Behandlung kritischer oder chronischer Zustände, zur Diagnostik, für Operationen, körperliche Eingriffe, Trauma- und physikalische Therapie, die Verordnung von Medikamenten oder zum Abklären, wann immer Sie in einer Situation irgendwelche Zweifel haben.

Psychotherapie ist oft unverzichtbar für die Behandlung von Depressionen, Ängsten, Stress, emotionalen Traumata oder Missbrauch.

Meridianbasierte Therapien, etwa Akupunktur, Akupressur und östliche Massagearten, sind ideal zur Behandlung von Stress oder Schmerzen, Abhängigkeiten, emotionalen Themen und großräumigen körperlichen Beschwerden wie Hals-, Nasen-, Ohren-Probleme, Beschwerden, die etwas mit dem Herzen zu tun haben, Muskelbeschwerden, allgemeine Erkrankungen wie Infektionen, Hauptprobleme und mehr. (Siehe Kapitel 3.)

Chakra-Therapien helfen bei körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Problemen aller Art. (Siehe Kapitel 4.) Sie werden üblicherweise als Ergänzung zu einer allopathischen Behandlung oder anderen feinstofflichen Energiebehandlungen empfohlen.

Feldbasierte Therapien, wie beispielsweise Aura Clearing und Aura Balancing, Aromatherapie und Klangheilung, helfen bei der Lösung von körperlichen, emotionalen, mentalen und spirituellen Problemen aller Art. Sie werden auch bei Problemen empfohlen, die etwas mit den eigenen Grenzen und Schutz zu tun haben, sowie bei Überempfindlichkeit gegenüber Umweltfaktoren. (Siehe Kapitel 2.) Sie werden in der Regel zusätzlich zu einer allopathischen Behandlung oder anderen feinstofflichen Energiepraktiken empfohlen.

Naturheilverfahren unterstützen allopathische Behandlungen und bringen außerdem Körper, Geist und Seele durch sanfte Behandlungen wieder ins Gleichgewicht. Der Einsatz von Kräutermethoden, Nahrungsergänzungsmitteln, Handauflegen, geistigem Heilen, Homöopathie, Aromatherapie, Blütenessenzen, Ayurveda, geführten Fantasiereisen, ganzheitlicher Zahnheilkunde, Diät/Ernährungsmedizin, Körperübungen und anderen Formen von natürlicher Behandlung bringt Heilung hervor. (Siehe alle Kapitel in Teil 3.)

Körperarbeit reduziert Stress und lindert körperliche Schmerzen, die von chronischen Krankheiten verursacht werden, unterstützt aber auch allopathische Behandlungen. Massage, chiropraktische Behandlungen, Osteopathie, Colonthérapie und Reflexzonentherapie sind allesamt Formen der Körperarbeit. (Besondere Techniken des Handauflegens finden Sie in Kapitel 12.)

Bestimmte Ausprägungen der feinstofflichen Energiemedizin wie Healing Touch, Reiki, Farbheilung und Klangheilung fallen in verschiedene Kategorien. Bei Healing Touch und Reiki beispielsweise werden die Hände eingesetzt, um das Energiesystem zu klären, ins Gleichgewicht zu bringen und zu energetisieren, aber man bekommt damit auch die gleichen Resultate wie mit Körperarbeit. Farbheilung und Klangheilung können die Nerven wirkungsvoll beruhigen und daher gute Ergänzungen für eine psychiatrische Therapie sein, aber sie verändern auch das energetische Feld. Sie werden auch herausfinden, dass viele Arten von feinstofflicher Energiemedizin diverse Ziele erreichen.

Es gibt so viele Möglichkeiten, wie Verfahren aus den verschiedenen Kategorien einander ergänzen können – und das auch tun. Beispielsweise könnte eine Person, die eine längere Phase der Ängste und Depressionen durchmacht, mit einem Massagetherapeuten und einem Psychiater arbeiten. An einem Punkt in diesem Prozess könnte ihr Heilungsplan auch noch um die Emotional Freedom Technique (EFT, siehe Kapitel 12) ergänzt werden. Eine schwangere Frau könnte abgesehen davon, dass sie regelmäßig ihren Frauenarzt und eine Hebamme aufsucht, entdecken, dass es ihr Energieniveau hebt und ihr emotionales Gleichgewicht erheblich verbessert, mit einem Heiler zu arbeiten, der auf Aromatherapie (siehe Kapitel 20) und Klangheilung (siehe Kapitel 21) spezialisiert ist.

Zweifellos gehören auch Sie zu denen, die einiges vom Besten aus beiden Welten mischen. Ich weiß jedenfalls, dass ich das mache. Ich esse biologisch angebaute, vollwertige

Nahrungsmittel, gehe täglich spazieren und setze meine eigenen Techniken zum Ausbalancieren von Energie und zur Heilung auf die eine oder andere Art täglich bei mir selbst ein. Ich nehme aber auch die Dienste von allopathischen Ärzten in Anspruch und nehme die von ihnen verordneten Medikamente ein, wenn ich es für notwendig halte. Ich halte es für wichtig, sich nicht nur auf ein einziges Verfahren zu verlassen. Wir sind komplexe Wesen, und unsere gesundheitlichen Bedürfnisse sind genauso komplex. Ich schlage daher vor, dass Sie Verfahren und Therapien als Teil eines übergeordneten Wohlfühlplans auswählen, der Ihren höchsten Zielen dient. Und weil sich Ihre Bedürfnisse im Laufe der Zeit ändern, ist es auch wichtig, »niemals nie zu sagen« oder ein Verfahren von vornherein abzulehnen – und das gilt ganz besonders für allopathische Verfahren. Ein gebrochener Knochen muss allopathisch behandelt werden; Homöopathie wird ihn nicht wieder richtig zusammenwachsen lassen. Eine schwere Depression kann auf viele Arten behandelt werden, und verordnete Medikamente sollten hier auf keinen Fall ausgeschlossen werden. Alle Medizin ist Energiemedizin und kann, wenn sie richtig eingesetzt wird, Ihre Gesundheit stärken und erhalten.

THEMEN DIESES BUCHES

Dieses Buch gibt Ihnen eine Menge an Informationen über feinstoffliche Energieheilung. In Teil 1 erfahren Sie etwas über Energiemedizin und die energetische Anatomie, die aus Energiefeldern, Energiekanälen und Energiezentren besteht. Teil 2 bereitet Sie darauf vor, als feinstofflicher Energieheiler tätig zu werden, ob Sie nun ein Laie sind oder ein erfahrener Profi.

Feinstoffliche Energieheiler müssen noch ganz andere Dinge bedenken als Selbstheiler, und mit diesen besonderen Anliegen beschäftigen wir uns in Teil 2. Wenn wir als feinstofflicher Energieheiler jeder Art beispielsweise eine florierende Praxis aufbauen und aufrechterhalten wollen, müssen wir das Vertrauen unserer Klienten und Patienten gewinnen und pflegen. Wir müssen uns auch gut mit Verfahren auskennen, die nicht unsere eigenen sind, und von ganzem Herzen bereit sein, andere Optionen zu empfehlen, wenn eine Situation danach verlangt. Wir müssen auch einen Moralkodex beachten, der die manchmal ungewöhnlichen Erwägungen einbezieht, mit feinstofflichen Energien zu arbeiten, etwa mit Intuition oder geistigen Energien. Ich werde Ihnen eine Reihe von Gedanken und Arbeitsmitteln an die Hand geben, die Ihnen helfen können, wenn es um Vertrauen und Arbeitsethos geht, aber auch um den Einsatz von Intuition, Intention und Gebet; darum, energetische Grenzen zu setzen, und sogar darum, eine Praxis zu gründen und eine Klientensitzung durchzuführen. Außerdem stelle ich Ihnen in diesem Abschnitt die Arbeitsmittel vor, die ich mir in fast dreißig Jahren des Studiums und der professionellen Anwendung feinstofflicher Energien erworben habe. Es handelt sich hier um Techniken, ohne die ich nicht leben könnte. Sie bieten energetische Sicherheit und Erleichterung und können mit fast jedem anderen feinstofflichen Energieverfahren kombiniert werden.

Die in Teil 2 vorgestellten Ideen und Techniken sind sicherlich von entscheidender Bedeutung für alle, die beruflich mit feinstofflicher Energie arbeiten, aber sie können auch

von Laien umgesetzt werden. Jedes Mal, wenn wir einem weinenden Kind die Tränen weg-wischen und nach einem homöopathischen Mittel greifen, um das »Aua« zu heilen, werden wir als feinstoffliche Energieheiler tätig. Indem wir unseren Freunden zu bestimmten Kräutern raten, tragen wir den Mantel des feinstofflichen Energiepraktikers. Und daher sind wir alle angehalten, so viel wir können, sowohl über die Regeln der feinstofflichen Energie zu lernen als auch über die Methoden, die uns zur Selbsthilfe und für die Versorgung anderer zur Verfügung stehen.

In Teil 3 erfahren Sie das, worauf es wirklich ankommt, denn hier werden Hunderte von Techniken vorgestellt, die dem feinstofflichen Energieheiler für die Heilung von Körper, Seele und Geist zur Verfügung stehen. Dies ist sozusagen der Nachschlageteil für das *Wie Ihrer Heilungsarbeit*, denn er stellt Ihnen Techniken vor, die seit alten Zeiten bis heute rund um die Welt entwickelt wurden. Von Homöopathie bis Edelsteinheilung, von Meditation bis zum Einsatz von Nahrung als Medizin finden Sie hier alles bereit zur Anwendung. Dieser Teil des Buches wird nicht nur Ihr Verständnis von der Kunst und Wissenschaft der feinstofflichen Energiemedizin erweitern, sondern Ihnen auch zeigen, wie Sie dieses Verständnis anwenden können, indem Sie Methoden und Techniken einsetzen, die praktisch, zugänglich und wirksam sind und darüber hinaus auch noch Spaß machen.

DIE FACKEL TRAGEN

Als feinstofflicher Energieheiler sind Sie in erster Linie ein Fackelträger. Wenn wir alle Heiler sind – und das sind wir –, nehmen wir an unseren eigenen Olympischen Spielen teil, indem wir die wichtigste Fackel von allen tragen und weitergeben: die der Hoffnung. Nur indem wir mit den feinstofflichen Energien arbeiten, und zwar zusätzlich zur Arbeit mit dem physischen Körper, können wir die Medizin, das Heilen und diese Welt aus ihren gegenwärtigen Beschränkungen in die Wahrheit der Ganzheit versetzen. In der Tat sind Sie als feinstofflicher Energieheiler so etwas wie eine Brücke zwischen der Vergangenheit und der Zukunft, ein kollaborativer Heiler, dem es auf mehr ankommt als auf den Heilungsprozess – ein Heiler, der das Leben wertschätzt. Und während Sie die Vorteile und die Schönheit der hier vorgestellten Mittel und Wege entdecken, in denen sich das Östliche mit dem Westlichen vereinigt und der Himmel mit der Erde, werden Sie verstehen, warum Sie für die Praxis und den Prozess des Heilens berufen sind. Sie sind ein Licht. Ihr Licht wird gebraucht.

TEIL 1

SO MACHEN SIE SICH DIE FEINSTOFFLICHE ENERGIEMEDIZIN ZUNUTZE

Albert Einstein und mit ihm viele andere große Naturwissenschaftler erschütterten das Newton'sche Weltbild, indem sie behaupteten, dass menschliche Wesen keine voneinander getrennten Inseln sind. Wir bestehen alle aus Energie und Energiefeldern, die uns mit allen anderen Wesen und Dingen verbinden. Energie ist Information, die sich bewegt. Dieser kurze Satz ist enorm kompliziert. Er bedeutet, dass sich alles über uns, selbst unsere unhörbaren Gedanken, geheimen Wünsche und das Pulsieren der kleinsten Atome in uns, auf einer größeren Bühne mitteilt. Er bedeutet auch, dass, was immer in der bekannten und unbekanntem Welt um uns herum geschieht, etwas in uns verändert.

Die Informationen, die Sie in Teil 1 bekommen, spiegeln die Tatsache wider, dass alles Energie ist. Menschen, die mit feinstofflicher Energie arbeiten, sind darauf spezialisiert, Energie zu bemerken, zu verfolgen, zu diagnostizieren und zu bewegen – die auffällige und die weniger konkrete Energie, die nicht nur zu einem Ungleichgewicht und letztlich zur Krankheit führt, sondern auch der Baustein für Wohlbefinden und Gesundheit ist.

In Teil 1 werden wir die Grundsätze der feinstofflichen Energiemedizin erforschen, was das Diagnostizieren und Lösen von Problemen mit Energie einschließt – mit anderen Worten: das Analysieren von Informationen oder Schwingungen jener Energien, die Schaden anrichten, sowie das Verabreichen von Informationen und Schwingungen, die das Gleichgewicht wiederherstellen. Sie werden auch Ihre feinstofflich-energetische Anatomie kennenlernen, das Kaleidoskop der energetischen Systeme, die Ihren feinstofflichen Energiekörper bilden. Diese drei Systeme werden von Ihren Energiefeldern gebildet, die von Ihnen ausgehen und Sie umfließen: Energiekanäle, Flüsse aus Licht, welche die Energie durch Sie hindurchtragen, und Energiegebilde mit transformierenden Funktionen.

Sie können zu den Daten in Teil 1 zurückkehren, wenn Sie irgendeine der Übungen in diesem Buch machen, weil diese Informationen die Grundlage für viele der Techniken bilden.

FEINSTOFFLICHE ENERGIEMEDIZIN

*Wunder ... beruhen weniger auf Gesichtern oder Stimmen
oder heilenden Kräften, die plötzlich von weit her zu uns kommen,
sondern darauf, dass unsere Wahrnehmung feiner wird,
sodass für einen Moment unsere Augen besser sehen und
unsere Ohren besser hören können, was immer um uns herum ist.*

WILLA CATHER

Grundsätzlich geht es bei der feinstofflichen Energiemedizin um das Studium und die Nutzung der Beziehung zwischen dem Körper und elektrischen, magnetischen und elektromagnetischen Feldern sowie Licht, Klang und anderen Formen von Energie. Der Körper bringt diese Energien nicht nur selbst hervor, sondern reagiert auch auf entsprechende Energien aus dem äußeren Umfeld. Unabhängig von der jeweils verwendeten Methode geht es in erster Linie immer darum, die Frequenz der körpereigenen Energiefelder, -kanäle und -zentren, die drei Hauptaspekte der feinstofflichen Anatomie.

In der Praxis ist feinstoffliche Energiemedizin Gesundheitsfürsorge, die Energieungleichgewichte entdeckt und analysiert. Es ist eine Medizin, welche die ganze Person behandelt. Die Philosophie, die der feinstofflichen Energiemedizin zugrunde liegt, basiert auf dem Ideal eines ausgeglichenen Lebens – nicht notwendigerweise eines Lebens, das in jedem Moment perfekt im Lot ist, sondern auf einem, in dem die physischen Aspekte ebenso wertgeschätzt werden wie die emotionalen, die mentalen, die beziehungsmaßbigen, die finanziellen, die kreativen und die spirituellen. Im Allgemeinen wenden sich Menschen der feinstofflichen Energiemedizin zu, wenn sie eine vollständige Versorgung suchen und sich alle Seiten eines Problems anschauen möchten. Oft kommen sie zum Energietherapeuten, wenn die Methoden, mit denen sie ein schon lange bestehendes körperliches, emotionales oder geistiges Problem zu lösen versucht haben, einfach nicht mehr greifen. In diesem Sinne würde ich sagen, dass sich Individuen dann näher für feinstoffliche Energiemedizin interessieren, wenn sie wieder voller Hoffnung bezüglich ihrer Gesundheit, ihres Glücks und ihrer Zukunft sein möchten.

In diesen Tagen erfreut sich die *Energiemedizin* zunehmender Bekanntheit – ein Zeichen für die rasante Entwicklung, die auf dem riesigen Gebiet der Gesundheitsfürsorge stattfindet.

Obwohl der Begriff *feinstoffliche Energiemedizin* in den Ohren mancher reichlich mysteriös klingen mag (eine verfeinerte Form der Medizin, die von einer exklusiven Gruppe von im Geheimen ausgebildeten Adepten praktiziert wird), ist die Wahrheit sehr viel zugänglicher und *inklusiver*. Feinstoffliche Energiemedizin schließt nämlich alle Formen der Medizin ein, selbst die allopathische. Ob es sich nun um Ärzte mit ganzheitlicher Ausrichtung handelt oder um Reiki-Praktizierende, die auf die Arbeit mit Krebspatienten spezialisiert sind, feinstoffliche Energiepraktiker werden so geschult, dass sie energetische Ungleichgewichte, die zu Krankheiten führen, ausfindig machen und ausgleichen können, um unseren natürlichen Gesundheitszustand wiederherzustellen.

In Zusammenhang mit Heilmethoden, die sich auf die feinstofflichen Energien des Körpers konzentrieren – oder auf den feinstofflichen Körper als Ganzes –, werden viele Begriffe verwendet, etwa *energetisches Heilen*, *Biofeld-Therapie*, *bioenergetisches Heilen*, *Energearbeit*, *Energieanatomie*, *Schwingungsmedizin*, *spirituelles Heilen* oder *Geistheilen* und natürlich *Heilen mit feinstofflichen Kräften*. Alle diese Bezeichnungen beziehen sich auf feinstoffliche Energiemedizin, also letztendlich auf jede Praxis, welche die feinstofflichen Energien analysiert, die einem gesundheitlichen Problem zugrunde liegen, um seine wahre Ursache zu bestimmen und wirksame Lösungen dafür zu finden. Mit manchen dieser Praktiken, etwa Feng Shui, Qigong und Chakraheilung, sind Sie vielleicht schon bestens vertraut, während andere, etwa Theta-Heilung, Assemblage Point Balancing oder Aku-Yoga, relativ neu für Sie sein mögen.

Egal ob Sie das Phänomen des feinstofflichen Körpers zum ersten Mal erforschen oder ob Sie ein Anwender mit jahrelanger Ausbildung sind, sich mit den Grundlagen der Wissenschaft vertraut zu machen, auf der die feinstoffliche Energiemedizin basiert, wird Ihnen helfen, die vielen Werkzeuge und Techniken dieses Buches auch umzusetzen.

UNTERSCHIEDE IN DER ENERGIE – VOM PHYSISCHEN ZUM FEINSTOFFLICHEN

Es gibt zwei Arten von Energie: *sensorische Energie*, die eine physikalische Energie ist, und *feinstoffliche Energie*, die Gedanken, Gefühle, Intuition und andere energetische Informationen einschließt. Sensorische oder physikalische Energie bewegt sich langsamer als Lichtgeschwindigkeit und muss die Naturgesetze befolgen oder sich an die Regeln halten, die klassische Naturwissenschaftler wie Isaac Newton aufgestellt haben. Wenn wir sagen, dass Keime eine Erkältung »verursachen«, sprechen wir über sensorische Energie. Feinstoffliche Energie bewegt sich schneller als Lichtgeschwindigkeit. Diese komplexe Energie folgt den Regeln der Quantenphysik und kann auch als spirituelle Energie betrachtet werden.

Obwohl wir uns in diesem Buch vor allem auf die feinstofflichen Energien konzentrieren, ist es wichtig, die Verbindung zwischen den beiden Energiearten zu betonen. Manchmal müssen wir etwas Physisches tun, um die feinstofflichen Energien anzuregen, aber wir müssen auf der anderen Seite auch die feinstofflichen Energien anregen, um physisch ins

Gleichgewicht zu kommen. Chiropraktische Arbeit ist ein Beispiel dafür, wie physikalisch-körperliche Korrekturen sowohl den physischen als auch den feinstofflichen Körper beeinflussen. Diese Verbindung wird auch in der Akupunktur, in der Kräutermedizin und in vielen anderen Modalitäten deutlich.

In Lehrbüchern wird Energie normalerweise als die Kraftquelle definiert, die verwendet werden kann, um Arbeit zu verrichten, ein Ziel zu erreichen oder eine Wirkung zu erzielen. Eine andere Möglichkeit, sich Energie vorzustellen, ist als Schwingung, die »spricht«. Warum fließt Ihr Orangensaft morgens aus dem Glas in Ihren Mund? Die Information in der Schwerkraft sagt ihm, dass er sich so verhalten soll. Energie ist in Wirklichkeit nur Information, die eine Botschaft transportiert. Feinstoffliche Energiemedizin hilft Ihnen, die Flasche aufzubrechen und an die Botschaft zu kommen, sodass Sie darauf antworten und ihr »sagen« können, dass sie für und nicht gegen Sie arbeiten soll.

Die meiste Energie war traditionell nicht messbar, weswegen sie auch feinstoffliche oder subtile Energie genannt wird. Doch die Lücke zwischen der messbaren oder nachweisbaren und der feinstofflichen oder putativen Energie schließt sich mit rasanter Geschwindigkeit. Tag für Tag steuert die Wissenschaft etwas zu den Beweisen für die Existenz der feinstofflichen Energie bei und bereichert damit unser Verständnis davon. Einige von diesen Forschungsergebnissen werden in *Der Energiekörper des Menschen* ausführlicher dargestellt, der Quelle für die wissenschaftlichen Informationen in diesem Buch, falls keine anderen genannt werden.

MITEINANDER VERBUNDENE VITALE ENERGIEN

Die entscheidende Frage, die sich Selbstheiler wie feinstoffliche Energietherapeuten stellen, ist: Wie genau wirkt feinstoffliche Energie? Die Antwort kann in dem Wort *Verbundenheit* zusammengefasst werden, der Vorstellung, dass alles durch Felder vereinigt ist.

Zu den grundlegenden vitalen Energien gehören Elektrizität, Magnetismus und elektromagnetische Felder. Jede Zelle und jedes Organ unseres Körpers pulsiert aufgrund von Elektrizität. Diese Elektrizität erzeugt Magnetfelder, die alle Teile von uns umgeben, unsere Zellen und Organe ebenso wie unseren ganzen Körper. *Biofelder* oder *biomagnetische Felder* sind Begriffe, die verwendet werden, wenn es um die Energiefelder unseres Körpers als Ganzes geht. Diese Magnetfelder vereinigen sich und bilden elektromagnetische Felder, die nicht nur von uns ausgehen und sich verbreiten, sondern uns auch mit allen anderen lebenden Wesen verbinden. Energie breitet sich über diese Felder zwischen lebenden Wesen aus.

Man weiß, dass Biofelder existieren, weil sie mit Hilfe neuer Technologien wie Kirlianfotografie, Aura-Bildgebung und Gasentladungsvisualisierung sichtbar gemacht wurden. Mit Hilfe dieser Ausrüstung sieht man dramatische Unterschiede in den Biofeldern von vor und nach einer feinstofflichen Energiebehandlung. Die Energiefelder von zwei Menschen können sich überlagern und verbinden, und die Energie kann über die Felder, die von jedem Teil unseres Körpers ausgehen, von einer Person auf eine andere übertragen werden. Wenn Sie jemals das Gefühl hatten, dass Sie »die Schwingung von jemandem gespürt« ha-

ben, dann *war das tatsächlich so*. Nicht nur können wir die Schwingungen anderer Menschen spüren, auch die Frequenz oder Resonanz ihrer Gedanken – seien sie nun heiter und glücklich oder schwer und depressiv – kann in unser Feld eindringen und einen unmittelbaren Einfluss auf uns ausüben. Ihre Energie kann uns aufbauen oder herunterziehen. Auch Krankheitsmuster, die schwingend und daher beweglich sind, können sich über die feinstofflichen biomagnetischen Felder, die alle lebenden Wesen umfassen, von einer Person auf die andere übertragen.

Beispielsweise wurde in einer Studie ein Magnetometer eingesetzt, um die biomagnetischen Felder zu messen, die aus den Händen von Meditierenden sowie Yoga- und Qigong-Praktizierenden kamen. Diese Felder waren tausendmal stärker als das stärkste menschliche Biomagnetfeld. Die Stärke der aus den Händen kommenden Felder entsprach der von Feldern mit niedriger Intensität und Frequenz (zwischen 2 und 50 Hertz), wie sie in medizinischen Forschungslabors verwendet werden, um die Heilung von verwundetem Gewebe zu beschleunigen. Noch eine andere Studie, die unter Verwendung einer sogenannten supraleitenden Quanteninterferenzeinheit (*superconducting quantum interference device* = SQUID) gemacht wurde, demonstrierte, dass hochfrequent schwingende biomagnetische Felder aus den Händen von Therapeutic-Touch-Praktizierenden hervorgingen, während sie ihre Patienten behandelten.

Wie erwähnt dehnen sich diese Biofelder weit über den physischen Körper hinaus aus, und die Quantenphysik erklärt, wie das Feld einer Person mit dem einer anderen Person interagieren kann, die Tausende von Kilometern weit weg ist, nämlich durch etwas, das als *nicht lokale Wirklichkeit* bekannt ist. Diese nicht lokale Wirklichkeit ist nicht einfach leerer Raum. Sie besteht aus einem universalen Feld oder Nullpunktfeld, aus Energie, die alles umgibt und die alles und alle miteinander verbindet.

Eine Theorie namens *Quantenverschränkung* zeigt, wie wir durch dieses universale Feld Veränderungen in Menschen bewirken können, die wir kennen oder denen wir begegnet sind. Nach dieser Theorie können zwei oder mehr Objekte oder Teilchen, die einmal verbunden waren, wieder in Beziehung treten und sich gegenseitig beeinflussen, selbst wenn sie jetzt getrennt sind. Das funktioniert auf geringe Entfernung, wie beispielsweise eine vom *Institute of Heart Math* in Kalifornien durchgeführte Studie zeigte: Die Herzsignale eines Individuums wurden im EKG eines anderen aufgezeichnet, als sich die beiden Probanden in geringer Entfernung still gegenüber saßen. Andere Studien zeigen jedoch, dass die Entfernung überhaupt keine Rolle spielt. Auch eine frühere enge Verbindung scheint nicht unbedingt nötig zu sein. Die entsprechende Absicht genügt, um eine Verbindung über das universale Feld herzustellen.

DIE AUSTAUSCHBARKEIT VON ENERGIE

Weil die beiden Arten von Energie, die feinstoffliche und die physische, oft auf einer Ebene gleich sind und nur verschiedene Enden eines Kontinuums besetzen, sind sie austauschbar. Sie können mit dem Körper arbeiten, um feinstoffliche Veränderungen zu bewirken, und

umgekehrt. Die Übertragung der Energie geht nach beiden Seiten vonstatten – vom Feinstofflichen zum Körperlichen und vom Körperlichen zum Feinstofflichen.

Im Spektrum »vom Körperlichen zum Feinstofflichen« würde beispielsweise ein Anwender der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) jemandem mit einem Hautausschlag eine Reihe von Akupunktur-Behandlungen verabreichen, um den freien Fluss des Chi (der Lebensenergie) in den Energiebahnen zu unterstützen, deren Blockierung zu dem Ausschlag geführt hat. Was körperlich ist (der Ausschlag), verlagert sich allmählich aus dem Körper hinaus, wenn die feinstoffliche Energie zu fließen beginnt, und schon bald ist das Hautproblem beseitigt.

Auf der Ebene »vom Feinstofflichen zum Körperlichen« entscheidet sich jemand, der unter extremer Schlaflosigkeit leidet, vielleicht für die *Emotional Freedom Technique* (EFT), bei der es unter anderem darum geht, Schlüsselpunkte auf dem Körper mit den Fingerspitzen zu beklopfen, während man bestimmte Aussagen und Affirmationen ausspricht. Die Fähigkeit zu schlafen wird durch diese feinstoffliche Energiepraxis wiederhergestellt, denn sie verändert die Energie, welche die Störungen in der Gehirnchemie verursacht, und stellt den Fluss der Energie wieder her, die zu einem gesunden Schlafmuster beiträgt.

Alle Techniken in diesem Buch unterstreichen die Tatsache, dass sich feinstoffliche Energien in physische verwandeln können und umgekehrt.

FEINSTOFFLICHE ENERGIE WAHRNEHMEN – WAS REAL (ABER UNSICHTBAR) IST, REALER MACHEN

Wenn wir uns selbst oder andere heilen wollen, heißt die Steuerung für entsprechend positive Ergebnisse *Absicht*. Es ist Absicht, welche die Verbindung zwischen Ihnen und einer bekannten oder unbekanntenen Person herstellt, damit Heilung geschehen kann; Absicht, die Ihnen hilft, Ihre eigenen verwundeten Aspekte aufzudecken, und Absicht, die über die Mischung aus feinstofflichen und physischen Energieeinflüssen in Ihrer Arbeit entscheidet.

Die folgenden Übungen sollen Sie beim Erkennen energetischer Felder unterstützen – Ihrer eigenen und der anderer – und bei der Arbeit mit und in ihnen. Es handelt sich hier zwar um vorbereitende Übungen, aber Sie können sie auch während einer Heilsitzung machen für sich selbst oder andere.

HANDFLÄCHE ZU HANDFLÄCHE, EINE PARTNERÜBUNG

Suchen Sie sich einen Partner, der bereit ist, sich drei bis fünf Minuten Zeit zu nehmen und Ihnen dabei zu helfen, den Fluss und Austausch der feinstofflichen Energie durch die Hände zu spüren.

Schritt 1: Handfläche zu Handfläche. Sie und Ihr Partner stehen aufrecht und einander zugewandt, halten beide die Hände mit den Handflächen nach vorn und bringen sie zusammen, sodass sich die Handflächen berühren. Senden Sie sich gegensei-

tig Energie über die rechte Hand und empfangen Sie Energie voneinander über die linke Hand. Nehmen Sie sich etwa 30 Sekunden Zeit, um Energie zu senden und zu empfangen, und achten Sie darauf, was Sie dabei fühlen.

Schritt 2: Dreißig Zentimeter auseinander. Treten Sie zurück, sodass Sie etwa dreißig Zentimeter auseinanderstehen. Halten Sie Ihre Hände in derselben Position mit den Handflächen einander zugewandt, aber ohne dass sich die Hände berühren. Nehmen Sie sich wieder 30 Sekunden Zeit, um Energie zu senden und zu empfangen, und achten Sie darauf, was Sie auf diese Entfernung dabei fühlen.

Schritt 3: Ein Meter achtzig auseinander. Treten Sie noch weiter zurück, bis Sie etwa ein Meter achtzig auseinanderstehen. Ihre Handflächen sind immer noch direkt einander zugewandt. Nehmen Sie sich wieder 30 Sekunden Zeit, um Energie zu senden und zu empfangen. Spüren Sie den Fluss und den Austausch der Energie auf diese Entfernung.

(Anmerkung: Wenn Sie dreißig Zentimeter und ein Meter achtzig weit auseinanderstehen, erleben Sie Quantenverschränkung in Aktion. Unsere Felder dehnen sich aus, und das Senden und Empfangen von Energie ist nicht davon abhängig, dass sich Sender und Empfänger gegenseitig berühren.)

Schritt 4: Die Schaltung umkehren. Nun fangen Sie noch einmal von vorn an, aber diesmal senden Sie Energie mit der linken Hand und empfangen sie mit der rechten. Bekommen Sie die gleichen oder andere Ergebnisse? Im Durchschnitt senden 80 bis 90 Prozent aller Menschen mit der rechten und empfangen mit der linken Hand. Bei etwa 10 Prozent ist es andersherum.

Schritt 5: Sprechen Sie über Ihre Erfahrung. Haben Sie auf die verschiedenen Entfernungen irgendwelche Unterschiede gespürt? Wenn ja, welche? Wie haben Sie sich beim Senden von Energie gefühlt? Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie Energie empfangen haben? Wie haben Sie sich gefühlt, als Sie den Fluss umgekehrt haben? War die Übung nach dieser Umkehrung schwieriger, einfacher oder vergleichbar? Was haben Sie durch diese Übung insgesamt über Energie gelernt?

DAS LICHT IN IHREN HÄNDEN, EINE EINZELÜBUNG

Diese Einzelübung ist einfach, aber wirksam, wenn es darum geht, die feinstoffliche Energie im und um den eigenen Körper zu spüren. Sie eignet sich auch, um die heilenden, ausgleichenden und energetisierenden Eigenschaften von Farben in Ihren Körper zu bringen.

Schritt 1: Die Energie in Ihren Händen. Reiben Sie die Handflächen zehn Sekunden lang aneinander, als wollten Sie Ihre Hände kräftig schrubben. Dann halten Sie Ihre

Hände in einer vertikalen Position, etwa 2,5 cm weit auseinander. Die Handflächen zeigen zueinander, berühren sich aber nicht. Spüren Sie die Energie, die Sie zwischen Ihren beiden Händen erzeugt haben.

Schritt 2: Rote Energie fließen lassen. Während diese Energie nun fließt, stellen Sie sich vor, dass Sie rote Energie durch die Rückseite Ihres Herzens in Ihre Brust bringen, die Arme hinunter und durch Ihre Hände. Spüren Sie einen deutlichen Unterschied zwischen Ihren Händen?

Schritt 3: Blaue Energie fließen lassen. Stellen Sie sich nun vor, dass blaue Energie durch die Rückseite Ihres Herzens in Ihre Brust strömt, die Arme hinunter und durch Ihre Hände. Welche Empfindungen haben Sie in Ihren Händen, wenn diese blaue Energie fließt? Spüren Sie mit dieser Energie im Gegensatz zu der roten einen entscheidenden Unterschied in Ihren Händen? Haben Sie irgendwelche Empfindungen irgendwo anders in Ihrem Körper?

(Wissen Sie, dass Sie außer mit Rot und Blau auch mit jeder anderen Farbe üben können.)

Schritt 4: Einen Energieball formen. Kehren Sie nun in eine neutrale Zone zurück, indem Sie zulassen, dass sich die farbigen Energien auflösen. Bringen Sie Ihre Hände zusammen, als sammelten Sie Energie, und formen Sie einen Energieball (wie einen Schneeball aus Licht). Schaffen Sie diesen Energieball in aller Achtsamkeit und schauen Sie, wie weit Sie Ihre Hände auseinanderbringen können, bevor Sie die Energie nicht mehr spüren.

Schritt 5: Aufschreiben, was während der Übung passiert ist. Was haben Sie bei jedem Schritt dieser Übung erlebt? Sie finden es vielleicht hilfreich, Ihre Gedanken in einem Tagebuch zu notieren. Sie können mit dieser Übung auch zu verschiedenen Tageszeiten und an unterschiedlichen physischen Standorten experimentieren, wenn Sie die Erforschung auf eine andere Ebene bringen möchten.

IHRE SPIRITUELLE FLAMME, EINE EINZELÜBUNG

Diese einfache Solotübung ist eine entspannende, beruhigende und erhebende Methode, um die Vernetzung zwischen Ihrem Herzen und Ihrer Aura zu erleben, dem Teil Ihres Biofelds, das Ihren gesamten physischen Körper umgibt und sich von dort nach außen hin ausdehnt. Manchen Systemen zufolge ist dieses Aurafeld aus sieben Schichten aufgebaut. Ich arbeite jedoch am liebsten mit einem System, in dem das Aurafeld zwölf Schichten hat, die jeweils einem Chakra mit der entsprechenden Zahl zugeordnet sind. Diese Übung bietet Ihnen auch die Möglichkeit, Ihr Energiefeld mit den Augen zu *sehen*, und kann für jede Selbstheilungsbemühung eingesetzt werden.

1. Sie wollen so entspannt wie möglich sein. Also setzen Sie sich vielleicht in einen bequemen Sessel oder legen Sie sich aufs Bett. Finden Sie einen Ort, an dem Sie ungestört sind, mit schwachem oder gedämpftem Licht. Eine Kerze in der Ecke, das Licht, das durch den Türspalt scheint, oder das Licht des Mondes oder der Straßenlaternen, das in Ihr Schlafzimmerfenster scheint, genügt. Wenn sich Ihre Augen an die relative Dunkelheit gewöhnt haben, halten Sie Ihre Hände vor sich und starren sie an. Ihre Augen sollten glasig sein. Sie möchten vielleicht den Bereich knapp jenseits Ihrer Hände scharf sehen und Ihre Hände im peripheren Gesichtsfeld behalten.
2. Bewegen Sie nun Ihre Fingerspitzen, sodass sich beide Hände berühren, Finger für Finger. Atmen Sie tief durch und spüren Sie die spirituelle Flamme in Ihrem Herzen. Laden Sie diese Flamme ganz bewusst ein, von Ihrem Herzen auszugehen, die Arme hinunter, durch die Hände und bis in die Fingerspitzen zu fließen.
3. Wenn Sie das Hin und Her dieser spirituellen Flamme zwischen Ihren Fingerspitzen spüren können, untersuchen Sie den äußeren Rand Ihrer beiden Hände. Sie sehen vielleicht eine weiße, verschwommene, ziemlich trübe Aureole aus Licht.
4. Bewegen Sie nun Ihre Fingerspitzen leicht auseinander und beobachten Sie die elektrische Ladung, die sie auch weiterhin verbindet. Wenn Sie möchten, senden Sie diese energetische Elektrizität ganz bewusst zwischen Ihre Fingerspitzen und bewegen sie dann über die Haut die Finger hinauf und hinunter und über die Hände. Was passiert? Erkennen Sie eine Verschiebung in dem dunstigen Weiß, das Sie vorher wahrgenommen haben?
5. Sie können mit dieser Energie spielen, solange Sie es wünschen. Wenn Sie fertig sind, lösen Sie die Finger sanft aus ihrer Position und ziehen Sie die Energie zurück in Ihr Herz. Atmen Sie tief durch und kehren Sie zu Ihrem Alltagsbewusstsein zurück.

FELDER DER HEILUNG DIE ENERGIE UM SIE HERUM

*Die Macht ist das, was einem Jedi
seine Kraft gibt. Sie ist ein Energiefeld,
das von allem geschaffen wird, was lebt.
Sie umgibt uns, sie durchdringt uns.
Sie verbindet die Galaxien.*

KRIEG DER STERNE/STAR WARS

Jeder von uns besteht ebenso wie die Welt, die wir bewohnen, sowohl aus messbaren als auch aus feinstofflichen Energiefeldern, die das Leben erschaffen und erhalten. Egal ob sie unseren Sinnen offenbar sind oder ob sie verborgen bleiben, alle diese Felder wirken aufeinander ein, um eine günstige oder schädliche Wirkung auf lebende Organismen auszuüben.

Der Hauptunterschied zwischen physikalischen und feinstofflichen Feldern liegt oft einfach in der Geschwindigkeit der beteiligten Informationen und Schwingungen. Auf irgendeiner außergewöhnlichen Ebene können beide, langsame und schnelle oder sensorische und feinstoffliche Felder, als ein und dieselben Felder wahrgenommen werden – Felder, die ineinanderfließen und wo das eine das andere erschafft und erhält. Die Aufteilung in materielle und feinstoffliche Energie beinhaltet noch eine weitere Unterteilung, nämlich die in Form und Gedanken. Bestimmte Felder werden von der reinen Form gesteuert, während andere von unseren Gedanken und wieder andere von unserem physischen Herz gesteuert werden. Auf einer bestimmten Ebene jedoch wirkt sich alles auf alles aus. Beispielsweise hat unser Herz Einfluss auf unsere Gedanken, und unsere Gedanken beeinflussen unser Herz. Wenn wir mit Feldern arbeiten wollen, um uns Gesundheit und Glück zu sichern, müssen wir zwischen den Funktionen der verschiedenen Felder unterscheiden.

PHYSIKALISCHE UND FEINSTOFFLICHE FELDER – DIE UNTERSCHIEDUNG ZWISCHEN VERITABLEN UND PUTATIVEN FELDERN

Es gibt viele verschiedene Arten von Feldern, und jedes davon gehört in eine von zwei Kategorien: *veritable* Felder, die gemessen werden können, und *putative* Felder, die nicht gemessen werden können.

Die veritablen oder messbaren Energiefelder sind physikalischer Natur und schließen Klang und elektromagnetische Kräfte ein, wie beispielsweise sichtbares Licht, Magnetismus, monochromatische Strahlung und Strahlen aus dem elektromagnetischen Spektrum. Unser Körper produziert all diese Energien oder wird davon beeinflusst.

Putative Energiefelder werden auch *Biofelder* oder *feinstoffliche Felder* genannt. Obwohl sie nicht von mechanischen oder messbaren Feldern getrennt sind, besetzen sie einen eigenen Raum und laufen auf Frequenzen, die nicht wahrgenommen werden können, außer über ihre Wirkung. Mit dem Körper sind sie über Energiebahnen verbunden, die als Meridiane und Nadis bekannt sind, und über Energiezentren, die man als Chakren kennt und die sich schnell bewegenden Frequenzen (oft auch Chi und Prana genannt) in die langsameren mechanischen oder veritablen Felder und Kräfte (Elektrizität, Magnetismus und Ton, unter anderen) konvertieren oder überführen können. Diese Energiebahnen und -zentren (näher beschrieben in den Kapiteln 3 und 4) wirken wie Antennen. Sie empfangen und senden Informationen über die Energiefelder und verändern diese Informationen auch, damit sie vom Körper genutzt werden können.

Der menschliche Körper wird von beiden Arten von Energiefeldern beeinflusst und schafft auch beide Arten von Energiefeldern – messbare und feinstoffliche. Das Herz beispielsweise ist das elektrische Zentrum des menschlichen Körpers. Seine elektrische Aktivität ist entscheidend für die Bildung der Biofelder, die den Körper umgeben, denn es gibt tausendmal mehr Elektrizität und Magnetismus ab als die anderen Organe.

Menschliche und persönliche Biofelder stehen auch mit größeren Feldern in Verbindung, die in zwei Richtungen arbeiten:

- Sie empfangen und beziehen Energie von uns.
- Sie stellen Energie für uns bereit.

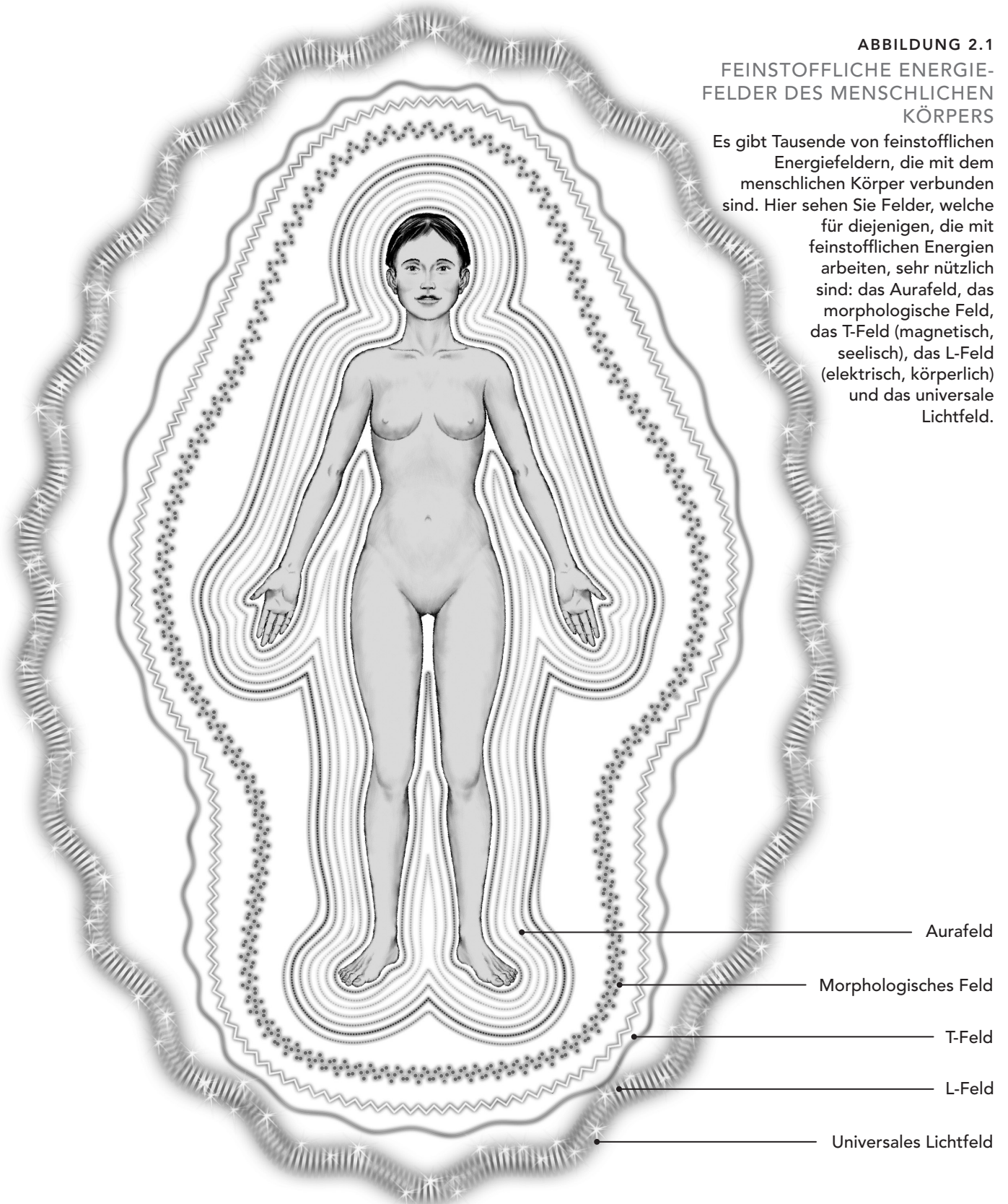
Die erstaunliche Tatsache, dass wir ebenso wie die Welt aus Feldern zusammengesetzt sind, ist eine Einladung, uns selbst eher als eng verbunden mit und als Teil der größeren Welt zu sehen denn als unabhängig und autark.

VON FELDERN ZU WELLEN ZU ATOMEN – EINE QUANTENBAHNKURVE

Um eine nützliche Wissensgrundlage für das Verständnis der feinstofflichen Felder zu schaffen, ist es wichtig, die veritablen (messbaren) Felder zu verstehen, und zwar zusammen mit den elektromagnetischen Feldern und den Klangfeldern, die sie erzeugen und erhalten. (Wenn Sie eine ausführliche Darstellung dieser Felder lesen möchten, empfehle ich Ihnen *Der Energiekörper des Menschen*, Kapitel 18 bis 27.)

ABBILDUNG 2.1
FEINSTOFFLICHE ENERGIE-
FELDER DES MENSCHLICHEN
KÖRPERS

Es gibt Tausende von feinstofflichen Energiefeldern, die mit dem menschlichen Körper verbunden sind. Hier sehen Sie Felder, welche für diejenigen, die mit feinstofflichen Energien arbeiten, sehr nützlich sind: das Aurafeld, das morphologische Feld, das T-Feld (magnetisch, seelisch), das L-Feld (elektrisch, körperlich) und das universale Lichtfeld.



LEBENSERHALTENDE FELDER

Das wichtigste Feld, das Leben hervorbringt und aufrechterhält, ist das elektromagnetische Spektrum, das wir in der Regel als Licht wahrnehmen.

Jeder Teil des elektromagnetischen Spektrums manifestiert sich als Strahlung, die in einer spezifischen Rate schwingt und daher elektromagnetische Strahlung genannt wird. Unsere Körper brauchen eine bestimmte Menge von jedem Teil dieses Spektrums für optimale physische, emotionale und mentale Gesundheit. Wir können krank werden oder aus dem Gleichgewicht geraten, wenn wir von irgendeinem bestimmten Teil des Spektrums zu viel oder zu wenig abbekommen. Bei der anderen Kategorie der lebenserhaltenden Felder handelt es sich um Klang- oder Schallwellen oder akustische Wellen.

WELLEN

Sowohl das elektromagnetische Spektrum als auch die Klangfelder schließen Lichtwellen und mechanische Wellen ein.

Lichtwellen. Elektromagnetische Strahlung wird als ein Photonenstrom beschrieben, Welle-Teilchen, welche die Basis des Lichts sind. Es handelt sich dabei um masselose Teilchen, die sich mit Lichtgeschwindigkeit bewegen. Jedes enthält ein Bündel Energie und daher Information. (Energie ist Information.) Der einzige Unterschied zwischen den verschiedenen Arten von elektromagnetischer Strahlung ist die Menge an Energie, die in den Photonen vorhanden ist. Radiowellen haben Photonen mit den niedrigsten messbaren Energien, während Gammastrahlen die meiste Energie haben. Es ist wichtig, diesen Fluss der Photonen zu verstehen, weil Photonen genau genommen den physischen Körper bilden, indem sie ein gigantisches Feld schaffen, das als Feld des Lichts bezeichnet wird.

Das elektromagnetische Spektrum wird in Bezug auf niedrige und hohe Energie, Wellenlänge und Frequenz verstanden. Die Begriffe *niedrige Energie* und *hohe Energie* beschreiben einfach die Information oder Energie in den Photonen. Diese Energie wird in Elektronenvolt gemessen. Wellenlänge ist der Abstand zwischen zwei Punkten auf einer Welle. Frequenz ist die Häufigkeit, mit der Wellen pro Zeiteinheit schwingen.

Die Grundprämisse des physikalischen Elektromagnetismus ist: Elektrizität erzeugt Magnetismus. Die meisten klassischen Auffassungen des Elektromagnetismus beruhen auf der Tatsache, dass Elektrizität oder geladene Elektronen ein Magnetfeld bilden, wenn sie in einem Stromkreis fließen. Diese beiden Kräfte bilden zusammen den Elektromagnetismus.

Mechanische Wellen. Schallwellen gelten als mechanische Wellen. Es handelt sich hier um eine wichtige Gruppe von Wellen, die uns als menschliche Wesen einerseits beeinflussen und andererseits von uns ausgehen. Sie werden als Störungen definiert, die Energie über den Mechanismus der Teilchen-Wechselwirkung durch ein Medium transportieren. Das bedeutet, dass Schallwellen durch irgendeine Art von Wechselwirkung erzeugt werden. Mit anderen Worten: Sie können sich nicht bewegen, es sei denn, sie werden bewegt. Schallwellen haben bestimmte Schwingungen und durchdringen die gesamte Existenz. Unsere schlagenden Herzen erzeugen Schallwellen und damit Klang ebenso wie die Ozeane und

die Planeten im Weltraum. Einige dieser Klänge können wir hören und andere nicht, aber das bedeutet nicht, dass unhörbare Klänge keinen Einfluss auf uns hätten. Diese und andere mechanische Wellen haben entweder einen positiven oder negativen Einfluss auf uns.

ATOME

Alle Materie, einschließlich jeder Zelle des menschlichen Körpers, wird von Atomen erschaffen. Atome bestehen aus Protonen und Neutronen, die für das Gewicht im Innern des Atoms sorgen; aus Elektronen, die entsprechend geladen sind, und aus Positronen, den Antiteilchen der Elektronen, die das Atom mit seinem Anti-Selbst verbinden. Jede dieser Atomeinheiten bewegt sich in ihrer eigenen Geschwindigkeit und erschafft, wenn sie mit anderen Einheiten kombiniert wird, eine bestimmte Schwingung oder Vibration für das Atom – und das ist es, was wir als *ein Feld* kennen. Mit anderen Worten: Bewegung erzeugt Druck, und dieser Druck erzeugt Wellen, die sich in einem nicht endenden Strom in alle Richtungen bewegen.

Wenn Sie als Praktizierender der feinstofflichen Energiemedizin mit den Feldern arbeiten, die von einer Gruppe von Atomen (oder sogar einem einzelnen Atom) generiert werden, können Sie möglicherweise die Gesundheit oder die Bedürfnisse dieser atomaren Strukturen eruieren und so die Heilung fördern.

ENERGIEFELDER DER ERDE

Ein gut informierter Fachmann für feinstoffliche Energie sollte über ein umfassendes Verständnis der verschiedenen Felder der Erde verfügen, die sich auf alle Bereiche unseres Lebens auswirken, einschließlich unserer Gesundheit.

Die Erde ist von einem großen Magnetfeld umgeben. Dieses Feld wird durch die Bewegungen geschmolzener Metalle im Erdkern erzeugt und von der Strahlung beeinflusst, die aus der Sonne und anderen Quellen im Sonnensystem fließt. Die so entstehende Magnetosphäre erstreckt sich Tausende von Meilen in den Weltraum.

Wir sind elektromagnetische Wesen und als solche innerhalb dieses Feldes und durch dieses Feld energetisch verbunden. Hunderte von klinischen Studien deuten darauf hin, dass die Magnetosphäre ebenso wie andere natürliche Energien unsere Gesundheit positiv oder negativ beeinflusst. Beispielsweise weisen mehrere Studien, darunter eine, die auf dreizehn Jahren Forschung in Südafrika basiert, darauf hin, dass es eine Verbindung zwischen geomagnetischen Stürmen, die durch große Sonneneruptionen verursacht werden, und Depressionen gibt. Wieder andere Studien zeigen einen Zusammenhang zwischen diesen Stürmen, welche die Strahlung in der Magnetosphäre erhöhen, und höheren Selbstmordraten.¹ Unregelmäßige elektromagnetische Erdenergien können möglicherweise Krebs, Herzprobleme, psychische Unausgeglichenheit, Schlaflosigkeit, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Autoimmunerkrankungen und mehr verursachen.² Diese Forschung hat zu neuen Behandlungsmethoden geführt – darunter Therapien mit Magneten, mit Mineralien, mit Sauerstoff, mit Elektrizität und sogar Ernährungsumstellung – um das Gleichgewicht im menschlichen Energiekörper wiederherzustellen, wo es durch Erdfelder gestört wurde.



Cyndi Dale

Das Handbuch der Energiemedizin

Der Energiekörper des Menschen in der Praxis

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Klappenbroschur, 384 Seiten, 21,0 x 26,0 cm

ISBN: 978-3-7787-8246-0

Lotos

Erscheinungstermin: Juni 2014

Heilen mit den feinstofflichen Energien des Körpers

Die unsichtbaren Energieströme in unserem Körper sind für alle Methoden ganzheitlichen Heilens der Ansatzpunkt, um auf Körper, Geist und Seele heilend einzuwirken. Auf einfache und leicht nachvollziehbare Weise stellt Cyndi Dale die wichtigsten Techniken vor und macht sie in Form von Übungen für jeden Leser anwendbar.

Die energetischen Heilmethoden auf einen Blick:

- Aura- und Chakrenheilung, Geistheilung, Reiki, Quantenheilung, Heilen durch Symbole und Töne, Atemarbeit u.v.m.
- Die sechs grundlegenden Energietechniken, die jeder Heiler kennen sollte
- Vielfach bewährte Übungen, um mit den feinstofflichen Energien zu arbeiten
- Mit zahlreichen Anleitungen, Übersichten und Tabellen, Abbildungen, Register und umfassender Bibliografie