

ENERGETISCHER SCHUTZ & REINIGUNG

Erstellt für deinen spirituellen Wachstum
und dein Wissen!



INHALT:

TEIL 1 GRUNDLEGENDES

- | | |
|---|---|
| 1 Die feinstofflichen Körper und Auren | 3 |
| 2 Die Wirkung von Gedanken und Gefühlen | 6 |
| 3 Negative Gedanken | 7 |
| 4 Feinstoffliche Strahlungsfelder | 8 |
| 5 Das Gesetz von Anziehung und Ablehnung | |
| 6 Elementale | |
| 7 Energieräuber | |
| 8 Das Karma-Gesetz und die effektivste Verteidigung | |

TEIL 2 ÜBUNGEN LEVEL 1

- 1 Schutzmaßnahmen
- 2 Das Stärken der Aura
- 3 Segnen
- 4 Körperliche Bewegung
- 5 Meditation
- 6 Aura Schutzschilde
- 7 Hochsensibilität und Aura Schutzschilde
- 8 Das Reinigungsbad
- 9 Gebete

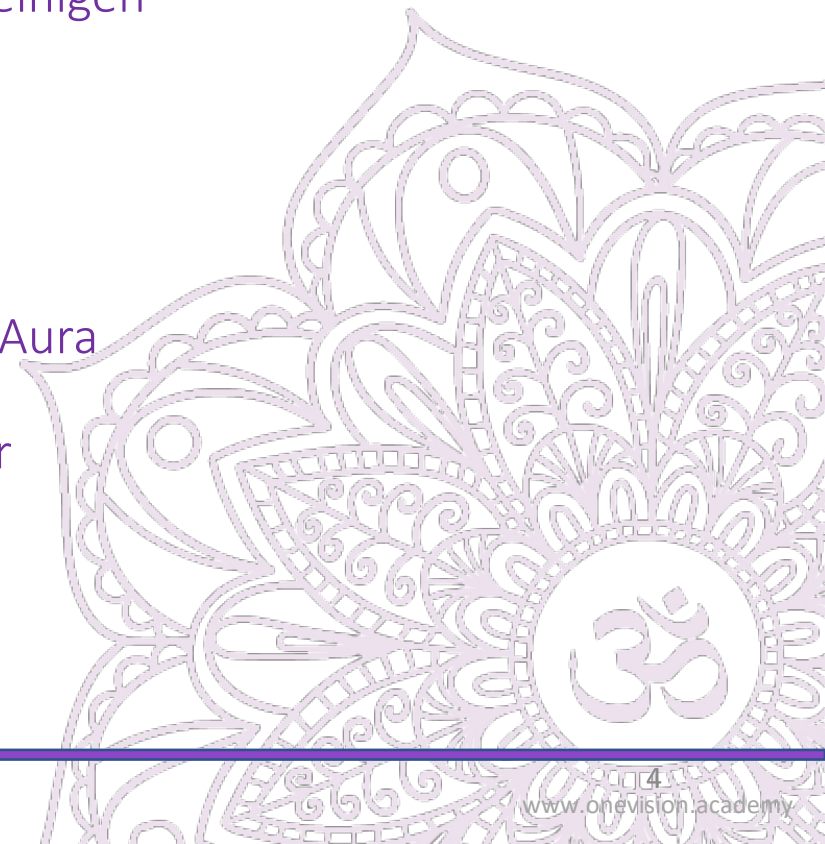


TEIL 3 ÜBUNGEN LEVEL 2

- 1 Schutz durch Erdung
- 2 Schutz durch Kristalle
- 3 Was tun bei Alpträumen?
- 4 Der heilige Kreis
- 5 Deinen Wohnraum schützen und reinigen
- 6 Das violette Licht der Reinigung

BONUS

- 1 Energetisieren der Hände
- 2 Erfühlen der inneren und äußeren Aura
- 3 Kosmische Herz-Meditation
- 4 Heilende Energie für deinen Körper



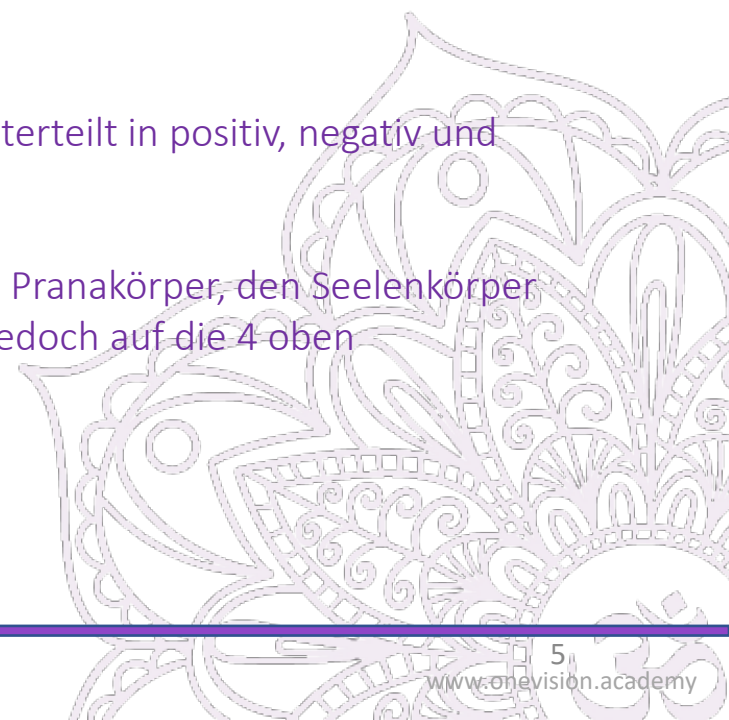
TEIL 1 GRUNDLEGENDES

1 Die feinstofflichen Körper und Auren

In diesem Ebook geht es darum, wie du dich vor beabsichtigten oder auch unbeabsichtigten psychischen Angriffen schützen kannst. Um zu verstehen wie man sich energetisch schützt, ist es wichtig zu wissen, was man eigentlich schützen möchte:

1. den physischen Körper
2. den ätherischen Körper, dieser Energiekörper durchdringt den sichtbaren Körper und reicht über ihn hinaus
3. den emotionalen (subtilen oder astralen) Körper
4. den mentalen Körper, im Kundalini Yoga wird dieser Körper unterteilt in positiv, negativ und neutral.

Im Kundalini Yoga gibt es noch weitere Körper, wie die Bogenlinie, den Pranakörper, den Seelenkörper und den Ausstrahlungskörper. In dieser Ausführung möchte ich mich jedoch auf die 4 oben angeführten Körper beschränken.



2 Die Wirkung von Gedanken und Gefühlen

WIE DU MIT GEDANKEN UND GEFÜHLEN ELEMENTALE UND FEINSTOFFLICHE STRAHLUNGSFELDER ERSCHAFFST, DIE EINE DIREKTE EINWIRKUNG AUF DICH UND DEIN UMFELD HABEN!

WIE WIRKEN SICH GEDANKEN UND GEFÜHLE AUF DEINE LEBEN AUS?

Wir lassen zu das Gedanken und Gefühle unsere Persönlichkeit prägen und beeinflussen dadurch unser Leben und Schicksal. Materielle Wünsche, ausgeprägte Neigungen und Begabungen, Zwangshandlungen und Süchte, Unfähigkeiten und Ängste, - die gesamte Psyche, der Denk- und Gefühlsapparat wird geprägt von Meinungen, Urteilen, Sehnsüchten und Wünschen.

Gedanken sind unsichtbar und wirken dennoch. Sie wirken sich in dem aus, was wir Realität oder Wirklichkeit nennen. Es ist daher nicht egal, WAS ein Mensch denkt und fühlt. Der Mensch sendet Gedanken aus und empfängt andere Gedanken, nimmt sie auf, nährt sie - mehr oder weniger - und lässt sie wieder los.

DU ERSCHAFFST EINE GEDANKENFORM

Eine Gedankenform ist eine Wesenheit, die durch den Prozess des Denkens entsteht. Meist sind Gedankenform nicht sehr stark und wenige Menschen haben die Kraft und Fokussierung wirklich machtvolle Gedankenformen zu erschaffen.

Die Lebensspanne eines Gedankens ist meistens sehr kurz. Sie wird erschaffen durch die ätherischen, emotionalen und mentalen Substanzen aus den Körpern (ätherischer, emotionaler, mentaler).

Wenn der Mensch denkt, entstehen Energieformen oder Gedankenwesen. Je klarer ein Gedanke ist, umso klarer ist die Gedankenform. Sind es verwirrte Gedanken, so ist auch die Form verschwommen und vage.

3 Negative Gedanken

IST EINE GEDANKENFORM GUT, SCHLECHT ODER NEUTRAL?

Eine Gedankenform kann alles sein, positiv, negativ oder neutral, je nach der Ausrichtung des Denkenden in Verbindung mit dessen Gefühlen. Wut erschafft eine negative Form, Mitgefühl eine positive.

WAS PASSIERT, WENN GEDANKEN IMMER WIEDER UND WIEDER GEDACHT WERDEN?

Daskalos, ein Weisheitslehrer aus Zypern oder auch der Magier von Strovolos (der nach Rudolf Steiner, der nächste Meister dieser Zeit war), nannte diese Gedankenwesen "**Elementale**". Je öfter und intensiver eine Vorstellung genährt wird, umso größer und stärker wird das Elemental.

So passiert es, dass man einen Gedanken wieder loslässt. Er löst sich von uns und nimmt ein Eigenleben auf. Stell es dir wie eine Seifenblase vor, die deine Vorstellung enthält. Diese Seifenblase hat die Tendenz, zu dir, ihrem/ihrer ErzeugerIn zurück zu kehren, um sich mit weiterer Energie zu versorgen. Sie zeigt sich wieder in deinem Bewusstsein und fordert Aufmerksamkeit. So entstehen Gewohnheiten, Süchte, Abhängigkeiten, Zwänge und Ängste. Es beginnt mit einem kleinen Gedanken, den man hat, immer wieder denkt, mit Gefühlen versorgt und damit nährt, den man groß und stark werden lässt, und der dich am Ende in der Hand hat. Wenn du deine Gedanken und Gefühle unkontrolliert und unbeobachtet wuchern lässt, wirst du letztlich ihr Opfer.

WARUM IST MEDITATION SO WICHTIG?

In der Meditation lernst du deine Gedanken neutral zu beobachten und ziehen zu lassen. Du gehst durch den Prozess durch ohne zu reagieren, du tust nichts. In der Vipassana Meditation zeigen sich zum Beispiel auf einmal Hitzewallungen, die für Ärger stehen. Das, was sich hier zeigt, sind alte Gedankenformen, die durch das Beobachten neutralisiert werden und sozusagen verdampfen.

Jedes Mal, wenn du wieder in ein altes Gefühl einsteigst, nährt sich diese Gedankenform. Durch das Beobachten und neutrale ohne Wertung oder Gefühle zu haben, Ziehen lassen werden diese Gedankenwesen aufgelöst.

Natürlich gibt es auch noch andere Techniken, doch dazu kommen wir etwas später.

4 Feinstoffliche Strahlungsfelder

Du strahlst, wenn du an etwas denkst, etwas fühlst ein feinstoffliches Energiefeld aus. Dieses feinstoffliche Strahlungsfeld besteht aus mentalen, ätherischen und emotionalen Substanzen. Genauso nehmen die Strahlung anderer auf oder auch wahr. Ob Glück oder Ärger, du nimmst an dem Energiefeld der Anderen teil...man kann es auch kollektive Sippenhaftung nennen.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN EINER GEDANKENFORM UND EINEM STRAHLUNGSFELD

In deiner Gedankenform sind exakt deine Gedanken enthalten. Ein Strahlungsfeld enthält die Eigenschaften deiner Gefühle und Gedanken.

Swami Vivekananda, (geb. 12.1.1863, † 4.7.1902) war Schüler von Sri Ramakrishna schreibt hierzu: „Unser Gemüt ist bei Ausführung einer bestimmten Handlung in einem bestimmten Vibrationsstadium. Alle Gemüter, die sich in der gleichen Verfassung befinden, haben die Tendenz, von dem unseren beeinflusst zu werden. Es ist allgemein bekannt, dass mehrere gleich gestimmte Instrumente in einem Raum mitschwingen, wenn eines davon angeschlagen wird. Ebenso werden alle Gemüter, die, wenn man so sagen darf, in der gleichen Spannung sind, vom gleichen Gedanken beeindruckt. Natürlich ist der Einfluss des Gedankens nicht immer gleich stark - Entfernung und viele andere Ursachen spielen eine Rolle -, aber das Gemüt steht diesen Einflüssen immer offen. Begeht zum Beispiel jemand eine böse Tat, so befindet sich sein Gemüt in einem bestimmten Schwingungszustand, und die Möglichkeit ist gegeben, dass alle Gemüter in der ganzen Welt, die sich im gleichen Zustand befinden, die Schwingungen seines Gemütes aufnehmen. Genauso geht es natürlich mit der guten Tat. Das Ausmaß der Macht, die ein Gemüt auf das andere ausübt, hängt von der Stärke der jeweiligen Spannung ab, mit der eine Tat begangen oder ein Gedanken gedacht wird.

Wenn wir diesen Vergleich fortführen, so können wir sagen, dass die Wellen unserer Gedanken wie die Lichtwellen, die Tausende von Jahren wandern, ehe sie auf ein empfangendes Auge treffen, ebenfalls vielleicht lange Zeit benötigen, ehe sie dorthin finden, wo eine gleiche Schwingung besteht. Es ist deshalb durchaus möglich, dass unsere Atmosphäre angefüllt ist von solchen Gedankenschwingungen, sowohl guten wie bösen. Jeder Gedanke, den ein Gehirn versendet, schwingt gleichsam hinaus, bis er dort auftritt, wo er empfangen werden kann.

Jedes Gemüt, das dem Empfang solcher Impulse offen steht, kann sie augenblicklich aufnehmen. Wenn also ein Mensch eine böse Tat begeht, so hat er sein Gemüt in einen gewissen Spannungszustand

versetzt, und alle Wellen, die mit diesem Spannungszustand überein stimmen und die sich gleichsam bereits in der Atmosphäre befinden, mühen sich eifrig, in sein Gemüt zu dringen. Das ist der Grund, warum der Übeltäter für gewöhnlich Böses zu Bösem fügen muss. Sein Wirken wird von diesem Zustrom verstärkt. Das gleiche geschieht dem, der Gutes tut. Er öffnet sich allen guten Wellen, und seine Neigung zum Guten wird dadurch noch größer. Daher setzen wir uns, wenn wir Böses tun, einer doppelten Gefahr aus. Erstens öffnen wir uns allen Einflüssen, die uns umgeben, und zweitens bringen wir Übles hervor, das wiederum andere beeinflusst, wenn auch vielleicht erst Hunderte von Jahren später. Durch die böse Tat schädigen wir also gleichzeitig uns und unsere Mitmenschen. Wie alle anderen Kräfte im Menschen, wird auch die Macht zum Guten wie zum Bösen von außen gespeist. „

Naja, die Inder waren schon immer gründlich und nehmen das alles sehr ernst. Ein Zitat, über das ich immer wieder einmal gerne sinniere, ist folgendes:

ICH BIN, WAS ICH ERLEBE!
ICH ERLEBE, WAS ICH DENKE!
ICH DENKE, WAS ICH FÜHLE!
ICH FÜHLE, WAS ICH GLAUBE!
ICH GLAUBE, WAS ICH WILL!
ICH WILL, WAS ICH LIEBE!
ICH LIEBE, WAS ICH BIN!

Zitat: Ella Kensington: Die 7 Botschaften unserer Seele



5 Das Gesetz von Anziehung und Ablehnung

Dieses Gesetz besagt, dass sich Gleiches anzieht und Ungleiches abstößt. Ein Sprichwort sagt: „Zeig mir deine Freunde, und ich sage dir, wer du bist.“ oder „Gleich und gleich gesellt sich gern.“ Diese Sprüche kommen nicht von ungefähr. Menschen mit derselben inneren Ausrichtung oder auch äußeren Tätigkeiten streben zueinander.

Wenn jemand zum Beispiel wütend auf dich reagiert, hast du zwei Möglichkeiten: Du antwortest mit Wut. Dann tritt die wütende Energie des Anderen in dich ein. Oder du reagierst mit Mitgefühl und bleibst ruhig. Dann kann dich diese wütende Energie nicht angreifen, da sich Ungleiches abstößt.

Das Problem dabei ist, wenn du wütende Energie in einem Chakra durch etwaigen Alltagsstress oder durch andere Situationen gespeichert hast, könnte es sein, dass du in Resonanz zur Wut gehst und dich diese trotz deinem Mitgefühl erreicht.

6 Elementale

So wie in der materiellen Welt Mikroben gibt, gibt es auch in der inneren Welt ~~niedere Energiewesen~~: die Elementale. Diese entstehen aus unserem negativen Gedanken(abfall). Das kann Neid, Missgunst, Habgier, Hass, Wut, Eifersucht, Rachsucht, Trauer, Leid, Schmerz, Verletztheit, Ohnmacht, Angst, Selbstzweifel und Herrschsucht sein. Feinfühlig Menschen sehen diese in Form, als dunkle Wolke um oder über der Person.

Bei manchen Menschen haben deren selbst erschaffenen Elementale eine solch grosse Macht und Autonomie angenommen, dass sie meinen, es wäre fremde Energien oder gar Dämonen um sie herum. Auch Hochsensibilität, wo man sich immer mehr einschränkt oder etwas vermeidet, um sich wieder besser zu fühlen, kann mit Elementalen zu tun haben.

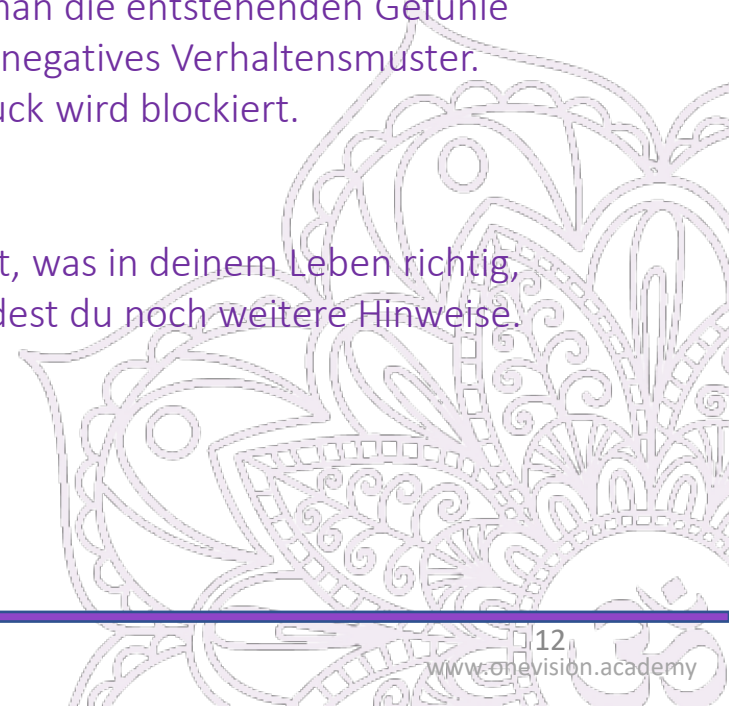
WELCHE ARTEN ENERGETISCHER ANGRIFFE GIBT ES?

Da gibt es einmal die psychischen Angriffe, die von deinem täglichen Umgang mit Menschen passieren. Sie passieren meist einfach und sind weder beabsichtigt noch böse. Wutanfälle, emotionale starke Ausdrücke sind als schwache Angriffe zu werten.

Weiters gibt es negative Programmierungen, die in einem Menschen absichtlich oder unabsichtlich eingepflanzt werden und wodurch ein negatives Verhaltensmuster entsteht. Ein eindrucksvolles Beispiel ist Rassismus: Man wird als Person 2. Klasse behandelt. Wenn man die entstehenden Gefühle der Minderwertigkeit bewusst oder unbewusst akzeptiert, entsteht ein negatives Verhaltensmuster. Dadurch verhält man sich im Umgang anders und der natürliche Ausdruck wird blockiert.

WIE KANN MAN DAMIT UMGEHEN?

Weise den auf dich projizierten Gedanken einfach zurück. Du bestimmst, was in deinem Leben richtig, wertvoll und gut ist. Es geht hier um deine Wahrheit. Im Übungsteil findest du noch weitere Hinweise.



6 Energieräuber

Du hast es bestimmt schon einmal erlebt, das du Zeit mit einem Menschen verbracht hast und auf einmal gemerkt hast, das etwas nicht stimmt. Das du unruhig wirst, etwas bringt dich aus dem inneren Gleichgewicht, innerer Widerstand baut sich auf, und am Schluss bist du müde und ausgelaugt, energielos. Dieser Mensch hat dir (unbewusst?) deine vitale Lebenskraft abgenommen. Die Absicht dahinter muss nicht böse sein, vielleicht ist dieser Mensch schwach oder krank.

WARUM NIMMT DIR JEMAND DEINE ENERGIE?

Um innere Leere zu füllen.

Um Ängste nicht spüren zu müssen.

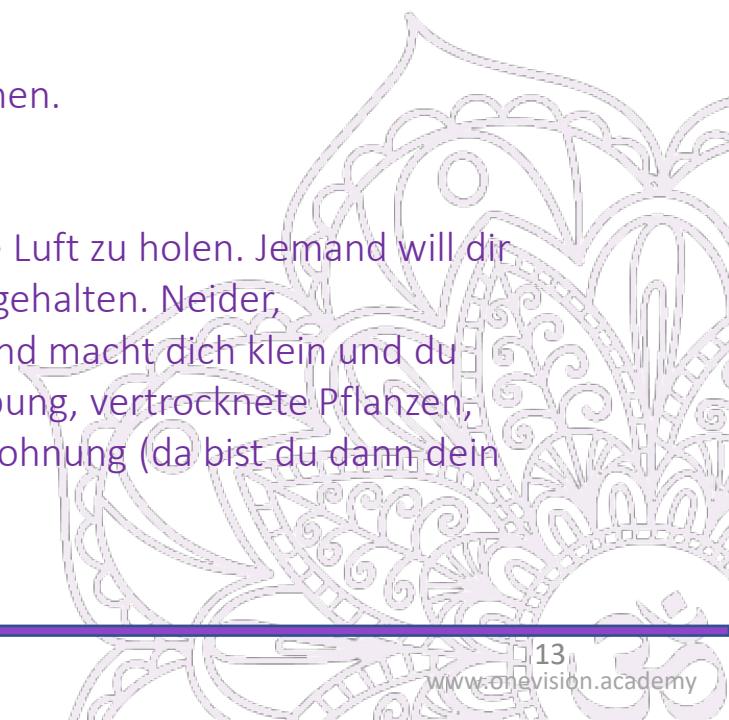
Um Süchte oder auch Sehnsüchte zu befrieden.

Um den Schmerz zu stillen.

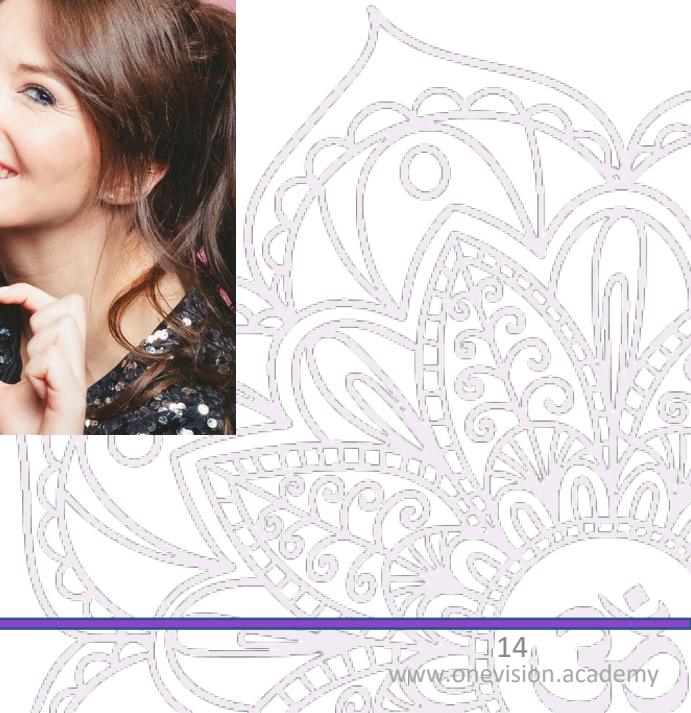
Du siehst, der andere ist einem Mangel, den er/sie versucht auszugleichen.

WIE VERHALTEN SICH ENERGIERÄUBER?

Da gibt es einige sachdienliche Hinweise: Gnadenloses Geschwätz ohne Luft zu holen. Jemand will dir nahe sein,...sehr nahe! Der angemessene Abstand (1m?) wird nicht eingehalten. Neider, Augenfixierer,..schaut man jedem Menschen gerne in die Augen? Jemand macht dich klein und du fühlst dich als Opfer. Negativmeldungen im TV, manche Arten von Werbung, vertrocknete Pflanzen, denaturierte Nahrung, Drogen, Medikamente und Unordnung in der Wohnung (da bist du dann dein eigener kleiner Energievampir ;-)



Natürlich gibt es ein Allheilmittel das sofortige Abhilfe schafft: **SELBSTACHTUNG!** Achtung vor dir und dem Leben. Es liegt in deiner **SELBSTVERANTWORTUNG** Achtung von den Menschen einzufordern, die dich umgeben. Sorge selbst dafür, dass dein Energielevel wieder steigt, indem du Entscheidungen für dich triffst. Damit holst du dir die Energie zurück und begibst dich auf einen ausgeglichenen Weg mit dir selbst.



8 Das Karma-Gesetz und die effektivste Verteidigung

Eigentlich kann man dieses Gesetz in 5 Worten beschreiben: „Man erntet, was man sät.“

Dennoch ist es wichtig hinzuzufügen, dass die nachfolgenden Techniken und Übungen zur psychischen Selbstverteidigung nur zu guten Zwecken eingesetzt werden sollten.

KANN MAN NEGATIVES KARMA NEUTRALISIEREN?

Ja, kann man. Manche Fehler passieren einfach in Situationen, die weder beabsichtigt noch mit einem negativem Hintergedanken ausgeführt wurden. Durch das Gesetz der Vergebung und Barmherzigkeit kann etwas wieder aufgelöst werden. Das Gefühl oder die innere Haltung von Barmherzigkeit entsteht durch bedingungsloses Geben und Helfen. Für die Vergebung benutze ich gerne das H'oponopono Ritual aus Hawaii:

Es tut mir leid.
Ich verzeihe mir.
Danke!
Ich liebe mich!

Es tut mir leid.
Ich verzeihe dir.
Danke!
Ich liebe Dich!

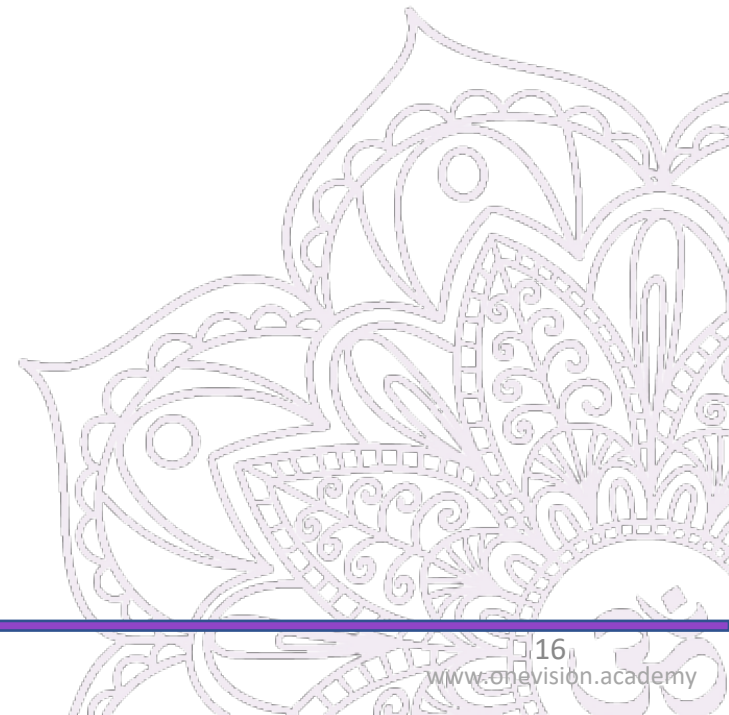
ANLEITUNG:

Denke einfach an die Situation, und sage dir diese kurzen Sätze immer wieder, bis sich Emotionen lösen und du bemerkst, dass sich ein friedliches Gefühl in dir ausbreitet.

DIE EFFEKTIVSTE VERTEIDIGUNG

Die effektivste Verteidigung nennt sich AHIMSA – die Praxis von liebevoller Freundlichkeit und des Nicht-Verletzens. Diese innere Haltung zu praktizieren ist ein hohes Ziel und nicht immer 100% umsetzbar. Das höhere Ziel kann sein sich selbst, andere Menschen, die Gesellschaft zu schützen oder um eine bestimmte Lektion zu lehren. Wenn Macht angewendet wird, geht es um die Wahl des richtigen Zeitpunktes, die richtige Form der Macht und das richtige Ausmaß. Im Prinzip ist die Meisterschaft des Nicht-Verletzens die Meisterung der Macht. Es verlangt außerordentlich viel Geduld um den geringsten Einsatz von Macht und Gewalt zu erreichen.

Im Leben gibt es immer Gegensatzpaare und in diesem Fall wäre das Ordnung und Strenge, die Freundlichkeit und Nicht-Verletzen ausgleichen.



TEIL 2 ÜBUNGEN - LEVEL 1

1 Schutzmaßnahmen

Die Aura ist Bestandteil des psychischen Schutzsystems eines jeden Menschen. Ist sie schwach, ist man leicht beeinflussbar und hat mehr damit zu tun eventuelle Fremdenergien wieder loszuwerden. Drogen, Medikamente und Alkohol machen die Aura durchlässig, man ist nicht mehr mit oder bei sich selbst.

Du spürst für dich selbst ganz genau, was dich stärkt und was dich schwächer macht. Dein Herz zieht nach unten, wenn es unstimmig ist und nach oben, wenn das was du tust in Übereinstimmung mit deinem Wesen ist. Diese sanfte Stimme zu ignorieren ist leicht und manchmal braucht es nur ein paar kleine Korrekturen damit du wieder mit dir positiv verbunden bist.

Bei allem was ich dir hier anbiete, bitte ich dich, zu spüren, was für dich funktioniert und was nicht. Manches wir ein wenig Zeit brauchen, bis du es wahrnehmen kannst oder wirklich anwenden kannst.

2 Das Stärken der Aura

Diese Übung kannst du anwenden, wenn du an einem Ort mit hoher Stressbelastung oder schmutziger Energie bist. Du bemerkst das durch körperliches Unwohlsein, Beklemmung in der Herzgegend oder auch durch gepresste Atmung, schwitzige Hände.



Verschranke deine Arme und Beine. Mit den Armen hast du den oberen Teil deiner Aura verschlossen, mit den Beinen den unteren Teil. Deine Aura ist jetzt kleiner und dichter. Einfach und wirkungsvoll!



Probiere aus ob es einen Unterschied macht, wenn du nur die Arme oder Beine verschränkst.

EXPERIMENT:

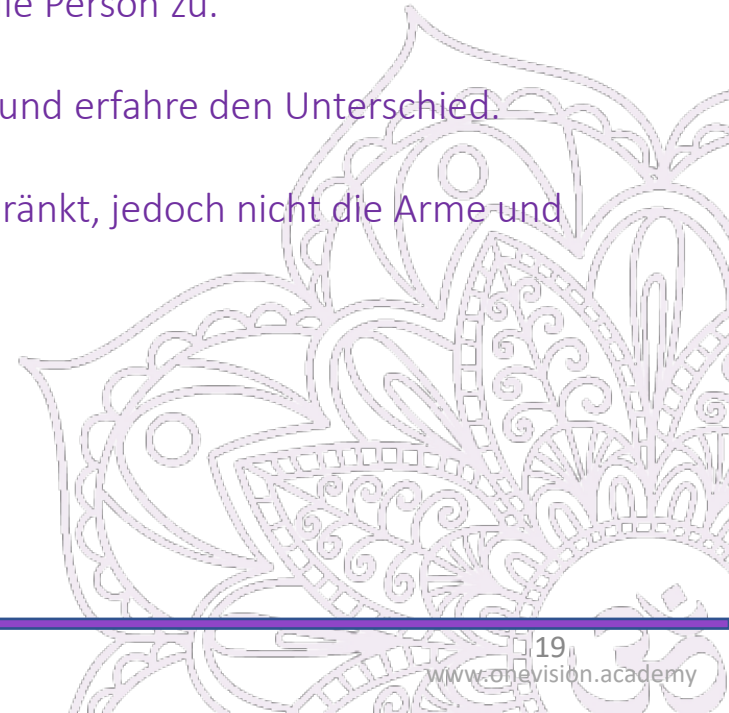
HANDFLÄCHEN SENSIBILISIEREN: Reibe die Handflächen aneinander, drücke mit dem Daumen in die Mitte der Handflächen und halte sie dann im Abstand von 10 cm zueinander. Bewege die Hände LANGSAM aufeinander zu und wieder voneinander weg. Wenn du dich auf die Mitte der Handflächen konzentrierst, werden die Chakras der Hände und Finger aktiviert und du kannst die feinstoffliche Energie wahrnehmen.

TIPP: Wenn du diese Übung 30 Tage machst, sind die Hände praktisch ständig sensibilisiert. In Tibet trugen daher manche Heiler Handschuhe.

SCHRITT 1: Bitte eine Person sich normal hinzusetzen, mit geöffneten Armen und Beinen. Dann sensibilisiere die Hände und taste die obere, mittlere und untere Aura ab. Taste die Ausdehnung ab. Fang mit einer Entfernung von 1-2 Metern an und gehe langsam auf die Person zu.

SCHRITT 2: Mach dasselbe bei einer Person mit verschränkten Armen und erfahre den Unterschied.

SCHRITT 3: Taste die Aura bei einer Person ab, die nur die Beine verschränkt, jedoch nicht die Arme und erfahre die Veränderung.



3 Segnen

SCHRITT 1: Angenommen jemand hat negative Gedanken dir gegenüber, dann kannst du sie mittels liebevollem Segnen verwandeln, da sich Ungleiches abstößt.

Sag einfach leise und liebevoll „Friede sei mit dir“ oder nur „Frieden“, „Shanti“, „Shalom“.

Konzentriere dich auf dein Herz, hebe die Hände und segne diesen Menschen liebevoll, damit sich die negative Energie in Ruhe, Verständnis und Frieden neutralisiert.

SCHRITT 2: Verstärke dein Segnen, indem du dich auf dein Herz- und dein Kronenchakra konzentrierst. Dadurch sendest du rosa und goldene Energie ab, die dich nicht nur schützen, sondern auch negative Energien in positive Energien verwandeln.

Jeder große spirituelle Lehrer hat Segentechniken gelehrt, da Menschen, denen man liebevolle Freundlichkeit zukommen lässt, sich besser fühlen und dadurch positiver auf dich reagieren. Wenn du auf Zorn mit Zorn reagierst, endet der Kampf nie. Beantworte Zorn mit Liebe, öffnest du ein Tor.

BEZIEHUNGEN UND SEGNETEN

1 Konzentriere dich auf dein Herz- und Kronenchakra, hebe deine Hände mit der Geste des Segnen und stell dir vor der Mensch, um den es geht, steht vor dir.

2 Wenn du möchtest, kannst auch folgenden Satz zu Beginn sagen: Ich danke für die liebevolle Energie und die Heilung dieser Beziehung. Ich danke und vertraue. Die Bitte um göttliche Hilfe mittels eigenem



Gebet macht diese Technik noch stärker.

3 Sage 3 Mal den Namen dieses Menschen und sende dann liebevolle Freundlichkeit indem du leise das von dir gewählte Segensmantra sagst oder singst.

4 Rezitiere etwa 2-3 Minuten

5 Fahre so lange fort, etwa 2-3 Mal die Woche, bis du eine Harmonisierung der Beziehung bemerkst. Das kann ein bis zwei Monate dauern, manchmal auch länger.

Beobachte, wie es dir danach geht. Wie fühlst du dich? Spürst du den inneren Frieden? Das Segnen hilft nicht nur dem Anderen, sondern auch dir. Segnen ist eine Handlung der Vergebung und inneren Heilung. Wenn du dich weigerst jemanden segnen/vergeben, gärt es in die weiter...

4 Körperliche Bewegung

Kurz gesagt: Zweimal die Woche 30 Minuten reichen um die Aura zu stärken. Klasse, oder? Das sollte doch zu schaffen sein.

WAS PASSIERT WÄHREND DEM TRAINING?

Schmutzige und verbrauchte Energie tritt aus den Organen, Energiekörpern, Chakras, Meridianen und der Aura aus. Du wirst heller, gesünder, „sauberer“ und stärker.

Die Art der körperlichen Bewegung ist egal, mache was dir Spass macht!

Atemübungen, Schwimmen, Laufen, Yoga, Tai Chi, Wandern, Tennis, Radfahren, Qi Gong, Gymnastik, Zumba, Tanzen (empfinde ich persönlich auch als Stimmungsaufheller) und so weiter...

Auch hier kannst du die Aura vor und nach dem Training testen, um den Unterschied zu erkennen. Du wirst erstaunt sein, wie sehr sich dein Energielevel erhöht.

5 Meditation

JEDE Art der Meditation ist toll! Ein Mensch der meditiert, lässt viel spirituelle Energie fließen und diese Energie stärkt natürlich auch die Aura. Zusätzlich kannst du die Zunge an den Gaumen legen. Du schließt damit den Energiekreislauf im Körper und erhöhst das Pranaenergielevel im ganzen Körper. Um noch eines Draufzulegen, legst du die linke Hand in die rechte Hand. Auch das Umschliessen der Daumen mit der Hand stärkt deine Aura.

Im Bonusteil findest du eine Meditation, die früher geheim gehalten wurde.



6 Aura-Schutzschilde

Schutzschilde waren eines der best gehütetsten Geheimnisse der Meister östlicher Kampfkunst. Heutzutage ist diese Technik einfacher zugänglich und wir können sie für uns nutzen. Auch in den alten Schriften finden sich Hinweise darauf, dass diese Schutzschilde bekannt waren. Jedes Aura-Schutzschild hat eine Öffnung, durch die die eigenen negativen Emotionen abfließen können. Diese Öffnung ist individuell. Vergleiche mit Achilles > Achillesferse, Siegfried > Schwachstelle am Rücken

PROGRAMMIERUNG

Lege genau fest, wie lange dein Schutzschild aktiviert sein soll. Zwölf Stunden sollten für einen Tag reichen.

MIT DER ZEIT...

Einen Schutzschild für längere Zeit zu erschaffen, braucht es Übung. Am Anfang wirst du ein Schutzschild mit ca. 24 Stunden erschaffen können. Später wirst du fähig sein ein ätherisches Aura-Schutzschild zu erschaffen, das Tage, Wochen oder sogar Monate aufrecht erhalten bleibt.

DURCHLÄSSIGKEIT

Eine Durchlässigkeit von Innen nach Außen ist deshalb wichtig, damit auch deine eigenen negativen Gefühle abfließen können. Falls es nötig ist, den Schutzschild ganz undurchlässig zu machen, achte bitte darauf, dass du die Programmierung nur auf ein paar Stunden setzt. Ansonsten kannst du dadurch in ein seelisches Ungleichgewicht kommen (nicht lustig).

Folgende Aura-Schutzschilde kannst du erschaffen:

| SCHILDART | CHAKRA | FARBE | WIRKUNG |
|-------------------------------------|--------------|--------------------|------------------------------------|
| Ätherischer Schutzschild | Wurzelchakra | Rot | Schützt vor Verunreinigung |
| Astraler (emotionaler) Schutzschild | Herzchakra | Rosa/Grün | Schützt vor Emotionen |
| Mentaler Schutzschild | Ajna-Chakra | Dunkelblau | Hilft klar und sachlich zu bleiben |
| Spiritueller Schutzschild | Kronenchakra | Violett-Gold-Weiss | Wandelt Negatives in Friedliches |

DIE STÄRKE DES SCHUTZSCHILDES BEWAHREN

1 Vertrauen und glaube fest in deinen Schutzschild. Du bist vollkommen beschützt.

2 Bleibe ruhig. Zorn, Furcht, Zweifel machen deinen Schutzschild schwächer, bleibe in der Liebe und im Vertrauen. Jede Situation gibt dir die Möglichkeit zu lernen und dadurch stärkst du deine Willenskraft.

ANDERE MENSCHEN SCHÜTZEN

Diese Schutzschildtechnik funktioniert auch, wenn du Menschen schützen möchtest. Ein Schutzschild verbraucht feinstoffliche Energie und daher ist er nach einer gewissen Zeit neu zu erschaffen oder aufzuladen.

DINGE SCHÜTZEN

Wenn du Dinge für dich oder andere schützen möchtest, die dir zu groß vorkommen, visualisiere sie als ganz klein und umhülle sie mit deinem Schutz. Überprüfe den Schutz, ob du ihn spürst, wahrnehmen kannst.

EINEN ÄTHERISCHEN SCHUTZSCHILD ERSCHAFFEN

Der wichtigste ist der ätherische Schutzschild. Er hilft dir gegen Verunreinigung, sowie klar und ruhig zu bleiben.

ANLEITUNG:

1 Setze dich in Meditationshaltung hin und schließe die Augen. Spüre dein Wurzelchakra mit seiner roten Farbe.

2 Während du den Schutzschild erschaffst atmest du zu gleichen Zählzeiten. Das heißt, du atmest ein und zählst bis 4 (oder 6). Halte den Atem an, zähle bis 4. Atme aus und zähle bis 4. Halte den Atem an und zähle bis 4.

3 Stell dir nun eine rot leuchtende, ovale Farbkugel vor, in die du eintrittst oder in der du dich befindest. Du bist in diesem leuchtenden Rot, das dich umgibt. Spüre wie stark und undurchdringlich dieses rote Schutzschild ist.

4 Visualisiere das dieses leuchtende rote Kugel nach Außen hin einen metallischen Glanz bekommt.

5 Atme noch 7 Mal mit der unter Punkt 2 angeführten Atemtechnik.

6 Sage dir die Affirmation: Ich bin jetzt geschützt. So sei es! Dieser Schutzschild ist undurchdringlich und nur noch von Innen nach Außen durchlässig. Dieser Schutzschild wird zwölf Stunden anhalten. Alle auf mich gerichteten negativen Gedanken und Energien werden in Ruhe, Frieden und Freundlichkeit umgewandelt. So sei es! Nur ich kann diesen Schutzschild programmieren, neu programmieren und löschen. So sei es!

7 Falls es sich für dich stimmig anfühlt kannst du dir auch folgendes sagen: Ich danke den höheren, geistigen Wesen, dass ihr mich vor allen mentalen Angriffen und Verunreinigungen schützt. So sei es.

EINEN ASTRALEN oder EMOTIONALEN SCHUTZSCHILD ERSCHAFFEN

Durch den astralen Schutzschild verstärkst du den Ätherischen. In schweren Zeit oder in einer Zeit der Aufregung, hilft dir dieser Schutzschild um in Frieden und der emotionalen Ruhe zu bleiben.

ANLEITUNG:

1 Setze dich in Meditationshaltung hin und schließe die Augen. Spüre dein Herzchakra mit seiner rosa/grünen Farbe.

2 Während du den Schutzschild erschaffst atmest du zu gleichen Zählzeiten. Das heisst du atmest ein und zählst bis 4 (oder 6). Halte den Atem an, zähle bis 4. Atme aus und zähle bis 4. Halte den Atem an und zähle bis 4.

3 Stell dir nun vor das du von rosafarbenem Licht mit grünen Strahlen umgeben bist. Visualisiere eine rosa/grün leuchtende, ovale Farbkugel vor, in die du eintrittst oder in der du dich befindest. Du bist in diesem leuchtenden Rosa/Grün, das dich umgibt. Spüre wie stark und undurchdringlich dieses rosa/grün Schutzschild ist.

4 Visualisiere das dieses leuchtende rosa-grüne Kugel nach Außen hin einen metallischen Glanz bekommt.

5 Sage dir die Affirmation: Ich bin jetzt geschützt vor allen emotionalen Angriffen und Verunreinigungen. So sei es! Dieser Schutzschild ist unüberwindbar und nur von Innen nach Außen durchlässig. Dieser Schutzschild wird zwölf Stunden anhalten. So sei es! Nur ich kann diesen Schutzschild programmieren, neu programmieren und löschen. So sei es!

EINEN MENTALEN SCHUTZSCHILD ERSCHAFFEN

Du brauchst einen kristallklaren Kopf oder möchtest aus dem kollektivem Gedankengut (Egregor) mal aussteigen? Ein Egregor ist eine wirklich große Gedankenform, die von vielen Menschen über einen langen Zeitraum erschaffen wurde. Die Ausprägung kann in gesellschaftliche, religiöse, medizinische, wissenschaftliche, rassistische und viele Ausformungen mehr, gehen. Durch diese Prägung kann man nicht mehr unvoreingenommen bestimmte Dinge, Menschen, Situationen wahrnehmen. Das mentale Schutzschild hilft dir hier!

ANLEITUNG:

- 1 Setze dich in Meditationshaltung hin und schließe die Augen. Spüre dein Ajna-Chakra oder drittes Auge zwischen deinen Augenbrauen mit seiner dunkelblauen Farbe.
- 2 Während du den Schutzschild erschaffst atmest du zu gleichen Zählzeiten. Das heisst du atmest ein und zählst bis 4 (oder 6). Halte den Atem an, zähle bis 4. Atme aus und zähle bis 4. Halte den Atem an und zähle bis
- 3 Stell dir nun vor das du von dunkelblauem Licht umgeben bist. Visualisiere eine dunkelblaue leuchtende, ovale Farbkugel vor, in die du eintrittst oder in der du dich befindest. Du bist in diesem leuchtenden Dunkelblau, das dich umgibt. Spüre wie stark und undurchdringlich dieses dunkelblaue Schutzschild ist.
- 4 Visualisiere das dieses leuchtende dunkelblaue Kugel nach Außen hin einen metallischblauen Glanz bekommt.
- 5 Sage dir die Affirmation: Ich bin jetzt geschützt vor allen mentalen Angriffen, Beeinflussung und Manipulation. So sei es! Dieser Schutzschild ist mental unüberwindbar und nur von Innen nach Außen durchlässig. Dieser Schutzschild wird zwölf Stunden anhalten. So sei es! Nur ich kann diesen Schutzschild programmieren, neu programmieren und löschen. So sei es!

EINEN SPIRITUELLEN SCHUTZSCHILD ERSCHAFFEN

Diesen Schutzschild aktiviere nur, wenn es wirklich nötig ist. Er verstärkt die anderen Schutzschilde. Wenn dieses Schutzschild täglich oder regelmäßig aktivierst, kann es sein, dass du auch die Kundalini aktivierst. Achte gut auf die Auswirkungen, wenn du diesen Schutzschild für dich nutzt.

ANLEITUNG:

- 1 Setze dich in Meditationshaltung hin und schließe die Augen. Konzentriere dich auf dein Kronenchakra mit seiner gold/weiss/violetten Farbe.
- 2 Während du den Schutzschild erschaffst atmest du zu gleichen Zählzeiten. Das heisst du atmest ein und zählst bis 4 (oder 6). Halte den Atem an, zähle bis 4. Atme aus und zähle bis 4. Halte den Atem an und zähle bis 4.
- 3 Stell dir nun vor das du von leuchtendweissem, elektrisch-violetterem oder goldenem Licht umgeben bist. Visualisiere eine gold/weiss/violette ovale Farbkugel vor, in die du eintrittst oder in der du dich befindest. Du bist in diesem leuchtenden gold/weiss/violetten , das dich umgibt. Spüre wie stark und undurchdringlich dieses gold/weiss/violetten Schutzschild ist.
- 4 Visualisiere das diese leuchtende gold/weiss/violetten Kugel einen metallischen Glanz bekommt.
- 5 Sage dir die Affirmation: Ich bin jetzt spirituell geschützt vor allen Angriffen. So sei es! Dieser Schutzschild ist spirituell unüberwindbar und nur von Innen nach Außen durchlässig. Dieser Schutzschild wird zwölf Stunden anhalten. So sei es! Nur ich kann diesen Schutzschild programmieren, neu programmieren und löschen. So sei es!

7 Hochsensibilität und Aura Schutzschilde

Wenn du sehr feinfühlig bist, dich vegetarisch/vegan ernährst, meditierst oder Yoga praktizierst, kann es sein, dass du dich schnell unwohl fühlst in deiner Umgebung. Sei es, dass Menschen dir zu nahe sind oder du in öffentlichen Räumen bist, die sich einfach nicht gut anfühlen.

WIE DU EIN SCHUTZSCHILD EINSETZT, UM DICH WOHLER ZU FÜHLEN:

1 Erschaffe einen ätherischen Schutzschild

2 Visualisiere das dieser Schutzschild ganz eng an deinem Körper anliegt und nur ca. 5-10 cm über deinen Körper hinausgeht.

3 Gerade in diesem Fall ist es sehr wichtig, den Schutzschild von innen nach aussen durchlässig zu lassen.

Du kannst diesen ätherischen Schutzschild noch mit dem spirituellem Schutzschild verstärken. Falls du dich nach ein paar Stunden seelisch oder körperlich unwohl fühlen solltest, hast du etwas falsch gemacht. Löse dann diese beiden Schutzschilde auf.



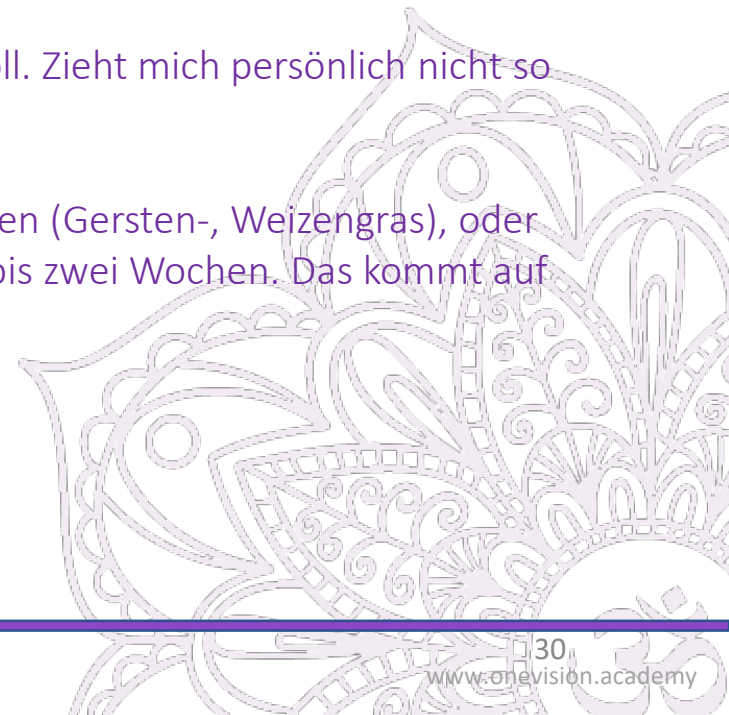
8 Das Reinigungsbad

Angenommen du fühlst dich müde und ausgelaugt. Du warst unter Menschen und auf einmal ist diese Nervosität und dieses Unwohlsein in dir vorhanden,...dann würde ich das als die Folge einer psychischen Verunreinigung bezeichnen.

Was mir immer ausgezeichnet hilft (mein Körper lechzt dann schon richtig nach dieser Erleichterung) ist ein heißes (oder warmes) Bad, in das ich ein paar Esslöffel Salz gebe. Am besten Meersalz, unjodiert. Während dieser 15-20 Minuten in der Badewanne bitte das ein violette Licht mich von allen Fremdenergien und allem was nicht zu mir gehört oder mich nicht unterstützt, reinigt. Danach abduschen und fertig.

Ich habe auch gelesen, dass die Mischung Salz und Kaffee gut sein soll. Zieht mich persönlich nicht so an.

Auch ein guter Tipp ist, vor dem Bad einen grünen Smoothie zu trinken (Gersten-, Weizengras), oder Ginseng, Bienenpollen. Vielleicht auch über einen Zeitraum von ein bis zwei Wochen. Das kommt auf dein energetisches Level an und wie du dich gerade fühlst.



9 Gebete

Okay, ich weiß, das Gebete ein bisschen unmodern sind. Sie helfen trotzdem. Vielleicht kannst du sie auch Affirmationen nennen?

Du kannst einen spirituellen Lehrer, eine Nonne, einen Priester oder Yogi bitten, für dich zu beten.

WIE DU FÜR DICH SELBST BETEST

Du kannst diese Anleitung natürlich für dich modifizieren, sodass es sich für dich gut und stark anfühlt!

1 Stelle deine Füße in ein Becken mit Salzwasser, damit die negative Energie sofort aus dir rausgeht.

2 Räuchere dich und den Raum mit Sandelholz, weißem Salbei, Weihrauch, Lavendel, Süßgras, Zimt, Zedernholz, Salbei, Rosenblüte,.. Dieses Räucherwerk zieht die höheren Energien an.

3 Formuliere dein Gebet! Hier ein Beispiel: Ich rufe das göttliche Bewusstsein, alle heiligen und spirituellen Meister, alle großen, heiligen Helfer. Ich und meine Seele rufen euch an um göttliche Wahrheit, göttliche Liebe, göttliches Licht, göttliche Heilung, göttliche Hilfe und göttlichen Schutz. Ich danke für die reinigenden und heilenden Energien, für euren Schutz. Danke! So sei es!

4 Zweifle nicht, vertrauen und habe Mut! Spüre die innere Verbindung mit dem Göttlichen. Sie ist immer da.

Meditiere auch mit der Herzmeditation aus dem Bonusteil und bete danach noch einmal (ohne Salzwasser). Fühle den Unterschied, mach dir vielleicht auch Notizen über deine Gefühle, Eingebungen.

TEIL 3 ÜBUNGEN - LEVEL 2

1 Schutz durch Erdung

Es gibt hier zwei verschiedene Möglichkeiten. Die erste ist, dass du die negative Energie über dein Wurzel Chakra in die Erde leitest, die zweite Möglichkeit wirkt über die Fuß Chakren. Entscheide für dich selbst was besser wirkt oder sich besser anfühlt. Die negative Energie wird hier am Rand deiner Aura direkt in die Erde abfließen, sie dringt nicht bis zu dir durch. Mutter Erde hat die Kraft diese Energie zu transformieren und für sich selbst zu nutzen.

ANLEITUNG DER ERDUNG ÜBER DAS WURZELCHAKRA:

- 1 Geh in Verbindung mit deinem Wurzelchakra am unteren Ende deiner Wirbelsäule.
- 2 Atme solange bis du deinen Rhythmus gefunden hast: Atme ein und währenddessen zähle bis 4 (6). Halte den Atem an, zähle bis 4 (6). Atme aus und zähle bis 4 (6). Halte den Atem an und zähle bis 4(6). Atme während der folgenden Schritte in dieser Weise weiter.
- 3 Stell dir nun vor das ein Lichtstrahl aus deinem Wurzelchakra etwa 6 Meter in Erde hinabreicht.
- 4 Dieser Lichtstrahl verwandelt sich in eine große Wurzel die kleine Verästelungen und Triebe wachsen lässt.
- 5 Sage dir die Affirmation: Alle psychischen Angriffe und Verunreinigungen, die auf mich gerichtet sind, fließen im selben Augenblick in die Erde. So sei es! Liebe Mutter Erde! Danke, dass du diese Angriffe und Verunreinigungen in dich aufnimmst und transformierst. Diese Verwurzelung und diese Programmierung bleiben 7 Tage in Kraft. So sei es!

ANLEITUNG DER ERDUNG ÜBER DIE FUSS CHAKREN:

1 Geh in Verbindung mit deinen Fußsohlen.

2 Atme solange bis du deinen Rhythmus gefunden hast: Atme ein und währenddessen zähle bis 4 (6). Halte den Atem an, zähle bis 4 (6). Atme aus und zähle bis 4 (6). Halte den Atem an und zähle bis 4(6). Atme während der folgenden Schritte in dieser Weise weiter.

3 Stell dir nun vor das aus jeder Fußsohle ein Lichtstrahl etwa 6 Meter in Erde hinabreicht.

4 Dieser Lichtstrahl verwandelt sich in eine große Wurzel die kleine Verästelungen und Triebe wachsen lässt.

5 Sage dir die Affirmation: Alle psychischen Angriffe und Verunreinigungen, die auf mich gerichtet sind, fließen im selben Augenblick in die Erde. So sei es! Liebe Mutter Erde! Danke , dass du diese Angriffe und Verunreinigungen in dich aufnimmst und transformierst. Diese Verwurzelung und diese Programmierung bleiben 7 Tage in Kraft. So sei es!

2 Schutz durch Kristalle

Viele Heilpraktiker und Energetiker benutzen zu Unterstützung und auch zu ihrem eigenen Schutz, Kristalle und Edelsteine. Wichtig ist, dass man dabei gewisse Regeln einhält und auch darüber Bescheid weiß, welche Mineralien dafür geeignet sind. Generell kann ich den schwarzen Turmalin empfehlen. Er gilt als sehr starker Schutzstein gegen negative Energien und kann auch die Auswirkung von Strahlen auf die Psyche lindern.

ANLEITUNG ZUR VORBEREITUNG DES KRISTALLS:

- 1 Reinige den Stein unter fließendem Wasser, oder gib ihn für 2 Minuten in ein Schale mit Salzwasser. In Gedanken sagst du dem Stein, dass er alle negative Energie dem Salzwasser übergeben soll. Trockne ihn und halte ihn in der Hand.
- 2 Lege deine Zunge an den Gaumen
- 3 Reinige den Stein noch mehr in dem du auf dein Hand- und Kronenchakra konzentrierst und ihn für ein paar Minuten in reinigende weiße oder violette Energie hüllst.

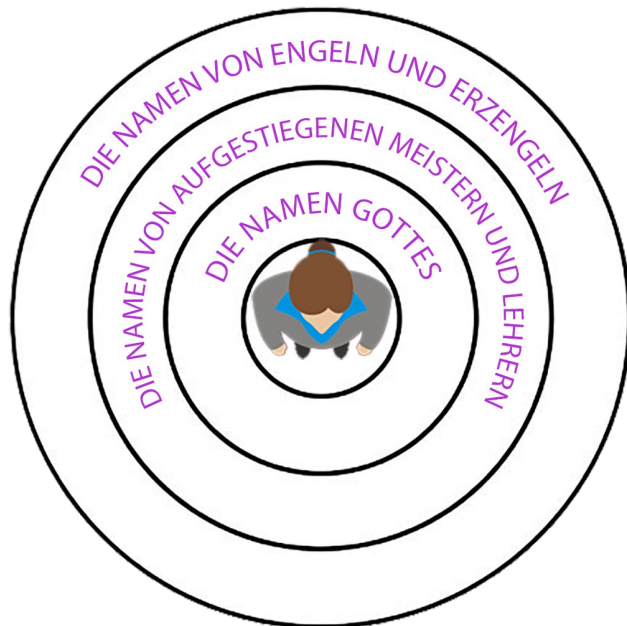
ANLEITUNG ZU DEINEM SCHUTZ DURCH DEN KRISTALL:

- 1 Nachdem du den Kristall gereinigt hast, stelle eine neue Schale mit Salzwasser (2 Esslöffel) bereit. Dann atme solange bis du deinen Rhythmus gefunden hast: Atme ein und währenddessen zähle bis 4 (6). Halte den Atem an, zähle bis 4 (6). Atme aus und zähle bis 4 (6). Halte den Atem an und zähle bis 4(6). Atme während der folgenden Schritte in dieser Weise weiter. Du hast nun genug Prana aufgebaut um den Kristall aufladen zu können.
- 2 Nun halte den Kristall in deiner rechten Hand, die linke Hand darüber, atme weitere 10 Zyklen und sage dem Kristall, dass er die durch das Atmen entstandenen Energie (Prana) aufnehmen soll.
- 3 Konzentriere dich und gib dem Kristall die Anweisung: „Von diesem Augenblick an, absorbierst du alle bewussten oder unbewussten psychischen Angriffe oder Verunreinigungen, bevor sie mich erreichen. Alle negativen Energien die du aufnimmst, löst du auf und gibst sie an das Salzwasser ab. So sei es.“ Wiederhole dies dreimal.
- 4 Schütze den Stein indem du ihn in eine hellblaue Energie hüllst
- 5 Wechsle das Wasser täglich, vor allem, wenn du energetisch arbeitest oder viele Menschen bei dir hast. Programmiere den Stein wöchentlich neu.

3 Was tun bei Alpträumen?

Falls du oder deine Kinder schlecht schlafen oder Alpträume haben, könntest du zum Beispiel eine Schale mit Salzwasser auf das Nachtkästchen stellen. Es funktioniert auch ein Ei oder ein Kristall. Wichtig ist wieder, dass du eine Aufgabe zuweist >> Alle störenden Energien die den Schlaf stören, werden aufgenommen. Eventuell hilft auch eine CD mit dem Mantra OM.

4 Der heilige Kreis



Der heilige Kreis wird eigentlich nur in Situationen genutzt, wo du nicht mehr weißt, wie du dich wehren kannst oder eine Gruppe von Menschen gegen dich agiert.

ANLEITUNG:

- 1 Zeichne 4 ineinander liegende Kreise auf den Boden.
- 2 In den ersten Kreis schreibst du die Namen Gottes, in den zweiten die Namen der aufgestiegenen Meister und Lehrer und in den dritten Kreis die Namen der Engel und Erzengel.
- 3 Wenn du eine Bedrohung spürst, stellst du dich in den Kreis und bleibst in der Mitte. Du bist auf allen Ebenen geschützt.

DIE NAMEN GOTTES:

Elohim (oder Elohay, ist der erste Name für Gott, der sich in der Bibel findet), Elah, Jahwe, Adonai, Alpha & Omega, der Schöpfer, das Licht, El Roi, Eli, Abba, Jah

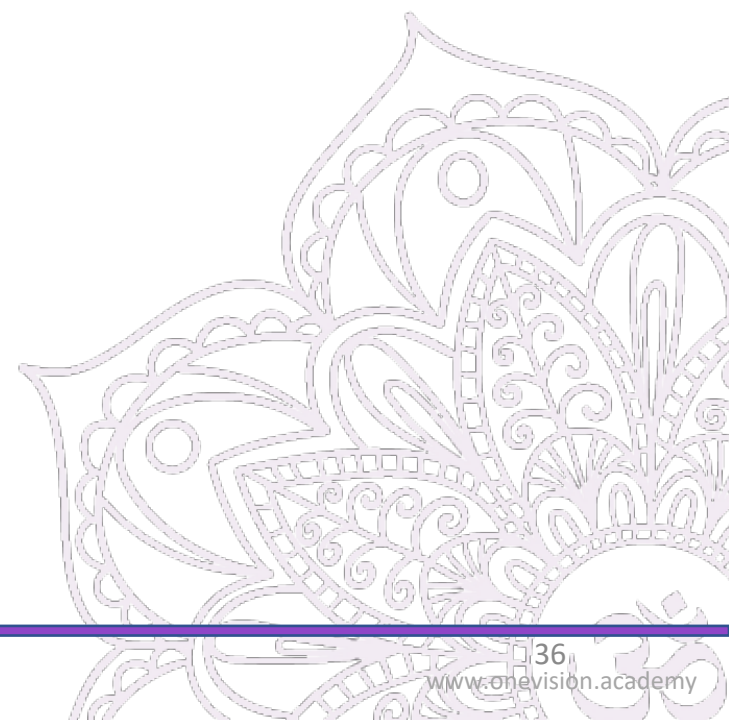
DIE NAMEN AUFGESTIEGENER MEISTER UND LEHRER:

(Auswahl) El Morya, Hilarion, Jesus Christus, Maria, Sananda, Sanat Kumara und Venus

DIE NAMEN VON ENGELN UND ERZENGELN:

Erzengel: Gabriel, Michael, Uriel, Raphael. Engel: Seraphim, Ambriel, Babhne'a, Chaylon, Emhom, Esme

<https://shambala25.wordpress.com/diverses/engel-lexikon/>



5 Deinen Wohnraum schützen und reinigen

Hier stelle ich dir eine Reihe von Anregungen zu Verfügung, wie du deinen Lebens- oder Arbeitsraum angenehmer ausrichten kannst:

1 Nimm eine **WASSERSCHÜSSEL** mit einer Handvoll Salz, in das du einen schwarzen Turmalin gibst. Programme den Kristall so, dass er die negativen Energien aufnimmt. 2-3 Mal pro Woche sollte das Wasser gereinigt werden. Einmal pro Woche der Stein.

2 Der **KAKTUS**. Ein Kaktus spaltet mit seinen Stacheln die negativen Gedanken und Elementale auf. Gib ihm daher die Anweisung: „Kaktus höre mir zu. Spalte alle negativen Energien, Gedanken und Elementale auf. Löse auch die negative Energie die sich in den Wänden gespeichert hat.“ Je nach Situation gibst du ihm die Anweisung, was er zu spalten hat. Am besten täglich. Ein Kaktus braucht 15 Minuten bis 2 Stunden um ein Zimmer zu reinigen, je nach Größe des Zimmers.

3 **RÄUCHERN** ist eine gute Möglichkeit den Raum zu reinigen. Der Raum kann mit Sandelholz, weißem Salbei, Weihrauch, Lavendel, Süßgras, Zimt, Zedernholz, Salbei, Rosenblüte,.. Dieses Räucherwerk zieht die höheren Energien an.



6 Das violette Licht der Reinigung

ANLEITUNG:

Schließe die Augen und folge mir in Gedanken: Du gehst in einen Raum in dem ein Lichtstrahl aus der Erde und von dem Universum genährt, zu sehen ist. Dieser Lichtstrahl ist kühl und violett. Wenn du näher gehst und ihn genauer betrachtest siehst du die verschiedensten Töne von Violett – Hell bis Dunkel – in dem Lichtstrahl. Du fühlst das du dich in diesen Lichtstrahl stellen möchtest, um dich ganz einzuhüllen in dieses Licht.

Du trittst ein in diesen Lichtstrahl und verschmilzt mit dem Licht, als wärst du dieses violette Licht selbst. Du nimmst die Kraft wahr, die deine Innerstes berührt. Die klare Kraft, der Reinigung, der Transformation und des Schutzes. Erlaube den Gedanken, Energien oder Gefühlen, von denen du befreit werden möchtest, in dir aufzusteigen. Nimm dir Zeit...

Lass dir ein Bild von deinem Unterbewusstsein schicken, zum Beispiel ein trüber Kristall und dann sieh zu wie dieser Kristall wieder rein und aufgeladen wird durch das violette Licht.

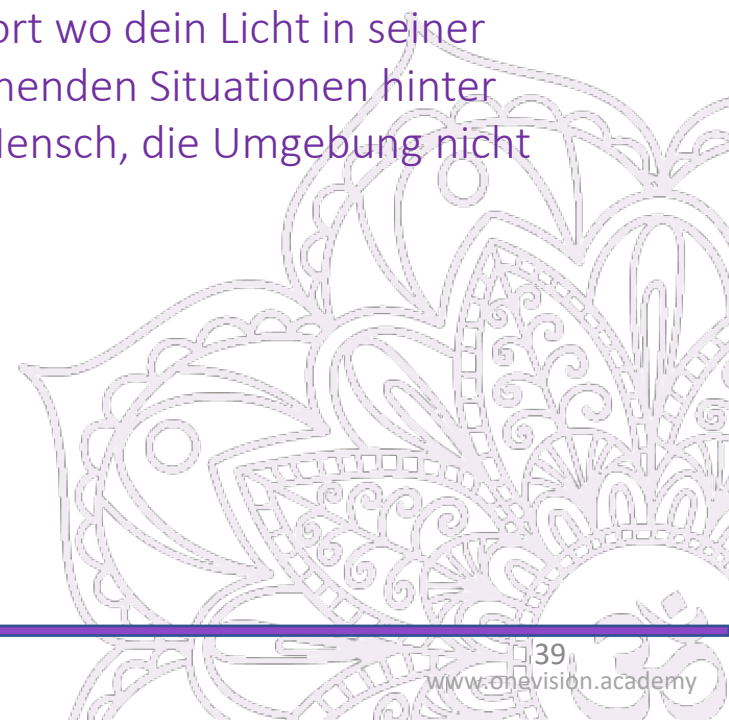
Erlaube dem violetten Lichtstrahl, dich und dieses stellvertretende Bild zu reinigen und mit neuer Kraft aufzuladen.

Bleibe in dem Licht, bis es sich von selbst zurückzieht.

HINWEIS: Wenn du in einer schwierigen Situation bist, stell dich in Gedanken in dieses

violette Licht und durchlebe diese Situation sicher und geschützt mit Hilfe des violetten Lichtstrahls.

ANMERKUNG: Am besten ist es dunkle Energien zu umgehen oder in dir mittels deiner inneren Haltung aufzulösen. Frage dich, warum du in Situationen gehst, die dir nicht gut tun. Glaubst du, du musst jemandem helfen? Opferst du dich auf? Wenn du aufhörst dich um anderen zu Sorgen und sie in ihrer eigenen Verantwortung lässt, nährst du dich selbst. Lass die Person auf dich zu kommen. Es braucht manchmal länger, aber wenn diese Person dann den Kontakt mit dir sucht, prüfe, ob sie wirklich bereit ist, den nächsten Schritt zu tun und bleibe stark in deiner Energie. Der beste Schutz ist es in gesunder, lichtvoller und liebevoller Energie zu bleiben, dort wo du dich geliebt fühlst. Dort wo dein Licht in seiner ganzen Größe leuchten darf. Lass die verletzenden, herunterziehenden Situationen hinter dir. Wenn du ständig Schutz brauchst, passt die Situation, der Mensch, die Umgebung nicht zu dir.



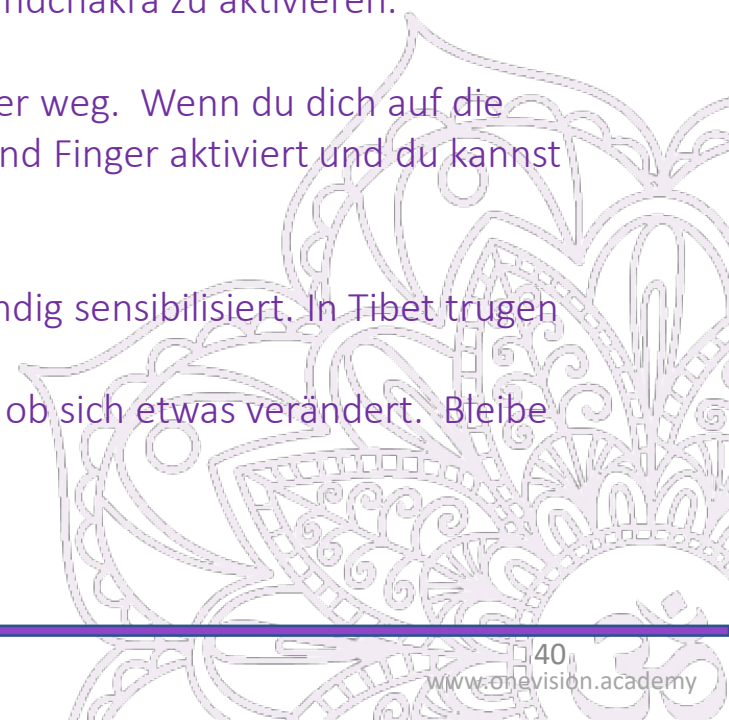
BONUS

1 Energetisieren der Hände

Die Aura sehen zu lernen, kann etwas dauern. Darum ist es wichtig, dass du deine Hände sensibilisierst um Energien oder Auren zu spüren. Auf deine eigene Art lernst du wahrzunehmen, wo die Aura zu schwach ist und wo eine Blockade ist.

ANLEITUNG:

- 1 Lege die Zunge an den Gaumen und schließe den Energiekreislaufes deines Körpers.
- 2 Drücke mit dem Daumen in die Mitte deiner Handflächen um das Handchakra zu aktivieren.
- 3 Halte dann deine Handflächen im Abstand von 10 cm zueinander.
- 4 Bewege die Hände LANGSAM aufeinander zu und wieder voneinander weg. Wenn du dich auf die Mitte der Handflächen konzentrierst, werden die Chakras der Hände und Finger aktiviert und du kannst die feinstoffliche Energie mittels Druck, Hitze, Kribbeln wahrnehmen.
- 5 Fange an deine Aura abzutasten.
- 6 Mache diese Übung 30 Tage lang, dann sind die Hände praktisch ständig sensibilisiert. In Tibet trugen daher manche hohe Heiler Handschuhe.
- 7 Lass dich nicht entmutigen, probiere es ein paar Mal und beobachte ob sich etwas verändert. Bleibe offen für Veränderung und konzentriere dich.



BONUS

2 Erfühlen der inneren und äußeren Aura

Konzentriere dich immer auf die Mitte der Handflächen, wo die Hand Chakras sich befinden, sowie deine Fingerspitzen. Dadurch bleiben sie aktiviert. Für diese Übung ist es gut, wenn du eine zweite Person fragst, ob ihre Aura erfühlen darfst. Lass dir Zeit und achte auf innere Bilder, körperliche Reaktionen.

ANLEITUNG FÜR DIE ÄUSSERE AURA:

1 Stelle dich 4-5 Meter entfernt von deinem FreundIn auf und strecke die Arme aus, mit den Handflächen in die Richtung der Person

2 Gehe langsam auf die Person zu und nimm unvoreingenommen wahr, was sich in deinen Handflächen bemerkbar macht.

3 Bleib stehen, wenn du Druck, Wärme oder Kribbeln fühlst. Das ist die äußere Aura. Taste die Form von oben bis unten ab.

4 Bestimme die Größe der äußeren Aura (1-3 Meter, es kommt darauf an, wie bewusst oder erfahren in spiritueller Praxis, die Person ist. Ein buddhistischer Lama, der eine Einweihung gibt, hat eine Aura von ca. 10 oder mehr Meter und diese Aura ist ohne Erfahrung wahrnehmbar)



ANLEITUNG FÜR DIE INNERE AURA:

1 Die innere Aura ist ca. 8 -15 cm rund um den Körper spürbar. Beginne diesen Bereich abzutasten und wahrzunehmen. Bewege die Hände intuitiv. Konzentriere dich wieder auf die Mitte der Handflächen und deine Fingerspitzen.

2 Taste die Person von oben bis unten ab. Vergleich die linke und die rechte Seite, ob sie sich gleich weit ausdehnen oder ob du Unterschiede spürst.

3 Besondere Aufmerksamkeit gib den Hauptchakras, den Organen, der Wirbelsäule.

4 Da die Brustwarzen auch je ein Chakra haben, ist es besser die Lunge am Rücken abzutasten.

5 Wenn du etwas mehr Praxis hast, kannst du probieren, nur mit ein oder zwei Finger die Aura wahrzunehmen.



WIE INTERPRETIERE ICH, WAS ICH WAHRNEHME?

ENERGIE-MANGEL: Erkennst du daran, das ein Loch in der Aura ist. Es ist, wie wenn du ins Leere greifst. Die Energiebahnen sind blockiert und die Energie kann nicht frei fließen.

ENERGIE-STAU: Erkennst du daran, dass eine Auswölbung wahrnehmbar ist. Hier ist zuviel Energie an einer Stelle. Meistens ist das Gebiet rund um den Stau im Mangel.

Je dünner eine Aura ist, desto mehr Mangel ist vorhanden. Ich möchte hier nicht über Krankheiten schreiben, aber du kannst dir vorstellen, wie es funktioniert.

Wenn du bereit bist, feiner zu arbeiten, fange an mit den Fingerspitzen die Aura abzutasten.

BONUS

3 Kosmische Herz-Meditation

Meditation ist immer ein Dienst an der Erde, da sie dadurch harmonisiert wird. Die folgende Meditation basiert auf dem Wissen, dass Chakras Portale für Bewusstseinssebenen sind und du lernst mit dem Kronenchakra und dem Herzchakra ein Kanal für das göttliche Licht und die göttliche Liebe zu werden.

Du erinnerst dich vielleicht an die Bezeichnung „der heilige Gral“. Viele Menschen waren auf der Suche nach einem Gegenstand, einer Schale. Die Wahrheit ist jedoch, dass hier ein Symbol für einen Zustand geschaffen wurde. Das Geheimnis ist, dass es hier um das Kronenchakra geht. Wenn es vollständig aktiviert ist, öffnet es sich, wie ein Blüte und wird zu einer Schale, fängt Energie auf und verteilt sie im das Kronenchakra geht. Wenn es vollständig aktiviert ist, öffnet es sich, wie ein Blüte und wird zu einer Schale, fängt Energie auf und verteilt sie im ganzen Körper. Kronen wie sie von Königen getragen werden, ist eine Nachahmung des Kronenchakras.

Wenn das Kronenchakra aktiviert ist und schnell rotiert, bekommt es die Form einer Flamme. Diese Flamme zeigt sich in den verschiedenen Traditionen, zB im Christentum als der Heiligenschein (je nach ausgebildeten



Aspekten variiert dieser Schein), im Buddhismus hat Buddha diese Flamme am Kopf usw.

Aktiviertes Kronenchakra und Herzchakra lassen die Energie fließen und es entsteht durch dich eine „Säule aus Licht“ (Kaballah). Im Taoismus wird es als „himmlisches Chi“, im Christentum als „Herabsteigen des heiligen Geistes“ bezeichnet oder als Taube dargestellt. In Indien und Tibet wird diese Lichtsäule als „Lichtbrücke, Antakharana“ bezeichnet.

Diese Lichtsäule kann dann erlebt werden, wenn das Herzchakra ausreichend kultiviert wurde. Dies erreicht man, indem man auf liebevolle Güte meditiert und dieses liebevolle Gefühl der Erde schenkt. Der Dalai Lama ist ein Spezialist dafür und eine Reinkarnation von Avalokiteshvaras (tib. sryan ras gzigs; Chenresig), der Bodhisattva des Mitgefühls. Wenn ich nicht irre ist seine Hauptpraxis eine Meditation die „Tonglen“ genannt wird. Er nimmt das Negative in sein Herz, transformiert es und gibt es als Liebe und Mitgefühl wieder an die Welt zurück.

Einige glauben, dass man mit einem aktivierten Kronenchakra erleuchtet ist. So schnell geht das nicht und man darf diese Energien und Fähigkeiten lenken zu lernen.

EINE TECHNIK UM ZUR ERLEUCHTUNG ZU ERLANGEN?

Eine Methode ist auf Licht zu meditieren. Dabei konzentrierst du dich stark auf ein Mantra, während dem Ein- und Ausatmen wie zum Beispiel „OM“ oder „Amen“. Genauso intensiv konzentrierst du dich auf die Pausen zwischen den Atemzügen, dem Augenblick der Stille. So erreichst du Samadhi oder Erleuchtung (In Indien „Selbstverwirklichung“, bei den Buddhisten „Gewahr werden der eigenen, wahren Natur“ und im Christentum „Erleuchtung“). Es geht darum den Geist zur Ruhe zu bringen. Sich nicht von Gedanken, Erinnerungen körperlichen Erscheinungen (Hitze, Kälte, Zittern) oder Gefühlen in Beschlag nehmen zu lassen. Lass sie ziehen und konzentriere dich wieder, wenn du abschweifst.

ANLEITUNG DER KOSMISCHEN MEDITATION:

1 Bewege deinen Körper für 5 Minuten um dich zu reinigen und zu energetisieren. Tanze, schüttle dich oder mach einen kleinen Spaziergang.

2 Bitte um Führung, Schutz und Hilfe für deine Meditation. In etwa so: Ich bitte das göttliche Bewusstsein um Segen, Führung, Hilfe, Schutz und Erleuchtung. Ich bin voller Dankbarkeit und Vertrauen in die geistige Welt mit seinen Lehrern, Meistern und spirituellen Helfern.

3 HERZCHAKRA AKTIVIEREN:

Berühre mit dem Finger dein Herzchakra. Konzentriere dich darauf und segne die Erde.

Während du den folgenden Ablauf durchgehst, stelle dir vor das die Aura der Erde rosa ist. Stelle dir auch vor, wie die Menschen und die Erde reagieren, wenn du sie segnest

Ich sende Frieden an die Erde und segne die Erde mit Frieden.

Ich spüre die göttliche Liebe und segne die Erde mit der Liebe die durch mich fließt.

Ich spüre den Geist der Versöhnung und segne die Erde mit dem Geist des Verständnisses, der Versöhnung und des Friedens.

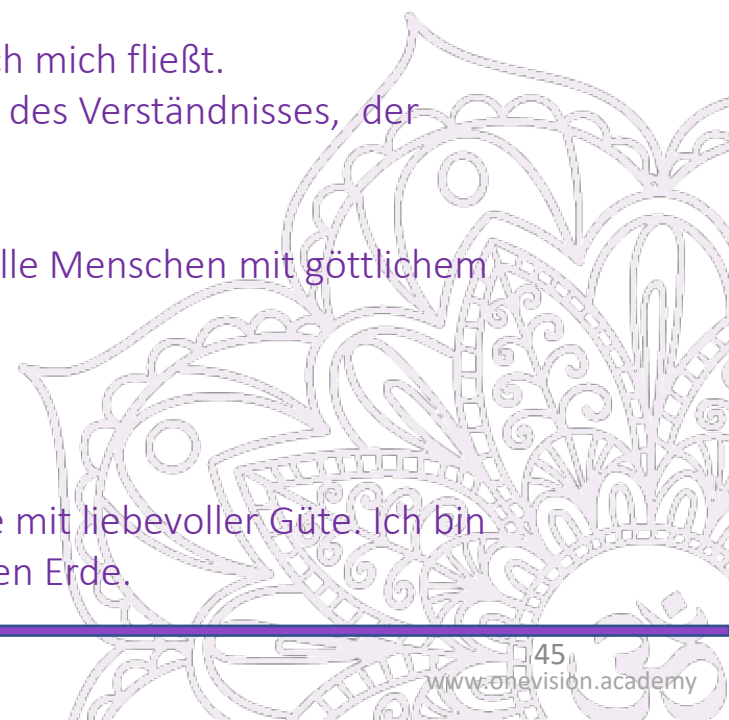
Ich segne alle Menschen und die Erde mit Hoffnung und Vertrauen.

Ich bin ein Kanal göttlicher Liebe und Freude. Ich segne die Erde und alle Menschen mit göttlichem Licht, Liebe und Freude.

4 KRONENCHAKRA AKTIVIEREN:

Berühre mit dem Finger dein Kronenchakra auf deinem Scheitel.

Dann sage dir: Aus dem Zentrum des Herzens Gottes segne ich die Erde mit liebevoller Güte. Ich bin jetzt Kanal für die göttliche Liebe und Güte und teile dies mit der ganzen Erde.



FÜR WEN IST DIESE MEDITATION NICHT GEEIGNET:

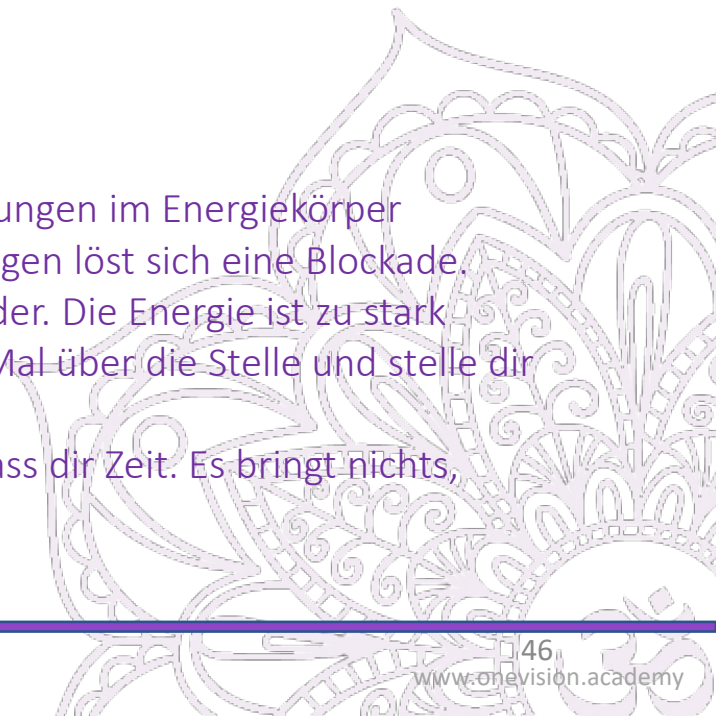
- >> Unter 18 jährige. Der Körper kann noch nicht mit dieser Menge an Energie umgehen.
- >> Menschen mit Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder grünem Star
- >> Diese Meditation bewirkt etwas! Alle Chakren werden aktiviert, positive und negative Eigenschaften werden verstärkt. Selbstreflexion ist unabdingbar.

FOLGENDE NAHRUNGSMITTEL SOLLTEN NICHT KONSUMIERT WERDEN, WENN DIE MEDITATION PRAKTIZIERT WIRD:

- >> Schweinefleisch, Speck, Wels, Aal (kann ein Kundalinsyndrom verursachen, wo sich Energie im Körper staut)
- >> Zigaretten (man kann Bluthochdruck entwickeln, vorher das Rauchen aufgeben)
- >> Alkohol
- >> halluzinogene Drogen (führt zu Energie Stau)

WÄHREND DER MEDITATION:

- >> Kann es sein das du unwillkürliche Bewegungen machst oder Bewegungen im Energiekörper wahrnimmst. In Indien nennt man das Kriyas und durch diese Bewegungen löst sich eine Blockade.
- >> Segne während der Meditation keine einzelnen Menschen oder Kinder. Die Energie ist zu stark
- >> Wenn du einen Energie Stau fühlst, streiche mit der Hand ein paar Mal über die Stelle und stelle dir vor das die Energie sich verteilt.
- >> Ich schlage dir Sätze vor und es geht darum diese Sätze zu spüren, lass dir Zeit. Es bringt nichts, wenn du es runterleierst.



Möge die Erde gesegnet sein mit Freude und Glück.

Aus dem Zentrum meines Herzens Gottes möge die ganze Erde und alle Menschen gesegnet sein mit Verständnis, Harmonie und göttlichem Frieden.

Ich bin jetzt Kanal für Verständnis und Frieden.

Möge die ganze Erde und alle Menschen gesegnet sein mit Wohlwollen und dem Willen, Gutes zu tun.

5 DIE ERDE GLEICHZEITIG MITTELS HERZ- UND KRONENCHAKRA SEGNET

Konzentriere dich auf das Herz- und das Kronenchakra und segne einige Minuten lang mit liebevoller Güte.

Aus meinen Zentren meiner Herzen Gottes mögen die Erde, die Menschen und die Lebewesen mit göttlicher Liebe und Güte gesegnet sein.

Möge die Erde, die Menschen und die Lebewesen mit Wärme, Mitgefühl und Zärtlichkeit gesegnet sein.

Mitten aus den Herzen Gottes möge die Erde, die Menschen und alle Wesen mit Heilung, göttlicher Gnade und göttlicher Einheit gesegnet sein.

6 ERLEUCHTUNG ERLANGEN (etwa 10 Minuten;)

Stelle dir ein leuchtendes weißes oder goldenes Licht auf deinem Kopf vor. Spüre die Energie dieses Lichtes. Fühle den inneren Frieden, die Stille, die von diesem Licht ausgehen.

Du bist dieses Licht. Du bist diese Stille.

Beim Ein- und Ausatmen konzentrierst du dich auf die Mantras „OM“ oder „Amen“. Genauso intensiv konzentrierst du dich auf die Pausen zwischen den Atemzügen auf den Augenblick der Stille. Nimm die ganze Zeit den Lichtpunkt wahr.

Was immer du erlebst, bleibe ruhig, emotional neutral und entspannt. Alles ist gut.

NACH DER MEDITATION

>> Wenn du überschüssige oder zu viel Energie hast, gib sie an die Erde. Segne die Erde wieder mit Licht und Frieden, bis sich dein Körper wieder normalisiert hat.

>> Erst danach segne einzelne Personen.

>> WICHTIG: Dehne, strecke deinen Körper. Mach ein paar Übungen um die Restenergie zu verteilen.

>> Erde dich, stell dir vor das dir Wurzeln aus den Fußsohlen wachsen und sage dir: Ich segne Mutter Erde mit göttlicher Liebe und göttlichem Licht. Ich bin verwurzelt mit Mutter Erde.

BEDANKE DICH

Nach der Meditation bedanke dich für die göttliche Führung und den göttlichen Segen.

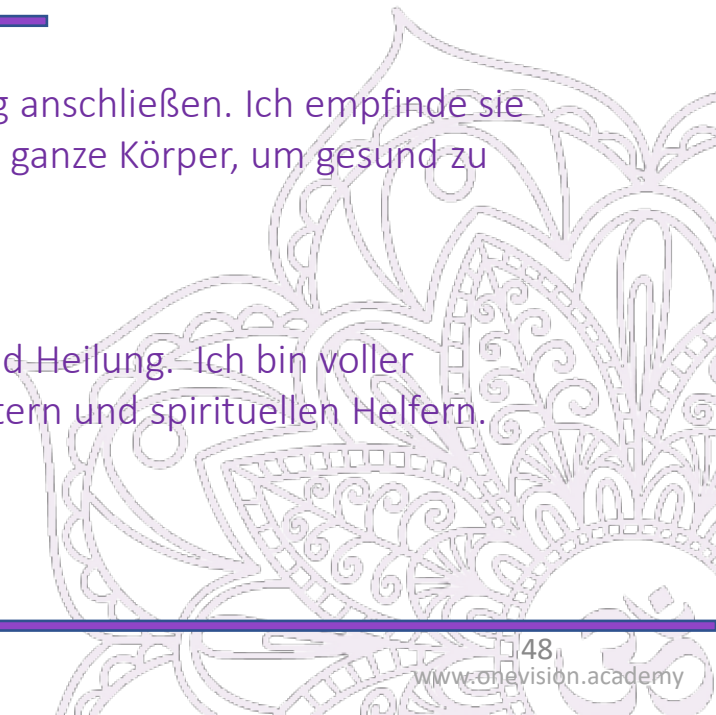
4 Heilende Energie für deinen Körper

Falls du möchtest, kannst du nach der Meditation noch folgende Übung anschließen. Ich empfinde sie als sehr harmonisierend. Leite die Energie vom Kronenchakra in deinen ganze Körper, um gesund zu bleiben oder etwas in dir zu heilen.

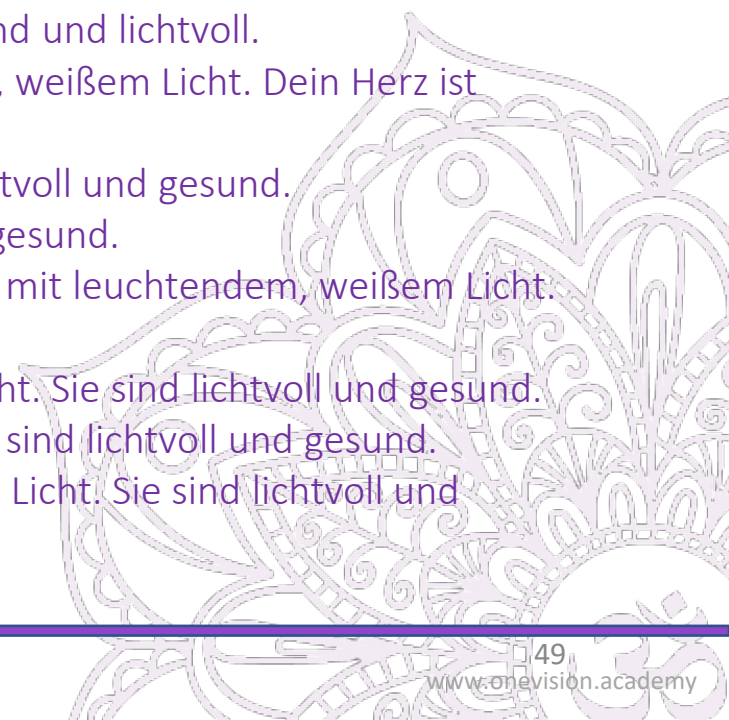
ANLEITUNG:

Beginne mit dem Satz: Ich bitte das göttliche Bewusstsein um Segen und Heilung. Ich bin voller Dankbarkeit und Vertrauen in die geistige Welt mit seinen Lehrer, Meistern und spirituellen Helfern.

Danke für euren Segen und Heilung.

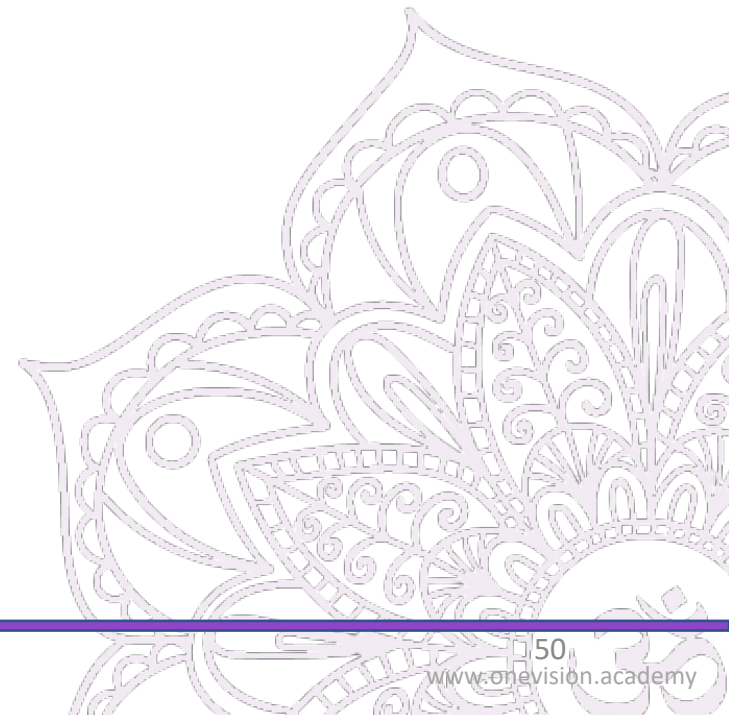


- 1 Schließe die Augen und lege die Zunge an den Gaumen, um den Energiekreislauf im Körper zu schließen.
- 2 Stelle dir das weiße Licht auf deinem Scheitelchakra vor und wie es durch deinen ganzen Körper und an den Händen und Füßen wieder rausfließt.
- 3 Das leuchtende Licht fließt in dein Gehirn und erfüllt es. Dein Gehirn ist hell und gesund.
- 4 Das Licht fließt in deine Augen, deine Nase, deine Ohren, deinen Mund. Dein Kopf ist lichtvoll und lebendig.
- 5 Dein Hals und dein Kiefer werden von dem weißen Licht durchströmt. Dein Hals ist lichtvoll und gesund.
- 6 Deine Wirbelsäule ist angefüllt mit weißem, heilenden Licht. Spüre, wie sie flexibler und geschmeidiger wird. Besonders der untere Rücken und das Steißbein sind von weißem Licht durchströmt. Deine Wirbelsäule ist lichtvoll und gesund.
- 7 Deine Lungen sind angefüllt mit weißem Licht. Deine Lunge ist gesund und lichtvoll.
- 8 Dein Herz und die Thymusdrüse sind durchströmt von leuchtendem, weißem Licht. Dein Herz ist lichtvoll und gesund.
- 9 Deine Leber und Gallenblase sind voll mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.
- 10 Die Milz ist angefüllt mit weißem Licht. Deine Milz ist lichtvoll und gesund.
- 11 Dein Magen, Bauchspeicheldrüse, Dünn- und Dickdarm sind erfüllt mit leuchtendem, weißem Licht. Sie sind lichtvoll und lebendig.
- 12 Deine Genitalien und deine Blase sind durchströmt mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.
- 13 Deine Arme, Hände, Finger sind durchströmt mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.
- 14 Deine Beine, Knie, Knöchel und Füße sind durchströmt mit weißem Licht. Sie sind lichtvoll und gesund.



15 Jede Zelle, dein Blut und jede Drüse ist durchströmt mit weißem, leuchtendem Licht. Alles ist gesund, lebendig und strahlend lichtvoll.

16 Dein ganzer Körper ist erfüllt vom strahlenden, weißen Licht und von freudiger Lebendigkeit. Dein Körper ist gesund und voller Kraft. Sage dir: Ich bin Licht und Liebe. Mein Körper ist gesund. Danke! So sei es.



ICH MÖCHTE MEHR SEELE,
MEHR LIEBE UND MEHR
HERZ!
VINCENT VAN GOGH

