

Kalashatra Govinda

AURA

PRAXISBUCH

Den Energiekörper
wahrnehmen und heilen

IRISIANA

Inhalt



- 4 Das leuchtende Geheimnis**
- 4 Spirituelle Entwicklung
- 5 So arbeiten Sie mit diesem Buch

7 Was ist die Aura?

- 7 Das Geheimnis guter Ausstrahlung
- 12 Feinstofflehre
- 14 Die sieben Koshas –
Aura-Schichten des feinstofflichen Körpers
- 15 Annamaya Kosha
- 16 Pranamaya Kosha
- 18 Manomaya Kosha
- 20 Vijnanamaya Kosha
- 21 Anandamaya Kosha
- 22 Jiva
- 23 Maha-Jiva

25 Prana – die Lebensenergie

- 26 Die Nadis – feinstoffliche Energiebahnen
- 28 Shiva- und Shakti-Energie
- 29 Kundalini – die schlafende Schlange



35 Die Chakras und ihre Bedeutung für die Aura

- 35 Muladhara-Chakra (Wurzelchakra)
- 36 Svadhisthana-Chakra (Sakralchakra)
- 37 Manipura-Chakra (Nabelchakra)
- 38 Anahata-Chakra (Herzchakra)
- 40 Vishuddha-Chakra (Halschakra)
- 41 Ajna-Chakra (Stirnchakra)
- 42 Sahasrara-Chakra (Kronenchakra)
- 43 Im Kleinen wie im Großen
- 45 Der Strudel der Wiedergeburt
- 47 Test: Wie sieht Ihre Aura aus?

51 Die Aura wahrnehmen

- 51 Das Unsichtbare sehen
- 53 Test: Welcher Wahrnehmungstyp sind Sie?
- 55 Vorbemerkung zu den Übungen



- 56 Die Aura sehen
- 66 Die Aura tasten
- 77 Die Aura hören
- 87 Die Aura fühlen
- 95 Alle Sinne öffnen

97 Die Aura verstehen

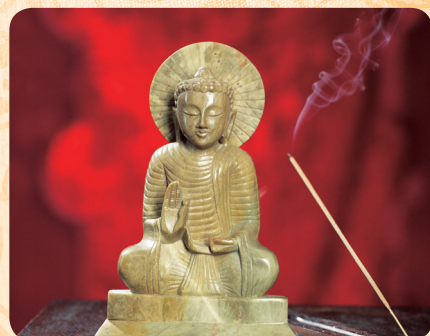
- 98 Aura-Sehen
- 102 »Verschmutzungen« der Aura
- 104 Die Form der Aura
- 105 Übergänge und Fluktuationen
- 108 Aura-Tasten
- 111 Aura-Hören
- 113 Aura-Fühlen

115 Die Aura entwickeln

- 115 Der erste Schritt – sammeln Sie Ihre Energien!
- 122 Karma – das Gesetz von Ursache und Wirkung
- 123 Yama und Niyama – zehn Schritte auf dem Weg zum Glück

139 Aura-Heilung

- 140 Die eigene Aura schützen – ein Muss für jeden Heiler
- 143 Quanteneinstimmung
- 145 Heilende Hände
- 150 Chakrazentrierte Aura-Behandlung
- 154 Aura-Heilung durch Klänge
- 156 Feinstoffliche Heilmittel



159 Aura-Wahrnehmung im Alltag

- 159 Die Wahl der richtigen Nahrungsmittel
- 161 Stimmungen lesen
- 163 Sich vor negativen Menschen schützen
- 165 Bedürfnisse der Sprachlosen erkennen
- 167 Der »Aura-Sensor« – was Ihnen gut tut
- 168 Elektrosmog in Aura-Energie verwandeln
- 170 Wünsche wahr werden lassen

- 172 Register
- 176 Literaturverzeichnis
- 176 Über dieses Buch

Das leuchtende Geheimnis

Die Wirklichkeit ist nicht nur das, was wir mit unseren äußeren Sinnen wahrnehmen können. Unsere Erfahrungen zeigen, dass es mehr als nur die äußere Welt gibt. Schon allein die einfache Tatsache, dass wir jede Nacht träumen, wirft einige interessante Fragen auf: »Wo war ›ich‹ im Schlaf? Lag ich im Bett oder lief ich durch die Traumwelt? Welcher Teil meines Ichs lag reglos und welcher sprach, sah, fühlte, lachte und bewegte sich im Traum?«

Die Wirklichkeit unseres alltäglichen Bewusstseins ist eine andere als die, die wir in Träumen erleben. Weitere Wirklichkeitsebenen drücken sich in Visionen, Vorahnungen, Meditations- und Trancezuständen aus. Allerdings lässt sich diese höhere Wirklichkeit nicht mit den äußeren, sondern nur mit den inneren Sinnen wahrnehmen. Und um die Verfeinerung Ihrer inneren Sinne geht es in diesem Buch.

Obwohl es viele verschiedene Wirklichkeitsebenen gibt, können wir grundsätzlich zwischen zwei Realitäten unterscheiden – der äußerlich sichtbaren Welt und der (normalerweise) unsichtbaren Welt. So wie es eine sichtbare und eine unsichtbare Welt gibt, gibt es auch einen sichtbaren und einen unsichtbaren Körper. Das faszinierende Phänomen der Aura zeigt, dass diese Welten nicht immer klar voneinander getrennt werden können – denn immerhin gibt es einige Menschen, welche die ansonsten unsichtbare Aura durchaus wahrnehmen können.

Die spirituelle Entwicklung ist eine Bereicherung für jeden Menschen. Alter, Geschlecht oder Religionszugehörigkeit spielen dabei keine Rolle. Sie brauchen nur drei Dinge, um anfangen zu können: etwas Zeit für möglichst regelmäßiges Üben, einen ruhigen Ort, an dem Sie ungestört sind, sowie Offenheit und Experimentierfreude.

Spirituelle Entwicklung

Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, die inneren Sinne zu schärfen und den feinstofflichen Körper – und mit ihm die Aura – wahrzunehmen und zu entwickeln. Die erste Möglichkeit besteht darin, gezielt zu üben. Jeder Mensch verfügt über die inneren Sinne – nur sind sie meist wenig entwickelt. Um sie zu stärken und zu verfeinern, können Sie mit den Dingen beginnen, die Ihnen vertraut und bewusst sind: Sehen, Hören, Tasten und Fühlen. In diesem Buch werden Sie sehr viele Übungen finden, die Sie

in die Lage versetzen, die Aura mit Ihren eigenen Sinnen wahrzunehmen. Indem Sie Ihre Sinne verfeinern, üben Sie nicht nur eine auf einen bestimmten Bereich begrenzte Funktion wie beispielsweise beim Muskeltraining. Indem Sie tiefer blicken, werden Sie auch eine tiefere, vielschichtigere Persönlichkeit entwickeln. Unterstützt wird diese Entwicklung durch eine andere Art Übungen – Übungen, bei denen Sie lernen, die Energien, die in Ihnen schlummern, zu wecken, in die richtigen Bahnen zu lenken und zu Heilung und Selbstheilung einzusetzen. Energie-Heilung ist Heilung auf der grundlegendsten Ebene der Wirklichkeit – denn die Aura und ihre Energie ist eben keine bloße Vorstellung, sondern eine wirksame Kraft. Die zweite Möglichkeit besteht darin, spirituell zu leben. Spirituell leben bedeutet, sich von negativen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen zu befreien. Indem Sie die sieben Tugenden Aufrichtigkeit, Mitgefühl, Nachsicht, Offenheit, Dankbarkeit, Heiterkeit und Liebe kultivieren und sich vor den drei Fallen Hass, Neid und Ichbezogenheit hüten, entwickeln Sie innere Kräfte und das gewaltige Potenzial, das in Ihnen schlummert.

So arbeiten Sie mit diesem Buch

Das Buch ist ein Wegweiser durch ein Ihnen noch weitgehend unbekanntes Gebiet. Die Reise lohnt sich. Sie können schon heute den ersten Schritt zu einem glücklicheren, erfüllteren und gesünderen Leben tun. Nicht alle Menschen müssen jedoch den gleichen Weg gehen.

Vielleicht sind Sie ein Mensch, der die Kraft des Denkens kultiviert und zunächst gerne die Hintergründe kennen lernt. Dann fangen Sie am besten mit dem ersten Kapitel an, in dem Sie erfahren, was die Aura ist. Möglicherweise ist Ihnen das Handeln wichtiger als die Theorie – dann beginnen Sie eher mit dem ersten Praxiskapitel »Die Aura wahrnehmen«. Wenn es Ihnen in erster Linie um die spirituelle Entwicklung geht, sollten Sie mit dem Kapitel »Die Aura entwickeln« beginnen, wo Sie alles über Yama und Niyama, die Sieben Tugenden und die Drei Fallen erfahren.

Wo auch immer Sie anfangen, eines gilt auf jeden Fall für alle Menschen bei den Übungen: Achten Sie immer auf Ihr Gefühl und Ihre Intuition. Es hat wenig Sinn, die Übungen mechanisch abzuarbeiten, wie die Rechenaufgaben in einem Schulbuch. Wenn Ihnen eine Übung nicht liegt, lassen Sie sie beiseite – wenn Sie mehr Erfahrung haben, werden Sie später ohnehin darauf zurückkommen wollen. Tun Sie, was Ihnen Freude bereitet und nicht, was unangenehm, anstrengend oder langweilig für Sie ist!

Wenn Sie sich dafür entscheiden, auch nur ein wenig Zeit darauf zu verwenden, an Ihrer Aura und damit an Ihrer Entwicklung zu arbeiten, wird sich Ihr Leben dadurch auf sehr angenehme Weise verändern. Am besten beginnen Sie noch heute damit!



Was ist die Aura?

Die Aura ist ein Energiefeld, das alle Lebewesen umhüllt. Nicht nur Menschen haben eine Aura, sondern auch Pflanzen und Tiere. Die Aura ist also etwas ganz Natürliches – und wir alle sind mit der Fähigkeit geboren, die Aura zu sehen. Kinder, die noch nicht durch die Schule der Rationalität gegangen sind, nehmen in der Regel die Aura wahr. Es ist ganz alltäglich für sie. Im Laufe des Erwachsenwerdens schläft bei den meisten Menschen diese Fähigkeit ein, weil sie in unserer modernen Welt nicht von Nutzen zu sein scheint.

Die Fähigkeit schläft, doch sie geht nicht verloren. Sicherlich spüren Sie, dass jeder Mensch eine ganz bestimmte Ausstrahlung hat. Wahrscheinlich fallen Ihnen sofort einige Bekannte oder Freunde ein, die eine gute Ausstrahlung haben und überall eine positive, heitere Stimmung verbreiten. Und es werden Ihnen wohl auch Gegenbeispiele in den Sinn kommen – Menschen, die irgendetwas Unangenehmes an sich haben, ohne dass Sie genauer definieren könnten, was das ist. Man sagt dann oft, dass dieser Mensch eine negative Ausstrahlung hat. In der Regel werden Sie dies allerdings nur im übertragenen Sinne meinen. Doch Ihr Unterbewusstes weiß es besser ...

Die Aura zeigt sich als positive oder negative Ausstrahlung eines Menschen, die wir intuitiv wahrnehmen.

Das Geheimnis guter Ausstrahlung

Die Aura hängt in einem hohen Maße mit der spirituellen Reife eines Menschen zusammen. Doch was macht eine spirituell reife Persönlichkeit aus? Welches Geheimnis steckt hinter einer kraftvollen, charismatischen Ausstrahlung?

Zum einen sind es äußerliche Faktoren wie die äußere Erscheinung, die Körperhaltung, der Gesichtsausdruck und das Auftreten, welche die Ausstrahlung prägen. Noch wichtiger als diese äußeren Merkmale sind jedoch innere Gesichtspunkte. Ein Mensch, der selbstbewusst, klar, gelassen, heiter – kurzum in harmonischer seelischer Verfassung – ist, strahlt dies auch nach außen hin aus. Und wenn unser inneres Auge offen ist, können wir erkennen, dass dieser Mensch von einer hellen, strahlenden und reinen Aura umgeben ist.

Wie gut wir die Aura wahrnehmen können, hängt auch mit der Entwicklung unserer eigenen Aura zusammen.

Nun gibt es auch charismatische Menschen, die eine hohe Anziehungskraft auf Menschen ausüben, doch nicht im guten Sinn. Bei skrupellosen Machtmenschen beispielsweise, bei Verführern und Demagogen. Auch die Aura dieser Menschen ist etwas besonderes – doch auf eine ganz andere, schädliche Art. Die Aura eines solchen Menschen ist sehr verzerrt: Sie strahlt an einzelnen Stellen übermäßig, aber weist an anderen dunkle Löcher auf. Wie in der Astrophysik „Schwarze Löcher“ alle Materie aufsaugen, so saugen die schwarzen Löcher in der Aura Energie anderer Menschen auf – Menschen, die von den kleinen Teilen, die besonders hell strahlen angezogen werden. Wenn wir in der Lage sind, solche Menschen sofort zu „durchblicken“, können wir uns vor ihrer „Anziehung“ schützen. Wer seine Aura herausbildet, entwickelt im wörtlichen Sinne seine Ausstrahlung – und zwar in harmonischer Weise. Auch die Fähigkeit, die Aura anderer Lebewesen zu erkennen, hängt damit zusammen, wie sehr unsere eigene Aura entwickelt ist. Nun ist es aber nicht ganz so leicht, eine starke Aura zu entwickeln, wie beispielsweise starke Muskeln aufzubauen. Wenn Sie Gewichte heben, wachsen die Muskeln. Aber wo finden Sie die richtigen Mittel, um Ihre Spiritualität zu trainieren? Weise Menschen haben sich schon vor vielen tausend Jahren Gedanken dazu gemacht.

Vor langer Zeit ...

Die Aura ist kein Phänomen der materiellen, grobstofflichen Welt, in der wir leben, sondern der so genannten feinstofflichen Welt. Das klassische Yoga kannte die Aura schon vor über 5000 Jahren. Und die Aura ist beileibe nicht die einzige feinstoffliche Erscheinung – in Indien haben die alten Meister sich intensiv mit diesen Dingen befasst und dabei vieles entdeckt: die Chakras, die Energiewirbel, in denen sich die feinstofflichen Energien konzentrieren; Prana, die universelle Lebensenergie, die wir u. a. mit dem Atem aufnehmen; die Nadis, Energiebahnen, die den menschlichen Körper durchziehen und mit Prana versorgen.

Wissen und Wissenschaft

Natürlich haben Wissenschaftler versucht, die feinstofflichen Kräfte zu messen, zu wiegen und in passende Schubladen zu stecken. Nun, vielleicht ist das zu negativ gesagt: Die Wissenschaftler sind interessiert daran,

wie die Welt beschaffen ist, und versuchen es eben mit ihren Mitteln. Tagtäglich können wir uns davon überzeugen, dass dabei erstaunliche, schöne, aber auch erschreckende Dinge herauskommen können.

Bei den Versuchen, die Aura und andere feinstoffliche Vorgänge wissenschaftlich zu verstehen, sind allerdings bis heute noch keine großen Fortschritte gemacht worden – und dies wird sich auch nicht ändern, wie Sie schon bald verstehen werden. Natürlich gab es einige scheinbar viel versprechende Ansätze.

Carl Ludwig Reichenbach versuchte im 19. Jahrhundert als Erster, die Aura zu fotografieren – allerdings vergeblich. Besser gelang es 1939 dem sowjetischen Forscher Semjon Kirlian. Er legte Filmmaterial zwischen eine Elektrode und ein geerdetes Objekt. Bei dieser Methode entsteht eine hohe Spannung (bei geringem Strom!), die sich schließlich entlädt. Bei der Entladung wird blaues Licht ausgestrahlt, das dann den Film belichtet. Nun stellte Kirlian zu seiner eigenen Überraschung fest, dass nach der Entwicklung des Filmmaterials Lichthöfe rund um das geerdete Objekt sichtbar wurden – anscheinend war es ihm als Erstem gelungen, die Aura zu fotografieren!

Dieses so genannte Kirlian-Verfahren wurde im Laufe der Zeit immer weiter verbessert und ist heute auch unter der Bezeichnung »Aura-Fotografie« bekannt. Es gibt Mediziner, die die Kirlian-Fotografie nutzen, um genauere Diagnosen zu stellen.

Auch in westlichen esoterischen Kreisen wird oft davon ausgegangen, dass mit der Kirlian-Methode tatsächlich die Aura fotografiert werden kann. Hoffentlich sind Sie nicht enttäuscht, wenn ich Ihnen nun sage, dass das nicht der Fall ist. Es ist nicht einmal möglich.

Könnte es nicht sein, dass die Wissenschaft doch einmal eine Möglichkeit findet? Nein. Ich möchte Ihnen das anhand eines Beispiels aus der materiellen Welt erläutern. Sicherlich wissen Sie, dass jeder materielle Körper einen Schwerpunkt hat – beispielsweise Ihr Körper. Aber natürlich könnte man diesen Schwerpunkt niemals herausoperieren. Nicht, weil die Wissenschaft nicht so weit wäre, sondern weil es prinzipiell unmöglich ist. Mit der Aura und den feinstofflichen Energien verhält es sich ebenso: Der Versuch, diese Dinge mit materiellen Mitteln festhalten zu wollen, ist von Anfang an zum Scheitern verurteilt.

Die Kirlian-Methode fotografiert also nicht die Aura. Dennoch besteht ein Zusammenhang zwischen der Aura und dem, was auf dem Film zu sehen ist: Die Aura modifiziert die Hochspannungsentladungen. So zeigt sich also im Grobstofflichen doch der Einfluss der feinstofflichen Energien – so

Immer wieder wurde versucht, die Aura mit technischen Mitteln darzustellen – ein Versuch, der zum Scheitern verurteilt ist.

wie beispielsweise die Form der Wolken vom Wind und der Wärme der Sonne beeinflusst werden.

Weisheit und Wissenschaft

Durch das Miteinander von Weisheit und Wissenschaft kehrt ein innerer Frieden ein, der vor langer Zeit verloren ging.

Jahrhundertlang waren Mystik und Wissenschaft Gegenspieler. Doch in unserer heutigen Zeit erleben wir einen Umbruch: Das relativ neue wissenschaftliche Denken und das mystische Sehen nähern sich allmählich immer näher an. Mystische Einsichten sind nicht mehr ausschließlich auf langjährige Versenkung oder spontane Erleuchtung angewiesen, sondern können in ihrem Wesen auch mit den Mitteln der Wissenschaft ansatzweise verstanden werden. Mystik und Wissenschaft umarmen einander wieder als Geschwister. Der Kampf zwischen Glaube und Wissen kommt allmählich zu einem Ende. Wir haben heute die Möglichkeit auf allen Ebenen Erkenntnis zu erlangen und von der kalten Technik zu einer warmen »Bewusstseinstechnologie« zu gelangen.

Es lohnt sich, herausragende Vertreter beider Richtungen genau zu lesen. Dann kann man feststellen, dass beispielsweise Patanjali und Heisenberg, die über 2000 Jahre alten Upanishaden des Hinduismus und die moderne Quantenphysik erstaunliche Parallelen aufweisen.

»Die Gottheit verbirgt sich in jedem Lebewesen, dennoch durchdringt sie alles und ist das innerste Wesen in Allem. Sie vollbringt jede Arbeit und hat ihre Wohnstatt in Allem. Sie ist das bezeugende Bewusstsein, formlos und unsterblich. ... Daher sagt man, dass wir sind, was unser Begehren ist. Wie unser Begehren ist, ist unser Wille. Wie unser Wille ist, sind unsere Handlungen. Wie wir handeln, werden wir.« (Upanishaden)

»Alle Elementarteilchen sind aus derselben Substanz, aus demselben Stoff gemacht, den wir nun Energie oder universelle Materie nennen können; sie sind nur verschiedene Formen, in denen Materie erscheint. ... Die Energie ist tatsächlich der Stoff, aus dem alle Elementarteilchen, alle Atome und daher überhaupt alle Dinge gemacht sind, und gleichzeitig ist die Energie auch das Bewegende.« (Werner Heisenberg)

So unterschiedlich die beiden Texte sind, so haben sie doch denselben Klang. Die mystischen Einsichten des alten Indien und die physikalischen Erkenntnisse der neuen Zeit erkennen die zentrale Bedeutung des

Bewusstseins und sagen: Das Bewusstsein formt die Welt. Alles ist mit allem verbunden. Diese uralten Weisheiten der heiligen indischen Schriften tauchen genauso in der Quantenphysik auf. Damals war es eine spirituelle Gewissheit, dass alles eins ist. Heute kann die Wissenschaft zeigen, dass tatsächlich alles Energie ist. Mit der modernen Quanteneinstimmung (siehe Seite 143ff.), bei der das »reine Bewusstsein« im Zentrum steht, ist die Brücke geschlagen. Zwei Wege, die doch auf überraschende Art und Weise zu denselben Gedankengängen und Einsichten führen und sich gegenseitig befruchten können, haben sich vereint.

Die fünf Grundsätze der Erkenntnis

Es gibt einige ganz wichtige Aussagen, die zeigen, wie verwandt sich Quantenphysik und mystische Erkenntnis sind:

1. Es gibt keine Realität, die vom Beobachter unabhängig ist. Dieser Satz ist geradezu ein Fundamentalsatz der Quantenphysik. Und erstaunlicherweise auch ein zentraler Satz der alten Weisen. Es gibt also in Wirklichkeit kein »Innen – Ich« und »Außen – Welt«. Das ist lediglich eine Illusion.
2. Wie wir die Realität wahrnehmen, ist gelernt. Die moderne Physik und die alten Weisheitslehren haben erkannt: Es gibt keine »objektive« Realität, sondern nur Sichtweisen. Das aber heißt: Wenn wir umlernen, dann können wir auch die Realität verändern. Indem wir lernen, die Aura wahrzunehmen, bekommen wir Zugang zu einer neuen Realität.
3. Bewusstsein und Körper sind eins. Wenigstens diese Erkenntnis ist inzwischen fast schon Allgemeingut, auch und gerade in der neueren Medizin. Wenn alles Energie ist, ist es unnötig und manchmal sogar schädlich, die materielle Form (den Körper) von der immateriellen Form (dem Bewusstsein) zu trennen.
4. Körperliche Abläufe sind durch das Bewusstsein veränderbar. Diese Erkenntnis war Yoga-Meistern schon seit jeher bekannt. Sie sahen die Verbindung zwischen Bewusstsein, Energie, Aura und Körper so deutlich, wie gewöhnliche Menschen materielle Dinge sehen. Auch Wissenschaftler erkennen und verstehen heute, wie das Bewusstsein Einfluss auf körperliche Abläufe nehmen kann.
5. Alles ist Bewusstsein. Alle Religionen sprechen davon, dass es irgendeine Form eines universalen Bewusstseins gibt. Durch die Berührung von moderner Physik und altem spirituellem Wissen ist es heute nicht nur unser Gefühl, das zustimmt, sondern auch unser Verstand. Die Aura wahrzunehmen und seine Energie lenken zu können ist heute durchaus vereinbar mit dem Stand der modernen Wissenschaft.

Yoga, der uralte Weg zu einem höheren Bewusstsein und die ebenso alte Kunst der Energie-Heilung stehen heute nicht mehr im Gegensatz zur Wissenschaft.