VADIM TSCHENZE

Meine 100 Seelenschützer

GOLDMANN
Lesen erleben

Vadim Tschenze

MEINE 100 SEELENSCHÜTZER

Spirituelle Praktiken,
die uns stark machen

GOLDMANN

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage
Originalausgabe August 2018

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: © FinePic®, München
Lektorat: Ingrid Lenz-Aktaş
Bildnachweis: alle Illustrationen im Innenteil
© Bettina Kammerer mit Ausnahme von S. 121 © Vadim Tschenze
fm · Herstellung: cf
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-22243-8

www.goldmann-verlag.de

INHALT

VORWORT

Liebe Leser,
wir leben in einer sehr schnellen Zeit. Wir hetzen uns zu sehr und vergessen darüber oft das, wofür wir auf diese Erde kamen. Wir kommen hierher, um unsere Seele zu erweitern und um unseren Geist reifen zu lassen. Seele und Geist gehören zu uns, auch wenn wir sie nicht mit Händen greifen können.

Die Idee, dieses Buch zu schreiben, kam mir sehr spontan. Ich saß mit Freunden zusammen, wir sprachen über den Frieden im Inneren und im Äußeren – den Frieden als Seelennahrung. Das Thema war unerschöpflich. Drei Stunden lang unterhielten wir uns über das Wichtigste auf dieser Welt – über die Liebe zu uns selbst und zu Menschen, über menschliche Schicksale und über das, was unsere Seele bereichert. Wir sprachen über den Sinn des Lebens und verschiedene spirituelle Themen. Dies führte uns zu immer weiteren Fragestellungen – Themen, die für jede Seele lebenswichtig sind und die viele Menschen erreichen müssten. So habe ich mich entschlossen, dieses Buch über den Schutz der Seele zu schreiben.

Im schamanischen Bereich spricht man von der Seele als einem Geschenk, das uns gegeben wurde. Die Seele ist für einen Schamanen der wichtigste Teil des Menschen. Deshalb: Was tun Sie für Ihre Seele? Was können Sie machen, um Ihre Seele zum Singen zu bringen? Genau darum geht es in diesem Buch, das Ihnen viele spirituelle Gedanken und Erfahrungen bringen soll.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme Lektüre und viel Erfolg mit dem Ausprobieren der Energielehre der Neuzeit.

Ihr Vadim Tschenze

DANK

Ich bedanke mich bei meiner Familie und bei der geistigen Welt für die vielen Erfahrungen, die ich in meinem Leben bereits sammeln durfte, und für die Erfahrungen, die noch folgen werden.

Vadim Tschenze

DAS GEHEIMNIS DER SEELE

SEELE, GEIST UND KÖRPER

Dieses neue Buch beschäftigt sich mit dem Thema Seelenschutz. Zur Seele gehören der Geist und der physische Körper. Sie bilden eine Einheit. Auch Chakren und die Aura gehören zum Menschen. Das Energiefeld des Körpers, negative Energien und deren Wirkungen sowie die Übertragung positiver Energiefrequenzen von außen in die Seele sind ein wichtiges Thema für unseren Alltag. Gerade in unserer Zeit der Energieverschiebung, die jeder mittlerweile am eigenen Leib erlebt, ist es wichtig, unser Energiekostüm nicht nur sauber zu halten, sondern auch zu erweitern. Ziel dieses Buches ist zu zeigen, wie das funktioniert und wie die Seele gestärkt und geschützt werden kann.

Das Energiekostüm, die Aura, ist mit den Chakren verbunden, nimmt Energie von außen auf und verteilt sie im Körper und in der Seele. Die Aura schützt somit unsere Seele vor energetischen Angriffen. Die Chakren versorgen die Aura und auch den physischen Körper mit Energie. Man kann sie sich wie Strudel vorstellen. Neben dem Hauptsystem aus sieben Chakren (Wurzel-, Sakral-, Solarplexus-, Herz-, Hals-, Stirn- und Scheitel- oder Kronenchakra) gibt es weitere »Unterchakren«. In ihrer Arbeit verwenden die meisten Heiler jedoch nur die sieben Hauptchakren, die stets aktiv sein sollten. Sind die Chakren blockiert, wird man krank.

Die Chakren sind die »Eintrittspforten« für Energie und Lebenskraft in den spirituellen Körper. Sie versorgen ihn mit der lebenswichtigen kosmischen Energie und bilden Energiezentren, die verantwortlich für das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele sind. Die Chakren kontrollieren die Organe und führen ihnen Energie zu. Bei einer Fehlfunktion der Chakren werden die lebenswichtigen Organe sowie die Psyche energetisch nicht genügend versorgt und können erkranken. Die Chakren sind folglich für die ordnungsgemäße Funktion des Körpers verantwortlich. Sie sind zwar nicht sichtbar, man kann jedoch lernen, jedes Chakra zu spüren.

Im Anschluss an die nun folgende detaillierte Beschreibung der sieben Hauptchakren finden Sie weiter unten zwei Übungen dazu. Wundern Sie sich nicht, dass die Farben der Chakren gesättigter geworden sind. Alle Chakren arbeiten sehr aktiv miteinander und tauschen mittlerweile ihre Farben aus. Dies ist jedoch eine subjektive Wahrnehmung. Daher finde ich persönlich die Farben der Chakren eher überbewertet.

Das 1. Chakra oder **Wurzelchakra** ist die Stelle der Erdung und der Sicherheit. Dieses Chakra befindet sich auf Höhe des Steißbeins. Es ist rot-orange. Man nennt die Energie der Erdung auch Kundalinikraft. Die Füße dienen als zusätzliche Aufnahmestelle dieser Kraft. Sie gelten als Nebenchakra und sind braun. Die Kundalinikraft verteilt sich im Körper. Bei vielen Menschen schläft sie in der Wurzel, bei anderen ist sie sehr aktiv. In der Wurzel hat auch das irdische Denken (Karma) seinen Sitz.

Das Wurzelchakra ist womöglich eines des wichtigsten Chakren überhaupt. Wie ein Baum eine Wurzel hat, hat ein Mensch das Wurzelchakra, das ihn festigt, nährt und erdet. Durch dieses Chakra empfängt er Energie von Mutter Erde und ist mit ihr verbunden. Ein aktives, gesundes Wurzelchakra zeigt einen dynamischen Menschen. Durch bestimmte Erlebnisse wie Trauer oder Verluste kann es zu Störungen im Wurzelbereich kommen. Das Wurzelchakra ist vor allem für Muskulatur, Knochen und Bindegewebe zuständig. Es sorgt für die körperliche Potenz. Wenn Ihr Wurzelchakra funktionsfähig ist, stehen Sie mit beiden Beinen fest im Leben und strahlen Kraft und Vitalität aus. Ihre Seele ist sicher und ruhig. Wenn das Wurzelchakra zu wenig Energie hat, hinterlassen Sie bei anderen Menschen keinen bleibenden Eindruck. Sie werden ignoriert oder übersehen. Sehr häufig ist das Wurzelchakra im Frühling nach einem langen Winter geschwächt. Das lässt sich jedoch durch frische Kräuter und durch Sonnenbaden korrigieren. Achat in Verbindung mit rotem Jaspis und etwas Mais verhelfen zu guter Bodenhaftung. Legen Sie

diese Steine und ein paar Maiskörner in einen Beutel aus Baumwolle und tragen diesen bei sich.

Das 2. Chakra oder **Sakralchakra** (auch Sexualchakra) steht als »Tresor« der Lebensenergie für die Instinkte und das Zellengedächtnis. Durch dieses Chakra werden Energien nach oben zu den anderen Chakren weitergeleitet. Hier werden Ihre Sexualität und Kreativität geboren. Das Sakralchakra ist orange-gelb. Es stellt Ihr Gefühlszentrum dar und befindet sich direkt unter dem Bauchnabel. Es steht mit dem Halschakra in direkter Verbindung und reguliert zudem die Qualität der Liebe. Auch Selbstliebe hat mit diesem Chakra zu tun. Ist es aktiv, kann die körperliche und die sexuelle Lust ausgelebt werden. Ist das Chakra blockiert, werden die sexuelle Kraft und Potenz schwach. Man ist lustlos und zeigt keine sexuellen Bedürfnisse. Darunter leidet die Seele. Durch Neid von außen können Blockaden im Sakral- oder auch im Halschakra entstehen. Diese beiden Chakren hängen energetisch gesehen immer zusammen. Derartige Blockaden können Hemmungen verursachen. Ein beschädigtes Sakralchakra kann sogar die Kreativität negativ beeinflussen. Durch gelebte Sexualität werden Energiestauungen schnell entladen. Blockaden lassen sich auch durch Yogaübungen oder Meditationen beheben. Edelsteine helfen ebenfalls, die Blockaden in diesem Chakrabereich zu lösen. Ich empfehle, Jaspis-Opal-Wasser zu trinken. Nehmen Sie dazu jeweils 50 Gramm von beiden Edelsteinen und legen sie in ein Glas Wasser. Nach sechs Stunden kann das Wasser getrunken werden. Sie können jedoch auch einen Sexualchakrabeutel herstellen: Nehmen Sie Karneol und ein paar Reiskörner und legen sie in einen Beutel aus Baumwolle. Tragen Sie diesen bei sich.

Im 3. Chakra, dem **Solarplexus**, sind die karmischen Aufgaben gespeichert. Die Kundalinikraft fließt in dieses Chakra, um verschiedene Gefühle zu aktivieren. Der Solarplexus steht in erster Linie für das Karma, das Unbewusste (inneres Kind) und die Gefühlswelt.

Hier lebt das innere Kind. Dieses Chakra ist gelb-grün. Es ist wichtig, dass es aktiv bleibt. Durch Familien- oder Beziehungsprobleme kann es negativ beeinträchtigt werden. Auch durch Unterdrückung können Blockaden entstehen. Bei spirituellen Menschen können durch Stress oder Überanstrengung hier Gefühlsblockaden ausgelöst werden. Wenn dieses Chakra gut funktioniert, erleben Sie echte Lebensfreude und können sich der ganzen Welt zugehörig fühlen. Wenn dieses Zentrum geschlossen ist, sind Ihre Gefühle blockiert, und Sie könnten eine Depression entwickeln. Der Nabelbereich hat eine große Bedeutung für die Beziehung zu anderen Menschen. In jeder Beziehung zwischen zwei Menschen entstehen Bänder zwischen ihren Solarplexuschakren. Je stärker die Verbindung ist, desto fester und zahlreicher sind solche Energiebänder. Sehr häufig tritt eine Beeinträchtigung des Chakras im Herbst oder Winter auf. Man spricht dann von einer Winterdepression. Die Seele leidet. Bleiben Sie in einem solchen Fall nicht allein mit Ihrem Leiden. Sprechen Sie mit Ihren Mitmenschen. Durch Edelsteine können Sie das Chakra öffnen: Besorgen Sie sich einen Bernstein, ein Tigerauge, einen Calcit und eine Prise getrockneten grünen Tee. Legen Sie alles in einen Beutel aus Baumwolle und tragen diesen am Körper.

Im 4. Chakra, dem **Herzchakra**, das die Mitte des Körpers darstellt, geschieht die Energieverarbeitung. Es befindet sich in der Mitte des Brustkorbs. Man kann sich das Herz als eine Art Fabrik vorstellen, die Lebensenergie aufnimmt oder abgibt. Die wichtigsten seelischen Energien sind im Herzen verortet. Dieses Chakra ist grün-blau. Wenn Ihr Herzchakra geschlossen ist, können Sie nicht lieben und verlieren Geld. Das Herzchakra verbindet Energien aus dem Kosmos und von der Erde. Es ist eine Mischstation der Energien. Bei einem geschlossenen Chakra erhält man kaum Impulse bzw. Informationen von außen. Ein offenes Herz dagegen empfängt alle nötigen Strahlen. Das Herzchakra ist der Platz der Zuneigung. Hier ist alles Gute und Schlechte gespeichert. Man fragt nicht umsonst: »Was hast du

auf dem Herzen?« Alle unsere Erfahrungen sind im Herzen gespeichert. Es ist das Chakra, durch welches wir lieben und leben. Heute gewinnt es immer mehr an Bedeutung. Seine Energie verbindet uns mit Mutter Natur, und wenn es geöffnet ist, können wir andere Menschen in ihrem Wesen wahrnehmen. Das erste Anzeichen für ein geschlossenes Herz ist unerklärliche Trauer. Man wird von anderen Menschen nicht mehr ernst genommen und wird unsicher. Die Öffnung dieses Chakras ist daher besonders wichtig. Sie geschieht am leichtesten durch bedingungslose Liebe, die man anderen gibt oder die man von anderen empfängt. Versuchen Sie daher, mindestens einmal am Tag einen Menschen glücklich zu machen. Es müssen keine teuren Gaben sein. Das beste Geschenk ist Aufmerksamkeit. Bedanken Sie sich bei den Menschen für ihr Dasein. Sehr häufig tritt eine kurzfristige Beeinträchtigung des Chakras durch Stress auf. Das lässt sich jedoch durch Aventurin in Verbindung mit Jade oder Malachit und ein paar Senfkörnern beheben. Legen Sie diese zusammen in einen Baumwollbeutel und tragen ihn bei sich. Erstellen Sie auch eine Liste der Menschen in Ihrer Umgebung und bedanken sich bei ihnen dafür, dass sie für Sie da sind. Schreiben Sie einfach die Namen der Personen auf und daneben Ihr Dankeschön für schöne Stunden, die sie miteinander verbracht haben. Verbrennen Sie diese Liste dann. Gönnen Sie sich auch ab und zu selbst ein Geschenk. Das öffnet Ihr Herz.

Das 5. oder **Halschakra** (auch Kehlkopfchakra) ist das Zentrum Ihrer Kommunikation. Es befindet sich auf der Höhe des Halses. Seine Farbe ist hellblau. Das Halschakra entspricht der Kreativität. Künstler, Autoren, Lehrer und Moderatoren haben fast immer ein ausgeprägtes Halschakra. Es arbeitet stets mit dem Sakralchakra zusammen. In diesen beiden Chakren sind unsere Erfahrungen aus den Inkarnationen gespeichert, die uns sprichwörtlich »im Hals stecken geblieben« sind. Im Halschakra steckt auch unsere Angst – aus diesem Leben, aber auch aus mehreren Vorleben. Ängste hat jeder

Mensch, und das ist auch menschlich. Durch die Auflösung der Blockaden in diesem Chakra können alte Ängste überwunden werden. Eine Fehlfunktion des Chakras ist häufig mit einer physischen Erkrankung der Schilddrüse verbunden. Das sollte in jedem Fall von einem Arzt überprüft werden. Ist das Chakra blockiert, mangelt es uns an Selbstwertgefühl, oder wir haben zu viel Stolz oder panische Angst. Dies wirkt sich in Komplexen aus, zu wenigen persönlichen Freundschaften oder sogar Einsamkeit. Das kann die Seele verletzen. Man vermeidet dann Kontakte zu Menschen und zieht sich komplett zurück. Eine kurzfristige Beeinträchtigung des Halschakras kann immer wieder auftreten. Das lässt sich jedoch durch Amazonit in Verbindung mit Türkis und einer Handvoll Buchweizen beheben. Legen Sie diese zusammen in einen Baumwollbeutel und tragen diesen bei sich. Auch Sprachübungen (Mantras) beheben solche Blockaden schnell. Sagen Sie fünf Minuten lang das Mantra »Om, om, om …«

Das 6. oder **Stirnchakra** stellt das 3. Auge dar. Es befindet sich in der Stirnmitte, ein wenig oberhalb der Augenbrauen. Seine Farbe ist indigoblau bis violett. Das Stirnchakra ist das Chakra der Hellsichtigkeit. Durch dieses Chakra können wir das Verborgene erfahren und hellfühlen. Ein geöffnetes Stirnchakra kann uns im Alltag sehr behilflich sein, weil wir mit seiner Hilfe in die spirituelle Welt blicken können. Es steht im Zusammenhang mit dem Intellekt. Dazu gehören unsere Fantasie, Vorstellungen und Realitäten. Durch dieses Chakra fühlen wir Energien und handeln intuitiv. Wenn das Stirnchakra blockiert ist, sind wir verwirrt oder negativ eingestellt. Das führt zu einer verzerrten Realität. Die Seele leidet dadurch. Das 3. Auge kann beispielsweise durch Meditationen geöffnet werden. Auch Lapislazuli, Sodalith oder Larimar sind in der Lage, das 3. Auge zu öffnen. Nehmen Sie einen dieser Steine und legen ihn täglich für zehn Minuten auf Ihre Stirnmitte.

Das 7. oder **Kronenchakra** ist das Zentrum unserer Weisheit. Es befindet sich am Schädel ganz oben am Kopf. Seine Farbe ist violett bis weiß. Dieses Chakra stellt eine Verbindung zum Universum und zu unserem Ursprung her. Das Kronenchakra kann durch negative Erlebnisse in diesem oder einem früheren Leben blockiert sein. Dann ist der Kanal nach oben geschlossen. Durch Auflösung der Blockaden kann die Verbindung zum Göttlichen wieder aufgenommen werden. Dieses Chakra ist der Sitz der Gefühle und des Geistes. Es verbindet den Menschen mit seiner Spiritualität. Ist das Zentrum geschlossen, erleben wir unsere Spiritualität nicht. Wir sind dann zu materialistisch eingestellt, was wiederum die Seele verletzen kann. Bei Blockaden in diesem Chakrabereich können wir nicht verstehen, was andere Menschen unter »spirituell« verstehen. Sehr häufig tritt eine kurzfristige Beeinträchtigung dieses Chakras auf. Das lässt sich jedoch durch die Arbeit mit Amethyst in Verbindung mit Bergkristall oder Heliodor und ein paar Linsen beheben. Legen Sie diese zusammen in einen Baumwollbeutel und tragen ihn bei sich.

Außerdem gibt es das 8. und das 9. Chakra. Das 8. dient dem Ich-Bewusstsein und das 9. dem Wir-Bewusstsein. Beide Chakren befinden sich ca. 15 bis 25 Zentimeter über dem exakten Zentrum des Kopfes und bestehen aus Licht. Von diesen Chakren geht eine Lichtsäule durch das Zentrum des Körpers durch alle Chakren hindurch bis unter die Füße.

Unsere Chakren drehen sich nach rechts, wenn sie Energie aufnehmen, und nach links, wenn sie Energie abgeben. Beide Drehrichtungen sind also normal. Jedes Chakra hat ganz bestimmte seelische und körperliche Aufgabengebiete. Sollte eines verstopft sein, ergeben sich daraus typische Störungen und Anzeichen körperlicher oder seelischer Natur. Die meisten Menschen sehen oder fühlen die Chakren als strahlende, sich drehende Energiekreise. Chakren haben jedoch eine mehrdimensionale innere Struktur. Sie nähren sich ge-

genseitig. Wenn eines der Chakren beeinträchtigt ist, werden alle anderen Zentren in Mitleidenschaft gezogen. Die Chakren eines gesunden Menschen sind teilweise geöffnet. Ab etwa 20 Uhr gehen alle Chakren komplett auf und schließen sich zur Hälfte gegen fünf Uhr wieder. Sollte das jedoch nicht der Fall sein und eines der Chakren komplett zugehen, muss man das verstopfte Chakra reinigen und mit neuer Energie versorgen. Hier ist eine Übung dafür: Reiben Sie Ihre Hände. Die Hände gelten ebenfalls als Chakren und sind türkis; sie sind übrigens in der heutigen Zeit aufgrund der zunehmenden Wirkung der Venusenergie sehr aktiv. Legen Sie Ihre Hände auf das Wurzelchakra, bewegen Sie sie hin und her im und gegen den Uhrzeigersinn und gehen Sie dann zum nächsten Chakra über. Stellen Sie sich vor, Sie senden Licht in jedes Chakra. Das türkise Licht fließt in die Chakren und füllt sie auf. Diese Energieübung behebt Blockaden und öffnet die Chakren.

Hier sind nun die beiden oben versprochenen Übungen, mit deren Hilfe Sie lernen können, Ihre Chakren zu spüren: Legen Sie Ihre Hände auf einen Chakrabereich und stellen Sie sich eine beliebige Farbe vor. Legen Sie die Hände zum Beispiel auf Ihr Steißbein und erspüren seine strahlende rote oder orangene Farbe. Gehen Sie alle Chakren durch. Statt Farben können Sie sich auch Blumen vorstellen, die sich langsam entfalten.

Um Ihre Energiezentren spüren zu lernen, können Sie auch so vorgehen: Stellen Sie sich gerade hin und öffnen leicht Ihre Beine. Falten Sie nun die Hände und halten Sie sie vor Ihr Herz. Bewegen Sie Ihre Hände vor dem Körper vor und zurück, ohne ihn dabei zu berühren. Sie können schon nach zwei Minuten Ihr Herzchakra fühlen. Achten Sie dabei auf Ihre Emotionen und Empfindungen.

Sie finden in diesem Buch noch viele weitere Übungen für den Alltag, die Ihnen dabei helfen, Ihr Energiekostüm an die Neuenergien anzupassen. Probieren Sie sie aus – Ihre Seele wird davon profitieren.

Ich möchte nun noch kurz auf das Chakra-Aurasystem eingehen, das man auch Aura-Immunsystem nennt. Es schützt unsere drei Körper (Körper, Geist und Seele) vor Angriffen und Belastungen und reguliert den Energiehaushalt. Zu diesem System gehören die Aura und die Chakren. Der Körper des Menschen besteht aus dem sichtbaren Leib und einem »unsichtbaren« Energiekörper. Die Aura ist eine Art Schutzkokon, ein leuchtender Energiekörper, der den sichtbaren physischen Körper durchdringt und über ihn hinausreicht. Die Aura und der physische Körper sind sehr eng miteinander verbunden. Die Aura ist der Energiemantel, der unsere drei Körper schützt. Er ist mit dem Körper verbunden und beeinflusst dessen Vitalität. Die Aura des Menschen wird schon im Mutterleib geformt. Sie besteht aus karmischen Energien der Eltern und Ahnen. Diese Energien sind im ungeborenen Körper in der Niere gespeichert. Nach der Geburt nimmt die Aura weitere Energien aus dem Universum (z.B. Prana) sowie verschiedene Energien aus der Umgebung auf. Bis zum 7. Lebensjahr wird die Aura eines Kindes vor allem durch Familienmitglieder geprägt. Sie ist sehr durchlässig. Ab dem 8. bis zum 15. Lebensjahr wird die Aura abgedichtet und verankert. Vom 16. bis zum 23. Lebensjahr verarbeiten wir unsere karmischen Muster, was unsere Aura prägt und immer mehr abdichtet. Ab dem 24. Lebensjahr ist die Aura komplett geformt und beeinflusst die weitere Entwicklung unserer Seele und unseres Körpers.

Alle Menschen sind verschieden. Der eine ist physisch stärker, der andere ist intellektueller. Jeder beherrscht seine angeborenen Fähigkeiten und bringt gewisse Impulse mit. Man kann jedoch nicht alle Impulse oder Lebensthemen in einer einzigen Inkarnation erhalten. Deshalb sollten Sie immer mit anderen Menschen im Austausch stehen und die fehlenden Impulse aufnehmen. Wenn Sie sagen: »Ich schaffe alles selbst« – wobei Sie nie alle Qualitäten alleine haben können –, zerstören Sie Ihren Ätherkörper und blockieren Ihre See-

le. Lernen Sie also, Impulse von außen anzunehmen. Arbeiten Sie an Ihrer eigenen Einstellung! Seien Sie nicht zu stolz und nehmen Sie die nötige Hilfe an.

Menschen streben immer nach einem Ende und begrenzen alles im Geiste. Daher kommen viele Probleme. Die Menschheit erschuf Tausende Systeme und begrenzte sich selbst. Aber es gibt kein Ende. Die Welt ist unendlich. Keiner von uns fragt, wenn er eine Wand ansieht, wie sie riecht oder schmeckt. Man sieht nur das Materielle und konzentriert sich nur auf das, was man anfassen kann. Für einen Menschen ist es nicht schwer, in einem Käfig zu leben und sich Strukturen zu geben. Viele Menschen sagen: »Das ist mein Haus, mein Partner und meine Jacht …« Für einen entwickelten Menschen gibt es aber nur »meine Erde, mein Kosmos und meine Galaxie«. Wenn Sie Ihre Seele intakt halten wollen, sollten Sie versuchen zu denken, dass Ihnen die ganze Welt gehört. Sie sind ein Teil davon. Begrenzen Sie sich nicht. Alles ist möglich, auch das, was Ihnen unmöglich erscheint. Das erweitert Ihre Seele, die zudem durch kosmische Strahlen gestärkt wird. Kosmische Strahlen gelangen durch den Scheitel in den Körper und werden in das 3. Auge weitergeleitet. Dort, im Gehirn, werden diese Frequenzen verarbeitet und durch das Halschakra ins Herz geleitet.

Verletzungen des physischen und des astralen Körpers geschehen durch verschiedene Dinge. Doch gegen jede Verletzung ist ein »Kraut« gewachsen. Die folgenden Tipps helfen Ihnen, Ihre drei Körper – Leib, Geist und Seele – zu pflegen:

Physischer Körper:
Verletzungen geschehen durch Speisen, die Umwelt und Gewalt. Eine Heilung ist durch Kräuter, Salz und Wasser möglich.

Seele (Astraler oder Ätherkörper):
Verletzungen geschehen durch Emotionen, Karma, niedere Gedanken und Neid. Eine Heilung ist durch Musik, Düfte, Farben, Mandalas, Liebe und Edelsteine möglich.

Geist (Mental- oder Kausalkörper):
Verletzungen geschehen in erster Linie durch Sorgen und Gedanken. Eine Heilung ist durch Bildung, positive Gedanken, Meditationen und neue Ideen möglich.

In Russland arbeitet jeder Heiler mit Salz. Salz gilt als Vernichter negativer Energien. Deshalb möchte ich Ihnen an dieser Stelle eine Salzmethode aus der Baba-Walja-Heilung vorstellen: Nehmen Sie ein Kilo feines Kochsalz. Teilen Sie diese Menge in sieben Teile und füllen Sie sie in sieben Beutelchen. Beschriften Sie diese mit den Zahlen von Eins bis Sieben. Reiben Sie täglich mit diesen Beuteln je drei Minuten lang Ihre sieben Chakren ab (mit dem ersten Beutel das 1. Chakra, Unterleib, mit dem zweiten das 2. Chakra, Bauchnabelbereich, usw.). Den siebten Beutel halten Sie eine Minute lang oberhalb des Kopfes, ohne das Salz aus dem Beutel zu nehmen. Nach sieben Tagen mischen Sie das Salz aus allen Beuteln zusammen und vergraben es.

Es kann passieren, dass immer wieder fremde Energien in Ihre Seele eindringen möchten. Um das zu verhindern, sollten Sie sich regelmäßig einer Reinigung unterziehen. Das stoppt die Energieverluste Ihrer Seele. Ich empfehle dazu eine Salz-Wasser-Reinigung. Diese basiert auf den fünf Elementen. Nehmen Sie dazu ein Glas und füllen es zu einem Drittel mit Kochsalz (Element Metall) und einem Drittel mit Wasser (Element Wasser). Das obere Drittel des Glases bleibt leer (Element Luft). Das Glas selbst stellt eine geschmolzene Substanz dar und symbolisiert das Element Feuer. Stellen Sie das Glas für 30 Tage in Ihren Schlafbereich und werfen es danach weg.

Achten Sie auf die Reaktion des Salzes. Es arbeitet autonom und bindet negative Energien an sich. Sollten sich viele Kristalle im Glasinneren bilden, deutet dies auf eine mittlere Seelenbelastung hin. Sollte sich das Glas von außen mit Kristallen bedecken, ist die Belastung ziemlich stark. Wiederholen Sie in diesem Fall den Vorgang noch einmal. Werfen Sie das Glas anschließend weg oder stellen es auf die Erde (Element Erde).

Aus dem bisher Gesagten können Sie schließen, wie kraftvoll und wichtig Energiearbeit sein kann. Versuchen Sie daher, täglich etwas für Ihre Seele zu tun!

Wie stellen Sie sich Ihre Seele vor? Wo sitzt sie? Was ist der Unterschied zwischen Seele und Geist? Ich versuche, Ihnen diese Fragen bildlich zu erklären: Ihre Seele ist eine Energiematerie, die Summe aller Erfahrungen durch verschiedene Inkarnationen. Sie ist sehr groß und überall verteilt, sie hat keine konstante Form, sondern kann diese sogar verändern. Nur ein Teil von ihr ist in Ihrem Körper verankert.

Der Geist bildet den unsterblichen Kern Ihrer Seele. Er ist in der Seele. Auch er hat keine konstante Form und verändert sich von Tag zu Tag. Der Geist, der Ihre Seele bildet, ist im Gehirn verankert. Er inkarniert immer wieder, je nach Thema, an dem einen oder anderen Ort. Sie können ihn sich wie eine Feuersubstanz vorstellen. Der Geist kommt immer wieder und muss gewisse Aufgaben erledigen. So kamen Sie auf diese Erde und erledigten Leben für Leben bestimmte Aufgaben. Sie haben Kinder gezeugt, Menschen geführt, rebelliert und haben damit die Informationslücken der Seele gefüllt. Der Geist ist unsterblich.

Die Seele ist eine Mischung aus Erfahrungen der Vorleben, aus Informationen, die Ihr Geist angesammelt hat. Viele Emotionen sind in der Seele verankert. Die Seele haftet am heiligen Kern. Sie können sich die Seele daher als einen Mantel für den Geist vorstel-

len. Die Seele befindet sich jedoch nicht nur im Körper, sondern auch um ihn herum. Sie ist überall. Das ist für manchen schwer vorstellbar, und einige von Ihnen werden nun denken: »Wie überall?« Stellen Sie sich folgende Frage: »Wo hört das Universum auf?« Schwer zu beantworten? Nirgendwo! Das können wir uns nicht vorstellen, da Menschen immer eine Grenze haben müssen. Aber nicht alles hat eine Grenze. Die Seele kommt nicht zum ersten Mal auf diese Erde. Auch sie ist unsterblich. Geist und Seele sind unzertrennlich und bilden eine Einheit. Sie besiedelten bei Ihrer Geburt einen Körper (Ihren Leib).

Sie haben also drei Körper, die miteinander verschmolzen sind. Diese drei Körper kommunizieren mit Mutter Natur. Sie haben ein Energievolumen, Seele genannt, und den sogenannten Geist. Diese drei Körper – die drei Welten des Menschen – sind unser Thema.

1 – Der physische Körper (Leib)

Diesen **Körper** können Sie anfassen, fühlen, sehen, sich um ihn bemühen. Das tun Sie täglich. Ihr erster Körper ist dicht und besteht aus Zellen. Er ist der langsamste Körper von allen und hat eine eigene Zeit. Der physische Körper reagiert sehr träge auf verschiedene Reaktionen, z.B. auf Sport. Die Schmerzen kommen erst ein bis zwei Tage später, da die Körperreaktion genau diesen Rhythmus hat. Die Reaktion des physischen Körpers liegt zwischen mehreren Stunden und Tagen. Der Leib hat ein begrenztes Volumen und ist ein geschlossenes System. Er braucht Nahrung und arbeitet durch innere Organe. Der physische Körper hat drei Zentren, die ihn regulieren: die Steißbeingegend, den Unterleib und den Solarplexus. Die unteren Chakren sättigen sich durch Nahrungsenergie und sexuelle Energie. Wer also keinen Sex mehr hat, versucht automatisch, dieses Defizit durch Essen auszugleichen. Wenn Energie aus den unteren Chakren nicht fließt, reagiert der Solarplexus. Er gehört zu den karmischen Bereichen, in denen Energie und Erfahrung aus den Vorleben gespeichert sind.

2 – Die Seele

Sie können sie fühlen und an sie denken. In ihr sind alle Ihre Gefühle verankert. Man bezeichnet sie als astralen oder **ätherischen Körper**. Dieser ist etwas schneller als der physische **Körper**. Er befindet sich in einem anderen Rhythmus. Zu ihm gehören Ihre Emotionen, Farben, Wellen und Laute. Es liegen viele Erfahrungen in Ihrer Seele. Dieses Gedächtnis befindet sich in Ihrem Hinterkopf. Bei Kopfschmerzen meldet es sich ab und zu. Ein Beispiel: Sie wurden etwa von jemandem beleidigt und ärgern sich. Doch nach ein paar Stunden ist der Ärger verflogen, da Sie Ihre Gefühle schnell verarbeiten. Die Reaktionszeit des ätherischen Körpers liegt zwischen Minuten bis zu mehreren Stunden. Die Seele ist also schneller als der physische Körper.

3 – Der Geist

Sie können den Geist nicht sehen oder fühlen, und trotzdem ist er da. Er besteht aus einer unsterblichen Substanz, Plasma genannt. Wenn Ihr Geist auf die Erde kommt, zieht er einige Anteile (Seelenanteile) an sich, die aus der Entwicklung der Vorleben Ihres Daseins stammen. So formt sich die Seele. Der Geist ist sehr schnell und lässt Sie rasch handeln. Zu ihm gehören Ihre Gedanken und Ideen. Sie sind schneller als das Licht. Dieser **Körper** reagiert sofort. Der Geist steckt also in der Seele wie ein Finger in einem Ring. Der Ätherkörper (Seele), verknüpft mit dem Mental- und Kausalkörper (Geist), verändert sein Volumen und stellt ein offenes System dar. Seine Nahrung sind Farben, Wellen, Laute, Liebe und das Wissen.

Man kann Seele und Geist zusammen als den »spirituellen Körper« bezeichnen. Dieser spirituelle Körper ist mit unseren Chakren verbunden, die wiederum energetisch mit den Organen verknüpft sind. Wenn Ihr spiritueller Körper ausgelaugt ist, bekommen Sie oft Magen-Darm-Beschwerden. Wenn Sie an solchen leiden, sollten Sie Ihren spirituellen Körper heilen. Ein weiteres Zeichen von Energie-

mangel sind Nieren- und Harnwegsleiden. Diese Organe weisen auf eine Disharmonie des Äthers hin. Der Hals ist eine weitere Stelle, durch die sich der spirituelle Körper melden kann, denn Ihr spiritueller Körper kommuniziert ständig mit Ihrem physischen Körper.

Fazit: Ihre drei Körper sind durch Chakren miteinander verbunden. Wenn Ihre Seele nicht gehört wird, schreit Ihr physischer Körper sofort auf. Wenn der Geist ignoriert wird, schreit er ebenfalls. Und wenn Ihr physischer Körper vernachlässigt wird, brüllen Geist und Seele gleichzeitig. Der physische Körper ist das Kleid der Seele, und die Seele ist das Kleid des Geistes, und alles ist eins. Chakren und Aura sind mit allen drei Körpern verknüpft. Wenn Sie dieses System verstehen, werden Sie merken, wie sich Ihr Dasein verändert. Sie werden gewisse Dinge erkennen, die Sie bisher nicht gesehen haben. Sie werden dadurch eine neue Realitätswahrnehmung und eine andere Einstellung zur materiellen Welt bekommen.

Um Energiearbeit zum Wohle Ihrer drei Körper machen zu können, müssen Sie allerdings die energetischen Abläufe kennen. Nur dann können Sie sich weiterentwickeln. Der spirituelle Körper ist immer klüger als der physische, denn er weiß alles und kann sich an alle Vorleben erinnern. Der physische Körper dagegen will und kann das gar nicht! Er glaubt nicht an Veränderungen. Jeder spirituelle Körper hat seinen eigenen Rhythmus. Er hat eine wandelbare Form und einen veränderbaren Inhalt. Der physische Körper dagegen hat nur eine Form. Unser spiritueller Körper weiß also mehr als unser physischer Körper.

Alle drei Körper brauchen Nahrung. Wir nähren unseren physischen Körper mit Licht, Wärme, Speisen und Getränken.

Der Ätherkörper (Seele) nährt sich dagegen von Emotionen, Licht, Wärme und Liebe. Ohne Liebe wird die Seele traumatisiert. Liebe ist ihre einzige Nahrung. Das Wesen der Liebe ist so verschie-

den wie Speisen: Es gibt die Liebe zu sich selbst, die Liebe zu den Menschen – Kinderliebe, Partnerliebe, Elternliebe – und auch die allumfassende Liebe.

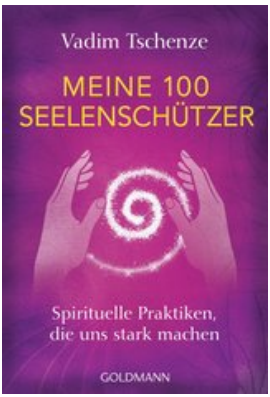
Der Geist nährt sich durch Ideen, Wissen und Bildung. Ohne Wissen entwickelt er sich nicht. Aber auch kosmische Strahlen nähren ihn. Diese Nahrung gelangt durch unsere Chakren (Energiezentren) in alle drei Körper. Sie fließt in unsere Aura und wird in der Seele und im Geist verteilt. Auch Speisen, die wir im Wortsinne essen, bringen Energie in unseren physischen Körper, wo sie durch die Verdauung freigesetzt wird. Sie fließt in die Energiebahnen (Meridiane) und dann in die Chakren. Die oben genannten »Nahrungsmittel« verändern unsere Gedanken, Energetik und die Zellen. Man sagt dazu »Transformation«.

Die Energien werden in erster Linie vom Herzen verarbeitet. Das Herzchakra ist ein Liebeschakra und das wichtigste Chakra auf der Körperebene. Es sieht wie ein Kolben aus. Liebe (Energiemischung) ist der Inhalt dieses Kolbens. Sie ist eine Substanz, die unsere Umgebung durchfluten soll. Mit der Geburt lernen wir unseren physischen Körper kennen. Unsere Strukturen im ätherischen Körper werden uns erst später bewusst. Wichtig ist, dass sie uns überhaupt bewusst werden. Wann dies geschieht, spielt keine große Rolle, da Zeit nur unser Gefühl ist.

Zum Abschluss dieser Einführung in das Geheimnis der Seele habe ich noch eine Seelen-Übung für Sie: Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich eine frisch gepflückte Blume vor, die Sie von oben in Ihre Aura fallen lassen. Betrachten Sie die fallende Blume. Zeichnen Sie sie nun auf ein Blatt Papier und deuten Sie das Bild: Ist die Blume nach links oder nach rechts geneigt, sind Sie ein Rationalist. Hat die Blume Dornen? Dann sind seelische Blockaden vorhanden. Die Anzahl der Blätter und deren Position am Stängel gibt an, wie viele Schwierigkeiten Sie zu meistern hatten. Je weiter unten am Stängel, desto weiter zurück liegen diese Ereignisse. Die Wurzel (falls

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Vadim Tschenze

Meine 100 Seelenschützer
Spirituelle Praktiken, die uns stark machen

ORIGINALAUSGABE

Taschenbuch, Klappenbroschur, 256 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
9 farbige Abbildungen
ISBN: 978-3-442-22243-8

Goldmann

Erscheinungstermin: August 2018

Der spirituelle Weg zu mehr Resilienz.

Tagein, tagaus lauert eine Vielzahl von Belastungen wie Überforderung, Stress oder Selbstzweifeln auf uns. Nicht nur körperlich fühlen wir uns dann oftmals ausgelaugt, auch unsere Seele leidet beträchtlich. Wie wir wieder Licht tanken und Erholung finden können, das zeigt der russische Heiler Vadim Tschenze in diesem Kompaktratgeber für die 100 häufigsten Kummerquellen. Sein wohlbewährtes Grundrezept: Energetisch-rituelle Abhilfe wie Auraversiegeln oder Leidverbrennung, ergänzt von Großmutter Baba Waljas uraltem Wissen zu Kräutern, schädlichen Fremdenergien oder zum magischen Alphabet. So lassen sich die dunklen Wolken im Handumdrehen vertreiben und die kleinen wie großen Lebensaufgaben mit einem dickeren Fell angehen.

Der Titel im Katalog