

Spirituell im Alltag 

AURASEHEN IM ALLTAG

Ein Praxisheft zum
Trainieren
deiner hellstichtigen
Fähigkeit

Bonus:
Zwei Mp3-Meditationen

Helen Wohlgemuth

Copyright © 2020
Helen Wohlgemuth
www.spirituell-im-alltag.de

1. Auflage 2020

Fachliche Prüfung und Meditationen:
Heilpraktikerin Sieglinde Wohlgemuth
www.akademie-heilkunde.de

Lektorat: Luise Deckert
Frontcover: Nina Döllerer
Satz: Helen Wohlgemuth

Alle Rechte vorbehalten.
ISBN: 9798645584719

HINWEIS

Alle Übungen in diesem Buch sind nach bestem Wissen und Gewissen verfasst und erprobt. Die Autorin übernimmt keine Haftung für auftretende Schäden oder eventuelle Nachteile. Eine Behandlung durch Therapeuten, Ärzte oder Heilpraktiker wird durch dieses Buch nicht ersetzt.

Es gibt keine Gewährleistung dafür, dass du anschließend die Aura sehen wirst. Manche Menschen sehen die Aura im wahrsten Sinne des Wortes, andere wiederum fühlen die Aura. Beide Varianten des Aurasehens sind möglich und weitverbreitet.

INHALT

Vorwort.....	1
Die Aura Ohne Theorie geht es nicht	6
Der Aufbau der Aura.....	8
Die Chakren.....	10
Die Augen trainieren	13
Übung 1 Dehnung der Augenmuskulatur.....	14
Übung 2 Augenkoordination Spiralübung.....	15
Übung 3 Augenkoordination Punktübung	16
Übung 4 Defokussieren	17
Das dritte Auge öffnen	18
Die eigene Aura sehen.....	19
Übung 5 Die eigene Aura sehen.....	19
Übung 6 Die Stärke deiner Aura	20
Die Aura spüren.....	21
Übung 7 Die Aura anderer Personen.....	22
Übung 8 Verschiedene Auraschichten fühlen	23
Übung 9 Meisterübung	25
Einzelne Auraschichten	27
Der Ätherkörper Lebensenergie.....	29
Übung 10 Das Wahrnehmen der ersten Auraschicht...30	
Der Emotionalkörper Gefühle	32
Übung 11 Den Gefühlen auf der Spur	33

Übung 12 Meisterübung.....	34
Der Mentalkörper Gedanken.....	35
Übung 13 Gedankenkontrolle.....	36
Übung 14 Meisterübung.....	37
Der Astralkörper Regenbogenschicht	38
Übung 15 Selbstliebe	39
Die Ätherische Blaupause Struktur.....	40
Übung 16 Lernen durch Beobachtung.....	40
Der Himmlischer Körper Große Ganze.....	41
Übung 17 Die Verbindung zum Großen Ganzen wahrnehmen	41
Der Kausalkörper goldene Kleber	42
Übung 18 Verbindung mit dem Höheren Selbst	43
Die Aurafarben.....	44
Farbdefinition	45
Das Farblexikon	46
Übung 19 Komplementärfarben	51
Die Aura deuten	52
Tierauren	53
Übung 20 Tierauren.....	54
Gegenstände und Orte.....	55
Schützen und Stärken.....	56
Tagesschutz	57
Die Farbdusche	58

Unterstützende Farben.....	59
Problemlösung.....	62
Augentraining	62
Die weiße Wand	62
Das Defokussieren trainieren.....	63
Abstände variieren	63
Lichtverhältnisse.....	63
Meditieren	63
Deine Ziele.....	64
Nachwort.....	65
Bonusmaterial	66
Die Autorin.....	67
Weitere Titel.....	68
Literaturverzeichnis	69
Impressum	70

VORWORT



Dieses Buch ist als Praxisheft konzipiert. Jeder Abschnitt wird von praktischen Alltagsbeispielen begleitet und enthält leicht umsetzbare Übungen.

Im ersten Teil geht es um die Grundlagen des Aurasehens. In den nachfolgenden Kapiteln findest du diverse Übungen. Diese bereiten dich auf das Sehen von Auren vor und leiten sich beim Erlernen dieser Fähigkeit an. So kannst du die Fähigkeit des Aurasehens im Selbststudium aneignen. Du wirst das Konzept der Aura und der Farbtheorie verstehen. Beides ist nötig um zu verstehen und das Gesehene richtig einordnen zu können. Des Weiteren wird auf Tierauren ebenso eingegangen wie auf die Auren von Orten und Gegenständen, da es hier einen Unterschied zu den menschlichen Auren gibt. Du findest in diesem Praxisheft einfache Übungen für deinen Alltag, mit denen du deine eigene Aura stärken und schützen kannst.

Am Ende dieses Buches besitzt du das Handwerkszeug, um Auren sehen oder wahrnehmen zu können. Dann liegt es bei dir, durch weiteres Üben, deine Fähigkeit auszubauen und zu verfeinern. Viele Menschen wollen die Auren von anderen sehen, um diese Personen besser einschätzen oder verstehen zu können. Andere wiederum wollen sich diese Fähigkeit aneignen, um sie in ihre Arbeit mit einfließen zu lassen oder weil sie das Konzept der Aura interessant finden. Um Auren sehen zu können, bedarf es einiger Übung. Lass dich nicht davon abschrecken, wenn du nicht sofort die Aura siehst. Übung macht den Meister und ich bin mir sicher, dass du es schaffen wirst.

NUTZUNG DIESES PRAXISHEFTES

Jeder Mensch hat einen eigenen Zugang zu seinen spirituellen Fähigkeiten. Daher sind die Übungen nicht als feste Dogmen zu verstehen und du kannst sie nach deinen Bedürfnissen anpassen. Das heißt, wenn du etwa eine Übung lieber im Stehen als im Sitzen machen möchtest, dann folge diesem Wunsch. Wenn dir eine Übung nicht entspricht, kannst du mit einer anderen, passenderen weiter machen.

Das Praxisheft ist einfach strukturiert. Du kannst die Aufgaben Schritt für Schritt in deinem eigenen Tempo durchgehen. Bedenke immer, dass wir nicht in jedem Moment in der Lage sind, unsere Fähigkeiten voll auszuschöpfen. Es ist daher sinnvoll, zwischen den Übungen Pausen einzulegen. Sei geduldig mit dir und bleib am Ball.

SYMBOLE, DIE IN DIESEM BUCH VERWENDET WERDEN

Um deine Erfahrungen und Eindrücke festhalten zu können, nutze den Notizenbereiche in diesem Buch. Der Aufwand lohnt sich, denn erfahrungsgemäß kann man nicht alle Eindrücke gleich erfassen und richtig interpretieren. Du erkennst deinen Fortschritt und kannst ihn besser honorieren. Die Bereiche an denen du noch arbeiten möchtest sind dadurch ebenso leichter zu erkennen.



Zeigt Übungen an.



Bereich für Notizen.
Was viel dir bei der Übung auf?



Hier ist Platz für deine Gedanken.
Was geht dir durch den Kopf?

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG

Die Aura zu sehen oder wahrzunehmen, sollte nicht leichtfertig genutzt werden.

Beginnst du damit, das Sehen und Deuten der Aura zu trainieren, wirst du den Kern vieler Menschen leichter erkennen und die Personen somit besser einschätzen können. Diese Erfahrung kann sowohl positiv als auch negativ verlaufen. Sei dir bei der Nutzung der Fähigkeit immer darüber bewusst, dass du in einen sensiblen Bereich von Lebewesen Einblick erhältst und gehe verantwortungsvoll damit um. Es kommt vor, dass du beim Üben Dinge über Menschen erfährst, die sie selbst gar nicht sehen. Entweder weil sie es nicht erkennen können bzw. wollen oder weil die Zeit noch nicht reif ist. Das eigene Potential zu leben oder nicht, obliegt jedem einzelnen Menschen. Mische dich deshalb nicht in bestehende Prozesse ein.

Es ist möglich, in die Aura von anderen Menschen einzugreifen, auch wenn wir uns diesem Thema in diesem Praxisbuch nicht widmen werden. Bedenke immer, dass jeder Mensch einen freien Willen hat und du nie ungefragt oder zum Spaß an seiner Aura herumexperimentieren solltest.

DER AUFWAND DES AURA SEHENS

Vielleicht hast du es schon erlebt, dass du die Aura von Menschen oder Tieren spüren konntest. Du hattest eine Ahnung bezüglich des Gemütszustandes eines Lebewesens.

Wie einfach es sein kann, die Aura wahrzunehmen, kann man gut bei Kindern beobachten. Sie sind noch offen und nicht so verkopft wie wir Erwachsenen. Für viele Kinder ist das Wahrnehmen der Aura mit ihren unterschiedlichen Farben ein Leichtes. Kindern, die die Aura sehen, wird schnell entschuldigend eine blühende Phantasie zugesprochen, damit sie nicht vermeintlich aus der Masse hervorstechen. Kinder, die in dieser Phase viel Ablehnung erhalten, beginnen, ihr Potential zu verdrängen, um den Erwachsenen zu gefallen und sich besser in die Gesellschaft integrieren zu können. Als Erwachsener haben sie dieses Potential dann oft schon tief in sich vergraben.

Erwachsene, die Auren einfach sehen können, sind meist hochsensitiv. Hochsensible Personen nehmen Sinnesreize verstärkt wahr. Sie erleben ihre Umwelt intensiv und sehr detailreich. Allerdings müssen sie die Informationen aus einer Vielzahl von Eindrücken filtern, die ihnen im reizüberfluteten Alltag begegnen. Sie haben keine Mechanismen entwickeln können, die ihre Fähigkeiten unterdrücken.¹ Alle Eindrücke strömen also ungefiltert auf sie ein. Diese Sensibilität ist beim Aursehen nicht immer von Vorteil. Denn das Gesehene muss richtig eingeordnet und interpretiert werden. Auch Menschen, die nicht hochsensibel sind, können Auren sehen.

¹ [Quelle: *Zart besaitet: Selbstverständnis, Selbstachtung und Selbsthilfe für hochsensible Menschen* - Georg Parlow]

Um die ursprüngliche Fähigkeit, des Aurasehens, wiederherzustellen, erhältst du zu diesem Praxisheft zwei mp3-Meditationen. Diese kannst du dir einfach online anhören. Die Links zu den Meditationen findest du im Bonuskapitel.

Schritt für Schritt wirst du dich mit deiner Fähigkeit Auren zu sehen verbinden. Vielleicht siehst du die Farben der Aura nicht gleich, sondern fühlst sie einfach. Sei dann ganz unbesorgt, denn es gibt verschiedene Wahrnehmungskanäle. Der Eine kann die Aura wirklich hellsichtig sehen. Ein Anderer ist hellfühlend und kann die Aura spüren. Der Nächste kann hellhören und empfängt bei jeder Aurafarbe einen anderen Klang. Selbst hellschmecken wäre eine Möglichkeit, die nicht auszuschließen ist.

Lass dich so unbefangen wie möglich auf die Übungen ein und erfahre dabei mehr über dich und deine spirituellen Fähigkeiten. Auren bestehen aus verschiedenen Schichten, auf die wir später noch eingehen werden. Um die menschliche Aura zu sehen und etwas über den emotionalen oder physischen Zustand der jeweiligen Person zu erfahren, reicht es, die ersten drei Schichten der Aura zu sehen und die entsprechenden Farben deuten zu können.

Das Sehen der weiteren Schichten bedarf nicht nur mehr Übung, man sollte sich auch in einen meditativen Zustand versetzen können, durch welchen sich das Bewusstsein erweitert.²

²[Barbara Ann Brennan „Licht-Arbeit“ S.91]

DIE AURA

OHNE THEORIE GEHT ES NICHT

Auren sind Energiefelder, welche alle Lebewesen umhüllen. Menschen, Tiere und Pflanzen. Gegenstände und Orte besitzen auch eine Art von Aura, hier spricht man allerdings meist nur von Energiefeldern. Im Prinzip ist es jedoch das Gleiche.

Eine Aura kann weiterhin als Informationsträger verstanden werden. Sie zeichnet Erfahrungen und Gefühle auf, speichert all unsere Erlebnisse ab. Dadurch kann sowohl die momentane Verfassung als auch frühere Informationen aus ihr abgelesen werden. Auf den Schichten liegen alle Informationen unseres Lebens. Die Gefühle eines Menschen lassen sich daraus genauso lesen wie seine Verletzungen. Das Lesen erfolgt über die Wahrnehmung der einzelnen Farben. Wobei die Farbdeutung vor allem für das Lesen der zweiten Auraschicht (dem Emotionalkörper) von Bedeutung ist. Hier kann man viele Informationen über das Befinden des jeweiligen Menschen erkennen und ablesen. Die Aura fungiert quasi als Übersetzer und stellt die Energien dar.

Eine Aura besteht aus mehreren Schichten, welche auch Körper genannt werden. Dazu gehört beispielsweise der Emotionalkörper (zweite Schicht), welcher in bunten Farben die aktuellen Gefühle und auch vergangene Erfahrungen erkennen lässt. Eine weitere Schicht lässt Gedankenmuster erkennen, nach denen der Mensch sein Leben gestaltet. Der Mentalkörper (dritte Schicht).

Es sind bis zu 15 Auraschichten³, die man potentiell wahrnehmen kann. Wir beschränken uns in diesem Praxisheft auf die ersten sieben Schichten. Das Energiesystem⁴ des Menschen prägt sich noch weiter aus. Die Grenze zwischen dem Menschen und der geistigen Welt sind viel dünner.

Das Konzept der Aura findet man in der chinesischen Medizin, dem Buddhismus, dem Hinduismus und weiteren Kulturen. Die Lehren weichen etwas voneinander ab, haben aber viele Gemeinsamkeiten. Immer sind die einzelnen Schichten eng mit den Chakren verbunden.

Die Chakren sind Energiewirbel, die wie Trichter in den Körper hinein und über ihn hinaus reichen und so eine Verbindung zwischen Umwelt und Aura herstellen. Eine genaue Erklärung folgt im Kapitel über die Chakren.

Es gibt sieben Hauptchakren die eng mit den jeweiligen Auraschichten verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen.

³ [*Neue Chakren für den Übergang: Gechannelt von Telane - einem atlantischen Priester 1. Juli 2010 von Nicole Valentine; S79*]

⁴ [*Thoth. Projekt Menschheit: Wegweiser für den Aufstieg 12. September 2011 von Kerstin Simoné*]

DER AUFBAU DER AURA

Die einzelnen Auraschichten überlagern sich und dadurch erhält die Aura ihre Stärke. Du kannst dir die Aura wie eine Zwiebel vorstellen. Die einzelnen Schichten sind sensibel und verletzlich.

Eine gesunde Aura ist eiförmig, mit gut ausgeprägten Körpern und klar erkennbaren Hüllen dieser. Die Farben sind sauber und rein.

Bei ungesunden Auren sind dunkle oder schmutzige Farben erkennbar. Die Formen können dann auch zackig sein oder Risse enthalten.

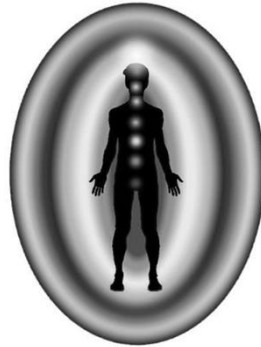


Abbildung 1: Eine gesunde Aura

Im Folgenden werden die sieben Hauptschichten, auch Körper genannt, betrachtet. Diese bauen von innen nach außen aufeinander auf.

Eine Aura ist ständig in Bewegung, kann sich zusammenziehen oder ausdehnen. Über das den Menschen umgebende Energiefeld kann man Rückschlüsse auf dessen Befindlichkeiten, Charaktereigenschaften und Energieblockaden ziehen. Die Informationen, die man durch das Aurafeld wahrnehmen kann, nennt sich auch Seeleninformationen des Menschen. Diese können durch die Umwelt beeinflusst werden. ⁵

⁵ [Licht-Arbeit: Heilen mit Energiefeldern1. Dezember 1998 von Barbara Ann Brennan und Gabriele Kuby]

DAS GRUNDSTUDIUM

Die Aura sehen zu können, ist der erste Schritt, den wir uns mit den ersten Übungen widmen wollen. Die Aura zu deuten, ist dann das Aufbaustudium mit anschließender Doktorarbeit. Wirklich abschließen wird man seine Forschungen wohl nie. Genau das ist das Spannende bei der Arbeit mit Energien, denn sie verändern sich. Eine Aura sieht morgens anders aus als abends und heute anders als morgen. Mit der Zeit wirst du bestimmte Übereinstimmungen feststellen können. Dinge die bei verschiedenen Menschen gleich sind. Verliebtheit, Freude oder Besorgnis stellen sich bei unterschiedlichen Menschen in der Aura ähnlich dar.

Von einer Übung zur anderen, wird sich dein Erfahrungsschatz aufbauen. Dein gelerntes Wissen wird sich in der Praxis verständlich zeigen. Daher ist es wichtig die Übungen regelmäßig durchzuführen und beständig zu bleiben.



Was weißt du bereits über die Auren von Menschen?

Schreibe einige Stickpunkte dazu auf.

CHAKRENÜBERSICHT

Kronenchakra (weiß)

Tor zum Höheren Selbst

Stirnchakra (violett)

Verbindung zur inkarnierten Seele

Halschakra (blau)

Seelischer Ausdruck auf Erden

Herzchakra (grün)

Verbindung zur höheren Liebe

Solarplexuschakra (gelb)

Gedankenmuster & Glaubenssätze

Sakralchakra (orange)

Emotionen & Sexualität

Wurzelchakra (rot)

Materialität, Vertrauen & Erdung

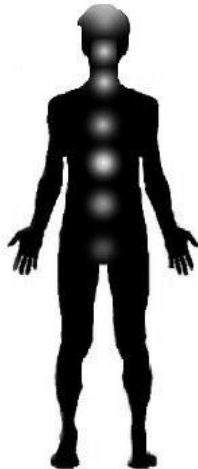


Abbildung 2: Die einzelnen Chakrenpunkte

IMPRESSUM

Helen Wohlgemuth

Semmelländerweg 14

13593 Berlin

Steuer Nr.: 25/442/01309

Kontakt: info@spirituell-im-alltag.de

Webseite: <https://www.spirituell-im-alltag.de>