

Das große Praxisbuch  
der feinstofflichen Energien



CYNDI DALE

# Das große Praxisbuch der feinstofflichen Energien

Heilung, Lebenskraft, innere Stärke

Das Praxisprogramm

Aus dem Englischen übersetzt  
von Juliane Molitor

*L o t o s*

Die Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
»Subtle Energy Techniques« im Verlag Llewellyn Publications,  
Woodbury, MN 55125-2989. [www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

Die Verlagsgruppe Random House weist ausdrücklich darauf hin,  
dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt  
der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere  
Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung  
des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC®-N001967.

Lotos Verlag

Lotos ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH.

ISBN 978-3-7787-8274-3

1. Auflage 2018

Copyright © 2017 by Cyndi Dale

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2018 by Lotos Verlag,

München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Dr. Anita Krätzer

Einbandgestaltung: Guter Punkt, München,

unter Verwendung von Motiven von © BananYlia /

Thinkstock und © Alpha C / Thinkstock

Illustration Seite 43 © Mary Ann Zapalac

Illustrationen Seite 51, 120, 141 © Llewellyn Art Department

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: CPI books, Leck

[www.ansata-integral-lotos.de](http://www.ansata-integral-lotos.de)

Die in diesem Buch zusammengestellten Informationen sind nicht geeignet, körperliche oder psychische Erkrankungen zu diagnostizieren oder zu behandeln. Bitte wenden Sie sich dazu an einen Arzt oder Therapeuten. Die Autorin und der Verlag übernehmen keinerlei Haftung für irgendwelche Beschwerden, die in die Zuständigkeit eines Arztes oder Therapeuten fallen. Alle Fallgeschichten und Beschreibungen von Personen wurden so verändert, dass niemand wiedererkannt werden kann. Eine Ähnlichkeit mit lebenden oder verstorbenen Personen ist rein zufällig.



# Inhalt

Einleitung .....	13
------------------	----

## **Kapitel 1**

<b>Die Energie von allem. Grundlagen .....</b>	<b>23</b>
--	-----------

Alles ist Energie. Was das für Sie bedeutet .....	25
---	----

Feinstoffliche und grobstoffliche Energien.

Warum »feinstofflich« werden? .....	30
-------------------------------------	----

Die Chakras. Medien der Transformation .....	37
--	----

Die wichtigsten Partner Ihrer Chakras.

Die Schichten der Aura .....	49
------------------------------	----

## **Kapitel 2**

### **Intuition und Sourcing.**

<b>Vorbereitung auf die Energiearbeit .....</b>	<b>53</b>
---	-----------

Intuition. Ihr »Internetzugang« .....	55
---------------------------------------	----

Quellen, Quellen und noch mehr Quellen .....	59
--	----

Verschiedene Arten von Quellen .....	64
--------------------------------------	----

Energetische Anhaftungen. Schädliche

Bindungen .....	67
-----------------	----

### **Kapitel 3**

<b>Die Geist-zu-Geist-Technik</b> .....	75
Was kann man mit Geist-zu-Geist erreichen? .....	78
Geist-zu-Geist in drei Schritten .....	80
Geist-zu-Geist, ein Beispiel .....	83
Eine Affirmation durchführen.....	85
Übung: Geist-zu-Geist für die Interaktion .....	88
Zusätzliche Geist-zu-Geist-Tipps .....	91
Weitere Einsichten und Szenarien .....	92
Übung: Geist-zu-Geist für Sie persönlich .....	99
Noch mehr Einsichten und Szenarien .....	102

### **Kapitel 4**

<b>Heilende Ströme der Gnade</b> .....	109
Was sind Heilende Ströme der Gnade? .....	112
Wie wirken die Heilenden Ströme der Gnade? ....	116
Ein Beispiel für den universellen Gnadenstrom ...	119
Wie sehen Heilende Ströme der Gnade aus, wie fühlen sie sich an, und wie klingen sie? .....	121
Übung: Heilende Ströme der Gnade. Die allgemeinen Ströme .....	123
Weitere Einsichten und Szenarien .....	124
Persönliche Heilströme der Gnade .....	145
Übung: Heilende Ströme der Gnade. Die persönlichen Ströme .....	148
Ergänzung: Kinder im Umgang mit Heilenden Strömen der Gnade unterrichten .....	149

## **Kapitel 5**

<b>Transformation durch die Elemente</b> .....	<b>153</b>
Die drei Ebenen der Interaktion mit den Elementen .....	156
Übung: Erdung und Schutz durch die Elemente ...	174
Übung: Heilen mit den Elementen .....	176
Übung: Manifestieren mit den Elementen .....	178
Übung: Verbindung mit den Elementarwesen aufnehmen .....	181

## **Kapitel 6**

<b>Der Zauberstab aus Licht. Licht mit einem Finger lenken</b> .....	<b>183</b>
Heilen mit den Händen und Fingern .....	185
Übung: Zwischen der empfangenden und der sendenden Hand unterscheiden .....	189
Übung: Den Lichtstab auf ein Ziel richten .....	190
Übung: Die Elemente und der Lichtstab .....	193
Hintergrundinformationen: Elementmagie mit dem Lichtstab .....	194
Übung: Die mit den Fingern verbundenen Elemente .....	196

## **Kapitel 7**

<b>Im Körper durch Zeit und Raum reisen</b> .....	<b>199</b>
Was sind Reisen durch Zeit und Raum? .....	201
Das Problem bei außerkörperlichen Reisen durch Zeit und Raum .....	203
Übung: Eine innerkörperliche Reise .....	205

## **Kapitel 8**

<b>Die drei Chroniken der Seele</b> .....	<b>209</b>
Die Akasha-Chronik. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft .....	211
Die Schattenchroniken. Bedauern und Groll .....	217
Das Buch des Lebens. »Die Brille Gottes« .....	221
Übung: Eine Reise in die drei Chroniken der Seele .....	223

## **Kapitel 9**

<b>Traumabewältigung</b> .....	<b>229</b>
Was ist ein Trauma? Die vielen Gesichter des Entsetzens .....	230
Die Beziehung zwischen feinstofflicher Energie und Trauma. Eine Frage der Kraft .....	234
Der Weg des Traumas. Die beteiligten Faktoren ...	237
Trauma und das verwundete Selbst .....	239
Übung: Traumabewältigung durch Reisen .....	241
Übung: Den Lichtstab zur Traumabewältigung einsetzen .....	245

## **Kapitel 10**

<b>Die Vier Zonen der Seele</b> .....	<b>249</b>
Zone 1: Die weiße Zone .....	251
Zone 2: Die graue Zone .....	253
Zone 3: Die rote Zone .....	255
Zone 4: Die schwarze Zone .....	256
Übung: Reise in die vier Zonen der Seele .....	257

<b>Schlussbemerkung</b> .....	<b>263</b>
-------------------------------	------------

## **Anhang**

<b>Die wichtigsten Techniken für die Energiearbeit, kurz zusammengefasst</b> .....	<b>267</b>
Geist-zu-Geist .....	267
Heilende Ströme der Gnade .....	268
Literatur und Quellen.....	269



# Einleitung

Seit fast dreißig Jahren beschäftige ich mich nun theoretisch mit der Energiearbeit, und beinahe genauso lange wende ich sie praktisch an. Ich habe mindestens 60.000 Klienten begleitet und unter anderem in Ländern wie Japan, Marokko, Wales, Peru, Belize, Costa Rica, Island oder Russland gelernt und gelehrt. Es ist für mich unvorstellbar, in einem anderen Beruf zu arbeiten. Aber ich kann von ganzem Herzen sagen: »Ich wünschte, ich hätte *schon damals* gewusst, was ich *jetzt* weiß.«

Was, wenn ich schon immer die »Geist-zu-Geist-Technik« angewendet hätte, die jetzt mein Markenzeichen ist? Vielleicht wäre ich dann am Ende meiner Arbeitstage nicht so oft derart ausgelaugt und erschöpft gewesen und hätte den Nachhall der körperlichen und seelischen Schmerzen meiner Klienten nicht so stark gespürt. Vielleicht hätte ich Freunden in Not mehr weise Ratschläge gegeben und mich weniger lange mit der Entscheidungsfindung aufgehalten.

Was, wenn ich die Technik »Heilende Ströme der Gnade« früher entwickelt hätte? Vielleicht hätte das kleine Mädchen mit inoperablem Leberkrebs dann noch mehr schmerzfreie Zeit mit seiner Familie gehabt, oder

vielleicht wäre es sogar noch am Leben. Vielleicht hätte ich meine Shoppingtouren genossen, statt mir Sorgen um die Menschen zu machen, bei denen ich spürte, dass sie Hilfe brauchten.

Die Liste lässt sich endlos fortsetzen. Ich bin heilfroh, dass ich jetzt meine »Lichtstab-Technik« einsetzen kann, um ebenso meine eigenen stressbedingten Spannungen abzubauen wie die anderer. Ich bin froh, dass ich Menschen helfen kann, auf natürliche Elemente zuzugreifen, um sofort Ruhe oder Energie zu erlangen. Und wie Sie in diesem Buch entdecken werden, bediene ich mich noch einiger anderer Techniken, um von der Heilung psychischer Wunden bis hin zur geistigen Führung alles zu erreichen. Insgesamt würde ich mir jedenfalls nichts sehnlicher wünschen, als diese kraftvollen Techniken früher entwickelt zu haben.

Zwar kann ich die Uhr in meinem eigenen Leben nicht zurückdrehen, aber ich kann *Ihnen* viel Zeit und Mühe ersparen. Darin bestehen das Ziel und das Geschenk dieses Buches. Ich beschreibe hier die wirksamsten Techniken, die ich als Energiearbeiterin in fast dreißig Jahren des beruflichen Umgangs mit »bewegenden Informationen« entwickelt, abgewandelt und eingesetzt habe. Energiearbeit macht sich die Tatsache zunutze, dass alles in dieser Welt, sei es sichtbar oder unsichtbar, aus Energie besteht. Sie geht auch davon aus, dass es zwei grundlegende Arten von Energie gibt. Die feinstoffliche Energie ist nicht messbar und liegt der konkreteren grobstofflichen Energie zugrunde. Wenn Sie die feinstofflichen Energien verlagern, die ein physisches Problem festhalten, haben Sie

eine weitaus größere Chance, die materielle Realität zu verändern, als wenn Sie das Problem nur auf der physischen Ebene angehen. Auch wenn Sie sich auf den feinstofflichen Ebenen für Freude, Gesundheit und Liebe öffnen, kann die physische Realität diese viel schneller und dauerhafter für Sie widerspiegeln.

Im vorliegenden Buch erkläre und erörtere ich meine energiebasierten Techniken ausführlich und konkretisiere sie anhand von Fallstudien und Hinweisen für die Anwendung. Diejenigen von Ihnen, die meine anderen Bücher kennen, werden feststellen, dass einige der hier vorgestellten Techniken und Konzepte dort bereits von mir erwähnt wurden. Ich wiederhole manches, etwa die Informationen über Chakras und Intuition, weil diese Dinge für die Praxis von entscheidender Bedeutung sind. Doch in keinem meiner früheren Bücher stelle ich meine Techniken so ausführlich vor wie hier. Am häufigsten bitten mich meine Leser um eine ausführlichere Erklärung der von mir vorrangig angewandten Techniken. Wenn ich vor den Teilnehmern eines Kurses stehe, kann ich diesen Wunsch erfüllen. Doch bis jetzt hatte ich nicht die Gelegenheit, meine spezifischen Methoden gründlich zu erörtern und darzustellen. Sie werden aber gleich sehen, dass ich genau das auf den folgenden Seiten tue. Außerdem stelle ich Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten vor, diese Techniken Ihrer Persönlichkeit und Ihren Bedürfnissen entsprechend einzusetzen.

Jede Technik kann in jedem Bereich Ihres Lebens, sei es privat oder beruflich, angewendet und so angepasst werden, dass sie Ihnen eine physische, psychische und

spirituelle Hilfe ist. Die Techniken können auch abgewandelt werden, um allen möglichen Menschen zu helfen (oder mit ihnen klarzukommen) – Ihnen selbst, Ihren Lieben, Kollegen, Klienten und Kindern. Sie können sogar für Tiere und andere Lebewesen wie Bäume oder sonstige Pflanzen sowie für Verstorbene und Bewohner anderer Welten eingesetzt werden.

Insgesamt verhilft Ihnen der Einsatz der Techniken in diesem Buch zu Folgendem:

- Sie bekommen eine Reihe von einfachen, sicheren und ethisch einwandfreien Methoden an die Hand, die Sie jederzeit und zu fast jedem Anlass einsetzen können.
- Sie setzen klare Grenzen in allen Bereichen Ihres Lebens und wahren sie, ganz egal, was andere tun.
- Sie sind bei Bedarf offen für eine sichere und liebevolle geistige Führung.
- Sie bekommen Zugang zu kraftvollen Heilenergien für sich und andere.
- Sie ziehen günstige Gelegenheiten an und ergreifen wirkungsvolle Maßnahmen, um Ihre Ziele zu erreichen.
- Sie lassen sicher und effektiv negative Energien und Anhaftungen los, etwa an bestimmte Wesen oder gefährliche Menschen.
- Sie sind absolut integer, wenn Sie energetisch arbeiten.
- Sie führen ein erleuchtetes Leben voller Liebe und Lachen und genießen alle Gaben einer menschlichen und göttlichen Existenz.

Wie kann man mit einer Handvoll Techniken so viele Ziele erreichen? In den in diesem Buch beschriebenen Techniken spiegeln sich vier Ecksteine oder Säulen der Wahrheit wider, die auf folgende Weisen einen wesentlichen Kern der Menschheit bilden:

**Geschichte:** Jede Technik ist in einer bewährten kulturellen Tradition verwurzelt und beruht häufig auf Konzepten, die in den meisten mystischen Gesellschaften zu finden sind.

**Naturwissenschaft:** Die Wirksamkeit dieser Techniken kann über Energie erklärt werden. Daher sind sie naturwissenschaftlich verankert.

**Spiritualität:** Die Prozesse gehen von einer höheren Macht aus, wie immer sie auch heißen mag. In diesem Buch spreche ich vom »Geist«, aber Sie können dieses Wort durch einen Begriff Ihrer Wahl ersetzen: Gott, Allah, Universum, Schöpfer, Großer Geist, Göttliches, Heiliger Geist, Göttin, Christus, das Geliebte oder sogar das Gute im Menschen. Die hier vorgestellten Techniken funktionieren unabhängig von Ihrer Religion oder Ihren spirituellen Überzeugungen, denn sie sind die Summierung der höchsten Ursprungsweisheit, die wir verstehen können.

**Innovation:** Wir müssen uns dessen bewusst sein, dass wir in einer anderen Zeit leben als unsere Vorfahren. Aus diesem Grund habe ich die tradierten Techniken

aktualisiert. Wir sind mit ganz anderen Herausforderungen konfrontiert als unsere Vorfahren, etwa mit Elektrosmog, einem ständigen Geräuschpegel und vielem mehr. Die Tatsache, dass ich die Techniken an unsere Zeit angepasst habe, damit sie auf aktuelle Belastungen angewendet werden können, bedeutet, dass Sie sie zusätzlich noch an Ihr einzigartiges Selbst anpassen können.

Zum Aufbau dieses Buches sei gesagt, dass die ersten beiden Kapitel sozusagen die Vorspeise bilden und die restlichen das Hauptgericht. Im ersten Kapitel erkläre ich kurz, wie Energie funktioniert. Ich gebe auch grundlegende Informationen über die Chakras, die zu den wichtigsten feinstofflichen Energiestrukturen aller Lebewesen gehören. Häufig bekommen Sie gezeigt, wie Sie die Techniken auf die Chakras anwenden können, die den Wandel auf allen Ebenen gleichzeitig beeinflussen – körperlich, seelisch und geistig. Warum sollte man nicht die schnelle und leichte Veränderung anstreben, welche die Chakras versprechen?

Im zweiten Kapitel präsentiere ich zwei weitere Konzepte, nämlich Intuition und *Sourcing*, das Anzapfen von Quellen. Sie müssen diese Vorstellungen verstehen, wenn Sie die zentralen Energietechniken in diesem Buch anwenden wollen. Was die Intuition betrifft, so gibt es vier Hauptarten von ihr, und zwar zusätzlich zu der Kategorie, die sie alle umfasst. Nachdem Sie etwas über diese Arten von Intuition erfahren haben, wird es Ihnen leichter fallen, die in diesem Buch aufgeführten Übungen durchzuführen, denn die meisten erfordern Intuition.

*Sourcing* ist meine eigene Wortschöpfung, die davon ausgeht, dass sich Information und Hilfe aus vielen Quellen speisen. Die Kunst, Informationsquellen einzuschätzen und sich für sie zu öffnen, hat ein großes Wort verdient, nämlich *Sourcing*. Manche Quellen sind gut. Andere sind eher schädlich. Manche sind konkret, andere nicht von dieser Welt. Es ist sehr wichtig, dass wir ein Gespür für diese Quellen entwickeln, denn viele unserer Probleme kommen daher, dass wir es mit Informationsquellen zu tun haben, die eher schädlich als nützlich für uns sind. Auf der anderen Seite kann uns Unterstützung aus positiven Quellen um Lichtjahre voranbringen, vor allem wenn es darum geht, zu heilen und Dinge zu manifestieren. Durch die feinstoffliche Energiebrille betrachtet, werden negative Verbindungen oft von unsichtbaren Fesseln, den Anhaftungen, aufrechterhalten. Alle Übungen in diesem Buch zeigen Ihnen eine Vielzahl von Möglichkeiten auf, wie Sie sich von diesen Ketten befreien können.

Jetzt werden wir aktiv. In jedem der folgenden Kapitel wird eine andere von mir entwickelte Übung erläutert. Die folgenden Zusammenfassungen der Techniken sollen Ihnen Appetit auf das gesamte Menü machen.

**Geist-zu-Geist:** Hierbei handelt es sich um einen alles umfassenden Prozess für den sicheren Zugriff auf Informationen sowie für das Heilen, Manifestieren, Beten, Meditieren und noch mehr. Er setzt auch energetische Grenzen und sichert stets das beste Ergebnis, was auch immer das Anliegen sein mag. Als Technik ist Geist-zu-Geist einzigartig, und im dritten Kapitel

werden verschiedene Möglichkeiten beschrieben, diese Technik einzusetzen. Sie bildet zudem die Grundlage der anderen Techniken in diesem Buch, die alle mit Geist-zu-Geist eröffnet werden.

**Heilende Ströme der Gnade:** Diese Technik kann in jeder Situation eingesetzt werden, in der Veränderung, Transformation, Heilung oder eine Befreiung von negativen Quellen oder Themen nötig ist. Wie Geist-zu-Geist kann auch dieser Prozess sowohl unabhängig als auch gemeinsam mit den anderen in diesem Buch vorgestellten Techniken eingesetzt werden. Er wird im vierten Kapitel erstmals vorgestellt und anschließend in fast jedem nachfolgenden Kapitel erwähnt.

**Transformation durch die Elemente:** Ich arbeite mit elf feinstofflichen Elementen. Sie bilden die natürlichen Elemente, welche die physische Realität ausmachen. Wenn man die verschiedenen Arten des Arbeitens mit diesen feinstofflichen Elementen versteht, kann man nahezu jedes Ziel erreichen, vom Beseitigen von Negativität bis zum Energetisieren des Körpers. Die Elemente werden im fünften Kapitel vorgestellt, tauchen aber in diversen Folgekapiteln immer wieder auf.

**Lichtstab:** Bei dieser einfachen Technik, die im sechsten Kapitel beschrieben wird, setzt man einen Finger ein, um unmittelbare Reaktionen zu erzwingen.

**Innerkörperliches Reisen:** Dies ist eine unglaublich sichere Methode, um in andere Zeiten und an andere Orte zu reisen und Einsichten, Informationen und heilende Energien zu gewinnen. Die meisten außerkörperlichen oder Seelenreisetechiken machen Sie durch negative Kräfte verwundbar. Dieser einfache Prozess wird im siebten Kapitel erläutert und taucht in den folgenden Kapiteln immer wieder auf.

**Die drei Seelenaufzeichnungen:** Die Seele ist eine Art Aufnahmestudio mit drei Hauptbibliotheken. Der Zugriff auf die drei Seelenaufzeichnungen ist entscheidend, wenn es darum geht, sich von früheren Verletzungen und Missverständnissen zu erholen, Kummer und Groll zu heilen und die Wirklichkeit mit den Augen der eigenen Göttlichkeit wahrzunehmen. Nachdem diese Aufzeichnungen im achten Kapitel behandelt wurden, werden Sie ermuntert, Ihr Wissen darüber im neunten Kapitel anzuwenden.

**Bewältigung von Traumata und Autoimmunproblemen:** Indem Sie Kräfte aufspüren und ungesunde Bindungen lösen, helfen Sie sich und anderen, sowohl Traumata als auch selbst induzierte zerstörerische Muster zu bewältigen. Die Übungen im neunten Kapitel, die diesen Themen gewidmet sind, greifen auf Informationen aus früheren Kapiteln zurück.

**Die vier Zonen der Seele:** Vor jeder Inkarnation durchläuft die Seele vier Zonen oder Stadien. Das Verstehen dieser im zehnten Kapitel dargestellten Zonen bildet den Schlüssel zur Veränderung Ihres Schicksals, zum Loslassen blockierender Erinnerungen an frühere Leben und negativer Anhaftungen, zur Schmerzlinde- rung, zum Energetisieren des Körpers und zu einem Zustand der Vergebung und Erleuchtung.

Es ist jetzt an der Zeit, dass Sie sich auf das vor Ihnen lie- gende Abenteuer vorbereiten. Gehen wir also durch das Tor der Weisheit und entdecken, was in Ihrem größeren Selbst liegt.



## *Kapitel 1*

# Die Energie von allem. Grundlagen

Vor Jahren machten Einsteins Theorien deutlich, dass alles aus Energie besteht. Die wissenschaftliche Gemeinde konnte plötzlich erklären, warum uralte Methoden, die mit Divination, Gebet, Meditation und Intuition arbeiten, sowie verschiedene Arten des ganzheitlichen Heilens so oft erstaunliche und sogar an Wunder grenzende Resultate erbringen konnten.

Energie ist überall und setzt alles zusammen. Sie fließt von einem Zustand zum anderen und verändert sich dabei ständig. Sie kann aber nicht zerstört werden. Und weil wir wie alles andere aus Energie gemacht sind, sind wir alle miteinander verbunden und beeinflussen einander mit jedem Gedanken, jedem Wort und jeder Tat. Wegen des vernetzten Charakters von Energie kann eine leichte Verschiebung der feinstofflichen Energien, die der physischen Realität zugrunde liegen, eine enorme Veränderung in der konkreten Welt hervorbringen. Und noch besser ist, dass diese Veränderungen ganz einfach herbeigeführt

werden können, etwa indem wir eine neue Überzeugung oder Auffassung annehmen, eine Entscheidung überdenken oder einer intuitiven Ahnung folgen.

Dies soll keine wissenschaftliche Abhandlung zur Präsentation von ein paar Daten sein. Ich will Sie vielmehr darin unterstützen, dass Sie die Techniken in diesem Buch so mutig und häufig einsetzen, wie Sie möchten. Deshalb werde ich Ihnen in diesem Kapitel helfen, das Wesen der Energie zu verstehen. Dadurch bekommen Sie einen besseren Zugang zu Ihrer angeborenen Fähigkeit, die Wirklichkeit zu verwandeln. Dann können Sie Ihr Leben leichter in Richtung Freude, Gesundheit und liebevolle Beziehungen steuern.

Um dieses Ziel zu erreichen, erörtere ich zu Beginn dieses Kapitels das Wesen der Energie. Weiter geht es dann mit einer Diskussion der Unterschiede und Gemeinsamkeiten zweier grundlegender Arten von Energie, nämlich der grobstofflichen und der feinstofflichen Energie. Sie werden sehen, warum die Techniken in diesem Buch darauf abzielen, dass Sie letztlich die feinstofflichen Energien anzapfen können. Und schließlich stelle ich Ihnen eine ganz besondere feinstoffliche Energiestruktur vor, die Chakras. Ich werde Sie auch mit dem »engeren Kreis« der Chakras bekannt machen, der Aura. Auf diese beiden Systeme, vor allem auf die Chakras, wird in diesem Buch häufig Bezug genommen.

Denken Sie daran, wenn Sie sich mit den Grundlagen der Energie vertraut machen, dass Sie schon Ihr ganzes Leben lang energetisch interagieren. Auf einer Ebene sind Sie bereits ein Energieexperte. Mehr Wissen kann Ihnen

nur helfen, ein Meister der Energie und daher Ihres persönlichen Schicksals zu werden.

## Alles ist Energie. Was das für Sie bedeutet

In der achten Klasse wurde mir im Physikunterricht beigebracht, dass unsere Welt aus Materie besteht. Mir wurde auch gesagt, dass Materie zwar ihre Form bzw. ihren Aggregatzustand ändern könne, wie es beispielsweise Wasser tue, dies aber messbar und vorhersehbar sei.

Damals wusste ich noch nicht, ob ich mich von dieser Erklärung der Wirklichkeit beruhigt oder eingeschränkt fühlen sollte. Einerseits gab mir die Beteuerung, dass das Körperliche vorhersehbar sei, ein Gefühl der Sicherheit. Wenn ich ein Glas Wasser auf den Tisch stelle, ist klar, dass es stehen bleibt, es sei denn, jemand kippt es um oder zerbricht es. Ich konnte mich philosophisch auf eine Welt verlassen, in der Ergebnisse vorhersehbar sind. Andererseits schien, wenn die Realität wirklich vollständig berechenbar und konstant war, meine Fähigkeit, etwas zu verändern, was ich nicht mochte, doch ziemlich begrenzt.

In den letzten Jahrzehnten hat die Wissenschaft die Vorstellung erschüttert, dass die Welt fest und statisch ist. Es hat sich herausgestellt, dass das Universum nicht wirklich aus Materie besteht, sondern aus Energie. Und damit nicht genug – diese Energie ist noch nicht einmal immer konkret oder fest. Nichts bleibt an Ort und Stelle, nichts ist

jemals still und unbeweglich. Energie schwingt und bewegt sich ständig. Jenes Glas auf dem Tisch, das so praktisch zu sein scheint? Es ist nur eine Illusion (Walia, 27. September 2014).

Jede Komponente des Glases bewegt sich hin und her, und viele seiner subatomaren Teile sind noch nicht einmal in seiner Nähe. Sicher, Sie können das Glas nutzen. Aber wie sich herausgestellt hat, liegt das daran, dass es irgendeine Art von »Vereinbarung« gibt, auf die ich im nächsten Abschnitt im Zusammenhang mit feinstofflicher Energie noch eingehen werde.

Warum ist es so wichtig zu wissen, dass die Energie die alles beherrschende Kraft ist? Jede in diesem Buch vorgestellte Technik kann Ihr Leben potenziell besser machen, weil die Welt aus sich ständig verschiebenden Energien besteht, nicht etwa aus festsitzenden, unbeweglichen Substanzen. Denken Sie daran. Es ist viel leichter, einen Zweig zu bewegen, der auf dem Boden liegt, als einen Baumstamm, der im Schlamm feststeckt. Doch nichts steckt wirklich fest, kein Tumor, keine schlechte Arbeitsstelle, kein psychisches Problem.

Weil Energie eine sich bewegende Information ist, gibt es zwei wichtige »Schalthebel« die Sie umlegen können, wenn Sie eine Veränderung herbeiführen wollen, nämlich Information und Schwingung. Schauen wir uns zunächst die Informationskomponente der Energie an. Information besteht aus Daten, die bestimmen, dass etwas »es selbst« ist. Die Informationen in den zu einem Glas gehörenden Teilchen machen es diesem möglich, wie ein Glas auszugehen und entsprechend genutzt zu werden. Bei den

Informationen, die den menschlichen Körper regulieren, kann es sich um Erinnerungen handeln oder um Aspekte unserer Seele und unseres Geistes (Pearsall, 11–14). Außerdem informiert unsere Umgebung unseren Körper und macht ihn zu dem, was er ist. Ein einfaches Beispiel dafür ist die Wirkung von Geräuschen und Licht auf unsere Gesundheit. Es konnte nachgewiesen werden, dass zu viel Lärm und zu grelles Licht Stressoren sind, die einen negativen Einfluss auf unsere Biochemie haben, unser Immunsystem schwächen und uns traurig und depressiv machen können. Wir sind »offene Systeme« und reagieren ständig auf die aus unserem Inneren und von außen kommenden Informationen.

Dass Energie Information ist, hat eine große Bedeutung. Bezogen auf Ihr eigenes Leben heißt dies, dass Sie verschiedene Informationen in die Formel, die ein Problem verursacht, einfügen und dieses damit möglicherweise beseitigen können. Sie können auch die Informationen, die einem Wunsch zugrunde liegen, unterstützen oder stärken und diesen damit leichter Wirklichkeit werden lassen. Stellen Sie sich beispielsweise vor, dass Sie keine Gehaltserhöhung bekommen, weil Ihre Eltern Ihnen beigebracht haben, dass Menschen mit Geld gierig und böse sind. Indem Sie diese Überzeugung als unwahr entlarven, befreien Sie sich von ihrer Macht über Sie. Ihre Einstellung, Ihr Handeln und Ihre gesamte Aura verändern sich. Sie können jetzt mehr günstige Gelegenheiten anziehen und darauf reagieren. Und noch etwas kommt hinzu: Wenn Sie einen neuen Glaubenssatz in Ihr System einbringen, etwa, dass eine finanzielle Verbesserung für Sie