Energetischer Selbstschutz

Choa Kok Sui

Energetischer Selbstschutz

Psychische Immunstärke gegen
bewußte und unbewußte Übergriffe

Aus dem Englischen
von Christiane Sautter

Ansata

Die Originalausgabe erschien 1999 unter dem Titel
»Practical Psychic Self-Defense for Home and Office«
beim Verlag des Institute For Inner Studies, Inc., Philippinen.

8. Auflage 2007

Ansata-Verlag
Ansata ist ein Verlag der Verlagsgruppe
Random House GmbH

ISBN 978-3-7787-7178-5

© 1999 by Choa Kok Sui
Published by arrangement with the Institute For Inner Studies, Incorporated,
Evekal Building #855 Arnaiz Avenue, Makati City 1229, Philippines
© der deutschen Ausgabe 2001 by
Ullstein Heyne List GmbH & Co. KG, München
© der deutschen Ausgabe 2005 by
Ansata-Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany
Illustrationen: Benny Gantioqui
Umschlaggestaltung: Ateet FranklDesign, München
Gesetzt aus der Galliard bei Franzis print & media GmbH, München
Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Meinem geliebten, geachteten Lehrer Mei Ling
für seine Führung, Liebe und Geduld.
Den drei Weisen, die mein jugendliches Interesse
an den inneren Wissenschaften förderten:
Dabon, dem Magier
Ranudo, dem Weisen
Mike, dem Seher

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 11

Erstes Kapitel: Grundlegende Konzepte und Prinzipien des energetischen Selbstschutzes 13
Was ist psychische Selbstverteidigung? 15
Die verschiedenen feinstofflichen Körper und die Auren 15
Gedanken und Gefühle erschaffen Gedankenformen und feinstoffliche Strahlungsfelder 17
Der Unterschied zwischen einer Gedankenform und einem feinstofflichen Strahlungsfeld 18
Die Anwendung psychischer Schutzmaßnahmen 18
Negative Gedanken 18
Feinstoffliche Strahlungsfelder 21
Psychische Verschmutzung und Infektion 22
Das Gesetz von Anziehung und Abstoßung 22
Die wichtigsten Chakras 23
Elementale 25
Arten und Quellen psychischer Angriffe 25
Das Gesetz des Karma 29

Zweites Kapitel: Das Schließen und Stärken der Aura 31
Das Schließen der Aura als Grundlage der psychischen Selbstverteidigung 33
Mehr über die Auraschließtechnik 34
Energievampire 37

Nicht reagieren 38
Segnen 39
Die Verwandlungstechnik 39
Die Heilung von Beziehungen durch Segnen 40
Die Stärkung der Aura durch körperliches Training 42
Die Aura durch Meditation stärken 44
Stärkende Haltungen 46
Die Aura durch Kristalle stärken 49
Kristalle reinigen 51
Kristalle aufladen 53
Nebenwirkungen durch das Tragen von Kristallen 55

Drittes Kapitel: Die Auraschilde 57
Der Nutzen von Auraschilden 59
Einen ätherischen Auraschild erschaffen 59
Andere Schildtypen 63
Einen astralen oder emotionalen Auraschild erschaffen 63
Einen mentalen Auraschild erschaffen 64
Einen spirituellen Auraschild erschaffen 65
Ätherische Handschuhe 66
Enganliegende Körperschilde 67

Viertes Kapitel: Psychische Verteidigungstechniken für mittlere und fortgeschrittene Stufen 71
Die Ablenkungstechnik 73
Die Erdungstechnik 76
Die Wirbeltechnik 79
Der psychische Staubsauger 82
Der Kaktus als psychischer Energiespalter 84
Die Reinigung von Räumen mit Räucherwerk 87
Die Kombination verschiedener Methoden, um einen Ort psychisch zu reinigen 87
Hilfe bei schlechten Träumen 88
Ungebetene unsichtbare Gäste vertreiben 88
Der Talisman 88
Heilige Objekte 89
Meditation 89
Die Anrufungstechnik 89

Der magische Kreis 90
Vergeltung ist nicht nötig 91

Fünftes Kapitel: Psychische Gegenangriffe und Abwehrmaßnahmen 93
Den psychischen Auraschild auflösen und die Programmierung löschen 95
Das Energieband oder die psychische Verbindung unterbrechen .. 96
Reaktion auf Provokationen: Vergebung und liebevolle Freundlichkeit 97
Die ultimative Verteidigung: das Gesetz des Karma 98

Sechstes Kapitel: Hilfsmaßnahmen nach psychischen Angriffen 101
Die Verbindung zwischen Schwarzmagier und Opfer durchtrennen 103
Die Extraktions- oder Reinigungstechnik 105
Prana-Psychotherapie 105
Das energetische Reinigungsbad 106
Gebete oder Anrufungen 107
Die Meditation über zwei Herzen 108

Anhang 111

1 Sensibilisieren der Hände 111
2 Abtasten der inneren und äußeren Aura 115
3 Meditation über zwei Herzen und Selbstheilungsmeditation 123

Dank 139
Hinweise und Adressen 140
Über den Autor 143
Personen- und Sachregister 145

Einleitung

Zusammen mit seinem besten Freund erforschte der Autor in seiner Jugend die Kunst der psychischen Selbstverteidigung. Dieses Buch stützt sich auf diese frühen Experimente.

Die Wissenschaft von den feinstofflichen Energien wird immer bekannter, besonders auf dem Gebiet des energetischen Heilens. Unglücklicherweise wird es auch immer einige fehlgeleitete Größenwahnsinnige geben, die die Göttliche Wissenschaft mißbrauchen und pervertieren, statt mit ihrer Hilfe, wie es eigentlich sein sollte, der Menschheit zu helfen. Dieses Buch ist das Gegenmittel. Es erklärt, wie Sie sich energetisch schützen und wie Sie mit den skrupellosen Menschen umgehen, die die inneren Lehren mißbrauchen. Außerdem können Sie durch dieses Buch lernen, wie Sie psychische Selbstverteidigung und energetischen Schutz ins Alltagsleben integrieren und dadurch Ihre Lebensqualität steigern. Die Lehren können zu Hause und am Arbeitsplatz umgesetzt werden. Die Techniken sind einfach und für den sofortigen Gebrauch bestimmt.

Dieses Buch enthält viele alte, unbezahlbare Lehren und Techniken, die seit Tausenden von Jahren geheimgehalten werden. Schüler der Esoterik würden wohl zehn bis zwanzig Jahre brauchen, wenn sie dieses Wissen erforschen und allein entwickeln wollten. Mißbrauchen Sie die Lehren und Techniken nie dazu, andere Menschen zu schädigen oder zu beherrschen. Solches Handeln ist falsch, und die karmischen Konsequenzen sind äußerst schwer. Mögen diese alten Lehren Ihr Interesse an den inneren Wissenschaften wecken und Ihnen zu spirituellem Wachstum verhelfen!

Mit Liebe und Segen!

M. C. K. S.

Erstes Kapitel

Grundlegende Konzepte und Prinzipien des energetischen Selbstschutzes

Was ist psychische Selbstverteidigung?

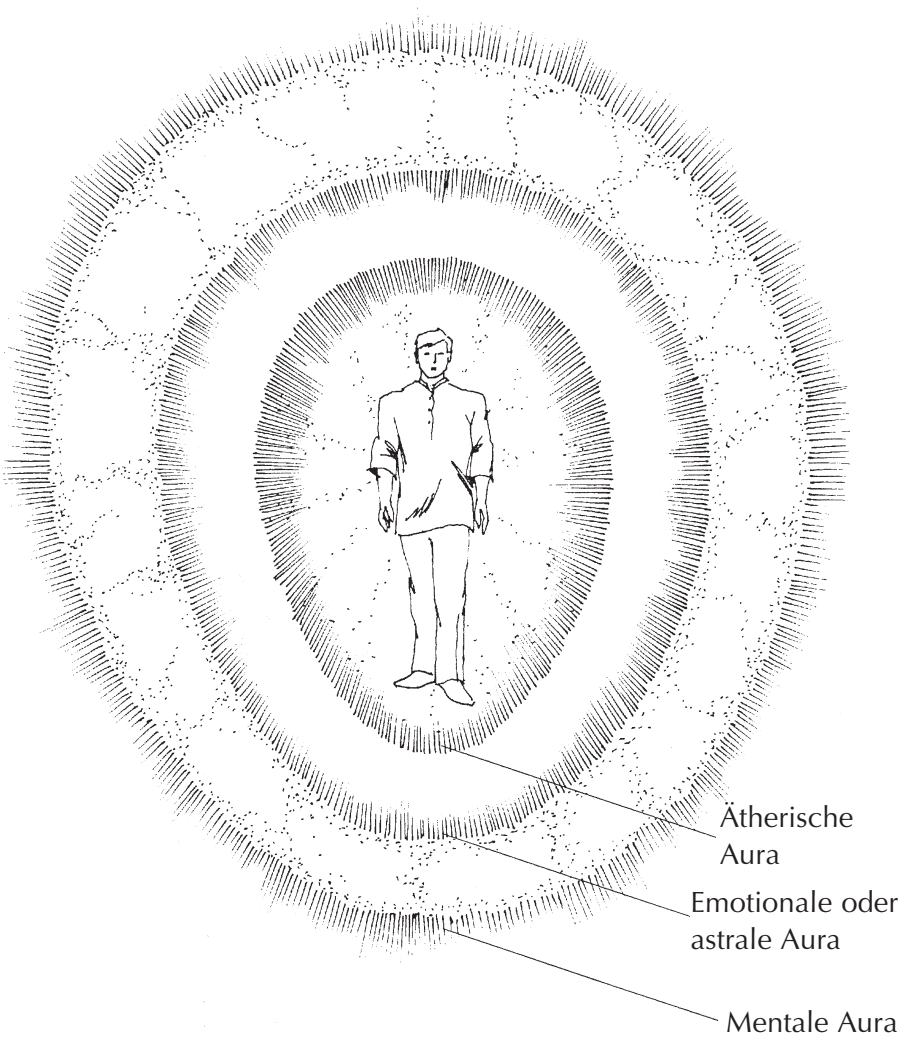
Psychische Selbstverteidigung ist die Wissenschaft und Kunst, sich vor beabsichtigten oder unbeabsichtigten psychischen Angriffen zu schützen. Die dazu verwandten Techniken in diesem Buch sind benutzerfreundlich. Sie sind leicht zu lernen und können umgehend eingesetzt werden.

Die verschiedenen feinstofflichen Körper und die Auren

Um die Wirkungsweise der psychischen Selbstverteidigung zu verstehen, sollten Sie etwas über die menschliche Aura wissen.

Was versteht man unter Aura? Die Aura ist ein Energiefeld, das den Körper umgibt. Nach den alten Lehren gibt es verschiedene Auren entsprechend den verschiedenen feinstofflichen Körpern.

1. Sie besitzen einen physischen Körper.
2. Unmittelbar um den physischen Leib legt sich ein Energiekörper, der ätherische Körper oder Bioplasma-Körper. Dieser Energiekörper durchdringt den sichtbaren Körper und reicht über ihn hinaus. Durch ihn wird der physische Leib belebt oder energetisiert. Er ist das Muster, das dem physischen Leib zugrunde liegt, und seine Aura nennt man ätherische Aura.
3. Der ätherische Körper ist vom Emotional- oder Astralkörper umgeben mit seiner emotionalen oder astralen Aura. Wenn der physische Leib stirbt, lebt die Seele im Astralkörper weiter. Der Astralkörper ist feiner als der ätherische Körper.



Die verschiedenen feinstofflichen Auren

4. Der Mentalkörper umgibt den Astralkörper. Er ist das Vehikel für den Geist oder den Verstand. Er ist feiner als der Astralkörper, und seine Aura heißt mentale Aura.

Es gibt noch mehr feinstoffliche Körper, doch wir wollen uns auf diese vier beschränken.

Gedanken und Gefühle erschaffen Gedankenformen und feinstoffliche Strahlungsfelder

Gedanken und Gefühle sind so eng miteinander verbunden, daß Menschen selten denken, ohne zu fühlen und fühlen, ohne zu denken. Beide Tätigkeiten sind miteinander verwoben. Wenn in diesem Buch das Wort »denken« verwandt wird, meint es nicht nur den intellektuellen, sondern auch den emotionalen Prozeß.

Was geschieht beim Denken und Fühlen? Nach den alten Lehren und den hellsichtigen Forschungen von Annie Besant und C. W. Leadbeater ereignen sich zwei Phänomene:

1. *Sie erschaffen eine Gedankenform.** Das ist eine Wesenheit, die durch den Prozeß des Denkens entsteht. Meist sind Gedankenformen sehr schwach, weil nur wenige Menschen die Kunst beherrschen, eine machtvolle Gedankenform zu erschaffen.

Die Lebensspanne einer Gedankenform ist gewöhnlich sehr kurz. Sie bildet sich aus den ätherischen, astralen/emotionalen und mentalen Substanzen der ätherischen, astralen und mentalen Körper. Deshalb nennen wir diese Wesenheit »mentales, emotionales, ätherisches Gedankenwesen« oder einfach »Gedankenwesen«, denn wenn ein Mensch denkt, entstehen Energieformen. Diese Gedankenformen können klar oder verschwommen sein. Je klarer der Gedanke ist, um so deutlicher ist die Gedankenform. Ist der Denkprozeß verwirrt, entsteht eine vage, verschwommene Form.

Eine Gedankenform ist entweder positiv oder negativ, abhängig von den Gedanken oder Gefühlen des Menschen. Wut erschafft negative Gedankenformen, während Mitgefühl eine positive Form hervorbringt. Wenn ich »Gedankenwesen« oder »Gedankenform« meine, werde ich der Einfachheit halber das Wort *Gedanke* gebrauchen.

2. *Sie erschaffen ein feinstoffliches Strahlungsfeld.* Was bedeutet das? Ein Fernsehsender sendet oder strahlt zum Beispiel Signale aus. In der gleichen Weise strahlen Sie, wenn Sie an etwas denken, ein feinstoffliches Energiefeld ab. Auch das feinstoffliche Strahlungsfeld besteht aus mentalen, emotionalen und ätherischen Substanzen.

---

* Sie finden grafische Darstellungen verschiedenartiger Gedankenformen im Farbteil des Buches (Farbtafeln 1a–f).

Wenn ein Mensch zum Beispiel ärgerlich auf jemanden ist, strahlt sein Energiefeld Ärger aus, und das färbt auf die Menschen in seiner Nähe ab (siehe Farbtafel 2). In gleicher Weise nehmen Sie am Glück eines Menschen teil, weil dieser Mensch von einem glücklichen Energiefeld umgeben ist. Wenn ein Mensch ein frommes Energiefeld hat, werden Sie ebenfalls andächtig – obwohl jeder von Ihnen einen anderen »Gott« anbeten mag. Während Sie Christus verehren, mag er sich an Krishna wenden.

Der Unterschied zwischen einer Gedankenform und einem feinstofflichen Strahlungsfeld

Was unterscheidet eine Gedankenform von einem feinstofflichen Strahlungsfeld? Eine Gedankenform enthält den exakten Inhalt Ihrer Gedanken und Gefühle, während ein feinstoffliches Strahlungsfeld aus den Eigenschaften Ihrer Gedanken und Gefühle besteht.

Die Anwendung psychischer Schutzmaßnahmen

Es gibt unterschiedliche Situationen, in denen psychischer Schutz notwendig ist:

1. Sie möchten sich vor negativen Gedankenformen schützen
2. Sie möchten sich vor schmutzigen, schädlichen feinstofflichen Strahlungsfeldern abschirmen
3. Sie möchten negative Gedanken oder Energien wie Ärger oder Streß aus Ihrem Zuhause oder Büro entfernen
4. Sie möchten negative Gedanken oder Energien an einem bestimmten Ort mental auflösen

Negative Gedanken

Vor welchen negativen Gedanken sollte man sich schützen?

1. Schwächende Gedanken
Viele psychische Angriffe sind nicht wirklich beabsichtigt. Ich kenne zum Beispiel eine Familie, wo die Eltern ihre Tochter ständig kritisierten. Die

Eltern lachten sie aus und kommentierten ihre Fehler abfällig. Obwohl die Eltern ihre Tochter liebten, schwächten diese häufigen abfälligen Gedanken ihr Selbstbewußtsein und ihr Selbstvertrauen und machten sie unsicher.

Wiederholte abfällige Bemerkungen oder Kritik schädigen und schwächen ernsthaft die Psyche. Akzeptiert das Opfer die negativen Gedanken und läßt sie in seine Aura oder in eines seiner Chakren (Energiezentren) ein, werden sein Selbstbild und sein Selbstwertgefühl immer geringer, und er wird im Leben kaum Erfolg haben. Diese in den Chakren gespeicherten negativen Gedanken werden von Autoren von Selbsthilfebüchern oft auch »negative Programme« genannt. Meist wird der negative Gedanke nicht absichtlich in das Chakra eines anderen eingepflanzt, doch sind die Auswirkungen trotzdem schädlich. Einige von Ihnen wissen sicher aus eigener Erfahrung, was gemeint ist, wenngleich das negative Programm bei Ihnen nicht unbedingt von den Eltern, sondern von anderen Menschen stammen mag. Das ist einer der Gründe, warum wir in der Lage sein sollten, uns energetisch zu schützen und zu verteidigen.

2. Aggressive Gedanken

Durch psychische Selbstverteidigung kann man sich auch vor aggressiven Gedanken schützen. In einigen Ländern ist beispielsweise der Verkauf von Waren an der Haustür weit verbreitet. Manchmal sind diese Verkäufer extrem aggressiv. Aufgrund ihres Trainings können sie machtvolle, aggressive, überzeugende Gedanken aussenden, so daß die ahnungslosen Menschen ihnen teure Dinge abkaufen, die sie gar nicht brauchen. Wären sie fähig, sich mental zu verteidigen, würden sie viel Geld sparen.

3. Überhebliche Gedanken

Überhebliche Gedanken wirken ebenfalls schwächend. Jemand muß sich gar nicht einmal abwertend oder kränkend äußern, doch sein Verhalten läßt in einem negative Gedanken entstehen, so daß man sich selbst dumm, unkultiviert, nutzlos oder nicht vertrauenswürdig vorkommt. Gerade Menschen mit tiefsitzenden Minderwertigkeitsgefühlen, die es ein bißchen »weiter gebracht haben«, haben oft das Bedürfnis, ihre vermeintliche Überlegenheit anderen gegenüber zu demonstrieren. Viele Angehörige der sogenannten gesellschaftlichen Oberschicht verhalten sich ähnlich. Vor solchen psychischen Angriffen sollten Sie sich wirklich schützen.

4. Rassistische Gedanken
Rassistische Gedanken gehören zu den schlimmsten psychischen Angriffen, weil sie sich nicht nur gegen einen einzelnen Menschen, sondern gegen eine ganze Rasse oder ein Land richten. Rassismus ist furchtbar. Er bewirkt so viel Leid, Diskriminierung und soziale Ungerechtigkeit. Ein rassistischer Gedanke kann verbal oder mental projiziert werden. Oft stehen die Absender nicht offen zu ihrer Gesinnung. Doch Hellsichtige haben beobachtet, daß auch in den Auren von Opfern solcher subtilen rassistischen Angriffe negative Gedanken wie Minderwertigkeit, Haß und Hoffnungslosigkeit gespeichert sind und daß sie sich darüber hinaus ungerechtfertigterweise fast als Kriminelle fühlen. Tagtäglich ist ihre Psyche dem mentalen Bombardement durch diese heimlichen Rassisten ausgesetzt. Es ist wichtig, sich energetisch dagegen abzuschirmen und die rassistischen Gedanken an ihre Absender zurückzuschicken.

5. Versklavende Gedanken
Was ist damit gemeint? Es gibt zum Beispiel Männer, die sich in einem solchen Ausmaß von einer Frau abhängig machen, daß sie nicht mehr in der Lage sind, vernünftig zu handeln. Sie sind bereit, ihre Familie zu zerstören und alles für eine Frau zu opfern, die noch nicht einmal ihre Ehefrau oder die Mutter ihrer Kinder ist. Umgekehrt trifft das natürlich auch auf Frauen zu. So etwas ist reine Verrücktheit! Mit einer solchen Person läßt sich nicht mehr vernünftig reden. Die Lösung besteht in Prana-Psychotherapie und darin, das sexuelle Energieband zwischen den beiden Menschen immer wieder zu durchtrennen.

6. Gewalttätige Gedanken
Bei einem Streit oder einem unangenehmen Wortwechsel projizieren die Beteiligten machtvolle gewalttätige Gedanken. Diese können sich sogar als körperliche Krankheit manifestieren. Man sollte sich dagegen abschirmen und mit Hilfe von psychischer Selbstverteidigung die Ruhe bewahren.

Feinstoffliche Strahlungsfelder

Doch Sie werden nicht nur in Form von negativen Gedankenwesen oder -formen angegriffen. Schmutzige oder unzuträgliche mentale und emotionale feinstoffliche Strahlungsfelder können genauso negativ auf Sie einwirken. Wir nennen dies *psychische Verunreinigung.*

Was meinen wir mit »unzuträgliche feinstoffliche Strahlungsfelder«, vor denen Sie sich schützen sollten?

In einigen Büros herrscht ungeheurer Arbeitsstreß. Die Räume sind mit Streßenergie geradezu imprägniert. Die Atmosphäre ist angespannt, aufgeregt und voller Druck. Ein sensibler Mensch läßt sich durch die Streßenergie, die seine Kollegen ausstrahlen, leicht beeinflussen. In diesem Falle ist psychische Selbstverteidigung von großem Nutzen.

Sie sollten sich bewußt sein, daß verschiedene Städte oder Länder unterschiedliche feinstoffliche Strahlungsfelder abgeben. In einigen Weltgroßstädten sind die Menschen immer in Eile, immer in Bewegung und sehr aggressiv. Ihre Energiefelder spiegeln vor allem Aggressivität und hastige Aktivitäten. Ob es Ihnen paßt oder nicht, wird sich das Energiefeld solcher Städte innerhalb weniger Stunden bis Tage auf Sie auswirken. Es passiert etwas ganz Ähnliches, wie wenn Sie ein weißes Tuch in rote Farbe tauchen. Was geschieht mit dem Tuch? Es wird rot. Wenn Sie es in schwarze Farbe geben, wird es schwarz. Doch wenn Sie seine ursprüngliche weiße Farbe bewahren wollen, müssen Sie etwas dafür tun. Und wollen Sie in einer großen hektischen Stadt ruhig bleiben, müssen Sie sich psychisch abschirmen.

Wir können uns unsere Verwandten nicht aussuchen. Manchmal sind wir durch die Umstände gezwungen, mit Menschen zusammenzusein, die uns nicht gut tun, die vielleicht extrem pessimistisch oder depressiv sind. Sie mögen sich noch nicht einmal negativ gegen uns äußern, doch das ständige Aussenden von pessimistischer oder depressiver Energie wirkt vergiftend. Selbst wenn wir diese Gedanken bewußt zurückweisen können, sollten wir lernen, uns energetisch vor negativen Energiefeldern abzuschirmen, weil sie uns schwächen.

Manchmal verletzen Eltern unabsichtlich ihre Kinder. Ständiger Streit zwischen Mann und Frau wirkt nachteilig auf die Seele der Kinder. Selbst wenn die verbale Auseinandersetzung in einem Raum stattfindet, wo die Kinder die hitzigen Worte nicht hören können, wirkt sich das wütende

Energiefeld immer noch schädigend auf sie aus. Um der Kinder willen sollten Eltern lernen, harmonisch miteinander zu leben und möglichst nicht miteinander zu streiten.

Die meisten Eltern sorgen sich um die Zukunft und das Wohlergehen ihrer Kinder. In bestimmten Fällen mag es nötig sein, seine heranwachsenden Kinder vor nicht wünschenswerten Freunden zu schützen und sie vor dem emotionalen und intellektuellen Druck der Schule energetisch abzuschirmen.

Psychische Verschmutzung und Infektion

Orte wie Bars, Bordelle, Spielkasinos und ähnliche Etablissements werden von Menschen besucht, die unabsichtlich schmutzige psychische Energien abstrahlen. Hellsichtige nehmen die psychische Verschmutzung dort als graue Wolken wahr. Wenn Sie einer solchen Umgebung ausgesetzt sind, können Sie sich mit der Zeit psychisch infizieren. (Siehe auch Farbtafel 3)

Ein Geschäftsmann zum Beispiel muß manchmal seine Kunden oder Geschäftspartner zu solchen psychisch verschmutzten Orten begleiten. Wenn er sensibel ist, wird er sich dort unwohl fühlen. Er wird sich auch nicht einfach weigern können, seine Kunden zu begleiten, weil er sonst vielleicht einen großen Auftrag verlieren würde. Durch energetische Abschirmung kann er sich jedoch vor der psychischen Verschmutzung schützen und eine psychische Infektion vermeiden.

Das Gesetz von Anziehung und Abstoßung

Das Gesetz von Anziehung und Abstoßung sagt, daß sich Gleiches anzieht und Ungleiches abstößt.

Menschen mit den gleichen Eigenschaften ziehen einander an. Ein Sprichwort sagt: »Zeig mir deine Freunde, und ich sag dir, wer du bist.« Wenn Ihre Freunde Golfer sind, werden Sie wahrscheinlich auch Golf spielen. Glücksspieler ziehen andere Spieler an. Mit anderen Worten streben Menschen zueinander, die dieselben Dinge mögen, denn »Gleich und gleich gesellt sich gern«. Wenn ein Mensch wütend auf Sie reagiert und Sie mit Wut antworten, kann seine wütende Energie in Sie eindrin-

Ansata

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Choa Kok Sui

Energetischer Selbstschutz
Psychische Immunstärke gegen bewußte und unbewußte Übergriffe

Gebundenes Buch, Pappband, 152 Seiten, 24,6x16,7
ISBN: 978-3-7787-7178-5

Ansata

Erscheinungstermin: September 2003

Meister Choa Kok Sui gibt verblüffende Ratschläge, wie Sie einen Aura-Schutzschild gegen eine negative Umwelt aufbauen, erschöpfte Energien aus Ihrer Aura entsorgen oder Räume von atmosphärischen Spannungen reinigen können.

Der Titel im Katalog