

# ENERGIE- ARBEIT FÜR EINSTEIGER

*Heilarbeit für Körper & Seele*

IRIS HICKING

//////////////////// SILBERSCHNUR  VERLAG

## Hinweis

Weder der Verlag noch die Autorin übernehmen eine Haftung für eventuelle Nachteile oder auftretende Schäden durch die Übungen und Hinweise in diesem Buch. Alle Übungen und Hinweise sind nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet worden und ersetzen nicht die Behandlung oder Beratung bei einem Arzt, Therapeuten oder Heilpraktiker!



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-504-6

1. Auflage 2016

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © Romolo Tavani, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

*Für alle, die Heilung suchen*

# Inhalt

Vorwort	9
Iris' Welt	11
Grundlagen der Energiearbeit	15
Das Energiesystem	16
Chakren	18
Die energetischen Gesetze	21
Deutung von Krankheitsbildern	25
Partnerschaftsdynamiken	33
Entrümpeln	41
Gebete und Mantren	49
Spirituelle Energiearbeit	55
Reinigung & Schutz	59
Energetische Verstrickungen lösen	69
Energetischer Hausputz	76

Energiearbeit	80
Reiki-Symbole	85
Sexualmagie	107
Iris' kleines Heiler-1x1	110
Fremdenergien	114
Woran erkenne ich eine Anwesenheit?	117
Die Arbeit mit Lichtwesen	124
Befreiung von dunklen Energien	129
Noch mehr Übungen	134
Schlusswort	143
Quellen	144
Über die Autorin	147



## Vorwort

Namaste,

DU fragst DICH bestimmt, warum ich ein Buch zu Themen geschrieben habe, zu denen es doch schon tausende gute Bücher gibt. Ja, das habe ich mich auch gefragt! Da ich aber über die Jahre hinweg immer wieder darauf angesprochen worden bin, doch mal ein Buch zu schreiben, in welchem ich die Dinge auf meine unverwechselbare Art beschreibe, konnte ich mich nun doch nicht mehr gegen die Idee verwehren.

Meine Intention ist, esoterisches Wissen auf leichte Art verständlich zu machen, damit DU Werkzeuge hast, DIR DEIN Leben so zu gestalten, wie DU es DIR vorstellst. Ich habe also nichts Neues entdeckt, sondern gebe es auf meine Art kurz und knapp wieder. Dies ist also ein Sammelsurium an Wissen aus Büchern, Ausbildungen und eigenen Erfahrungen.

Es gibt einen theoretischen und einen praktischen Teil mit vielen Übungen. Alles, was ich hier schreibe, ist MEINE Sicht der Dinge. Nimm DIR den Teil heraus, der sich richtig für DICH anfühlt, und lasse den Teil weg, den DU nicht nachfühlen kannst oder für schwachsinnig hältst. Bilde DIR DEINE eigene Meinung!

Die Übungen kannst DU jeder Zeit abwandeln, wenn sich etwas nicht passend für DICH anfühlt. Es ist mein Weg, an dem DU DICH orientieren kannst, aber nicht musst. DU kannst Worte abwandeln, hinzufügen, sogar ganze Teile weglassen, wenn sie sich für DICH falsch anfühlen.

Alles ist richtig! Es geht in diesem BUCH um DICH und DEINEN Weg!

Ich gebe DIR nur ein paar Hilfestellungen, DICH zu erkennen und DEINEN Weg zu gehen!

Ich wünsche DIR viel Spaß auf DEINEM Weg!  
Licht & Liebe

Iris



## Iris' Welt

Damit DU die folgenden Seiten besser verstehen kannst, gebe ich DIR einen Einblick in meine Sicht der Dinge.

Für mich ist alles gleichwertig! Es gibt kein BESSER, GRÖßER oder HEILIGER. Meiner Meinung nach hat es nichts mit Liebe zu tun, wenn ich denke, dass etwas größer, besser oder heiliger ist. Liebe urteilt nicht, sondern liebt! Alles ist gleich heilig! Das heißt natürlich nicht, dass ich nicht gewisse Dinge bevorzuge. Aber glücklicherweise schaffe ich es mittlerweile, lieber Kuchen zu essen, aber den Pudding als gleichwertig zu sehen.

Gott ist für mich die Einheit! Also das Gegenteil von Dualität. Das Göttliche ist alles bzw. beinhaltet alles. Götter, Buddha-Aspekte, Dämonen und so weiter sind ein Aspekt Gottes. Sie repräsentieren eine bestimmte Energie. Wie ich diese Energie nun



nenne, ist unterschiedlich, je nach Kultur und Religion. Aber für mich ist alles der gleiche Gottesaspekt.

Es gibt nicht den einen wahren Weg! Jeder hat seinen eigenen wahren Weg, der nur für ihn der wahre Weg ist. Wege und Wahrheiten können sich ähneln oder auch in einem Teil gleich sein, aber nie kann der eine Weg für zwei Wesen der richtige sein.

Alles, was DU für DICH erkennst, erkennst DU für die Welt! DU kannst diese Erkenntnis verbal und nonverbal weitergeben – verbal, wenn DICH zum Beispiel jemand danach fragt, und nonverbal durch DEINE Schwingung. DU trägst diese Erkenntnis in DEINEM Energiefeld, und jeder, der mit DIR in Berührung kommt, kommt mit der Erkenntnis in Berührung. Was er daraus macht, ist seine Sache.

Die Göttin gibt DIR das, was gut für DICH ist, und nimmt DIR das, was schlecht für DICH ist! Hier wird einmal der weibliche Gottesaspekt angesprochen. Ob DU es in dem entsprechenden Augenblick so siehst, ist etwas anderes, aber im

Rückblick kannst DU oft erkennen, dass es genau so war. 😊

Wenn das Leben DICH tritt, nutze den Schwung! Du kannst DICH hinsetzen und heulen – aber es ändert nichts. Oder DU schaust DIR an, was das Leben DIR sagen will, und änderst DEINEN Kurs, bevor das Leben noch ein weiteres Mal nach DIR tritt. Es ist wie im Tarot mit dem Turm: Stürzt er ein, wirst DU Opfer der Umstände sein. Reißt DU ihn eigenständig ein, kannst DU DICH darauf vorbereiten, dass DU nicht unter den Trümmern begraben wirst. Stattdessen wirst du vielleicht aus der Nähe entspannt zusehen und DICH auf den Weg zu neuen Ufern machen.

Nichts ist festgeschrieben. Alles ist wandelbar! Dein Schicksal bestimmt nicht, wer oder was DU bist, sondern legt Stationen fest, die DU DIR ausgesucht hast, um sie zu durchschreiten. Es liegt an DIR, ob DU mit tollen neuen Schuhen durch den Schlamm watest oder darum herumgehst – oder DICH nach einem anderen Weg umschaust.

Alle Systeme bauen auf dem gleichen Prinzip auf! Nur weil es einen anderen Namen hat, ist das

Prinzip kein anderes, es kommt nur in einer anderen Verkleidung daher und vielleicht zu einem anderen Zweck.

Wie gesagt, es ist MEINE Sicht der Dinge! Hab DEINE eigene SICHT auf die Dinge des Lebens, und sei nicht zu stolz, sie zu verändern!



## Übungen

Was sind DEINE Prinzipien?

Welche Prinzipien haben sich im Laufe DEINES Lebens schon gewandelt?

Wozu dienen DIR Prinzipien?

Und woran hindern sie DICH?

Brauchst DU überhaupt Prinzipien?



## Grundlagen der Energiearbeit

Wenn DU die Grundlagen energetischer Arbeit verinnerlicht hast, so kannst DU DICH in jedem System zurechtfinden, sei es Reiki, Tarot, die Runen oder Quantenheilung, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Du wirst sehr schnell herausfinden können, was für den Schutz genutzt wird und was für die Verstärkung. DU wirst sehen, womit der Energiefluss gelenkt wird und was die Energiequelle ist. Wenn DU das Prinzip dahinter verstehst, kannst DU nicht mehr manipuliert werden und wirst erkennen, dass es keine neue Weisheit mehr zu entdecken gibt, sie sind schon alle entdeckt! Aber für den Geldbeutel einiger Leute sind neue Weisheiten ein gutes Geschäft ... 😊

Auf den nun folgenden Seiten habe ich mein Wissen zum Thema Energiearbeit zusammengestellt und dabei auf alle meine Ausbildungen zurückgegriffen, da diese sich hervorragend ergänzen.



## Das Energiesystem

Unser Energiesystem besteht unter anderem aus unserer Aura, den Chakren und den Nadis. Letztere lasse ich in unserer Betrachtung außen vor, da mit den Energiebahnen eher in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gearbeitet wird.

Jedes Lebewesen besitzt eine Aura. Sie umgibt das Lebewesen und schützt und versorgt es. Die Aura ist die Verbindung zum Feinstofflichen. Die meisten Menschen nehmen sie unbewusst wahr.

Unsere Aura beinhaltet alle Informationen über uns und unser Leben. In gesundem Zustand fungiert sie als Schutzschild und Kommunikationsmittel. Begegnen sich zwei Lebewesen, so tauschen sich die Auren untereinander aus. Man könnte auch sagen, dass die Aura das Verbindungsglied zwischen unserem materiellen Leben und unserem Bewusstsein ist.

Die Aura ist vielschichtig, die meisten ihrer Schichten sind mit einem Chakra verbunden. Die Schichten gehen ineinander über.

Die Aura besteht aus folgenden Körpern:

Der Ätherkörper: Jeder Gegenstand und jedes Wesen besitzt ihn. Er strahlt die Energie des Physischen aus. Er ist am leichtesten zu erkennen und erscheint als weißer Schleier um das entsprechende Wesen.

Der Emotionalkörper: Er ist das Spiegelbild unserer Emotionen und Gefühle. Jede Stimmung, jedes Gefühl erzeugt eine charakteristische Farbe in der Aura. Dadurch ändert sich die Farbe stetig.

Der Mentalkörper: Er stellt unsere Entwicklungsstufe und die unseres Geistes dar. Er überstrahlt im gesunden Zustand meist die anderen Schichten und zeigt, wer wir sind.

Der Astralkörper: Er löst sich bei außerkörperlichen Erfahrungen vom physischen Körper.



## Chakren

Das Wort Chakra stammt aus dem Sanskrit und bedeutet wörtlich so viel wie “Wirbel” oder “Rad”. Sinngemäß übersetzt würde es Energiezentrum heißen. Sieben Chakren werden als unsere Hauptenergiezentren angesehen. Die Chakren befinden sich entlang der Wirbelsäule. Es gibt je nach Lehre und Schule unterschiedliche Ansichten, was die Anzahl, Farbe und Lokalisation der Chakren angeht. Es existieren auch Chakren außerhalb unseres Körpers, sie sind durchgehend zwischen Himmel und Erde verteilt.

Wurzel- oder Basischakra: Es liegt zwischen Anus und Genital. Es öffnet sich nach unten und hat die Farbe Rot. Die Themen des Wurzelchakras sind Überleben, Urvertrauen, Instinkt, Stabilität und Durchsetzungsvermögen.

Sakral- oder Sexualchakra: Es befindet sich eine Handbreit unter dem Bauchnabel und hat die Farbe Orange. Es öffnet sich nach vorn und hinten. Zu seinen Themen gehören die Sexualität, Gefühle, Kreativität, Begeisterungsfähigkeit und Erotik.

Nabel- oder Solarplexuschakra: Es liegt eine Handbreit über dem Bauchnabel und hat die Farbe Gelb. Es öffnet sich nach vorn und hinten. Zu seinen Themen gehören Wille, Macht, Persönlichkeit, Weisheit und die Verarbeitung von Erlebnissen und Gefühlen.

Herzchakra: Es liegt in der Mitte des Brustkorbes und hat die Farben Rosa und Hellgrün, ähnlich einer Lotusblüte. Auch dieses Chakra öffnet sich nach vorn und hinten. Seine Themen sind Beziehung, Liebe, Mitgefühl und Heilung.

Hals- oder Kehlchakra: Es liegt, wie der Name schon sagt, auf Halshöhe und hat die Farbe Hellblau bis Türkis. Es öffnet sich nach vorn und hinten. Zu seinen Themen zählen Ausdruck, Kommunikation, Inspiration und Offenheit.



Stirnochakra oder Drittes Auge: Es liegt zwischen den beiden Brauen über der Nase und hat die Farbe Dunkelblau bis Lapislazuli. Zu seinen Themen gehören Wahrnehmung, Intuition, Erkenntnis und Willenskraft. Und auch dieses Chakra öffnet sich nach vorn und hinten.

Kronen- oder Scheitelchakra: Es befindet sich oben in der Mitte auf dem Schädel und hat die Farbe Weiß mit Lila. Es öffnet sich nach oben. Seine Themen sind Spiritualität, Bewusstheit, universelles Bewusstsein und höchste Erkenntnis.



## Die energetischen Gesetze

Das Gesetz der Anziehung: Gleiches zieht Gleiches an. Haben zwei Dinge die gleiche Resonanz, so ziehen sie sich magnetisch an. Also wenn DIR Leute mit DIR unliebsamen Eigenschaften ständig begegnen, dann schaue in DICH und suche den Resonanzpunkt, der diese anzieht. ☺ Wenn DU also geliebt werden willst, so musst DU erst die Liebe in DIR selbst fühlen und DICH selbst lieben, um Liebe von außen zu bekommen. Begehrt DU Liebe, weil DU DICH ungeliebt fühlst, so wirst DU keine Liebe erfahren, sondern Ungeliebtheit, da ja keine Resonanz in DIR ist, die die Liebe anzieht, sondern das Ungeliebtsein bestimmt DEIN Resonanzfeld – und DEIN Gegenüber geht damit in Resonanz.

Das Gesetz der Spiegelung: Die Menschen um uns reflektieren unsere Wesenszüge. Alles, was uns begegnet, spiegelt uns. Wenn DU wissen

willst, wie es wirklich in DIR aussieht, so schaue DICH um. Herrscht Frieden um DICH/in DIR oder eher Aggression? Alles Schöne und Gute spiegelt DICH, aber auch alles, was DU als unangenehm empfindest.

Das Gesetz des Widerstandes: Alles, was DU ignorierst, versucht, DEINE Aufmerksamkeit zu gewinnen. Kennst DU das? Alles, was DU gar nicht leiden magst und verbannen willst, dem begegnest DU ständig. Die Dinge wollen gesehen und angenommen werden.

Das Gesetz der Abhängigkeit: Hilfsmittel sind immer nur Hilfsmittel. Bedenke, dass, wenn DU ein Hilfsmittel wie Karten, Symbole oder Steine nutzt, DU sie aber nur als Hilfsmittel nutzt, um DICH leichter in den Zustand der Kraft zu versetzen, welche DU gerade damit hervorrufen willst. DU könntest es auch so. Nutze es, solange DU es brauchst, aber lasse die Hilfsmittel entspannt los, wenn DU sie nicht mehr benötigst.

Das Gesetz der Aufmerksamkeit: Alles, dem wir Aufmerksamkeit schenken, gewinnt dadurch an Kraft. Wenn DU glücklich bist und es genießt,

so wird DEIN Glück andauern. Wenn DU jedoch wütend auf eine Person bist, so gewinnt diese Kraft dadurch und DU verlierst DEINE Kraft.

Das Gesetz der Fülle: Wenn DU Fülle willst, musst DU so tun, als hättest DU sie schon. Denn Gleiches zieht Gleiches an. Also: Wenn DU Mangel fühlst und Fülle willst, dann ziehst DU Mangel an.

Das Gesetz der Verantwortung: Jede Handlung zieht eine weitere nach sich. Selbst wenn DU nicht handelst, ist das eine Handlung, die eine Konsequenz nach sich zieht.

Das Gesetz der Polaritäten: Alles hat zwei Seiten, die zueinander gehören und einander bedingen. Licht bedingt die Dunkelheit, da DU ohne die Dunkelheit das Licht nicht erkennen könntest. Also wenn DIR jemand begegnet, der nur von Licht und Liebe spricht, dann weißt DU, dass seine dunkle Seite genauso stark ist.

Das Gesetz der Ganzheit: Alles ist eins und miteinander verbunden. Wir können nicht unverbunden sein, wir können uns nur so fühlen.

Wenn DU die energetischen Gesetze verinnerlicht hast, DICH und DEINE Leben somit besser verstehst, so kannst DU auch DEIN Gegenüber und die Welt besser verstehen.



## Übungen

Was begegnet DIR immer wieder in DEINEM Leben?

Was willst DU auf keinen Fall?

Welcher Typus begegnet DIR immer wieder?

Welche Hilfsmittel nutzt DU?

Wem oder was schenkst DU Aufmerksamkeit?

Wo siehst DU immer nur die eine Seite?

Wo fühlst DU Verbundenheit?

Beantworte DIR die Fragen und reflektiere DEINE Antworten in Bezug auf die Gesetzmäßigkeiten.