

## **Spirituelle Entwicklung und Energetischer Schutz**

*Jeder spirituelle Weg den man geht erweitert allmählich unsere Wahrnehmung und unser Bewusstsein. Dabei findet eine Öffnung unserer feinstofflichen Körper statt, und es können unterschiedlichste Schwingungen und Energien von außen in uns eintreten, sich durch und in uns manifestieren. Erwünscht sind naturgemäß positive Energien die uns weiter bringen, uns fördern, unser Bewusstsein erhöhen, und damit auch unsere Eigen- und Nächstenliebe wecken.*

*Da es in den energetisch-spirituellen Ebenen und Welten jedoch genauso wie auf der rein irdisch-materiellen Ebene nicht nur Positives und Aufbauendes gibt, sondern auch das Gegenteil davon, ist es nicht nur sinnvoll, sondern oftmals auch notwendig Schutzmaßnahmen zu treffen um unterscheiden und wählen zu können welche Energien uns gut tun, oder uns eher auf unserem Weg behindern oder sogar stagnieren und schlimmstenfalls aufgeben lassen.*

*Die irdische Welt oder Ebene ist ein materialisiertes Abbild der geistig-energetischen Welt. So wie es in unserer Welt hier viele positive Wesen, Menschen, Taten, Gefühle und Gedanken gibt, so gibt es in den rein energetischen, feinstofflichen Sphären das Gleiche. Das bezieht sich jedoch nicht nur auf die positiven Aspekte, sondern eben auch auf alles Negative. Auch die feinstofflichen und spirituellen Ebenen unterliegen der Dualität, ausgenommen davon ist nur die allerhöchste Licht- oder Schöpferebene die alle anderen Bereiche, Ebenen und Welten hervorgebracht hat.*

*Man kann sich das bildhaft als eine Pyramide vorstellen:*

*Der unterste Teil der Pyramide, der Sockel, steht für unsere materielle Welt, während der oberste Punkt der Pyramide, die Spitze, die reine nicht-dualistische Schöpferebene darstellt. Alle Ebenen dazwischen stehen symbolisch für die Zwischenwelten oder Zwischenebenen, von denen es sehr, sehr viele gibt, und in denen die gleiche Dualität wie auf der materiellen Ebene herrscht.*

*Wenn wir uns weiterentwickeln um von unserer rein materiellen Sichtweise zur universellen Licht- oder Schöpferebene aufzusteigen geschieht das in der Regel nicht durch ein plötzliches großartiges „Erleuchtungserlebnis“ wie viele sich das vorstellen und vielleicht auch wünschen. Es gibt ganz wenige Ausnahmen von Menschen die das so erlebt haben und dann vor allem auch dauerhaft ihr Bewusstsein in diesem Zustand halten konnten.*

*Vielmehr steigen wir mit unserem Bewusstsein mehr oder weniger schnell durch unterschiedliche Ebenen auf, und unsere Wahrnehmung und unser Erleben verändern sich dabei allmählich. Manchmal brauchen wir auch Pausen, oder gehen vielleicht symbolisch gesehen zwei Schritte zurück und dann wieder drei nach vorne, jeder Mensch hat seinen eigenen Weg und seinen eigenen Rhythmus diesen zu gehen. Natürlich ist es auch unsere freie Entscheidung ob wir diesen Weg unser Bewusstsein immer mehr zu öffnen und zu erweitern überhaupt gehen wollen, oder vielleicht etwas ganz anderes machen möchten.*

*Wir alleine haben die Wahl, es gibt nichts und niemanden der uns das vorschreiben kann und darf, wir entscheiden, sonst niemand. Außer wir geben unsere Entscheidungsfreiheit auf und überlassen sie anderen, aber selbst das haben wir dann bewusst oder unbewusst selbst entschieden.*

## *Visualisieren - bildhaftes Erschaffen unserer Realität*

*Visualisieren bedeutet sich etwas mit und in unserem Geist vorzustellen, etwas bildhaft zu erschaffen, und es ist 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. Visualisieren geht auch weit über Begriffe wie „Wunschdenken“ oder „Phantasiereisen“ hinaus. Diese Technik muss immer wieder geübt und weiter verfeinert werden, denn je öfter, je intensiver und konkreter wir uns bildhaft etwas vorstellen können, 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. Je kreativer und schöpferischer wir dabei sind umso genauer, besser und wirkungsvoller wird das Ergebnis sein.*

*Wir senden unaufhörlich und meist unbewusst unsere Gedanken und Gefühle über alles Mögliche in unsere Umgebung, in unsere Umwelt und zu vielen Menschen, den Tieren, den Pflanzen und auch der Erde selbst. All diese Projektionen haben eine Wirkung nach außen hin, und sie wirken zudem 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 oft Dinge wie: Hoffentlich werde ich nicht krank, ich möchte weder Leid noch Enttäuschung erfahren, ich will dies und jenes nicht, und ähnliches.*

*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 „keine 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 auch andere Menschen an und hebt damit 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 eines Tages in diesem oder in einem zukünftigen Leben die karmischen Konsequenzen tragen. Denn es ist ein geistiges, ein energetisches Gesetz, dass alles wir aussenden, was wir an Gedanken, Gefühlen und Taten an andere und an unsere Umwelt schicken und abgeben einen Kreis beschreibt, und daher eines Tages wie ein Bumerang zu uns zurück kehrt. Im Guten wie im Schlechten, da die Naturgesetze immer auf Ausgleich bedacht sind.*

*Unsere Lebensaufgabe als menschliche Wesen ist es zu lernen unser Bewusstsein sowie unsere Liebe zu uns selbst und zu allem was existiert weiter zu entwickeln, und uns dabei nicht ständig von den Dramen unserer Egos ablenken und gefangen nehmen zu lassen. Darum ist es immer gut 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.*

*Verschiedene Möglichkeiten sich energetisch-feinstofflich zu schützen*

*Schicke deinem Gegenüber nicht deine Angst oder Selbstzweifel, dies macht dich klein und hilflos, sondern strahle ihm Licht und Liebe entgegen soviel du nur kannst. Es entkräftet die andere Seite die oft nur Dunkelheit und Hass kennt, denn sie kann mit licht- und liebevollen Energien nicht umgehen. Du kannst das Wesen oder die Energie die dich bedrängt, dir unangenehm ist und die du nicht bei dir haben möchtest mit Licht und Liebe besegen.*

*Ebenso kannst du, falls es sich um eine personifizierte Energie handelt, es nach seinem Namen und dem Grund warum es bei dir ist fragen. Mit ihrem Namen kannst du sowohl Wesen zu dir rufen als auch ihnen befehlen sofort wieder zu gehen. Manchmal sind solche Wesenheiten auch Verstorbene die Hilfe suchen und vielleicht spüren, dass du sie wahrnehmen und ihnen auf ihrem Weg weiterhelfen kannst. Dann lass ihnen alle erdenkliche Hilfe zukommen zu der du in der Lage bist.*

*Alles was keine liebe- und lichtvolle Ausstrahlung hat tut dir und anderen nicht gut. Egal was dir erzählt oder versprochen wird, gehe nicht darauf ein wenn du auch nur den geringsten Zweifel an den Absichten deines Gegenübers hast. Die Energie und Ausstrahlung eines Wesens zählen immer mehr als Worte oder Versprechungen. Lass dich niemals aus Neugier oder egoistischen Motiven wie Machtausübung auf einen Handel mit Wesen ein die du nicht kennst oder nicht richtig zuordnen kannst. Machtausübung ist eine der gefährlichsten Fallen auf dem spirituellen Weg. Das Gegenteil von Macht ist Demut, und Demut braucht Mut um gelebt zu werden.*

*Je weiter sich unsere eigene Ausstrahlung entwickelt, umso stärker entwickelt sich dadurch auch unser natürlicher Schutz vor negativen Einflüssen um uns herum.*

*Nicht nur unser äußerliches Auftreten kann daher selbstbewusster werden, da wir uns unserer eigenen Kraft und unserer geistigen Stärke immer klarer werden.*

*Jeder Mensch (und nebenbei bemerkt auch jedes Tier und jede Pflanze) nimmt den Unterschied wahr, ob zum Beispiel ein selbstbewusster, ein ängstlicher, ein depressiver oder auch ein aggressiver Mensch einen Raum betritt. Jeder dieser unterschiedlichen Typen hat dabei eine andere Ausstrahlung die wiederum unterschiedliche Reaktionen in seiner Umgebung auslöst.*

*Wir alle reagieren auf Schwingungen und Energien ganz individuell.*

*Ganz wichtig ist auch, dass du dich nie einem Menschen, einer geistigen Wesenheit oder Energie gegenüber ausgeliefert oder hilflos fühlst, wenn du selbst nicht genug Kraft aufbringen kannst um dich zu schützen, habe Vertrauen und bitte die Geistige Welt um Unterstützung und Hilfe. All deine Hilferufe und Gebete werden gehört und wahrgenommen und zur richtigen Zeit beantwortet.*

*Wobei „zur richtigen Zeit“ nicht unbedingt dem Zeitpunkt entspricht den du für den richtigen hältst, sondern der richtige ist der, den die Geistige Welt für dich wählt, denn alles was uns geschieht beinhaltet auch einen Lernprozess unseres ganzen Wesens, unseres ganzen Seins und Bewusstseins.*

*Oft sind die Situationen die wir am liebsten vermeiden würden die Lektionen aus denen wir den größten Nutzen ziehen, die uns auf unserem Weg zum kosmischen Bewusstsein weiterbringen. Negativität und Dunkelheit verschwinden nicht indem wir sie einfachen negieren, sie leugnen, sondern sie als Lernstufen, als Lektionen auf unserem Weg verstehen, denn sie spiegeln uns auch unseren inneren Zustand, unseren Bewusstseinsstand wieder und zeigen uns somit wo wir stehen. Ohne Dunkelheit weiß man das Licht nicht zu schätzen, alles ist perfekt aufeinander abgestimmt, wir müssen es nur akzeptieren und als Lernprozess zulassen.*

### *Aura-Schutz*

*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.*

*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 zum Beispiel folgenden Satz sagen: „Dieser energetische Schutz um mich herum hält jetzt vierundzwanzig Stunden an, und er schützt mich sicher und zuverlässig gegen negative Energien aller Art.“ Je nachdem vor was man sich speziell noch abgrenzen und schützen möchte kann man dies dann noch hinzufügen, damit bekräftigt und verstärkt man den visualisierten Schutz noch weiter. Natürlich kann man so oft man möchte oder es für notwendig hält diesen energetischen Schutz erneuern.*

### *Pyramiden und Mauern aus kristallinem Licht*

*Pyramiden, beziehungsweise Doppelpyramiden (Oktaeder) haben sowohl eine schützende als auch eine Energie bewahrende Funktion, sie sind natürlich vorkommende geometrische Formen die man unter anderem auch in der Mineralogie antrifft. Feinstofflich kristallines Licht wie wir es uns visualisieren können, hat eine kristallähnliche Struktur, es behält dadurch länger seine Form und Eigenschaft.*

*Man kann es ein wenig mit Wasser vergleichen: Flüssiges Wasser kann in jede Richtung fließen und wandelt dabei ständig seine Form indem es sich seiner Umgebung anpasst. Festes, zu Eis gefrorenes Wasser kann jedoch in beliebige Formen gebracht werden und behält diese dann auch für einige Zeit. Kristallines Licht löst sich also nicht so schnell auf und wirkt dadurch länger. Eine Mauer aus kristallinem Licht ist zum Beispiel dann sinnvoll, wenn wir uns vor unangenehmen Menschen die uns zu nahe kommen abgrenzen oder schützen wollen. Wir visualisieren uns dazu ganz schnell zwischen uns und unserem Gegenüber eine Mauer aus Licht, durch die man zwar noch Positives und Aufbauendes senden als auch empfangen kann, die aber keine unangenehmen Energien mehr zu uns durchlässt. Die Lichtformen lösen sich von selbst wieder auf wenn wir sie nicht mehr brauchen. Um jedoch eine Lichtform dauerhaft zu installieren, sollte man sie immer wieder einmal neu visualisieren, was nichts anderes bedeutet als der Form Energie zuzuführen und sie dadurch immer mehr zu stabilisieren.*

### *Höhere Wesen um Hilfe bitten*

*Alles was auf der energetisch-feinstofflichen Ebene kein Licht, keine Liebe, keine Harmonie, keine Freundlichkeit ausstrahlt, sollte sofort hinterfragt werden. Zum Beispiel mit klar formulierten Fragen wie: Wer oder was bist du? - Wie lautet dein Name? - Warum bist du hier? - Was möchtest du von mir? - Was ist deine Absicht? Kommen keine klaren Antworten oder Aussagen, so sollte man sich ganz bewusst von seinem Gegenüber abgrenzen, dadurch zeigt man auf welcher Seite man steht. Ist die andere Seite jedoch hartnäckig und zieht sich trotz Aufforderung nicht zurück, so kann man den Erzengel Michael rufen und ihn um seine Unterstützung und Hilfe bitten. Aus eigener mehrfacher Erfahrung kann ich sagen, dass sich dann das Gegenüber, gleichgültig um was oder um wen es sich handelt, zurückziehen muss. Der Erzengel Michael steht für die Kraft der Unterscheidung zwischen positiv und negativ, ihm ist die positive und lichtvolle Macht gegeben dies auch unter allen Umständen durchzusetzen. Das Symbol dieses Erzengels ist das blau-silberne Lichtschwert, es ist kein Schwert des Kampfes, sondern steht für die Macht der Unterscheidungskraft und der Abgrenzung gegenüber allem Negativen, und damit allem was uns schaden kann.*

*Natürlich kann man auch Christus, Buddha oder andere Meister, spirituelle Lehrer, oder hohe Lichtwesen um Hilfe bitten, wichtig dabei ist es einen persönlichen Bezug zu ihnen zu haben. Ebenso können Schutzkreise mit Kristallen, Engeln und auch die Anrufung des persönlichen Krafttieres große Hilfen sein und Schutz bieten. Man muss sich nur wohl und sicher dabei fühlen, und es muss Vertrauen da sein. Techniken alleine ohne einen persönlichen Bezug reichen meist nicht aus. Als Lichtarbeiter bekommt man durch allmähliche Sensibilisierung und spirituelle Führung durch Engelwesen, aufgestiegene Meister und andere Lichtwesen Zugang zu den feinstofflich-ätherischen Energien, Ebenen und Welten. Lichtarbeit hilft unser Bewusstsein zu weiten und führt so auf Dauer zur Erkenntnis unseres eigenen wahren Wesens: Wer bin ich? Warum bin ich hier? Was ist der Sinn und Zweck meines Daseins, meines irdischen Lebens? Mit immer größerer Bewusstwerdung werden nach und nach all unsere grundlegenden Fragen beantwortet. Dann muss man sich nicht mehr an Glauben und Religionen klammern, stattdessen hat man die innere Gewissheit über sein woher und wohin, als auch über seine Lebensaufgaben und damit über den Sinn seiner individuellen Existenz.*

## **Angebote**



**ERDKRISTALL**

*Geomantische Begehungen  
Energetische Behandlungen  
Spirituelle Lebensberatung*

---

*Peter Benner - Höhenstraße 5  
65307 Bad Schwalbach-Ramschied  
Festnetz 06124-7288794  
Mobil 0176-86205292*



*Peter Benner  
Geistheiler - Medium - Spiritueller Lehrer*

*Website: [www.erdkristall2007.de](http://www.erdkristall2007.de)  
Email: [phkbenner52@web.de](mailto:phkbenner52@web.de)*

### **Link zu meiner Website**

<https://www.erdkristall2007.de/>

### **Meine Publikationen**

<https://www.erdkristall2007.de/meine-ebooks.htm>

--- Bisher habe ich elf kostenlose Ebooks veröffentlicht ---