

Kontakte mit deinem Schutzgeist

Penny Mc Lean

DER WEG:

„Jesus hat der Erde das gewaltigste Gebet hinterlassen, das es jemals gab und geben wird“ – In Ehrfurcht und Demut gesprochen, bringt es dich in direkten Kontakt mit dem Allmächtigen Vater und beinhaltet das Erbitten aller Notwendigkeiten.

Es lautet:

Vater unser,
Herrscher aller Himmel,
dessen Namen von allen
in Ehrfurcht genannt wird,
lasse deine Vollkommenheit in uns erstrahlen.
Lasse uns reifen durch deinen göttlichen Willen,
der in allem und durch alles wirkt.
Lass unsere Arbeit gute Früchte tragen
Und lasse uns nicht schuldig werden,
noch andere ihre Schuld zur Last legen.
Gib uns die Kraft,
der Versuchung zu widerstehen,
und die Kraft,
das Böse zu überwinden,
um deiner würdig zu werden
in Ewigkeit.
Amen!

Eines war hier mit für immer geklärt: Beten hat mit betteln nichts zu tun. Beten ist der Versuch, sich in eine göttliche Strömung und Schwingung einzuklinken, die uns so viel Energie vermittelt, wie wir zur Bewältigung unserer Probleme und zum Vorwärtskommen auf dem Weg zum OM benötigen.

Ich möchte Sie nun bitten, am Anfang und am Ende Ihres Tagesablaufs jeweils 10 Minuten als festen Bestandteil einzufügen, der zur Hygiene Ihrer Seele und Ihres Geistes gedacht ist.

Suchen Sie sich einen Platz aus, an dem Sie in Meditationshaltung ungestört sich sammeln und mit der Allmacht in Kontakt treten können. Zünden Sie eine Kerze an, und setzen Sie sich mit dem Gesicht gegen Osten.

Beginnen Sie mit dem Kreuzzeichen. Die Hände danach falten.

Beide Arme werden seitwärts in einem weiten Bogen über den Kopf geführt und die Hände soweit wie möglich über dem Scheitel gefaltet (im Namen). Die gefalteten Hände berühren die Stirne zwischen den Augenbrauen (des Vaters), die Brust (des Sohnes). Die Arme breiten sich seitwärts waagrecht aus (des Heiligen Geistes) und kreuzen sich vor der Brust (Amen).

Nachdem Sie das Gebet gesprochen haben, lassen Sie einen Moment völliger Sammlung in sich eintreten, indem Sie sich mit Ihrem Schöpfer in Liebe und Dankbarkeit verbunden fühlen. Formen Sie keine Gedanken, sondern seien Sie nur Gefühl.

Sollte es Ihnen anfänglich Schwierigkeiten machen, diese Gefühl zu erzeugen, so stellen Sie sich nur vor, dass Ihr ganzer Körper sich von unten nach oben mit warmem goldenem Licht füllt, das bis in Ihre Stirne steigt, nach oben entlassen wird und den ganzen Raum um Sie erhellt.

Sagen Sie: „**Ich bin die Liebe Gottes.**“ Legen Sie nun Ihre Handflächen auf die Knie, und sagen Sie: „**Für den heutigen Tag (die heutige Nacht) erbitte ich Schutz und Führung. Ich bin eins mit der Allmacht und meinen Schutzgeistern und danke für die mir erwiesene Hilfe.**“

Dehnen Sie die täglichen Übungen keinesfalls über mehr als jeweils ¼ Std. aus. Die letzten Minuten müssen immer dem irdischen Sammeln gewidmet sein. Fühlen Sie den Druck des Bodens und den Halt, den er Ihnen gibt. Beenden Sie die Übung mit demselben Kreuzzeichen, mit dem Sie auch begonnen haben und dem Bewusstsein, dass Sie eben einen neuen Lebensabschnitt begonnen haben, umgeben von Wohlwollen und Liebe und mit der Sicherheit, dass sich alles zu Ihrem Besten fügen wird.

Das, worum es generell geht, ist, dass ein gesunder Körper in allem besser funktioniert und natürlich auch bessere Kontakte knüpfen kann als ein Körper, der ständig nur damit beschäftigt ist, sich gerade noch über Wasser zu halten. Zu diesem Thema gehört natürlich auch der Schlaf, das effektivste Regenerationsmittel für Leib und Seele, das es gibt.

Ihr Schutzengel, Ihre Schutzgeister sind nicht dazu da, Ihnen die Arbeit abzunehmen, sondern Ihnen dabei zu helfen, und die Hilfe spielt sich nicht nur auf geistigem Gebiet ab.

Wir sollen mit unserem Körper Lust empfinden, Freude an ihm haben, das Dasein genießen. (Wer nicht genießt, ist ungenießbar).

Für den absoluten Anfänger muss - was diese Technik anbelangt - folgendes mit Nachdruck gesagt werden.

1. **Training ist alles,**
2. **Vertrauen ist alles,**
3. **Kritik und Selbstvertrauen ist alles und**
4. **Die Technik ist kein unterhaltsames Gesellschaftsspiel. Wer das glaubt, mit dem wird gespielt werden.**

Denn, wie schon vorher gesagt, wer den Kanal öffnet, der öffnet ihn allem und - wie man in den Wald ...

Das einzige, was eine Kontaktaufnahme wirklich nicht verträgt, ist Eile und Hast. Der Rapport mit Ihrem Engel sollte nur in innerer sowie äußerer Ruhe stattfinden.

Jedwedes Wort, das unseren Mund verlassen hat, gewinnt ganz eigene Macht. Nicht kann wahrer sein als dieser Satz. Hüten Sie sich also künftig vor Sätzen, Worten, die Ihre Energie, Ihre Aura schwächen könnten.

Man sollte Nicht-Eingeweihten gegenüber vorsichtig sein und über gewisse Dinge den Mund halten. Für Sie heißt das, freuen Sie sich an den Kontakten mit Ihren Schutzgeistern, aber reden Sie nicht wahllos mit jedem darüber. Es gibt Menschen, die in ihrem Bewusstsein noch nicht soweit sind und von Ihrer Information überfordert sein könnten. Die daraus entstehenden Schwierigkeiten könnten Sie sich durch rechtzeitiges Stillschweigen ersparen. Sie werden mit genügend Gleichgesinnten zusammentreffen, mit denen Sie Erfahrungen austauschen und Hinweise besprechen können. Aber eben nur mit Gleichgesinnten.

DIE TECHNIK:

Beginnen Sie mit der Arbeit an Ihren Chakras erst, wenn Sie mit dem Lichtritual keine Schwierigkeiten mehr haben. Denn wenn Sie nicht gelernt haben, kosmisches Licht generell zu visualisieren und fließen zu lassen, werden Sie mit dem differenzierten Umgang mit Licht/Farbe erst recht nicht fertig. Als erstes wählen Sie die Übungshaltung, die Ihnen am bequemsten ist.

Spielen Sie vorerst keine Meditations-Musik. Das hat nichts damit zu tun, dass ich was gegen Musik hätte, aber wenn Sie zufällig an eine Kassette geraten, die in G-Dur spielt, dann werden Sie ganz schön Schwierigkeiten haben, Ihr Wurzel-Chakra optimal zu erfüllen, das im C schwingt.

Also bitte, erst mal Ruhe, warmhalten und wiederum in sich hineinfühlen. Spüren Sie den Boden, wie er Sie trägt und sichert, und seien Sie sich dieses Schutzes bewusst.

Und nun beginnen Sie zu atmen. Das tun Sie zwar schon die ganze Zeit, aber ich möchte gerne, dass sie den Atem überall hineinschicken, und sei es in den großen Zeh. Machen Sie sich ein Spiel daraus, einen Punkt ihres Körpers geistig festzustellen und ihn mit Luft zu füllen. Wenn Sie das können, fangen Sie an, mit Ihrem Atem den ganzen Körper zu füllen. Brustkorb, Becken, Beine, Nacken, Kopf, alles füllt sich beim Luftholen (YANG) und gibt gerne wieder ab im Ausatmen (YIN). Genießen Sie den Vorgang, bis es so weit ist, dass sie fühlen, ich brauche nichts mehr zu tun, ich werde geatmet.

Ich befürworte für den Anfänger die Arbeit mit den allgemein bekannten Farben, die meiner Auflistung zu entnehmen sind. Allerdings empfehle ich immer der entsprechenden Farbe einen Schuss von leuchtendem Gold zuzugeben.

Denken Sie sich das Anschwellen der Farbe im Zentrum wie einen mehr und mehr aufgeblasenen Luftballon.

Ziehen Sie das Gold nun von ganz unten herauf bis in die Stirn, fühlen Sie, wie alle Chakras gleichmäßig vibrieren und wie das Gold alles verbindet, reinigt, intensiviert, heilt, löst und sich mit dem Indigo-Blau des dritten Auges mischt, eins wird, nach oben in Ihren Scheitel steigt und sich als sattes Violett dort sammelt.

Fühlen Sie, wie Ihr Hirn hell wird, wie das Violett immer intensiver und röter wird, und entlassen Sie es wie eine Feuerflamme nach oben. Fühlen Sie: Ich bin die vollkommene Harmonie, ich bin Teil der göttlichen Schwingung, ich bin voller Liebe und Hingabe. Ich bin bereit.

Jeder bekam 7 Gläser.

Glas eins:	Blutorangensaft
Glas zwei:	Orangensaft
Glas drei:	Orangensaft mit Mineralwasser
Glas vier:	Waldmeisterlimonade
Glas fünf:	Heidelbeersaft, verdünnt mit Wasser
Glas sechs:	Heidelbeersaft mit Zitrone
Glas sieben:	Sauerkirschsaff mit Zitrone

Mit all diesen Übungen öffnen Sie einen Kanal nach „oben“, und wie jeder Kanal ist auch dieser

- a) Beidseitig befahrbar und
- b) Der Allgemeinheit zugänglich

Es liegt nun an Ihnen, der Allgemeinheit klarzumachen, wer erwünscht ist und wer nicht. Wenn Sie eine profunde Basis aus Gottverbundenheit und Liebe anbieten, werden die Ihnen Verbundenen keine Schwierigkeiten haben, Ihre Kontaktfanfrage zu erwidern, während die Unerwünschten Sie meiden werden.

DAS SYSTEM:

Dehnen Sie Ihre ersten Sitzungen niemals länger als 1 Std. aus. Fast bin ich geneigt zu sagen: dreißig Minuten. Sie müssen erst lernen, mit diesen Energien richtig umzugehen. Dann wird Ihnen auch eine längere Sitzung nicht das Geringste ausmachen.

Bei Sitzungen, die auch nur die geringsten Spuren der Erschöpfung oder Niedergeschlagenheit hinterlassen, hat etwas nicht gestimmt. Unter Umständen muss Ihr Partner ausgetauscht werden, oder Sie selbst waren nicht in Ordnung.

Nochmals: Bewahren Sie Geduld! Geben Sie nicht auf. Versäumen Sie nie, um gute Kommunikation zu bitten. Es empfiehlt sich, vor den Sitzungen die Fragen aufzuschreiben, die man beantwortet haben will.

Ab diesem Tag übte ich jeden Tag eine ruhige $\frac{1}{4}$ bis $\frac{1}{2}$ Std. lang. Zuerst nur mit „Ja“ und „Nein“, später wechselte ich auf den Buchstabenzirkel über.

Es dauert etwa $\frac{1}{2}$ Jahr, bis ich perfekt war und ab sofort von jedem Sekundanten unabhängig war, wenn ich wollte.

Mit Hilfe dieser magischen Formel gelang es mir, meine Umgebung so zu hermetisieren, dass unerwünschte Geistwesen sich keinen Zutritt mehr verschaffen konnten.

Die beiden Formeln, die für Sitzungen am wichtigsten sind, heißen:

- 1. D-S-S und
- 2. J-H-W

Holen Sie tief Luft, und sprechen Sie im Ausatmen siebenmal hintereinander deutlichst und scharf akzentuiert die D-S-S-Formel.

Dieser Vorgang wird insgesamt siebenmal wiederholt (also 49mal D-S-S).

Erst wenn Sie keine Wirkung zu verspüren glauben, verfahren Sie in derselben Weise mit der J-H-W-Formel.