

Positives Visualisieren und Aura-Schutz

Visualisieren - Bildhaftes Erschaffen

Visualisieren bedeutet sich etwas mit unserem Geist vorzustellen, etwas bildhaft zu erschaffen, daher ist es eine sehr mächtige Methode die eigene Realität zu verändern. Unser Gehirn kann nicht unterscheiden ob wir etwas Reales in der physischen Welt wahrnehmen oder ob es sich „lediglich“ um eine Vorstellung handelt. Je öfter, je intensiver und konkreter wir uns bildhaft etwas vorstellen, umso mehr wird es zur Realität, nimmt es Gestalt an. Nach Möglichkeit sollten wir dabei unsere fünf Sinne einsetzen: Wie sieht etwas aus, wie fühlt es sich an, und je nach dem was wir uns visualisieren: Wie hört es sich an, wie riecht, wie schmeckt es.

Wir senden unaufhörlich und meist unbewusst unsere Gedanken und Gefühle über alles Mögliche in unsere Umgebung, unsere Umwelt und zu vielen Menschen, Tieren und auch der Erde selbst. All diese Projektionen haben eine Wirkung, und selbst falls sie nur eine geringe Wirkung auf andere haben sollten, so wirken sie doch auch auf uns selbst zurück. Positive Visualisierung ist nichts anderes als unsere Fähigkeit Vorstellungen, Gedanken und Gefühle bewusst, konkret und zielgerichtet auszusenden. In unseren Selbstgesprächen, die jeder mehr oder weniger führt, sagen wir uns zum Beispiel oft Dinge wie: Nur keine Krankheit, kein Leid, keine Enttäuschung, usw. Unser Unterbewusstsein oder unser inneres Kind aber hört diese Verneinungen nicht, sondern reagiert nur auf die negativen Ausdrücke. Dadurch ziehen wir jedoch genau das an was wir eigentlich vermeiden wollen. Wir müssen also folgerichtig Begriffe wie „keine Krankheit“ durch Gesundheit, „kein Leid“ durch Wohlbefinden und „Enttäuschung“ durch zum Beispiel Erfüllung ersetzen. Unsere Verneinungen sollten also durch positiv formulierte Begriffe ersetzt werden. Nach einiger Zeit des bewussten Übens dieser Methode wird man den Unterschied deutlich spüren, mehr und mehr werden sich dann positive Gefühle und Gedanken und letztendlich auch harmonische Ereignisse bei uns einstellen.

Eine gute Übung ist es zum Beispiel sich den für uns perfekten Tag zu visualisieren. Dieser Tag sollte all das beinhalten was man in seinem Leben gerne haben, tun oder sein möchte. Er kann somit auch stellvertretend für unser zukünftiges positives Leben und Erleben stehen. Bei dieser Übung stellst du dir die grundlegende Frage wie dein perfekter Tag aussähe, wenn es keinerlei Begrenzungen für dich gäbe, keine geographischen, keine finanziellen, keine gesundheitlichen und keine sozialen Einschränkungen. Dies ist eine Möglichkeit von vielen, positive Veränderungen in unserem Leben und unserem gesamten Umfeld einzuleiten. Lebensbejahendes Sein mit zielgerichtetem bewusstem Handeln steckt andere Menschen an und hebt damit auch das allgemeine Bewusstsein. Aber visualisiere und wünsche dir nichts was gegen die Naturgesetze verstößt, denn entweder werden dir diese Wünsche von vorne herein nicht erfüllt, oder aber du musst die karmischen Konsequenzen tragen.

Unsere Lebensaufgabe als menschliche Wesen sollte sein zu lernen unser Bewusstsein sowie unsere Liebe zu uns selbst und zu allem was existiert weiter zu entwickeln, und uns nicht ständig von den Dramen unserer Egos ablenken und gefangen nehmen zu lassen. Darum ist es immer gut und richtig für sich selbst zu definieren was wichtig oder unwichtig ist, was uns behindert oder unsere Entwicklung beschleunigt, und dies auch konsequent umsetzen, in unser Leben integrieren.

Aura-Schutz - Eine Möglichkeit der energetischen Abgrenzung gegen Negativität

Als „Aura“ wird die Zusammenfassung aller feinstofflichen Körper bezeichnet, die jeder Mensch, jedes Tier, jede Pflanze, jeder Stein, jedes Lebewesen besitzt.

Den Schutz den ich hier beschreibe ist eine Visualisierungstechnik, die jeder mit etwas Übung beliebig oft ausführen kann. Wichtig ist es zu wissen, dass es keinen wie auch immer gearteten hundertprozentigen Schutz gibt, dazu spielen zu viele unberechenbare Möglichkeiten und Gegebenheiten bei jedem Einzelnen von uns eine Rolle. Ebenso wenig sollte man sich ausschließlich auf die Methode der energetischen Abgrenzung festlegen, sondern im Gegenteil am besten mehrere Möglichkeiten auf unterschiedlichen Ebenen kombinieren.

Man kann sich beispielsweise bei Ansteckungsgefahr häufig die Hände waschen, Masken tragen, Desinfektionsmittel benutzen, Abstand halten und so weiter.

Den Auraschutz den ich hier beschreibe sehe ich daher als zusätzliche Möglichkeit die jeder für sich selbst ausprobieren kann.

Um unsere Aura herum - die Größe und Farbverteilung variiert bei jedem Menschen - die in etwa die Form eines länglichen Ovals oder eines Eies hat und bis unter unsere Füße und Köpfe reicht, visualisieren wir uns eine Schicht aus goldfarbenem Licht.

Um diese Schicht herum folgt eine Schicht kristallin-diamantenes Licht (wie klarer Bergkristall oder Diamant), und als letzte äußerste Schicht visualisieren wir uns silberfarbenes Licht. Jede dieser drei Schichten reicht jeweils komplett um unseren physischen Körper mit seiner Aura herum. Welche Stärke jede einzelne Schicht hat kann jeder selbst festlegen. Von außen gesehen würde das also so aussehen: Silbernes Licht – Kristallines Licht – Goldenes Licht – Aura – Physischer Körper.

Wer Schwierigkeiten hat sich diese verschiedenen Schichten um sich herum vorzustellen, kann dieses eiförmige Gebilde auch außerhalb von sich visualisieren und sich anschließend geistig hinein projizieren, sich selbst darin wahrnehmen.

Dazu kann man sich in Gedanken etwa diesen Satz sagen:

„Dieser energetische Schutz um mich herum hält jetzt vierundzwanzig Stunden, und er schützt mich sicher und zuverlässig gegen negative Energien aller Art.“

Und je nachdem vor was man sich speziell noch abgrenzen und schützen möchte kann man zum Beispiel bei Ansteckungsgefahr noch hinzufügen: „...und ebenso gegen alle Arten von Bakterien, Viren und all deren Mutationen“.

Damit bekräftigt und verstärkt man den visualisierten Schutz um sich herum. Natürlich kann man so oft man möchte oder es für notwendig hält diesen energetischen Schutz erneuern. Ich erneuere ihn für mich täglich, und zwar jedes Mal bevor ich mein Zuhause verlasse und mit anderen Menschen in Kontakt trete.

Copyright für den Text: Peter Benner

Link zu meiner Website: <https://www.erdkristall2007.de/>