

# Energetischer Schutz und Reinigung

Ich kann mich erinnern, dass ich auf Seminaren immer wieder was von energetischem Schutz und Reinigung gehört habe. Ich hab das aber nie für nötig gehalten denn ich dachte, dass mir ja sowieso nichts passieren kann. Ich war einfach ein bisserl arrogant (und auch zu faul ;-)) und dachte mir, dass ich ja so gut drauf bin, das mir da sowieso nichts passieren kann. Ich hatte aber in letzter Zeit ein paar Erlebnisse die dieses Bild nicht nur schwer ins Wanken brachten, sondern gänzlich auflösten. Ja es gibt in diesem Universum auch fremde Einflüsse die auf uns einwirken und manches dringt in unseren Energiekörper ein und verunreinigt ihn.

Um es ganz klar zu sagen, niemand ist daran Schuld sondern wir sind für uns selbst verantwortlich. Es ist es ganz einfach eine Aufgabe sich energetisch wie auch körperlich rein zu halten. Die meisten Menschen reinigen ihren Körper jeden Tag, es gehört also zur ganz normalen Hygiene. Auf einer feinstofflichen Ebene die nicht so einfach zu greifen ist, vernachlässigen wir das oft. Wir sehen einfach keine Notwendigkeit weil wir die Auswirkungen auch nicht immer merken bzw. sie nicht zuordnen können. Bei mir war es so, dass ich mir dann immer dachte, dass das alles nur mich betrifft. Waren negative Gedanken da oder negative Gefühle, hab ich immer versucht an mir zu arbeiten, die Ursache dafür herauszufinden und sie aufzulösen. Gerade vor kurzem hatte ich ein interessantes Erlebnis. Ich hab den Nachmittag in einem Einkaufszentrum verbracht und als ich dann nachhause kam fiel mir auf, dass sich meine Gedanken in meinem Kopf selbst überholten. Mir kam es komisch vor weil ich mich vorher recht wohl fühlte und ich auch keinen Anlass sah. Es waren auch Gedanken die mir irgendwie eigenartig vorkamen, weil ich diese Gedanken selten bzw. nie hatte.

Ein Freund hat neulich zu mir gesagt: "Na klar kann dir nichts passieren, wenn du in deiner Mitte bist. Aber bist du das immer?" An diesem Nachmittag in diesem Einkaufszentrum mit hunderten Menschen voller Gedanken und Gefühle nahm ich einfach gewisse Schwingungen in mir auf und ich nahm sie mit nachhause.

Also probierte ich mal etwas Neues. Ich machte ein Reinigungsritual und auf einmal merkte ich wie es in mir immer klarer und ruhiger wurde. Ich spürte förmlich wie sich Energien von mir wieder lösten und es in mir wieder still wurde.

Es geht nicht darum sich ständig vor negativen Einflüssen zu schützen denn wir sind für uns und unsere Energie selbst zuständig. Wir leben in einer Welt in der nicht nur Harmonie und Liebe gelebt werden und es liegt an uns ob wir diese Einflüsse in uns aufnehmen oder nicht. Und für den Fall, dass es wieder mal passiert liegt es auch an uns sich wieder zu befreien. Wir alle haben unsere Aufgaben, also müssen wir uns nicht noch andere, teilweise belastende Energien hereinziehen. Vielleicht ist es ja auch eine Aufgabe zu erkennen, dass manches nicht von uns kommt und uns von diesen Einflüssen zu befreien.

Für all jene, die damit noch keine bzw. wenig Erfahrung haben möchte ich eine Übung zur Hand geben: Diese Übung kann im liegen oder sitzen gemacht werden.

## 1. Übung

Als erstes bitte gut erden. Stellt euch einfach vor das ihr durch die Fußchakren oder durch das Wurzelchakra die rotbrauen Erdenergie in euch aufnehmt. Spürt wie diese Energie eure Füße, eure Beine und euer Becken durchdringt, lasst diese Energie bis in den Bauchraum aufsteigen. Dann öffnet euer Kronenchakra und lasst kosmische, gold-weiße Energie in euch einfließen, durch den Kopf, den Hals, erfüllt euren Brustkorb und euer Herz damit und lasst die kosmische Energie in den Bauchraum sinken. Beide Energien, die Energie der Erde und die kosmische Energie bilden im Bauchraum einen Energieball. Lasst ihn richtig pulsieren und mit einem Ruck lasst die Energie durch euren Körper fließen. Euer ganzer Körper wird mit dieser Energie erfüllt. Lasst diese Energie auch über euren Körper fließen und spürt wie auch euer Energiekörper von dieser Energie erfüllt wird. Bittet die geistige Welt darum, euch von sämtlichen Energien die nicht zu euch gehören zu befreien. Ihr werdet schnell merken, dass es in euch immer stiller wird. Lasst euch dabei Zeit, es geht nicht darum die Übung möglichst schnell zu machen.

Anschließend stellt euch vor wie sich der flüssige Erdkern sich mit eurem Herzen verbindet. Ich könnt euch den Erdkern wie eine Sonne im Inneren der Erde vorstellen. Nehmt diese Energie einfach in eurem Herzen auf. Lasst auch die kosmische Energie noch einmal durch das Kronenchakra in euer Herz fließen und verbindet diese Energien mit eurer eigenen Herzensenergie. Lasst diese liebevolle Energie dann einfach größer werden, erfüllt euren ganzen Körper und darüber hinaus. Stellt euch einfach vor als würdet ihr euch in einem Energieball befinden der euch vor negativen Einflüssen beschützt.

-----

Ihr könnt diese Übung zu jeder Tages- und Nachtzeit machen, und natürlich je öfter ihr diese Übung macht, desto besser.