



Praxiserprobte Maßnahmen für sensible Menschen und bei energetisch-spirituellem Arbeit.

Für sensitive und empfindliche Menschen - besonders auch für Menschen, die mit feinstofflichen Energien in spirituellen Bereichen arbeiten, kann es notwendig sein, sich einen besonderen energetischen Schutz aufzubauen.

Anlässe für ein erhöhtes Schutzbedürfnis können sein:

- Das Gefühl, allgemein mehr Schutz zu brauchen,
- der Eindruck, Energie oder Kraft zu verlieren,
- das Gefühl, dass bestimmte Menschen in deiner Umgebung dir Energie abziehen,
- das Empfinden, in der Luft liegende Gedanken und Gefühle anderer Menschen aufzufangen,
- das Gefühl von fremden Wesenheiten in deiner Nähe, die dir nicht guttun,
- das Gefühl innerer Erschöpfung, Verletzbarkeit, usw.
- der Eindruck einer schlechten Raumatmosphäre.

Wichtig zu verstehen:

Man kann sich mit einer solchen Schutzmaßnahme NICHT vor sich selbst, d.h. vor eigenen inneren Blockierungen oder unerlösten Verletzungen schützen. Wenn sich also Schutzübungen als notwendig erweisen, ist das erfahrungsgemäß immer auch ein Hinweis, sich mit dieser Schutzbedürftigkeit auseinanderzusetzen. Es können Signale aus dem eigenen Inneren sein, die auf Verletzbarkeit und damit auf erfahrene Verletzungen hinweisen. In den allermeisten Fällen geht es dabei um die Abgrenzung zu Situationen oder Menschen, durch die man die eigenen Grenzen überschreiten lässt. Unbewusste und unerlöste seelische Verletzungen bilden innere energetische Ankerpunkte, an denen äußere gleichartige Energiefelder festmachen können. Hier kommt u.a. das kosmische Gesetz "wie innen, so außen" zum Tragen. Solche von außen einwirkenden Energiefelder können von Menschen, atmosphärischen Gegebenheiten, Gedankenenergien, aber auch von geistigen Wesenheiten ausgehen, die von sensitiven und sensiblen Menschen wahrgenommen werden können. Die gegenwärtige Zeitqualität des sich immer weiter öffnenden Bewusstseins bringt es darüber hinaus mit sich, dass solche Effekte verstärkt auftreten.

Empfehlung für eine beständige und dauerhafte, langfristige Wirkung von energetischen Schutzmaßnahmen aller Art: Mache dein individuelles Ritual zu einem selbstverständlichen Bestandteil deines täglichen Lebens wie Zähneputzen oder Duschen.

Wenn es dir schwer fällt, dich für den gedanklichen Teil der Schutzübung zu entspannen oder dich auf die Schutzübung zu konzentrieren, versuche es mit einer kleinen Zentrierungsübung vorweg:

Sage dir dazu folgenden Satz: „Ich bin zentriert im goldenen Schwerpunkt meiner Mitte.“ (Dieser Punkt liegt in der Mitte im Innern des Beckenraums, vorstellbar als goldene Kugel.) Sprich dir diesen Satz so oft vor, bis du die goldene Kugel vor deinem inneren Auge siehst und dich tatsächlich in deiner Mitte zentriert fühlst.

Die beschriebenen Maßnahmen kann man auch verwenden, um den Wohn- oder Arbeitsraum energetisch zu schützen. Empfehlenswert ist eine vorherige Reinigung des Raums durch z.B. Räuchern oder andere geeignete Maßnahmen.

Nachfolgend sind praxiserprobte Maßnahmen beschrieben, die für einen besseren inneren und äußeren Schutz sorgen.

Die Basis bildet eine Übung auf der körperlichen Ebene, mit der man die Chakren (die sieben Hauptenergiezentren des Körpers) schließt. Die Chakren schließen sich dabei auf keinen Fall ganz, sondern auf ihr normales Maß und nur so weit, dass man nicht "offen wie ein Scheunentor" ist für jede (unangenehme) Energie, die einem begegnet.

Grundsätzliches Schließen bzw. Normalisieren aller Chakren:

Dazu stellt man sich aufrecht hin, die Füße etwa schulterbreit auseinander, möglichst ohne Schuhe für eine gute Verbindung zum Boden.

Dann fährt man mit beiden Händen (übereinanderlegen, rechte Hand hinter die linke Hand - das heißt, bei allen Bewegungen ist immer die linke Hand dem Körper am nächsten) beginnend zwischen den Beinen am Wurzelchakra auf geradem Weg hinauf am Körper entlang bis über den Kopf und wieder hinunter bis zum Nacken. Hände wieder auseinandernehmen. 7- bis max. 10mal wiederholen.

Zusätzliches separates Schließen des 3. Chakras (Solarplexus): Hände über dem Chakra übereinanderlegen (rechte Hand über linke Hand), Hände zu den Seiten hin auseinanderziehen. 7- bis max. 10mal wiederholen.

Zusätzliches separates Schließen des 1. Chakras (Wurzelchakra): Hände hinter dem Körper in Höhe des Wurzelchakras übereinanderlegen (rechte Hand hinter linke Hand), Hände zu den Seiten auseinanderziehen. 7- bis max. 10mal wiederholen.

Diese Bewegungen rasch hintereinander ausführen, nicht in Zeitlupentempo. Der Abstand der Hände vom Körper bei den Bewegungen soll etwa 10 cm betragen.

Empfehlenswert ist es, diese Übung generell einmal morgens zu machen, bevor man in den neuen Tag geht, und einmal abends, bevor man in die Nacht geht. Die Übung sollte zusätzlich immer dann wiederholt werden, wenn man das Gefühl hat, neuen Schutz zu brauchen. Ich empfehle sie auch unbedingt, bevor man eine Sitzung mit Energiearbeit (wie z.B. Reiki) beginnt. (Die Grenze: Nicht wiederholen vor Ablauf von mindestens 30 Minuten, sonst werden die Chakren damit wieder geöffnet.)

Weiterer Bestandteil des Schutzrituals im mentalen Bereich: Baue um dich herum eine visualisierte Pyramide oder eine Kugel, entweder aus Gold, goldenem Licht, oder kräftigem Violett oder Blau *) - oder in einer Form und Farbe, so wie du das Gefühl hast, dass es dir perfekten Schutz bietet. Es kann auch eine Mauer oder ein anderes Gebilde sein, sehr wirkungsvoll ist z.B. auch ein goldenes Ei. Folge dabei deiner inneren Vorstellung, oder experimentiere einfach und probiere Verschiedenes aus. Mach dieses Schutzgebilde um dich herum so schön, wie du es gerne hättest. Visualisiere es, stell es dir bildlich vor - oder, wenn das nicht so gut funktioniert, beschreibe es in Worten oder male es auf ein Blatt Papier.

*) Den höchsten und wirksamsten energetischen Schutz bietet das Material Gold und die Form der Pyramide (geformt wie z.B. die ägyptischen »Pyramiden von Gizeh).

Parallel dazu kannst du dir ein Gebet ausdenken, mit dem du deinen Gott/deine Göttin (das, was du darunter verstehst) anrufst und dich unter den Schutz des höchsten Lichts stellst. Schreibe dir dieses Gebet nötigenfalls auf und verbessere und vervollständige es, wenn du neue Erkenntnisse hast. Mache dir dabei auch klar, wovor genau du geschützt sein möchtest und warum.

Ein weiterer Bereich für Schutzmaßnahmen ergibt sich aus der Tatsache, dass Menschen seit etlichen Jahren (verstärkt seit etwa Anfang 2008) einer enormen Belastung durch künstliche elektromagnetische Strahlung ausgesetzt sind. Diese entsteht zum einen durch dichter werdende Mobilfunknetze, allgemeinen Elektrosmog und zum anderen auch durch technische Projekte, die das Erdmagnetfeld beeinflussen. Alle diese Einflüsse haben eine nicht zu unterschätzende Wirkung auf das menschliche Gehirn, das naturgemäß mit elektromagnetischen Frequenzen interagiert. Es gibt praktisch keinen Ort auf der Erde mehr, der davon nicht berührt wird. Wer also hier entsprechende elektrosensitive Wahrnehmungen hat oder sich manchmal wundert, dass sich merkwürdige oder unverständliche Gedanken und Gefühle im eigenen Kopf tummeln, kann auch hier etwas tun - man muss solchen Einwirkungen nicht unbedingt hilflos ausgeliefert sein:

Als Schutz vor künstlichen elektromagnetischen Wellen kann man sich das Prinzip des »**Faradayschen Käfigs**« zunutze machen. Dazu visualisiert man um sich herum eine solche geschlossene Drahthülle oder auch einen Blech- oder z.B. Aluminiumkasten. Sehr wichtig ist dabei, dass man diese mentale Abschirmungsenergie ausdrücklich mit dem Gedanken setzt, vor künstlicher EM-Strahlung geschützt zu sein, nicht jedoch vor der ganz normalen und natürlichen Strahlung des die Erde umgebenden Erdmagnetfelds oder anderer natürlicher EM-Strahlung, wie sie u.a. von der Erde selbst und auch der Sonne bzw. Sonnenaktivität ausgeht, denn die natürliche elektromagnetische Strahlung ist lebenswichtig. Eine solche Schutzabschirmung bildet also so etwas wie einen Filter für künstliche, unnatürliche EM-Frequenzen.

Auch bei diesem Schutzbaustein ist es wesentlich, sich darüber klar zu werden, auf welchen eigenen inneren und nicht der Seelenwahrheit entsprechenden Mustern die als fremd oder falsch empfundenen Gedanken und Gefühle beruhen, so dass äußere gedankliche und emotionale Energiefelder daran andocken können. Die Erfahrung hat gezeigt, dass, wenn man verstanden hat, warum man anfällig ist für solche mentalen Einflüsse, diese nicht mehr wirken. Der Grund: Frequenzen von Liebe und Mitgefühl - in diesem Fall für sich selbst - , sowie Erkenntnisse der inneren Wahrheit sind von erheblich höher schwingender Qualität und bewirken, sich über die Frequenzen von Falschem und Unwahrer erheben zu können.

(In einem anderen Zusammenhang im Bereich feinstofflicher Arbeit ist vielleicht auch »**dieser Artikel**« interessant. Reiki-Praktizierende finden eventuell »**hier**« noch Anregungen, »**hier**« habe ich etwas zu Gedankenkontrolle geschrieben, und »**hier**« etwas zu Bewusstseinsentwicklung, u.a. auch im Zusammenhang mit EM-Strahlung.)

Bei Fragen zum Thema Schutz: »**Email schreiben**«.