

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, Philippinen

© 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?

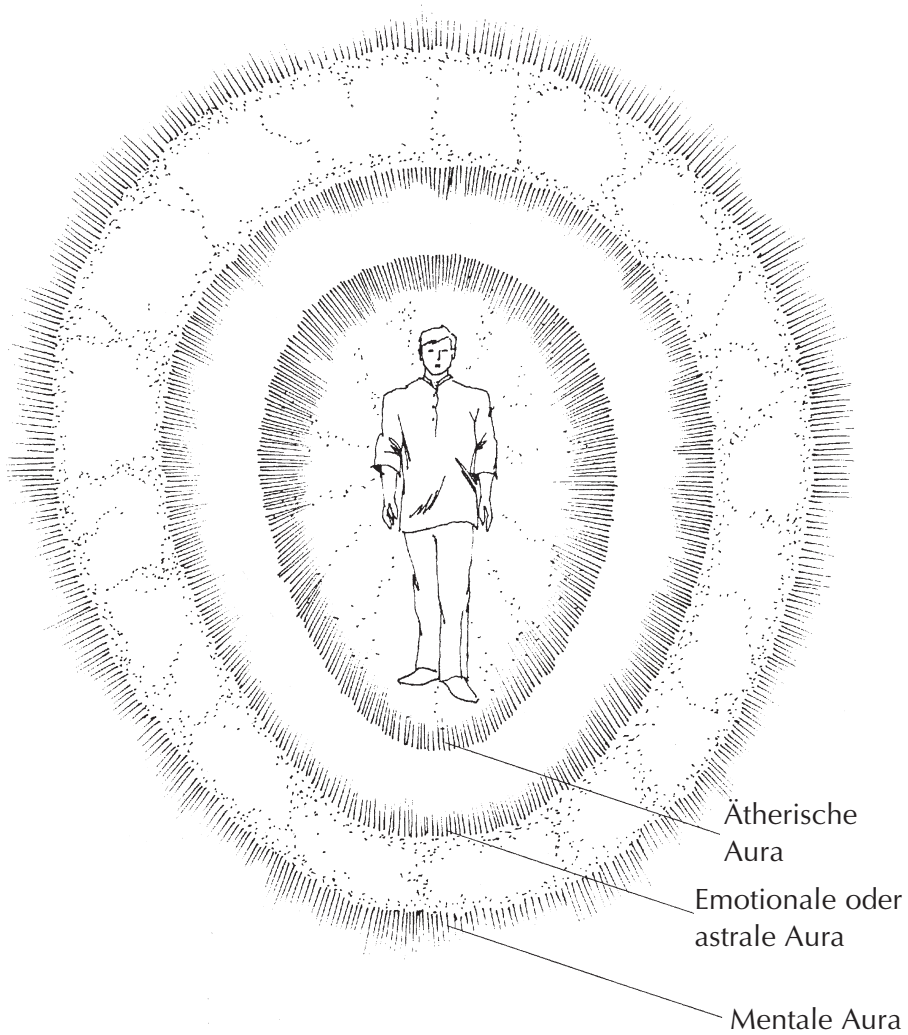
Psychische Selbstverteidigung ist die Wissenschaft und Kunst, sich vor beabsichtigten oder unbeabsichtigten psychischen Angriffen zu schützen. Die dazu verwandten Techniken in diesem Buch sind benutzerfreundlich. Sie sind leicht zu lernen und können umgehend eingesetzt werden.

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 Fernsender 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, wiewohl 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 negativen 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 unzutragliche mentale und emotionale feinstoffliche Strahlungsfelder können genauso negativ auf Sie einwirken. Wir nennen dies *psychische Verunreinigung*.

Was meinen wir mit »unzutragliche 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, aufgereggt 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 Weltgrößtstädten 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-