



Gesunde Grenzen

Wer sich für ein [spirituelles Leben](#) entscheidet, weiß um die Wichtigkeit, sich immer wieder bewusst auf positive, gute Energie auszurichten. Doch das ist leichter gesagt, als getan. Tagtäglich werden wir bombardiert und bedrängt von negativer Energie. Sei es durch die Massenmedien, in denen kaum mehr Gutes zu finden ist, oder sei es durch Menschen, die aus ihrer Mitte gerissen sind und so, bewusst oder unbewusst, zur Verbreitung von Negativität beitragen. In so einem Umfeld wäre es nicht weise, offen wie ein Scheunentor durch die Welt zu gehen. Ein offenes Herz ist etwas Schönes, aber es muss sich auch zu schützen wissen. Dazu müssen wir lernen, gesunde Grenzen zu setzen. Hören Sie im neuen Channeling, was uns die [geistige Welt](#) dazu rät.

Transkription

Es ist so, dass jeder Mensch das eigene Energiefeld unter Kontrolle haben könnte, wenn er sich dessen bewusst wäre. Wenn du des Morgens dich schon mit [Licht anfüllst](#) ist kein Platz mehr für dunklere Energien. Ganz nah an deinem Leib schwingt dann die Energie der Liebe. Diese trägst du mit in den Alltag. Und dann, wenn dunklere Angriffe geschehen aus vielerlei Quellen, seid ihr diesen dunkleren Schwingungen ausgesetzt, dann ist es so, dass ihr sie zwar spürt, aber dass ihr nach dem Gesetz der Resonanz diesen Energien keine Öffnungen bietet, durch die ihr verändert werdet. Das ist im Idealfall so.

Wenn wir ein konkretes Beispiel nehmen, dann hast du meditiert, fühlst dich wunderbar geborgen in der Energie aus Licht und Liebe, die dich erfüllt und umhüllt. Du gehst vielleicht an deinen Arbeitsplatz und sofort prasselt alles auf dich herein: Berufliche Probleme, Kollegen, denen es nicht so gut geht, die ihre dunklen, schweren Energien verbal und auch nonverbal auf dir abladen wollen, denn deine hohen Schwingungen und Energien werden bemerkt.

Dies wäre jetzt eine gefährliche Situation, wo Energien abfließen könnten. Aber wer bewusst ganz bei sich bleibt, sich nicht dazu verlocken lässt, zum Beispiel verbale Angriffe oder die Sorgen der anderen Menschen persönlich an sich heranzulassen, der wird nicht berührt in seiner Eigenschwingung. Das hat nichts mit Gleichgültigkeit oder Hartherzigkeit zu tun. Es braucht nur den Gedanken: „Das ist nicht meines“ und schon bleibt dein Energiefeld geschlossen und du kannst nichtsdestotrotz geduldig und respektvoll dem anderen Menschen begegnen aus einer Position der eigenen energetischen Reinheit und hohen Schwingung.

Denn auch nur dann wird es dir möglich sein, so hochschwingend, entweder wenn gewünscht, wirklich weisen Rat zu geben oder, wenn nicht gewünscht, über den Dingen zu stehen. Wortwörtlich gesehen schwingst du dann energetisch über dem Meer der Sorgen, Probleme, der Verwirrtheit, des Stresses usw. Das, was ihr als „Luft“ wahrnimmt am Arbeitsplatz zwischen den Menschen, ist in Wirklichkeit ein Meer aus Energien und es ist, als ob sich energetisch eine Art Bodensatz ergibt, der gespeist wird von individuellen, energetischen Absonderungen der Menschen mit Sorgen und [Ängsten](#). Dies wird auch verstärkt durch Energiefelder von Orten und schließlich auch globalen Energiefeldern.

Je mehr Menschen aber gelernt haben, auf ihre Eigenschwingung zu achten und diese zu verteidigen als etwas, das ihnen gehört, auf das sie ein Anrecht haben, dann ist es so, als ob sich inmitten dieses wabernden Energiemeeres Lichtsäulen befinden, denen nichts etwas anhaben kann, weil sie notfalls gelernt haben, woher sie weiteres Licht und weitere Liebe erhalten: Aus der Quelle ihres Herzens oder auch, indem sie sich an die allerhöchste Instanz von Licht und Liebe anbinden.

Wer sich in das Zentrum des eigenen Herzens begibt, um dort die Quelle zu finden, ist richtig. Wer hingegen das [Visualisationsbild](#) nutzen möchte, wo eine senkrechte Lichtsäule den eigenen Körper umgibt und nach oben verbindet, zur allerhöchsten göttlichen Quelle führt, der liegt auch richtig. Denn alleine die Absicht zählt: Sich mit dem Höchsten zu verbinden und nur dem Höchsten zu gestatten, das eigene Energiefeld auszufüllen und einen zu umhüllen. Der eigene Körper badet dann in einem anderen Energiefeld als es das ganze Umfeld tut. Dabei braucht es Achtsamkeit und die Bewusstheit, dass dies keine Selbstverständlichkeit darstellt, dass das eigene hochschwingende Energiefeld den Anforderungen der Außenwelt und auch den Bombardierungen der Außenwelt standhalten kann. Immer wieder ist es also ratsam, sich dessen bewusst zu sein, wie man selbst momentan schwingt. Wenn du ganz in dir bist, dich in deinem Körper, in deinem Sein wohl fühlst, ganz in dir zu Hause bist, dann kann dich von außen nichts berühren, kann nichts von deiner Energie zehren, weil du alles beisammen hältst in dir.