

## 2. Schritt: Tempel des Schutzes und der Kraft

# 3.) Informationen zum kosmischen Urwissen

## Hauptthema: Die Innere Kraftquelle nutzen

### Themen im Einzelnen

- Das wahre Kraftpotential
- Wie Schwäche in Stärke umgewandelt wird
- Übungen zur Selbstannahme
- Schutz und Schutzmechanismen
- Schutzübungen für die Aura
- Wer bedingungslos liebt, braucht keinen Schutz
- Konstruktiv mit Kritik und Angriffen umgehen
- Den Spiegel-Schutz anwenden
- Meditation zur Stärkung deiner Kraft und Energie

## Das wahre Kraftpotential

Woran können wir erkennen, über wie viel Kraft wir verfügen? Jeder Mensch verfügt auf seine Weise über gleichermaßen viel Kraft. Nur wenige Menschen kennen jedoch ihr wahres Kraftpotential und nutzen es. Mit dem Kraftpotential verhält es sich genauso, wie mit dem göttlichen Licht: beides ist immer in jedem Menschen vorhanden. Wie wir es wahrnehmen und in welcher Stärke wir es nutzen, hängt von unserer Einstellung und unserem Glauben ab. Wenn wir glauben, dass wir nur wenig Kraft haben, andere ständig an unserer Kraft zehren, erleben wir auch genau das. Genauso verhält es sich andersherum: Gehen wir davon aus, dass wir über unendliche Kraftreserven verfügen und jeder Fehler oder eine negative Erfahrung einen positiven Sinn hat, sind wir im Kontakt mit unserer eigenen Kraftquelle und können sie entsprechend nutzen.

## Wie Schwäche in Stärke umgewandelt wird

Unser Glaube, unser Denken und Urteilen entscheiden, ob sich jemand kraftvoll und energiegeladen oder schwach und erschöpft fühlt. Dabei spielt die Selbst-Annahme eine große Rolle. Wenn wir uns so annehmen wie wir sind und auch das akzeptieren, was wir nicht sind, stärken wir unsere Energie. Jede Selbst-Kritik, jede Ablehnung führt in eine Schwäche. Jeder Teil in dir wünscht sich angenommen und geliebt zu werden. Jeder noch so negative oder schattige Teil hat eine gute Absicht für dich und möchte dich vor etwas schützen. Anstatt unsere dunklen Anteile zu verdrängen oder zu bekämpfen ist es viel produktiver und interessanter herauszufinden, wie die gute Absicht aussieht und ob dieses unbewusste Schutzprogramm heute noch auf dem aktuellsten Stand ist.

Wenn du in dieser Form mit all deinen Anteilen arbeitest, wirst du herausfinden, dass jeder Anteil seine Berechtigung und seinen Sinn hat. Siehe dir all deine Anteile bewusst an und erkenne die

Stärken, die jeder noch so negative Teil in sich birgt. Nutze diese Stärke so, wie es für dich am sinnvollsten ist. So lange du die Dinge verdrängst, ablehnst oder nicht wahrhaben willst, führen sie ihr Eigenleben. Du hast nämlich keinen Einfluss auf dieses Eigenleben und das ruft Ängste hervor. Ängste wiederum schwächen dein Energiepotential. Alles was unbewusst und dadurch im Dunkeln, im Schattenbereich liegt, ruft Ängste hervor und hat den Wunsch durch Licht bzw. durch das Beleuchten, erlöst zu werden.

## Übungen zur Selbstannahme

### 1. Sich ein Bild machen

Stell dich vor einen großen Spiegel, in dem du dich von Kopf bis Fuß anschauen kannst. Nimm dir Zeit dich im Spiegel zu betrachten. Schau dich von allen Seiten an und nimm alle Einzelheiten wahr. Achte darauf, wann du ins Beurteilen gehst, egal ob es im Positiven oder im Negativen ist. Mache dir bewusst, was und wie du beurteilst. Beobachte auch, an welchen Stellen du dir mehr Zeit zum Betrachten nimmst und welche Stellen du überfliegst oder am liebsten auslassen würdest.

Prüfe abschließend, ob du auch wirklich jede Stelle angeschaut hast. Konntest du alle Stellen gut sehen? Welche konntest du vielleicht nicht sehen, weil dir das Rückwärtsschauen dabei zu hinderlich war?

Wenn du mit der Übung fertig bist, mache dir bewusst, was dir während der Übung aufgefallen ist.

### 2. Sich verlieben

Stell dir vor Du suchst eine(n) Partnerin/Partner und es begegnet dir ein Frau/Mann, die/der genauso ist wie du (alle Stärken und Schwächen). Könntest du dir vorstellen, dass du dich in diesen Menschen verlieben könntest?

- Wenn ja, warum? Was genau fasziniert und interessiert dich an dieser Person?
- Sofern nein, warum kommt diese Person nicht für dich in Frage? Welche Seiten kannst du nicht annehmen bzw. was würde dich stören? Welche Bedenken hättest du?

Über diese Übung kannst du herausfinden, was du an dir liebst und was du nicht magst. Sofern du bereit bist, dich in dich zu verlieben, bist du auf einem guten Wege, dich anzunehmen und so zu lieben wie du bist. Überprüfe dabei sehr ehrlich, ob sich deine Annahme wirklich auf alle Facetten deines Seins bezieht.

Kläre abschließend, warum du bestimmte Eigenschaften als Stärken oder als Schwächen ansiehst. Finde heraus, welcher Glaube zu diesem Ergebnis geführt hat. Handelt es sich wirklich um deinen Glauben und wenn ja, wie bist du zu dieser Einstellung gekommen?

Sofern es sich um eine übernommene Einstellung handelt, ist zu überprüfen, ob diese Einstellung fördernd oder hinderlich für deine weitere Entwicklung ist. Vielleicht ist es an der Zeit für eine neue Sichtweise!

## Schutz und Schutzmechanismen

Alle psychischen Verletzungen, die wir erlitten haben, hinterlassen Wunden und Narben.

Energetisch können wir auch von Verhärtungen oder Anstauungen innerhalb unseres

Energiekörpers sprechen. Werden wir geboren, sind wir pur und frei von Schutzmechanismen. Wir

sind sensibel und offen für alles und sind dadurch entsprechend verletzlich. Die ersten schmerzhaften Erfahrungen treffen uns daher besonders stark und sie prägen sich in unser Unterbewusstsein tief ein. Um uns vor weiteren Schmerz zu schützen entwickelt unser Unterbewusstsein entsprechende Schutzprogramme. Diese Schutzprogramme dienen dazu, uns vor erneuten Verletzungen zu schützen. Kommen wir in die Nähe dieser Emotionen oder besteht die Gefahr, dass wir ähnliches erleben, ruft unser Unterbewusstsein automatisch unser Schutzprogramm ab. Das problematische bei unseren Schutzmechanismen ist, dass wir uns nicht nur vor der "Gefahr" sondern auch vor den guten Dingen im Leben schützen.

Kaum ein Mensch ist frei von Schutzmechanismen. Die meisten Menschen verstecken ihr wahres (verletzliches) Ich bzw. ihren sensiblen Teil hinter einer massiven Schutzmauer. Dies geschieht energetisch und auch über entsprechende Verhaltensweisen. Ob wir uns bis zum Scheitel bewaffnen oder über eine coolen Fassade schützen oder uns unterordnen und uns angepasst verhalten, jede Art von Schutz verhindert eine wahre Begegnung mit Menschen. Solange wir uns im Schutz befinden, zeigen wir nicht unser wahres Gesicht. Jeder Schutz ist energetisch spürbar. Schütze ich mich, bekommt dies mein Gegenüber natürlich auf eine unbewusste Weise mit, was zur Folge hat, dass er ebenfalls das Bedürfnis bekommt, sich entsprechend zu schützen. Somit begegnen sich zwei Menschen, die sich hinter ihrem Schutz verstecken und nicht zwei Menschen, die sich pur begegnen und sich so zeigen wie sie wirklich sind.

Schutzmechanismen führen häufig dazu, dass sich unser Gegenüber angegriffen fühlt und automatisch in eine Verteidigungshaltung geht. Dadurch kommt es zu sehr vielen Missverständnissen im zwischenmenschlichen Bereich. Statt Annahme und Verständnis kommt es zu Angriffen, Verteidigungen und dadurch zu Verhärtungen und Blockierungen.

Über die folgende Übung kannst du am eigenen Leibe erfahren, wie andere Menschen, auf einen bewussten Schutz reagieren:

### **Schutzübungen für die Aura**

Die ersten beiden Schutzbeispiele sind nur für reine Übungszwecke gedacht. Diese Übungen sind nur dann sinnvoll, wenn du in Kontakt mit anderen Menschen bist.

Bitte mache die Übung nur, wenn du Zeit hast, auf die Reaktion anderer Menschen zu achten. Die dritte Übung kannst du öfters und jederzeit anwenden.

- **Sich wie ein Igel schützen**

Stell dir vor, dass deine Aura von Stacheln umgeben ist. Es sind energetische scharfe, spitze Stacheln, die verletzen können, wenn dir etwas zu nahe kommt.

Nimm wahr, wie andere Menschen auf dich reagieren. Um den Unterschied deutlich wahrzunehmen, stelle deine Stacheln einmal auf und dann lege sie wieder nieder. Spüre ebenfalls, wie du dich während dieser Übung fühlst.

Sobald du das Ergebnis hast, reinige und neutralisiere deine Aura mit goldenem Licht und mache die nächste Übung:

- **Umgebe dich mit einer dicken Mauer**

Stell dir jetzt vor, dass deine Aura von einer dicken Steinmauer umgeben ist. Diese Mauer ist ca. einen halben Meter dick und völlig undurchlässig. Nimm auch hier wahr, wie du dich mit diesem Schutz fühlst. Was kannst du durch die dicke Mauer noch wahrnehmen und wie reagieren andere Menschen auf dich? Sobald du das Ergebnis hast, reinige und neutralisiere deine Aura mit goldenem Licht und mache die nächste Übung:

- **Schütze dich mit der bedingungslosen Liebe**

Nehme Kontakt zu der allumfassenden bedingungslosen Liebe auf und lasse sie in jede Zelle deines Körpers hineinströmen. Lasse diese Liebe hinaus in deine Aura fließen und fülle deine gesamte Aura mit der bedingungslosen Liebe. Du bist nun die pure Annahme und strahlst die bedingungslose Liebe aus.

Nimm wahr, wie Menschen auf dich reagieren. Wie lange kannst du diesen Zustand halten und wie fühlst du dich während dieser Übung.

### **Wer bedingungslos liebt, braucht keinen Schutz**

Wenn wir in Liebe sind, brauchen wir keine Schutzmechanismen. Wir fühlen uns sicher und geborgen, denn wir sind verbunden mit unserer göttlichen Quelle, unserem Ursprung. Liebe ist somit der beste „Schutz“ den wir haben. Das Ziel ist es, sich Schritt für Schritt in die Liebe hineinzubegeben und die Schutzmechanismen loszulassen, die uns vor den guten Dingen des Lebens schützen. Mache dir in diesem Zusammenhang bewusst:

Kennst du deine Schutzmechanismen und weißt du, wie du dich schützt bzw. vor was genau du dich schützt? Nutze die nächsten Wochen dafür herauszufinden, wann du dich schützt und wie deine Schutzmechanismen aussehen. Achte dabei auf dein Verhalten, deine Gefühle und ebenso auf deine Körperhaltung. Mache dir ebenfalls bewusst, wie und wovor andere Menschen sich schützen. Stell dir dabei auch vor, wie die Begegnung sein könnte, wenn sie ohne Schutz stattfinden würde.

Fast jede Form von Schutz verhindert, dass wir wahrhaftig, lebendig und kraftvoll sind und er blockiert zudem noch unser Wachstum. Unsere Schutzmechanismen schaden uns auf Dauer, denn sie machen im zwischenmenschlichen Bereich und in Partnerschaften einiges kaputt. Es ist daher wichtig herauszufinden, warum und vor allem wofür wir einen Schutz benötigen, wie dieser Schutz aussieht und vor allem, wie er auf andere Menschen wirkt. Mache dir in den nächsten Wochen bewusst, wie dein Schutzverhalten auf andere wirkt und was es bei anderen auslöst. Sei neugierig und lasse dich überraschen, was dein Schutz alles verhindert!

### **Es geht bei dieser Übung noch nicht darum, sich von den Schutzmechanismen zu trennen.**

Das wäre noch zu früh, denn jeder Schutz hat seine Berechtigung. Es geht zunächst nur um eine Bewusstwerdung. In einem späteren Schritt, wirst du erfahren, wie du auch ohne Schutz stark, sicher und frei sein kannst.

### **Konstruktiv mit Kritik und Angriffen umgehen**

Kritik und Beurteilungen sind fast immer mit unangenehmen Gefühlen verbunden, weil wir uns nicht angenommen und angegriffen fühlen. Fühlen wir uns angegriffen, ruft das Unterbewusstsein automatisch das Schutzprogramm auf, damit es uns entsprechend schützen kann. Inwieweit wir uns von einer Kritik oder einem Urteil angegriffen oder bedroht fühlen, hängt davon ab, wie wir zu uns selber stehen und welche Dinge in uns noch aufzuarbeiten sind. Äußere Kritik und Beurteilungen können dir somit helfen, etwas mehr über deinen inneren Stand zu erfahren.

Die folgende Übung hilft dir dabei besser mit Kritik umzugehen:

### **Übung:**

Mache diese Übung über einen längeren Zeitraum (ca. 4 Wochen)

Wenn du dich durch das Verhalten von jemand anderen getroffen bzw. betroffen, angegriffen, verletzt, kritisiert usw. fühlst, dann finde heraus, welche Absicht hinter dem Verhalten des anderen

Menschen steht. Wollte er/sie dich wirklich treffen? Oder steht hinter dem Verhalten eine ganz andere Absicht, nämlich ein Wunsch oder ein Bedürfnis, was gar nichts mit dir zu tun hat, sondern mit der Problematik des anderen. Im Idealfall wäre es am Besten, wenn du dich rückversicherst und den anderen direkt nach seinem Bedürfnis fragst. Sollte das nicht möglich sein, dann gehe intuitiv vor und erspüre das Bedürfnis des anderen.

Frage dich ebenfalls, warum du dich angegriffen oder betroffen gefühlt hast. Welcher Anteil in dir benötigt Heilung? Schaue dir immer alle Seiten an und nutze die Ergebnisse für deine weitere Entwicklung.

### **Den Spiegel-Schutz anwenden**

Egal wie lichtvoll wir auch unseren Weg gehen, die Welt besteht zurzeit nicht nur aus Liebe, Frieden, Freude und Eierkuchen. Es gibt Situationen wo es wichtig ist, sich zu schützen. Nicht alles auf der Welt ist gut oder ist uns wohlgesonnen. Wenn du spürst, dass dir jemand unbewusst oder sogar bewusst Schaden zufügen möchte und z.B. Zwietracht sät, Intrigen spinnt oder Macht ausüben will, dann kann ein energetischer Schutz sehr sinnvoll sein.

Der einfachste und effektivste Schutz ist, einen Spiegel in deiner Aura aufzustellen. Stelle dir hierzu einen großen Rundum-Spiegel vor. Diesen Spiegel visualisiere dir in deine Aura. Du stellst den Spiegel somit imaginär einmal rundherum um deinen Körper. Platziere den imaginären Spiegel so, dass er deinen gesamten Körper von Kopf bis Fuß einmal rundherum umgibt. Alle energetischen Angriffe oder Attacken, Verwünschungen, Verfluchungen oder Machtausübungen gehen automatisch an den Verursacher zurück. Der Spiegel spiegelt dem anderen immer genau das wider, was er dir wünscht. Wünscht er dir Schlechtes, wird er selber mit diesem Wunsch konfrontiert sein. Es kehrt somit immer nur das zu dem Verursacher zurück, was er selber ausgesendet hat.

Wann immer du das Gefühl hast, dass du Schutz benötigst, ist diese Übung schnell und einfach durchzuführen. Du brauchst lediglich deine Spiegel in deiner Aura aufzustellen und schon funktioniert der Schutz. Über den Spiegel-Schutz kommen keine schlechten Dinge zu dir, allerdings auch keine guten Dinge. Da der Spiegel wertfrei ist, schickt er alles, was sich in ihm spiegelt, zum Verursacher zurück. Somit auch die schönen Dinge, die du vielleicht gerne anziehen würdest. Daher ist die Spiegelübung nur dann anzuwenden, wenn du wirklich einen Schutz benötigst.

Wie bereits erwähnt, benötigen wir nur solange einen äußeren Schutz, solange wir nicht in der bedingungslosen Liebe sind. Sobald wir alles annehmen und akzeptieren können, sind unsere alten Schutzmechanismen überflüssig.

Zum Abschluss noch eine Übung für deine Stärke. Wenn du das Gefühl hast, dich schutzlos zu fühlen, hilft dir die folgende Meditation:

### **Meditation zur Stärkung deiner Kraft und Energie**

Mache diese Meditation immer dann, wenn du dich schwach, hilflos, schutzlos oder machtlos fühlst. Sie stärkt dich und gibt dir Kraft und Energie.

Lege oder setze dich bequem hin und schließe deine Augen. Atme mehrmals tief ein und aus. Lasse alles los, was dir zurzeit Sorgen und Gedanken macht. Zähl langsam von 10 bis 0 zurück und atme, während du zählst, tief ein und aus.

Wenn du bei Null angekommen bist, stell dir vor deinem geistigen Auge, einen kleinen Weg vor. Dieser Weg führt dich in eine herrliche Landschaft und in Mitten dieser Landschaft befindet sich ein wunderschöner tiefblauer See. Die Sonne scheint kraftvoll vom blauem Himmel herab und spiegelt sich im See wider. Die Lufttemperatur ist so angenehm warm, dass du beschließt, im See zu baden. Du ziehst deine Kleidung aus und läufst nackt in das köstliche Nass hinein. Das Wasser ist herrlich und angenehm. Es fühlt sich wie weiche Seide auf deiner Haut an. Du schwimmst und machst alles, was dir im Wasser Spaß macht.

Die Sonne glitzert im Wasser, kleine Lichtfunken sprühen auf der Oberfläche und berühren deinen Körper. Du spürst die Kraft dieser Lichtfunken und fühlst, wie jede Zelle deines Körpers von diesem sprühenden Licht erfasst und gefüllt wird. Das Licht ist so mächtig, dass deine Zellen überschäumen von diesem Licht und du das Gefühl hast, selbst ein sprühender Lichtfunke zu sein. Du strahlst und leuchtest aus allen Poren. Tausende von kleinen Lichtfunken sprühen oberhalb deines Körpers.

Du genießt diese Energie, diese Kraft und dankst dem Universum für dieses wunderbare Erlebnis. Voller Kraft und Energie schwimmst du zurück zum Ufer und lässt dich von der warmen Sonne im weichen Sand am Ufer trocken. Du bemerkst, dass deine alte Kleidung nicht mehr am Ufer liegt. Es liegt jetzt eine völlig neue Kleidung dort. Du schaust interessiert, was es für eine Kleidung ist und kehrst mit dieser neuen Kleidung zurück in den Raum, wo du dich gerade befindest. Du spürst dich hier liegen/sitzen und beginnst dich dann langsam wie eine Katze zu recken, und zu strecken. Dann öffnest du behutsam und in deinem Tempo wieder deine Augen und bist im Hier und Jetzt.

Autorin:

Sylvia Reifegerste

Die Große Online Licht-Schulung - Mein NEUES ICH in 12 Schritten

Web: [www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com](http://www.UNITED-SPIRIT-CENTER.com)

E-Mail: [info@united-spirit-center.com](mailto:info@united-spirit-center.com)

---

**Hiermit endet der 2. Schritt der Online-Licht-Schulung**