

## Wie man die Techniken des Sich-Erdens nutzt, um sich zu schützen

Gefunden auf [The Event Chronicle](#) ; übersetzt von Afrosina

Wir geben hier zuerst die Methode, die Cobra empfiehlt, um sich zu erden und zu schützen, und anschliessend bringen wir eine Liste mit zusätzlichen Methoden.

### **Cobra:**

Du kannst dich mit dieser einfachen Technik schützen, die der Menschheit direkt von den spirituellen Gruppen innerhalb der White Dragon Society übermittelt wurde.

1. Visualisiere eine Säule aus strahlend weissem Licht, die aus der galaktischen Zentralsonne kommt, in deinen Körper hineinfließt, ihn umhüllt und weiter fließt nach unten zum Mittelpunkt der Erde.
2. Visualisiere einen Spiegel am äusseren Rand der Lichtsäule, der dich kreisförmig umgibt und alle Negativität von dir weg nach aussen zurückspiegelt, dorthin zurück, woher sie gekommen ist, und dass sie dort vernichtet wird.

(Auszug aus: [The Event Handbook](#) )



### **Erdung und Schutz**

Sich erden und sich schützen sind wichtige Übungen der Menschen, die sich mit Metaphysischem beschäftigen. Diese Praktiken sind in unserem Alltagsleben von Nutzen. Wenn sich unsere Auras und Energien aufhellen, ausdehnen und verstärken, werden dadurch

auch mehr Wesen, auf dieser Ebene und auf der spirituellen, angezogen werden. Das bedeutet aber auch, dass nicht nur positivere Energien zum Vorschein kommen, sondern genauso auch die negativeren. Das bringt es mit sich, dass wir Visualisierungen und Meditationen erlernen, um die Kontrolle über unsere eigenen Energien zu bekommen, die uns dann im Gegenzug vor ungewollten Einflüssen bewahren. Du hast auch die Fähigkeit andere zu schützen, und deshalb kannst du auch Schutz für jemand anderen visualisieren oder ihn/sie in deinen Schutz einschliessen, sofern du in dem Moment bei ihnen bist.

Es gibt viele Methoden, um sich zu erden und zu schützen. Das Entscheidende ist, eine Methode zu finden, die dir persönlich zusagt und mit der du dich wohlfühlst. Es ist auch möglich, dass du Elemente dieser Visualisierungen abänderst, so dass sie für dich stimmig sind. Du spürst es, ob sie dich unterstützen oder nicht. Übungen zum sich Erden gibt es in vielen geschriebenen Büchern und auch online. Einige der gebräuchlichsten sind kurz hier beschrieben.

**Der Baum** – Visualisiere, dass du ein Baum bist, deine Füße sind flach auf dem Boden, verbinde und verwurzele dich in der Erde, deine Wurzeln wachsen tiefer und tiefer in die Erde. Deine Arme sind die Zweige, die sich dem Himmel entgegenstrecken. Mit jedem Atemzug nimmst du das helle, warme, weisse Licht des Himmels in dir auf. Es fließt durch deine Blätter und Zweige bis in deine Wurzeln, es nährt und stärkt dich. Indem das Licht sich in dir ausdehnt, presst es jegliche negative Energie heraus aus den Enden deiner Wurzeln, düngt die Erde und dadurch verstärkt es deinen Halt in der Erde.

**Der Anker** – Visualisiere dich mit einem Strang an jeder deiner Fersen und am Steissbein. Führe diese drei Stränge bis zum Zentrum der Erde und verankere sie dann, indem du die Stränge an drei separaten Felsen festbindest. Spüre das heilende, nährende, grüne Licht der Erde, das entlang der Stränge über deine Füße, die Beine und den Körper bis zu deinem Herzen hochströmt. Sieh nun das glitzernde weisse Licht Gottes genau über deinem Kopf... wie es durch den Scheitel am Kopf in dich einströmt, sich ausbreitet nach unten in deinem Körper bis zum Herz. Hier vermischen sich diese Lichter, dehnen sich aus und fließen dann zusammen hinauf durch den Scheitel deines Kopfes. Dann fließt das Licht wieder hinunter in und um deinen Körper, ihn vollständig umschliessend. (\*)

## Schutz und Reinigung

Wenn du deine ausgewählte Übung zum Erden gemacht hast, wirst du ein frisch energetisiertes Aurafeld haben und solltest anschliessend eine reinigende und schützende Visualisierung machen. Das wird dich von allen möglichen negativen Energien befreien, die du absorbiert hast, und es wird die Hülle deines Aurafeldes verstärken, um dich gegen neue negative Energien zu schützen.

Der Reinigungs-Teil in der Visualisierung ist ziemlich einfach.... wähle eine Reinigungswerkzeug.... sei es einen Staublappen, einen Ministaubsauger oder sogar eine Zahnbürste. Zentriere dann deine Gedanken in deinem Geist. Solltest du vor deinem inneren Auge Menschen sehen oder Emotionen spüren, die negativ sind und nicht deine eigenen, dann wische sie einfach weg, sauge sie an oder schrubbe sie sauber. Schick dann das Reinigungswerkzeug weit weg von deinem Körper... lass es dort explodieren und schicke die Teile mit Liebe und Licht zurück zum Absender der negativen Energie. Benutze so viele Reinigungswerkzeuge wie du brauchst, bis alles sauber ist. Du wirst dich danach, wenn es

getan ist, erleichtert und glücklicher fühlen.

Nun mache weiter mit einer Visualisierung für Schutz. Für viele ist es am einfachsten, sich das glitzernde, weisse Licht Gottes vorzustellen und zu fühlen, wie es über den Scheitelpunkt am Kopf einströmt, dich erfüllt und es sich ausdehnt über deinen Körper hinaus bis du völlig umgeben bist von dieser schützenden Wolke oder Blase.

(\* Wenn du eine Schutz-Visualisierung zum Anker hinzufügen willst, kannst du damit fortfahren, dass sobald dein Körper vom Licht umgeben ist, du dir am äusseren Rand des Lichts eine „Hülle“ aus dünnem, weissem Licht vorstellst, die sich vergrössert und ausweitet über deinen Körper hinaus und die dich in eine schützende Wolke oder Blase mit diesem weissen göttlichen Licht einschliesst. Wenn du dich dafür entschieden hast, dies hinzufügen, dann bedenke, dass wenn du vorher keine Reinigung gemacht hast, du dabei auch negative Energien miteinschliesst, die dann zu einem späteren Zeitpunkt gereinigt werden müssen.

Es gibt viele Visualisierungen für Schutz, deshalb noch einmal: wähle eine, die dir sinnvoll erscheint und die du gerne machst. Die Visualisierung des weissen Lichts, die oben erwähnt wurde, ist eine sehr verbreitete. Manche Menschen bevorzugen dabei eher ein funkensprühendes goldenes Licht, statt dem weissen, andere hingegen ziehen es vor, dass das Licht durch den Solarplexus einströmt statt über den Scheitel am Kopf.

#### **Weitere Varianten sind:**

**Der Spiegelkreis** – Umgib dich mit einem Kreis aus weissen Spiegeln, wobei die Spiegelseite sich von dir abwendet. Das erlaubt den positiven „weissen“ Energien innen im Kreis zu sein und reflektiert die dunklen Energien weg zurück nach aussen.

**Der Dom** – Schliesse dich in einen schützenden gläsernen Dom ein, der hell erleuchtet ist von dem göttlichen weissen Licht. Eine Variante davon ist, dass du dich in eine gläserne Kugel oder Blase begibst.

Des Öfteren wirst du im Zusammenhang mit dem Üben dieser Methoden körperliche Empfindungen spüren, wie Wärme, Zittern oder vermehrte Energie. Das ist grossartig, wenn dem so ist. Das ist ein Zeichen, das dir etwas gegeben wurde, dass es gut läuft. Manche Menschen fühlen sich danach emotional wohler oder haben ein verstärktes Glücksgefühl. Überhaupt weisst du dann, dass es so gut ist..... achte also auf diese subtilen Zeichen.

Eine Anmerkung zum sich Erden. Bitte benutze keine Übungsmethode, die dich bittet, deine Handflächen auf dem Boden zu erden. Das ist eine Methode, die du für etwas anwenden solltest, das sich „Leeren“ nennt beim Arbeiten mit den Chakren. Wenn du es zum Erden anwendest, hast du gute Chancen dabei Kopfschmerzen zu bekommen. Das gilt auch für andere Methoden: wenn sie Schmerzen mit sich bringen, dann läuft etwas falsch. Dann suche nach einer Alternative.

Wie oft sollst du dich erden? Das Beste wäre zu versuchen, geerdet zu bleiben, also kannst du es so oft machen, wie du magst oder es brauchst. Wenn du dich an deine Methode gewöhnt hast, dann wird es für dich einfach sein zu spüren, wann du geerdet bist und wann nicht. Am Anfang ist es deshalb besser, du erdest dich regelmässiger als jemand, der schon über eine längere Zeit hinweg regelmässig übt. Manche erden sich gerne jeden Morgen, wenn sie aus

dem Bett aufstehen und ihre Füße in Kontakt mit dem Fussboden kommen. Andere erden und schützen sich, wenn sie wissen, dass sie es brauchen werden oder wenn sie sich in Situationen begeben, in denen sie sich negativeren Energien gegenüber sehen. Ein sicheres Zeichen, dass du es brauchst ist, wenn du fühlst dass negative Energien auf dich zukommen.

Wenn du dich plötzlich mit einer von aussen kommenden, negativen Energie konfrontiert siehst, umhülle dich schnell mit weissem Licht ein. Eine schnelle Art und Weise sich von negativer Energie zu befreien ist es, sich beim Atmen vorzustellen, dass man das weisse göttliche Licht einatmet und beim Ausatmen die schwarze, negative Energie ausatmet.

Quelle: [Universelle Liebe](#)