

Schütze dein Licht

GEORGE LIZOS

SCHÜTZE
DEIN
LICHT

Die besten Techniken,
um dein Energiefeld zu klären und
deine Seele zu schützen

*Aus dem Englischen übersetzt
von Juliane Molitor*

Ansata

Die Originalausgabe erschien 2022 unter dem Titel *Protect your Light*
bei Hampton Roads Publishing Company, Inc., USA.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen
sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen
der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden
irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch
der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall
beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose
und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Zweite Auflage 2025
Copyright © 2022 by George Lizos
Foreword copyright © 2022 by Diana Cooper
Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2022 by Ansata Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR.)

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Denmark.
Redaktion: Constanze Lüdicke
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München, unter Verwendung
des Originalcovers von Leah Kent
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: Nørhaven A/S, Viborg
ISBN: 978-3-7787-7585-1
www.Integral-Lotos-Ansata.de
www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

*Meiner Mutter.
Danke, dass du mich und meine Träume immer
unterstützt hast.*

INHALT

Vorwort von Diana Cooper	11
Einleitung	15

Teil I Grundlagen des Energieschutzes

Kapitel 1: Was ist Energieschutz?	23
Kapitel 2: Ist Energieschutz notwendig?	30
Kapitel 3: Symptome und Schwachstellen	38
Kapitel 4: Dein energetisches Immunsystem	44
Kapitel 5: Arten der Energieanhaftung	49
Kapitel 6: Energieschutz in sieben Schritten	73
Kapitel 7: Zentrieren und Erden	75
Kapitel 8: Verbindung mit deiner Schutzkraft aufnehmen	85
Kapitel 9: Alles eine Frage der Anziehung	90
Kapitel 10: Die Macht der Absicht	99
Kapitel 11: Energieanhaftungen identifizieren	103

Teil II

Kläre deine Energie

Kapitel 12: Schutz durch die Verbindung mit der Natur	109
Kapitel 13: Energie klären und abschirmen. Eine Einführung	115
Kapitel 14: Das goldene Lichtnetz	118
Kapitel 15: Dolche entfernen	121
Kapitel 16: Sylphensturm	125
Kapitel 17: Energie absaugen	128
Kapitel 18: Heiliger Atem	131
Kapitel 19: Heiliger Rauch	134
Kapitel 20: Kerzenreinigung	141
Kapitel 21: Drachenatem	144
Kapitel 22: Heiliges Wasser	147
Kapitel 23: Einhorn dusche	162
Kapitel 24: Toxische Bindungsschnüre durchtrennen ...	165

Teil III

Schirme deine Energie ab

Kapitel 25: Energie abschirmen. Eine Einführung	173
Kapitel 26: Ein Schild aus Regenbogenlicht	180
Kapitel 27: Weiße Lichtblase	183
Kapitel 28: Der Spiegelschild	186
Kapitel 29: Elementarschilde	189
Kapitel 30: Kristallschilde	202
Kapitel 31: Abschirmen mit ätherischen Ölen	210
Kapitel 32: Feueratem	216

Kapitel 33: Der violette Flammenschild	219
Kapitel 34: Die goldene Lichtpyramide als Schild	222
Kapitel 35: Abschirmen mit Amuletten und Talismanen	225
Kapitel 36: Abschirmen mit deinen Geistführern	232
Kapitel 37: Häufig gestellte Fragen zur Energie- abschirmung	237

Teil IV

Schütze deine Energie online

Kapitel 38: Leben in einer digitalen Welt	245
Kapitel 39: Die Kontrolle über deine Onlinepräsenz behalten	253
Kapitel 40: Digitale Reinigungs- und Abschirm- prozesse	262
Fazit: An sich arbeiten	269
Anmerkungen	277
Dank	279
Über den Autor	281
Arbeite mit mir	283

VORWORT

Als George Lizos mich bat, ein Vorwort für dieses Buch zu schreiben, war ich begeistert und setzte mich gleich hin, um es zu lesen. Ich war sofort ganz vertieft und konnte es nicht mehr aus der Hand legen.

Jetzt, wo immer mehr Menschen spirituell erwachen und ihr Licht immer heller strahlt, wird es wichtig zu lernen, wie man dieses Licht effektiv schützt.

Als ich als Hypnotherapeutin tätig war, habe ich viele seelische Dolche aus den Energiefeldern von Menschen entfernt, genau wie George es beschreibt. Ich habe auch einige von meinen eigenen entfernt, aber das ist viele Jahre her. Irgendetwas an der Art, wie George schreibt, fördert »Kram« aus der Tiefe zutage, der geklärt werden muss. Also befolgte ich die Anweisungen, die er im Kapitel »Dolche entfernen« gibt, und erinnerte mich sofort an eine Person, die mir sehr kritisch gegenüberstand und ständig abfällige Bemerkungen machte. Ich spürte viele kleine Dolche von ihr in meinem Energiefeld. Genau in diesem Moment klingelte das Telefon und ich wurde abgelenkt. Doch als ich am nächsten Morgen aufwachte, sah ich plötzlich, wie sich all diese winzigen Dolche zu einem großen zusammenschlossen! Es war ein Schock. Dennoch arbeitete ich nach Georges Anweisungen mit den Feuerdrachen und den Einhörnern, um diese ganze Energie, die mich beeinflusst hatte, zu klären – und spürte die Erleichterung.

Ich arbeite sehr gern mit den verschiedenen Elementardrachen, und in diesem Buch werden sie so ausführlich und kreativ beschrieben, dass ich sie beim Lesen förmlich spüren konnte. Ich lachte, als die Luftelementare, die Sylphen, als kühler Luftzug durch den Raum wehten, mich umströmten und meine Aura reinigten.

Vor dem Zubettgehen bitte ich meinen Feuerdrachen immer, eine ätherische Feuerwand um mich, meine Hunde und mein Zuhause zu errichten. Daher war ich fasziniert von Georges 360-Grad-Übung. Ich scannte meine Aura. Felsenfest zu meiner Linken saß mein Drache – groß und grimmig und im Dienst!

Das Kapitel, in dem es darum geht, wie man seine Energie im Internet schützt, ist in der heutigen Zeit immens wichtig. Es ist relativ einfach, Fernsehprogramme auszuwählen, aber ich habe gelernt, besonders wachsam zu sein, seit ich eine faszinierende, aber dunkle Lebensgeschichte gesehen habe. Während ich mir die Sendung anschaute, strömte nach und nach schwarze Energie durch den Fernseh Bildschirm, und es war nicht einfach, sie zu stoppen und zu klären. Dieses Buch hat mir vor Augen geführt, dass ich einen der Schutzschilde verwenden muss, die George beschreibt, und dass es noch viel notwendiger für mich ist, einen Schutz gegen die allgegenwärtigen sozialen Medien zu verwenden. Als ich die Kapitel über die digitale Welt las, wurde mir bewusst, wie ich all diese Energie direkt in mein Aurafeld einlade. Die so klar beschriebenen digitalen Reinigungs- und Abschirmprozesse werde ich auf jeden Fall anwenden.

Dies ist das klarste, umfangreichste und zugänglichste Buch über übersinnlichen und spirituellen Schutz, das ich je gelesen habe. Alles wird einfach erklärt und alle möglichen Fragen werden beantwortet. Die Übungen und Visualisierungen sind leicht

nachvollziehbar. Ich empfehle *Schütze dein Licht* als wesentlichen Leitfaden zum sicheren Schutz der eigenen Aura.

Diana Cooper,
Bestsellerautorin von *Die Magie der Einhörner*

EINLEITUNG

Du bist eine feinfühligke Lichtarbeiterin auf einer Reise zum Sinn deines Lebens und zu deinem besten Leben. Solange du dich erinnern kannst, bist du ein Empath mit einer ausgeprägten Fähigkeit, die Emotionen anderer Menschen wahrzunehmen. Das hat zur Folge, dass sich Freunde und Freundinnen, Familienmitglieder und manchmal auch völlig fremde Menschen dir gegenüber öffnen, weil sie sich in deiner Gegenwart sicher fühlen und wissen, dass du sie verstehen und unterstützen wirst.

Deine Sensibilität war immer Segen und Fluch zugleich. Einerseits macht dich die Leichtigkeit, mit der du Emotionen verstehen und kommunizieren kannst, zu einer besseren Freundin, einem besseren Freund und Elternteil, einem besseren Partner und Lehrer. Auf der anderen Seite macht dich deine Feinfühligkeit anfällig für negative Energie von Menschen und aus deiner Umgebung. Du übernimmst oft unwissentlich die Probleme anderer, indem du ihren Schmerz absorbierst und zu deinem eigenen machst. Folglich bist du schnell überfordert und kannst nicht zu lange in Gesellschaft sein. Du vermeidest es auch, dich in großen Gruppen aufzuhalten, und brauchst viel Zeit, um dich nach sozialen Verpflichtungen auszuruhen und neu einzustellen.

Du ertappst dich oft dabei, dass du Sätze wie diese sagst:

Ich lebe auf dem Land und bin immer derart überwältigt, wenn ich mich in der Stadt aufhalte.

Ich bin wie ausgelaugt, wenn ich in der Hauptverkehrszeit mit dem Zug fahre.

Da ist diese Person an meiner Arbeitsstelle, die mich gering-schätzt, und ich bekomme oft schreckliche Kopfschmerzen, wenn ich es mit ihr zu tun hatte.

Manchmal bin ich unerklärlicherweise gereizt, nachdem ich einfach nur neben einem Fremden in der Schlange an der Ladenkasse gestanden habe.

Jedes Mal, wenn ich mich mit dieser einen Freundin unterhalte, spüre ich, wie ein Teil ihrer Energie an meiner klebt.

Nach einem Besuch im Krankenhaus bin ich fast immer völlig erschöpft.

Ich habe das Gefühl, daran zu ersticken, wenn ich mich bei Familienfeiern mit bestimmten Familienmitgliedern unterhalte.

Die Nutzung sozialer Medien war früher eine nette Möglichkeit, Kontakt mit Freunden zu halten. Wenn ich mich jetzt einlogge, fühle ich mich oft gestresst und erschöpft.

Ich bekam schreckliche Bauchschmerzen, nachdem ich mich mit jemandem in einer Facebook-Gruppe gestritten hatte.

Du hast eine grundlegende Energieschutzpraxis, aber sie schützt dich nicht immer effektiv. Du verwendest oft Salbei, um deine Aura und dein Haus zu reinigen. Du setzt Kristalle ein, um dein Energielevel hochzuhalten. Du bittest Erzengel Michael, dich zu beschützen, und schützt dich mit weißem Licht, wenn du von negativen Menschen umgeben bist. Obwohl du fest davon überzeugt bist, dass die von dir verwendeten Tools und Prozesse funktionieren, hast du immer häufiger das Gefühl, dass sie oft nicht ausreichen, damit deine Energie rein und geschützt bleibt.

Du bist bereit, deine Energieschutzpraxis auf ein höheres Niveau zu bringen. Du möchtest verstehen, wie Energieangriffe

funktionieren, und in die Tiefe gehende Prozesse erlernen, mit denen du deine Energie sowohl klären als auch abschirmen kannst. Du bist bereit, über einfache Energieschutzprozesse hinauszugehen und einen komplexeren und eher personalisierten Ansatz zu verfolgen, der dich vor externer Negativität schützt und es dir möglich macht, dein Leben zu leben und dein Ziel selbstbewusst und furchtlos zu verfolgen. Doch was am wichtigsten ist, du möchtest in der Lage sein, dein Einfühlungsvermögen und deine Intuition zu nutzen, um dich mit anderen zu verbinden und sie zu unterstützen, während du gleichzeitig deine eigene Energie unter Kontrolle hast und weißt, dass es dir nichts wegnimmt, für andere da zu sein.

Dies ist mein Versprechen: Am Ende dieses Buches wirst du den verschiedenen Arten von negativen Energien gegenüber nicht länger das Gefühl haben, als könntest du sie nicht erkennen, als wärest du unvorbereitet, dich ihnen zu stellen, oder als wärest du verwundbar, sondern du wirst dich kompetent und in deiner Selbstbestimmung bestärkt fühlen. Du wirst außerdem einen spirituellen Werkzeugkoffer mit Prozessen an der Hand haben, die du anwenden kannst, um deine Energie zu klären und abzuschirmen, sowohl offline als auch online.

Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Schütze dein Licht ist eine siebenstufige Praxisanleitung zum Klären und Abschirmen deiner Energie. Daher solltest du die Kapitel eines nach dem anderen lesen. Dass zahlreiche Klärungs- und Abschirmungsprozesse bei vielen nicht funktionieren, hat weniger mit der Effektivität der Prozesse zu tun als damit, dass diesen Menschen ein strukturiertes System für den Umgang mit negativer Energie fehlt.

Erstens ist nicht jede negative Energie gleich. Daher erfordern verschiedene Arten von Energieanhaftungen den Einsatz unterschiedlicher Werkzeuge und Prozesse, um sich davon zu befreien und davor zu schützen. Zweitens ist unser Energiefeld so komplex wie der menschliche Körper. Daher erfordert der Umgang mit ihm ein tiefes Verständnis. *Schütze dein Licht* vermittelt dir ein umfassendes Verständnis der verschiedenen Arten von Energieanhaftungen und deines Energiefeldes und führt dich durch ein bewährtes System zur Klärung und zum Schutz deiner Energie.

Das Buch ist in folgende vier Teile gegliedert:

Teil I: Grundlagen des Energieschutzes behandelt die Notwendigkeit des Energieschutzes, die Symptome von Energieangriffen und die Anfälligkeiten dafür sowie den siebenstufigen Prozess zum Klären, Abschirmen und Stärken deiner Energie. Darüber hinaus gibt dir das Kapitel das Rüstzeug für deinen Energieschutz an die Hand wie Zentrieren, Erden, Scannen nach Energieangriffen und Verbinden mit deiner angeborenen Schutzkraft.

Teil II: Kläre deine Energie ist eine Einführung in eine Reihe praktischer, auf Meditation basierender Prozesse zur Auflösung von Energieanhaftungen. Du wirst darin angeleitet, wie du einen Sylphensturm aufziehen lassen, den Drachenatem einsetzen, Einhorn duschen nehmen und reinigende Getränke mit heiligem Wasser zubereiten kannst, um deine Energie zu klären und zu reinigen.

Teil III: Schirme deine Energie ab stellt die drei Arten von Schilden vor, das Maß an Schutz, das sie bieten, und eine Anleitung, wie sie für maximalen Schutz übereinandergelegt werden

können. Du erfährst, wie du deine Energie abschirmen und stärken kannst, indem du in der violetten Flamme badest, indem du eine goldene Lichtpyramide trägst, indem du deine Energie mit dem Regenbogenstrahl verstärkst und wie du dafür deine eigenen schützenden Amulette und Talismane herstellst.

Teil IV: Schütze deine Energie online erörtert, wie sich Energieangriffe in den sozialen Medien und der digitalen Landschaft manifestieren, und zeigt dir praktische Energieprozesse zum Schutz, zur Klärung und zur Abschirmung deiner Onlinepräsenz.

Da dies ein Praxisbuch ist, werde ich dich immer wieder bitten, Stift und Papier zu nehmen und Dinge aufzuschreiben. Es lohnt sich, eine Art Reisetagebuch zu führen über den Weg, auf den du dich damit machst. Egal ob ein elektronisches oder ein Tagebuch auf Papier: Es hilft dir, sämtliche Programmpunkte auf einen Blick beisammenzuhaben, damit du deine Fortschritte verfolgen und die Übungen bei Bedarf erneut aufrufen kannst.

Wir machen das gemeinsam

Ich tue alles, um dir zu helfen, die Ziellinie zu erreichen, und möchte bei jedem Schritt für dich da sein. Und das kannst du tun, um mir zu helfen, dich auf diesem Weg zu unterstützen:

- **Tritt meiner privaten Facebook-Gruppe *Your Spiritual Toolkit* bei.** Dies ist eine sichere Community zur Unterstützung von gleichgesinnten Lichtarbeitern, die mit dir auf dieser Reise sind. Nutze diese Gruppe, um Fragen zu stellen, Antworten beizutragen und von deiner Reise durch das Buch

zu berichten. Ich bin selbst in dieser Gruppe aktiv und werde da sein, um dich auf deinem Weg anzufeuern.

- **Folge mir auf Instagram (@georgelizos)** und halte mich über deine Fortschritte auf dem Laufenden. Sende mir persönliche Nachrichten und markiere mich in deinen Posts und Storys mit dem Hashtag #ProtectYourLight. Ich lese alle Kommentare und Nachrichten, die ich bekomme, und beantworte sie alle persönlich.
- **Lade die *Protect Your Light Resources*** von georgelizos.com/pyl herunter. Sie enthalten eine Checkliste aller Übungen im Buch, die du abhaken kannst, wenn du sie durchlaufen hast, sowie geführte Meditationen zu vielen der Prozesse.

Ich freue mich darauf, von dir zu hören und dich auf deinem Weg zum Energieschutz zu unterstützen. Ich habe vollstes Vertrauen in dich und erwarte mit Spannung, wie du dann dein Leben in seinem ganzen Potenzial leben wirst.

Teil I

Grundlagen des Energieschutzes

Kapitel 1

WAS IST ENERGIESCHUTZ?

Nimm dir einen Moment Zeit und erinnere dich an deine Kindheit. Versetze dich, ohne lange darüber nachzudenken, in dich als Kind zurück, und stelle dir vor, wie dein Leben damals war. Wie hast du dich die meiste Zeit gefühlt? Wie hast du deine Zeit verbracht? Was waren deine Hobbys und Interessen? Und deine Träume? Wie war deine Einstellung zu dir selbst, zu anderen Menschen und der Welt? Würdest du sagen, dass du optimistisch oder eher pessimistisch in die Zukunft geblickt hast? Wie waren deine Vorstellungen vom Leben? Waren sie überwiegend positiv oder negativ?

Bring deine Aufmerksamkeit jetzt zurück in den gegenwärtigen Moment und stelle dir die gleichen Fragen. Wie unterscheiden sich die Antworten, die du als Erwachsener gibst? Wenn du wie die meisten Menschen bist, ist die Art und Weise, wie du jetzt denkst, fühlst und auf die Welt reagierst, meilenweit von der Art entfernt, wie du in deiner Kindheit gedacht, gefühlt und auf die Welt reagiert hast. Irgendwo auf deinem Weg hast du dich von deinem rein positiven, allliebenden Kindheitsselbst verabschiedet und bist in eine Welt voller Zweifel, Urteile und einschränkender Überzeugungen geraten.

Dafür gibt es viele Gründe. Zunächst einmal bist du in einer Gesellschaft aufgewachsen, die auf Regeln, Strukturen und Er-

wartungen basiert. Deine Eltern, das Schulsystem und die Gesellschaft insgesamt haben dich auf Schwarz-Weiß-Denken programmiert: Gut und Böse, Positiv und Negativ, Richtig und Falsch. Dir wurde beigebracht, ein braves Kind zu sein, dich an Regeln zu halten und an bestimmte Systeme und Muster, die angeblich Erfolg und Erfüllung garantieren. Du wurdest dazu angehalten, deine Intuition zu ignorieren und stattdessen auf die Expertise und das Know-how anderer Menschen zu vertrauen.

Im Laufe der Zeit kamen immer neue Faktoren hinzu. Du hast Freunde gefunden, bist auf die Universität gegangen, hast deine Sexualität entdeckt, bist Liebesbeziehungen eingegangen und hast sie beendet, hast dich mit Freunden gestritten und überworfen, bist umgezogen, hast den Job gewechselt, hast die Welt bereist und noch mehr. Im Wesentlichen wurde das Leben in der Zeitspanne zwischen deiner Kindheit und dem gegenwärtigen Moment immer komplexer.

Aufgrund dieser Komplexität warst du allen möglichen Energien ausgesetzt und hast alle möglichen Verbindungen zu Menschen, Orten und Dingen hergestellt. Jeder Ort, den du besucht hast, jede Person, die du kennengelernt hast, und jedes Objekt, mit dem du interagiert hast, hat einen energetischen Eindruck hinterlassen, der die Person geprägt hat, die du heute bist. Wie der Ozean die Küste formt und ihr Aussehen ständig verändert, hat dich der energetische Ozean deiner Lebenserfahrungen geformt und verändert.

Genauer gesagt, die Person, die du heute bist – mit deinen Gedanken, Überzeugungen, Gefühlen und Taten – und die Realität, die du in diesem gegenwärtigen Moment lebst – dein Job, deine Beziehungen, deine Gesundheit und deine allgemeine Lebensqualität – sind das Ergebnis der energetischen Programmierungen, der Erfahrungen und Anhaftungen, denen du ausgesetzt warst. Auch wenn du vielleicht glaubst, dass die Art und

Weise, wie du jetzt denkst, fühlst und dich verhältst, das ist, was du wirklich bist, die Wahrheit ist, dass dein authentisches Selbst näher an dem ist, was du als kleines Kind warst.

Mit anderen Worten: Dein authentisches Selbst ist das rein positive, allliebende und sorglose Kind, das du einst warst. Als du auf diese Welt kamst, wusstest du, was dich glücklich macht, kanntest deinen Wert, deine innere Schönheit und den Zweck deines Lebens. Du bist mit der Absicht in diese Welt gekommen, das Wissen darüber zu nutzen, wer du bist, um dein Leben nach diesem Wissen zu gestalten. Deine Absicht war es, Gedanken zu denken, Gefühle zu fühlen und Überzeugungen zu haben, die deine authentische Natur kultivieren und zum Ausdruck bringen. Deine Absicht war es, einen Beruf zu ergreifen, der deinem Lebenszweck entspricht, und zwischenmenschliche Beziehungen aufzubauen, die den Werten und Überzeugungen deiner Seele entsprechen.

Wenn du dieses Leben jetzt nicht lebst, lebst du nicht wirklich dein Leben, sondern das Leben anderer Menschen. Du denkst die Gedanken anderer Menschen, fühlst die Gefühle anderer Menschen, hast die Überzeugungen anderer Menschen, verfolgst die Ziele anderer Menschen und pflegst die Beziehungen anderer Menschen. Im Wesentlichen wurde dir dein Leben genommen.

Beim Energieschutz geht es darum, dir dein Leben zurück-zuholen.

Energieschutz, eine Definition

Ich definiere *Energieschutz* als die Kunst, energetisch authentisch zu sein. Es geht darum, zu identifizieren und zu klären, was nicht zu dir gehört, damit du die Verbindung zu deinem

authentischen Selbst wiederherstellen kannst, und dann Schutzmaßnahmen zur Sicherung deiner Authentizität zu ergreifen. Energieschutz stellt sicher, dass das, was zu dir gehört, wirklich dir gehört und das, was zu anderen gehört, ihnen. Er hilft dir, Grenzen zwischen dir und der Außenwelt zu ziehen, damit du die Energien, die dich beeinflussen, unter Kontrolle hast.

Im Wesentlichen hilft dir Energieschutz, ein glücklicheres, authentischeres und erfüllteres Leben zu führen. Indem du dich wieder mit deinem inneren Wesen vertraut machst, kannst du von seinem Standpunkt aus denken, fühlen und handeln. Aufgrund dessen verändert sich dein gesamtes Leben zum Besseren. Du nimmst gesunde Änderungen an deinem Lebensstil vor. Du ergreifst positive Maßnahmen, um deine Beziehungen zu verbessern. Und du unternimmst Schritte, um deine Karriere mit deinem Lebenszweck in Einklang zu bringen. Am wichtigsten ist, dass du dich sicher fühlst, wenn du durchs Leben gehst, weil du weißt, wie du das, was du geschaffen hast, sichern und dich vor unerwünschten Menschen und Energien schützen kannst.

Energieangriff und Energieanhaftungen

Es gibt verschiedene Begriffe, die sowohl die energetischen Abdrücke beschreiben, die in unserer Aura verbleiben, wenn wir mit Menschen, Orten und Objekten interagieren, als auch deren negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Der Einfachheit halber verwende ich im gesamten Buch die folgenden zwei Begriffe.

Energieanhaftungen: Mit diesem Begriff beziehe ich mich auf alle energetischen Abdrücke, die nach einer Interaktion mit unserer Umgebung unsere Aura und Energie verunreini-

gen. Weitere Begriffe, die sich auf Energieanhaftungen beziehen, sind unter anderen: *ätherischer Abfall*, *energetische Flecken*, *ätherische Spinnweben*, *psychischer Schleim* und *übersinnliche Intrusionen*.

Energieangriff: Mit diesem Begriff beziehe ich mich auf alle nachteiligen Auswirkungen von Energieanhaftungen. Dies ist nicht mit dem Begriff *übersinnlicher Angriff* zu verwechseln, der eine bestimmte Art von Energieangriff bezeichnet. In Kapitel 5 lernst du die gängigsten Arten von Energieangriffen kennen.

Beim Energieschutz geht es darum, dich von toxischen Energieanhaftungen zu befreien und einen Energieangriff mit den folgenden drei Schritten zu verhindern:

1. **Identifizieren:** Scanne deine Energie und deine Aura, um die Energieanhaftungen zu identifizieren, die deine Energie verunreinigen.
2. **Klären:** Wende spirituelle Verfahren an, um die Energieanhaftungen von deiner Energie zu befreien und einen Energieangriff zu verhindern.
3. **Abschirmen:** Schirme deine Aura mit verschiedenen Schutzenergien ab, um damit deine natürliche Aura-Abwehr zu stärken und ankommende Energieanhaftungen abzuwehren.

Dies sind eigentlich die drei Hauptschritte zum Energieschutz, aber in Kapitel 6 lernst du noch vier weitere Schritte kennen.

Eine kurze Geschichte des Energieschutzes

Auch wenn du vermutlich aus spirituellen Büchern, von New-Age-Lehrern, in Instagram-Memes und spirituellen Online-Communitys zum ersten Mal etwas über Energieschutz erfahren hast, ist die Kunst, die eigene Energie zu schützen, uralte. In vielen Kulturen auf der ganzen Welt wurde auf die eine oder andere Weise Energieschutz eingesetzt, um sowohl die Energie des Menschen als auch die Energie seiner Besitztümer und seiner Lieben zu klären und zu schützen.

In der Antike wurde Energieschutz hauptsächlich durch den Einsatz von schützenden Amuletten und Talismanen erreicht, über die du in Kapitel 35 mehr erfahren wirst. Im alten Ägypten wurden den Toten Amulette und andere Glücksbringer mit ins Grab gegeben, um sie auf ihrer Reise in die Unterwelt zu unterstützen. Skarabäen wurden in Höhe des Herzens auf die Brust der Mumien gelegt, um sie im Jenseits vor Angriffen zu schützen. Zu jeder Lebenszeit setzten die Menschen Talismane, Amulette (das Auge des Horus und der Isis-Knoten sind zwei beliebte), Kristalle und verschiedene Gebete und Beschwörungen ein, um sich vor Angriffen von außen zu schützen.

Im antiken Griechenland bediente man sich Zaubersprüche und Amulette, um Menschen sowohl mit einem Fluch zu belegen als auch vor Gefahren und Unheil zu schützen. Bei den berühmtesten römischen *Fluchtafeln*, die bei Ausgrabungen im heutigen Großbritannien gefunden wurden, handelt es sich um Zaubersprüche als Inschriften auf Blei, Stein und Wachs, mit denen Geister gebeten wurden, in eine Person oder ein Objekt zu fahren, und die auf diese Weise als Fluchformeln genutzt wurden. Um sie einzusetzen, musste man lediglich einen ausgebildeten Magier bezahlen, der in einem Ritual den Fluch oder Bann gegen beziehungsweise über die aussprach, die einem

Böses angetan hatten. Neben solchen Verwünschungen setzten die Menschen damals auch Amulette – oft mit Darstellungen dessen, was sie bewirken sollten, mit heiligen Inschriften und mit Götterfiguren – ein, um sich vor Gefahren und Schaden zu schützen.

Im Mittelalter waren es Schutzamulette aller Art, etwa Knochen von Heiligen, Holzsplitter vom Heiligen Kreuz und andere Artefakte, von denen man sich göttlichen Schutz versprach. Viele dieser alten und frühneuzeitlichen Schutzrituale haben sich erhalten. Im griechisch-zypriotischen Christentum, mit dem ich aufgewachsen bin, werden solche Heiligenknochen, Splitter, die angeblich vom Kreuz Jesu stammen, schützende Öle, Gebete und Beschwörungen sowie Amulette wie das *Nazar*-Auge immer noch häufig zum Abschirmen vor negativen Menschen und Energien eingesetzt.

Die Kunst des Energieschutzes hat sich durch Raum und Zeit als Antwort auf das menschliche Bedürfnis nach Sicherheit und Schutz bewährt. Weil das Leben und die zwischenmenschlichen Beziehungen komplexer geworden sind und wir mittlerweile mehr über die Funktionsweise von Energie wissen, hat sich auch unser Wissen über Energieschutz erweitert. Ziel dieses Buches ist es, dich auf den neuesten Stand in der Kunst des Energieschutzes zu bringen und dir die meiner Meinung nach effektivsten Werkzeuge, Methoden und Rituale an die Hand zu geben, mit denen du deine Energie schützen kannst.