

Jürgen Pfaff

# Das Buch der Naturwesen

Der Schlüssel zum Reich der Elfen,  
Einhörner, Gnome und Nixen



**HANS-NIETSCH-VERLAG**

**D**ie Informationen in diesem Buch werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Krankheiten und Krankheitssymptome sind hier genannt, um ein ganzheitliches Verständnis des Menschen zu ermöglichen. Keinesfalls soll der Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker ersetzt werden. Daher übernehmen Autor und Verlag keine Haftung für Ansprüche, die im Zusammenhang mit der Verwertung oder Anwendung der Hinweise, Übungen und Techniken in diesem Buch geltend gemacht werden.

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion und Lektorat: Dirk Grosser

Korrektur: Thomas Menzel

Bildnachweis: Shutterstock S. 5, 9, 19, 27, 29, 40, 41, 45, 47, 54, 71, 74, 89, 93, 101, 104, 109, 113, 119; Fotolia S. 8, 16, 19, 24, 37, 38, 41, 51, 54, 56, 57, 75, 105, 106; Ernst Ritter, S. 33

Alle anderen Bilder von Peter Krafft

Cover, Layout und Satz: peterkrafft.de

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-348-6

# Inhalt



<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
Zum Aufbau des Buches	10
<b>Allgemeines zum Thema „Naturwesen“ vorab</b>	<b>11</b>
Was Naturwesen sind ...	11
... und wo man sie findet	13
Kontakt mit Naturwesen aufnehmen	17
Die Herzensöffnung	20
Schutzritual 20 * Übung zur Herzensöffnung 21	
<b>Elfen, Feen und Devas</b>	<b>24</b>
Die Eigenschaften der Elfen und Feen	24
Die Eigenschaften der Devas	25
Elfen-Meditation zur Reinigung 25	
Geschichten und Mythen	27
Die isländische „Elfenbeauftragte“ 27 – Überlieferungen 28	
Kontakt aufnehmen – praktische Übungen	31
<i>Elfen – der schnelle Zugang mit der Touch the Spirit-Methode</i>	31
<i>Übungen in freier Natur</i>	33
Ein meditativer Spaziergang 33 * Sich mit einer Blüte verbinden 36	
<i>Paar- und Gruppenübungen</i>	38
Der Kreis des Herzens 38 * Achtsamkeit 40	
<b>Einhörner</b>	<b>41</b>
Die Eigenschaften der Einhörner	41
Einhorn-Meditation zur Heilung von Mensch und Erde 42	
Geschichten und Mythen	45
Mein Navi und die Einhörner 45 * Überlieferungen 46	
Kontakt aufnehmen – praktische Übungen	49
<i>Einhörner – der schnelle Zugang mit der Touch the Spirit-Methode</i>	49
<i>Übungen mit Einhörnern</i>	51
Den Namen deines Einhorns erfahren 51 * Mit der Einhorn-Energie heilen 52	
<i>Paar- und Gruppenübungen</i>	54
Den anderen heilen 54 * Der Einhorn-Kreis 56	

## **Baumgeister** **57**

Die Eigenschaften der Baumgeister	58
Baumgeist-Meditation für innere Weisheit	59
Geschichten und Mythen	61
Eine wahre Geschichte 61 * Überlieferungen	63
Kontakt aufnehmen – praktische Übungen	65
<i>Baumgeister – der schnelle Zugang mit der Touch the Spirit-Methode</i>	65
<i>Übungen mit Baumgeistern</i>	67
Einen Baum umarmen 67 * Am Baumstamm ruhen 68 * Die Energie eines Blattes 68 * Bäume berühren 69 * Einen Baumgeist beschenken	70
<i>Paar- und Gruppenübungen</i>	72
Sich mit einem Baumgeist austauschen 72 * Baumgesang 72 * Streichel-einheiten 74	

## **Zwerge, Trolle, Kobolde – das „kleine Volk“** **75**

Die Eigenschaften des „kleinen Volkes“	75
<i>Zwerge</i>	75
<i>Trolle</i>	76
<i>Kobolde</i>	76
<i>Meditation mit dem „kleinen Volk“</i>	77
Geschichten und Mythen	78
Kontakt aufnehmen – praktische Übungen	81
<i>Zwerge – der schnelle Zugang mit der Touch the Spirit-Methode</i>	81
<i>Übungen mit dem „kleinen Volk“</i>	84
<i>Die Zwergen-Kraft-Tankstelle 84 * Der Schutz der Trolle 85 * Die Leichtigkeit der Kobolde in dein Leben integrieren</i>	85
<i>Paar- und Gruppenübung</i>	86

## **Delfine** **89**

Die Eigenschaften der Delfine	90
Delfin-Meditation	90
Geschichten und Mythen	91
Kontakt aufnehmen – praktische Übungen	95
<i>Delfine – der schnelle Zugang mit der Touch the Spirit-Methode</i>	95
<i>Übungen mit Delfinen</i>	97
Die Delfin-Einweihung 97 * Die Delfin-Erdheilung 99 * Die Delfine retten 100 * In Gedanken mit Delfinen schwimmen 100	
<i>Paar- und Gruppenübungen</i>	102
Atlantis 102 * Atemübung 103 * Spaß, Leichtigkeit und Lebensfreude 104	

## **Meerjungfrauen** **105**

Die Eigenschaften der Meerjungfrauen	107
Wasser-Meditation zur Klärung der Gefühle	107
Geschichten und Mythen	109
Kontakt aufnehmen – praktische Übungen	111
<i>Meerjungfrauen – der schnelle Zugang mit der Touch the Spirit-Methode</i>	111
<i>Übungen mit Meerjungfrauen</i>	113
Liebeskummer heilen 113 * Meerjungfrauen begegnen 114 * Durch Farben kommunizieren 115	
<i>Paar- und Gruppenübungen</i>	117
Die Energie der Gemeinschaft 117 * Mit Meerjungfrauen tanzen 118	

## **Unterschiede zwischen Engelarbeit und der Arbeit mit Naturwesen** **120**

## **Anhang** **123**

Fragen und Antworten	123
Und zum Schluss ...	125
Kontakt	126
Bücher und CDs vom Autors	127
Literaturverzeichnis	127





# Vorwort

Du betrittst mit diesem Buch eine außergewöhnliche und verzaubernde Welt. Eine Welt voller Liebe, Vertrauen, Lebensfreude und Leichtigkeit. Als ich vor vielen Jahren begann, mich immer intensiver mit der Welt der Naturwesen zu beschäftigen, machte ich für mich selbst die unglaublichsten Entdeckungen. Nicht nur, dass ich diese wunderbaren Wesen in der Natur wahrnehmen konnte – nein, ihre zarte Energie war auch deutlich in meinem Innersten zu spüren. Sehr schnell konnte ich erkennen, wie gern diese Wesen ihre Energie zur Verfügung stellen, um uns Menschen zu helfen.

Ich bezeichne mich selbst als den größten Skeptiker aller Zeiten und ich versichere dir, dass ich nicht alles glaube, was man mir erzählt und schon gar nicht dem blind vertraue, was irgendwo geschrieben steht. Wenn bei mir auch nur der geringste Zweifel aufkommt, beginne ich sogleich weiter zu hinterfragen, zu forschen und zu untersuchen. Diese Herangehensweise möchte ich dir auch ans Herz legen. Prüfe alles sehr genau und entscheide für dich selbst, was du annehmen kannst und was nicht. Natürlich kann ich hier nur von „meiner“ Wahrheit berichten und wie ich die Dinge sehe und erfahre. In meinen Seminaren stelle ich immer wieder fest, dass diese Art der Präsentation ein Weg ist, den viele ohne Probleme mitgehen können und der ihnen ermöglicht, selbst wunderbare Erfahrungen zu sammeln. Meine Worte lauten am Anfang eines Seminars immer: „Ich biete euch hier ein Buffet an Wissen und Erfahrungen an. Stellt euch das vor wie bei einer Feier mit vielen Köstlichkeiten auf einer langen Tafel. Ihr entscheidet selbst, was ihr (an-)nehmen möchtet und was ihr einfach stehen lasst!“ So bitte ich auch dich, mit den Hinweisen, Erfahrungen und praktischen Übungen in diesem Buch entsprechend umzugehen. Auf diese Weise nähert man sich meines Erachtens den Dingen sehr gut an und vermeidet es, vorab zu werten.

Mein Wunsch ist es, die Menschen in unserer schnelllebigen Zeit wieder näher an die Natur und deren Wesen heranzuführen zu dürfen, damit wir zum einen die Schönheit und Vielfalt unserer wunderbaren Welt neu entdecken

und zum anderen die segensreichen Energien der Naturwesen in unseren Alltag einfließen lassen können. Hört sich gut an, oder? Genau diese beiden Aspekte sind es, die mir am Herzen liegen.

Ich bin immer bemüht, in all meinen Büchern verständliche Worte zu wählen, bodenständig zu bleiben und damit viele

Menschen zu erreichen. Wenn auch du wunderbare Erfahrungen mit dem Inhalt dieses Buches machst, dann erzähle es bitte weiter. Es öffnen sich immer mehr Menschen für die Naturwesen und deren Energien.

Ach, noch etwas: Ich habe in diesem Buch bewusst die Du-Form gewählt, weil sie mir einfach schöner und persönlicher erscheint. Die Sie-Form wäre mir für dieses Thema zu distanziert. Ich hoffe, das ist für dich in Ordnung.

Ich wünsche dir nun eine wunderbare Reise durch die Welt der Naturwesen und hoffe, dass deine Erfahrungen, die du mit dem Inhalt dieses Buches machst, dich näher an den Zauber unserer Welt führen werden.

Alles Liebe,  
*Jürgen Pfaff*

## Zum Aufbau des Buches

Auf den folgenden Seiten wirst du einige allgemeine Informationen zur Thematik bekommen und wichtige vorbereitende Übungen kennenlernen. Danach habe ich die verschiedenen Naturwesen in Gruppen aufgegliedert. Du findest zum Beispiel Elfen, Feen und Devas in einer Gruppe und Meerjungfrauen und Nixen in einer anderen. Jede Gruppe hat wiederum den gleichen Aufbau: Allgemeines zu den verschiedenen Eigenschaften der jeweiligen Wesen, ein paar Geschichten und Mythen, eine Meditation, den Schnellzugang\* zu dieser Gruppe von Naturwesen und einige praktische Übungen. Ganz zum Schluss findest du Fragen und Antworten mit wichtigen Hinweisen. Viel Spaß mit diesem Buch!

---

\* Zum Schnellzugang möchte ich erwähnen, dass es sich hierbei zum größten Teil um Auszüge aus meinem Buch *Touch the Spirit* handelt, das dich – neben den Naturwesen – noch mit anderen Energien (wie Aufgestiegenen Meistern, Engeln und auch Farben) in direkten Kontakt bringen kann.

# Allgemeines zum Thema „Naturwesen“ vorab

## Was Naturwesen sind ...

Naturwesen sind Wesen, die in einer anderen Dimension zu Hause sind, deren Energien jedoch bis in unsere Dimensionen hineinreichen. Stetig erhöht sich die Schwingung unserer Erde. Wir haben schon lange die 3. Dimension verlassen und befinden uns in der 4. Dimension, so sagt man. Ich persönlich denke nicht sehr viel über diese unterschiedlichen Dimensionen nach, doch es ist ein schönes Bild, um die Herkunft und Heimat der Wesenheiten zu erklären. Wenn du dich näher mit den verschiedenen Dimensionen auseinandersetzen möchtest, so gibt es einiges an Literatur, die diese Thematik genauer beleuchtet. Die Elfen, Feen und Devas sollen in der 5. oder 6. Dimension zu Hause sein, die Einhörner in der 8. Dimension.

Da sich das Energiefeld unserer Erde, wie gesagt, immer weiter anhebt, immer weiter aufsteigt, fällt es uns auch zunehmend leichter, mit anderen Ebenen (Dimensionen) in Kontakt zu treten. Genauso fällt es den dort lebenden Wesen leichter, mit uns in Kontakt zu treten. Du kannst es dir vielleicht so vorstellen: Wenn wir die Absicht haben, mit Naturwesen in Kontakt zu treten, richten wir unseren Geist auf die Ebene aus, in der die jeweiligen Wesen existieren. Die Wesen richten sich ihrerseits auf unsere Ebene aus und kommen uns somit im wahrsten Sinne des Wortes entgegen. Irgendwo treffen die Naturwesen und wir uns dann, sodass wir sie wahrnehmen können. Wenn du dieses Bild vor Augen hast, wird klar, wieso der Kontakt in unserer jetzigen Zeit viel leichter fällt, als vielleicht noch vor zwanzig oder mehr Jahren.

Die Naturwesen haben Aufgaben in unserer lebendigen Natur übernommen und wirken in ihr und für sie. Sie sind an unsere Erde gebunden und auch hier zu Hause, eben nur auf anderen Ebenen und für uns nicht so ohne Weiteres wahrnehmbar. Sie sind freigiebig mit ihren Energien und stellen sie auch uns Menschen zur Verfügung, wenn wir das möchten. Naturwesen drängen uns ihre Energie nicht einfach auf, wir müssen sie schon darum bitten und

uns gleichzeitig innerlich dafür öffnen. Das können wir gut über unsere Herzenergie bzw. unsere Herzensöffnung tun. Die Naturwesen respektieren – wie alle geistigen Wesen – unseren freien Willen, den uns die Schöpfung geschenkt hat. Niemals wird sich ein Naturwesen darüber hinwegsetzen und uns zu irgendetwas zwingen.

Es gibt natürlich eine Ausnahme: Ist unsere Lebensuhr noch nicht abgelaufen und wir geraten in Lebensgefahr, so sind sie dieser Verpflichtung entbunden und können sich einbringen, um Schlimmes zu verhindern. Das bleibt allerdings die Ausnahme. Naturwesen möchten in unser Leben eingeladen werden, was bedeutet, dass wir ihnen auf die eine oder andere Weise signalisieren, dass sie uns ihre Energien und damit Hilfe geben dürfen. Eigentlich ist das ganz einfach, wenn sich da nicht immer der zweifelnde Verstand melden würde. Doch keine Sorge: Ich kann dir versichern, dass du am Ende dieses Buches einige wunderbare Erfahrungen gemacht haben wirst und dann intuitiv verstehst, was ich meine.

Naturwesen werden in manchen Hollywoodfilmen oder Romanen oft als böse dargestellt. Meine Erfahrungen mit diesen Wesen lehrten mich etwas völlig anderes. Sie sind keineswegs böse. Ganz im Gegenteil! Es sind liebevolle, Harmonie suchende und großzügige Wesen, die jederzeit bereit sind zu helfen. Natürlich hat jede Gruppe dieser Wesen ihre Eigenarten. So hat der Kobold eben Schabernack im Sinn. Das ist zu akzeptieren, denn es entspricht nun einmal seiner Natur. Allerdings würde ein Kobold nie ernsthaft böse oder gar für uns lebensbedrohliche Dinge tun. Eine Elfe ist hingegen schnell und verspielt, sie würde aber niemals dein Anliegen ins Lächerliche ziehen oder mit deinen Gefühlen spielen. Ein Delfin ist von Natur aus absolut neugierig sowie zutraulich und könnte in unserer Welt einfach auf dich zu schwimmen, niemals würde er dich damit jedoch erschrecken wollen.

In manchen Büchern werden verschiedene Gruppen von Naturwesen in Völker eingeteilt, die über ein jeweiliges Oberhaupt verfügen. Dann liest man sogar davon, dass diese Völker untereinander Krieg führen und sich vernichten wollen. Das hört sich für mich sehr nach Hollywood an und scheint mir eher eine Übertragung unserer menschlichen Welt auf die Welt der Naturwesen zu sein. Bitte prüfe für dich, ob du solche Aussagen über die Bereiche der Naturwesen annehmen möchtest oder nicht.

Ich möchte dich an dieser Stelle bitten, einmal alles, was du bislang über



Naturwesen gehört hast, für die Zeit, die du mit diesem Buch verbringst, aus deinem Kopf zu verbannen. Genieße es einfach, die verschiedenen Energien der Naturwesen zu erkennen, zu lokalisieren, zu spüren und zu nutzen. Genieße den Kontakt, ohne auf vorheriges Wissen zurückzugreifen. Gerade dieses vermeintliche Wissen ist es, was unseren Geist oft eher verschließt als öffnet und uns somit von neuen Erfahrungen abhält.

In diesem Werk werde ich nur die bekanntesten und geläufigsten Naturwesen beschreiben und versuchen, sie dir nahe zu bringen. Wirklich alle Naturwesen in diesem Buch unterzubringen, ist leider nicht möglich und würde den Rahmen absolut sprengen.

## ... und wo man sie findet

Wie es der Name schon vermuten lässt, sind diese Wesen in der Natur, in und bei Pflanzen, in Wäldern, auf Wiesen, am Strand und im Wasser zu entdecken. Naturwesen sind allerdings unglaublich scheu und lehnen jede Art von Lärm und Unruhe ab. So wirst du sie eher selten an stark frequentierten Wanderwegen oder in belebten Parks wahrnehmen können. Sie ziehen sich zurück, verbergen sich vor uns in ihrer Dimension, sodass wir keine Chance haben, sie zu sehen, zu spüren oder zu hören. Ganz schrecklich ist es für sie, wenn landwirtschaftliche Fahrzeuge durch Wälder rattern oder gar die Motorsägen der Holzfäller erklingen. Wenn du also wirklichen Kontakt zu ihnen suchst, solltest du auch unwegsame Wege durch den Wald nicht scheuen oder auch einmal für längere Zeit auf einer abgelegenen Wiese verweilen. Je ruhiger und abgeschiedener ein Ort ist, desto größer ist die Chance, die Naturwesen wahrzunehmen.

Am schönsten ist ein meditativer Spaziergang quer durch die Natur und fernab jeglicher Zivilisation. Dabei solltest du innerlich die Absicht äußern, dass du jetzt Kontakt zu ihnen haben möchtest. Du kannst auch den Grund für deine Kontaktaufnahme formulieren und konkret um Hilfe bitten. Wenn du jetzt noch deine Alltagsgedanken beiseiteschiebst, hast du die besten

Voraussetzungen geschaffen, um diese faszinierenden Wesen wahrzunehmen. Habe Geduld und hänge nicht zu sehr an irgendwelchen Erwartungen. Falls du damit rechnest, sofort eine Elfe in ihrer ganzen Pracht wahrzunehmen und dazu auch schon ein vorgefasstes Bild im Kopf hast, wird es nicht funktionieren! Stattdessen sei achtsam und versuche, mit all deinen Sinnen wahrzunehmen, dich ganz in die Welt auszustrecken. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Öffnung deines Herzens. Wie das genau funktioniert, erfährst du im nächsten Kapitel.

Ganz allgemein kann man sagen, dass die Naturwesen in aller Regel nicht so deutlich zu sehen sind, wie du sie hier auf den Bildern dieses Buches betrachten kannst. Oft machen sie sich nur durch ein Schimmern in der Luft



# Elfen, Feen und Devas



Manchmal liest oder hört man etwas von Elfen, dann ist wieder von Feen die Rede. Was ist denn nun der Unterschied? Für mich gibt es keinen. Wenn du vielleicht einen Unterschied herausfinden solltest, kann das durchaus sein, mir ist es jedoch noch nicht gelungen. Allerdings gibt es einen Unterschied zu den Devas, doch dazu später mehr.

## Die Eigenschaften der Elfen und Feen

Diese Wesen sind sehr feingliedrig und zart. Sie sind die Hüter der Pflanzen, die sich um deren Wohlbefinden kümmern. Jede Pflanze, und sei sie noch so klein und unscheinbar, hat Elfen um sich herum. Es sind überaus friedliche Wesen und äußerst fürsorglich. Sie wirken auf uns ein wenig fremd, gleichzeitig jedoch bewundernswert. Ihre ausgelassene, fröhliche Art und ihre enorme Hilfsbereitschaft und Anmut lassen unsere Menschenherzen höher schlagen. Sie sind naturverbunden und haben schützende und reinigende Fähigkeiten. Elfen sind voller Leichtigkeit und Lebensfreude, die meist auf uns Menschen ansteckend wirkt, wenn wir uns denn auf ihre Energien einlassen.

Ihre klärenden und reinigenden Eigenschaften lassen sich wunderbar nutzen, um unsere Aura von Verunreinigungen, wie zum Beispiel negativen Gedankenformen, zu reinigen. Hast du ein Anliegen, das mit den oben genannten Eigenschaften zusammenhängt, so kannst du dich mit diesen kleinen Wesen in Verbindung setzen und um Hilfe bitten.

# Die Eigenschaften der Devas

Die Devas haben im Prinzip die gleichen Eigenschaften wie die Elfen und Feen, sind allerdings noch mit einer weiteren wichtigen Aufgabe betraut: Sie sind die Lichtbringer der Pflanzen. Sie bringen Licht aus dem Kosmos zu den Pflanzen und sorgen somit für einen wichtigen Teil des pflanzlichen Lebenselixiers. Sie sind verantwortlich für den Energieaustausch – dafür, neue, lichtvolle Energie zu den Pflanzen zu leiten.

## **Elfen-Meditation zur Reinigung**

Diese Meditation kannst du dir langsam vorlesen lassen und durch den Text in die Welt der Elfen eintauchen. Du kannst auch den Text auf Band sprechen und dir die Meditation dann anhören, oder du liest sie dir einfach mehrmals durch, bis du den Ablauf gut nachempfinden kannst, gehst dann in die Stille und folgst dem Ablauf, ohne von außen einen Text zu hören. Wenn du es ganz einfach haben möchtest, kannst du dir meine CD Naturwesen erleben kaufen, auf der du diese Meditation mit entspannt gesprochenem Text und wunderschönen Klangbildern versehen findest. Bevor du mit dieser Fantasie-reise beginnst, führe die Öffnung des Herzens durch.

Lege oder setze dich bequem hin und schließe deine Augen.

Konzentriere dich ganz auf deinen Atem. Spüre, wie er fließt, ganz von selbst, ohne dass du dafür etwas tun musst. *(Pause)*

Nimm nun wahr, dass du in einem blühenden Garten stehst. Blüte an Blüte gereiht, eine schöner als die andere. Hier sind Rosen, wilde Wiesenblumen, Sommerflieder, blühende Büsche und Sträucher, soweit dein Auge reicht.

Die Vögel zwitschern fröhlich und es ist eine friedvolle Atmosphäre. Du stehst mitten in diesem wunderbaren Garten und genießt einfach die Ruhe und die Natur. *(Pause)*

Nun verbinde dich sachte mit der Natur, verbinde dich mit den Pflanzen, indem du deine Aura ausdehnt und die Aura der Pflanzen berührst. Spüre das Leben, spüre das Leben jeder einzelnen Blume. Sanft fühlt sich die Energie dieser Pflanzen an. Du schreitest langsam durch diesen wunderschön blühenden Garten und nimmst alles um dich herum wahr.

Wenn du nun genauer hinschaust, siehst du kleine Lichtpunkte, die um die

Blüten und Pflanzen schweben. Kaum hast du sie wahrgenommen, fliegen sie weiter, mal schnell, mal ganz sachte und langsam. *(Kurze Pause)*

Du schaust nun noch genauer hin und erkennst, dass diese kleinen Lichtpunkte Elfen sind. Kleine Elfen, die dich mit ihren lieben Gesichtern ansehen. Bunt sind sie, so bunt wie der Garten, in dem du dich befindest. *(Kurze Pause)*

Gedanklich bittest du sie zu dir. Eine kleine Elfe löst sich von den anderen und kommt ganz nah vor dein geistiges Auge. Du spürst diese sanfte Energie in deinem Herzen. Bitte nun diese liebe Elfe um Reinigung. Bitte sie, jetzt dein energetisches System, deine Aura zu reinigen.

Als hätte sie nur auf diese Bitte gewartet, fliegt sie blitzschnell zu den anderen Elfen, um sie zu holen.

Viele Elfen sind nun um dich herum. Sie tanzen in deiner Aura und reinigen dein energetisches System. Sie entfernen Verunreinigungen, fremde Gedankenformen, Dinge, die nicht zu dir gehören. Du kannst genau spüren, wo sie in deiner Aura arbeiten. *(Pause)*

Nun glätten sie deine Aura. Alle unebenen Stellen, die durch die Reinigung entstanden sind, werden jetzt von den Elfen geglättet. Ganz sanft streichen sie über deine Aura. *(Pause)*

Du bittest nun die Elfen, dich zu stärken und ihre unbeschreibliche Lebensfreude und Klarheit mit dir zu teilen. Die Elfen geben dir gern etwas von ihrer Lebensfreude – sie teilen, ohne dass sie selbst dadurch weniger haben. Die Elfen sind die pure Freude, die reine Lebensfreude und Ausgelassenheit, und genau das lassen sie jetzt in dein System einfließen. Du spürst, wie du mit purer Lebensfreude aufgefüllt wirst ... *(Pause)*

Du bedankst dich nun bei den liebevollen Wesen, und eine kleine Elfe fliegt ganz schnell zu deinem Ohr und flüstert dir eine Botschaft zu, die nur für dich bestimmt ist. *(Kurze Pause)*

Du fühlst dich leicht und energetisch gereinigt. Du schaust dich noch einmal in deinem wundervollen Garten um. Mit dem Bewusstsein, dass du jederzeit in diesen Garten und zu den kleinen Helfern zurückkehren kannst, gehst du zurück in das Hier und Jetzt. Du kommst zurück in diesen Raum und öffnest die Augen mit einem Atemzug, der sich gut anfühlt.



## Geschichten und Mythen

### **Die isländische „Elfenbeauftragte“**

Man sagt, dass Island die Heimat von Feen und Elfen sei. Dort nehmen viele Menschen die Belange dieser Wesen ernst und fragen bei Bauvorhaben gern die hellsichtige Erla Stefánsdóttir, die in Deutschland als sogenannte Elfenbeauftragte\* bekannt wurde, ob eventuell Naturwesen durch neue Straßen oder geplante Häuser gestört werden könnten. Erla Stefánsdóttir wird öfter vom Bauamt in Reykjavik beauftragt, sich in die geistige Welt hineinzuspüren und sicherzustellen, dass die Hauptaufenthalts- und Lieblingsplätze der Elfen und Feen erhalten bleiben. Wenn also eine geplante Straße durch ein stark bevölkertes Elfengebiet führen würde, dann ist es die Aufgabe der „Elfenbeauftragten“, dies zu verhindern bzw. den Planern eine alternative Strecke aufzeigen. Ist das nicht schön? Eine Regierung ist offenbar bereit, Entschei-

---

\* Erla Stefánsdóttir hat allerdings kein offizielles Amt inne, das diesen Namen trägt, sondern wird angefragt, wenn es gilt, Bauvorhaben dahingehend zu prüfen, ob isländisches Kulturgut damit gefährdet wird.

dungen im Sinne ihrer traditionellen Überlieferung und somit der Naturwesen zu überdenken. So etwas wäre wohl in unseren Breiten unvorstellbar.

Alten Sagen und Geschichten folgend, werden die Lieblingsplätze von Elfen festgehalten und dürfen nicht bebaut werden. Die Isländer sind äußerst naturverbundene Menschen und nehmen daher zugunsten der Elfen gern auch einen Umweg in Kauf. Wenn neue Aufenthaltsorte von Naturwesen bemerkt werden, so werden diese Plätze sofort notiert und katalogisiert. Mehr als 50 Prozent der Isländer sind von der Existenz der Naturwesen überzeugt.

## Überlieferungen

Wenn man sich mit den Mythen und Geschichten über Elfen und Feen beschäftigt, tun sich tatsächlich Abgründe von irgendwelchen schaurigen Erzählungen und negativen Beschreibungen auf. Dort bekriegen sich Elfen und Feen, und es gibt dunkle und helle und kleine und große. Es gibt auch Geschichten über Elfen, die Säuglinge aus ihren Wiegen rauben und durch Elfenkinder ersetzen – sogenannte Wechselbälger. In der nordischen Mythologie wird zwischen Lichtalben und Schwarzalben unterschieden, wobei Letztere besonders negativ dargestellt wurden. Vom germanischen Wort *Alb* für „Elfe“ leitet sich übrigens auch unser heute noch gebräuchliches Wort „Albtraum“ her. Das führt für mich alles wirklich zu weit.

Mir zeigen sich Elfen in der heutigen Zeit als lichtvolle, sehr positive Wesenheiten. Diese Erfahrungen durfte und darf ich immer wieder machen.

Vielleicht wollte man zu der Zeit, als diese Mythen entstanden sind, die Menschen davon abhalten, sich auf irgendeine Weise mit andersweltlichen Wesen zu beschäftigen (zum Beispiel, um nicht vom christlichen Weg abzukommen), und brachte deshalb die negative Seite massiv in die Geschichten ein. Nicht zuletzt greifen die Filmstudios in Hollywood diese Negativität auf, und auch Fantasy-Autoren bemühen sie gern in ihren Romanen, wenn auch in den letzten Jahren immer mehr Geschichten erzählt werden, die die Elfen als edel und hilfsbereit charakterisieren. Für mich bleiben Elfen, Feen und Devas äußerst positive Lichtwesen. So habe ich sie stets erfahren.



*Schwingung Elfen*, Code EL132411230

# Kontakt aufnehmen – praktische Übungen

## Elfen – der schnelle Zugang mit der *Touch the Spirit-Methode*

### *Information und Sinn und Zweck:*

Elfen sind kleine Wesen, die sich in und um Pflanzen aufhalten. Es gibt weibliche und männliche Elfen, deren Verhalten von Leichtigkeit, Offenheit, Spontaneität, Beweglichkeit und Schöpferkraft gekennzeichnet ist. Die Aufgabe der Elfen ist es, in der Flora zu wirken und allen Pflanzen ihre besondere Ausstrahlung zu verleihen. Eine unerklärliche Bewegung von Pflanzen, ein Zittern von Ästen oder das Sich-Beugen von einzelnen Gräsern und Blüten, wenn kein Wind zu spüren ist, zeigt uns die Gegenwart von Elfen an. Wenn du die Nähe dieser zarten Geschöpfe spüren möchtest oder Leichtigkeit, Offenheit und Beweglichkeit in dein Leben einladen möchtest, dann verbinde dich genau mit dieser Absicht mit den Elfen. Oder möchtest du mit der Elfe einer bestimmten Pflanze in Kontakt kommen? Dann begib dich in die Nähe dieser Pflanze, sprich deine Absicht aus und verbinde dich. Schau, was geschieht.

### *Anwendung:*

Setze dich einfach bequem hin, lege deine linke Hand auf die Abbildung und lasse geschehen, was immer geschehen mag. Lasse dich ganz auf die Energie der Naturwesen ein.

### *Dauer der Verbindung:*

Oft stellt sich ein sehr harmonisierendes, leichtes und dein Herz berührendes Gefühl ein, wenn du mit der Elfen-Energie arbeitest. Manchmal reichen auch nur ein paar Minuten, um diese Energie in dein System aufzunehmen. Falls du jedoch länger in dieser wundervollen Elfen-Energie arbeiten möchtest, so kannst du dies natürlich tun. Wenn du gerade beginnst, mit solchen Schwingungen zu arbeiten, halte den Kontakt zunächst

bitte nicht länger als 20 Minuten. Achte auf dein Gefühl, das dir sagen wird, wann es Zeit ist, den Kontakt zu beenden. Denke daran, dass die Energien auch nachwirken können.

*Die Absicht:*

Um zu signalisieren, dass du wirklich die Absicht hast, mit den zarten Energien der Elfen in Verbindung zu treten und diese in dein System hineinfließen zu lassen, sage einfach in Gedanken: „Ich bitte darum, jetzt Elfen-Energie zu mir fließen zu lassen, ich bin bereit für diese wunderbaren Energien.“ Oder: „Ich bitte darum, jetzt die Elfen-Energien in die Situation ..... hineinfließen zu lassen, um die Leichtigkeit zu erfahren.“ Oder auch: „Ich bitte darum, jetzt die Elfen-Energie zu Frau ..... fließen zu lassen, zum höchsten und besten Wohle aller.“ Wenn du möchtest, formuliere auch den Grund, warum du in diesem Moment mit den Elfen arbeiten möchtest.

*Trennen:*

Du wirst einen Impuls verspüren, der dir sagt, wann du deine Hand von der Buchseite nehmen und den Kontakt beenden kannst. Es gibt keinen Zufall, folge dem ersten Impuls. Vergiss nicht, dich ganz zum Schluss für die Erfahrung zu bedanken.



## Übungen in freier Natur

### Ein meditativer Spaziergang

Wähle einen Tag aus, der sich für dein Vorhaben gut anfühlt. Vielleicht einen Tag, an dem es nicht ganz so heiß ist, aber auch keinen zu kühlen Tag. Überlege, wohin du gehen möchtest, in welchem Gebiet du ein wenig umherwandern möchtest. Denke daran, dass der beste und schnellste Kontakt zu Elfen in abgelegenen Gebieten möglich ist. Während du zu deiner ruhigen Oase der Stille gehst, nutze die Zeit und führe ein Schutzritual durch. Entweder das auf Seite 20 beschriebene oder eines, das du schon lange kennst und oft anwendest. Nach dem Schutzritual solltest du die Übung zum Öffnen deiner Herzensenergie durchführen (siehe Seite 21).

Jetzt formuliere noch deine Absicht in Gedanken oder sprich sie aus. Sie könnte zum Beispiel so aussehen: „Ich bin jetzt bereit, mit den Elfen in Kontakt zu treten und freue mich darauf.“ Oder: „Gern trete ich freundlich und offen den Elfen gegenüber und bitte um klaren Kontakt.“ Oder auch: „Mit offenem Herzen bin ich jetzt bereit, mit den Elfen in Kontakt zu treten.“ Vielleicht fällt dir selbst eine wunderbare und für dich absolut zutreffende Formu-

lierung ein. Trau dich, du kannst nichts falsch machen. Und wenn du möchtest, dann formuliere gleich im Anschluss dein Anliegen, deine Bitte, deinen Wunsch, weshalb du mit den Elfen in Verbindung treten möchtest. Das könnte sich so anhören: „Gern würde ich die Leichtigkeit und Lebensfreude wieder spüren können.“ Oder: „Ich bitte um Reinigung meiner Energiezentren, bitte helft mir dabei.“ Oder aber: „Damit ich meinen inneren Frieden wieder finden kann, bitte ich euch, mir zu helfen.“ Finde eine Formulierung, die zu dir passt. Die Elfen werden dich und dein Anliegen verstehen.

Nun bist du bereit für die Kontaktaufnahme und sicherlich auch bald an deinem ausgesuchten, ruhigen Platz angekommen. Wenn du möchtest, kannst du dich auf den Boden setzen oder einfach dort stehen bleiben, wo du dich wohlfühlst. Achte darauf, dass dein Herz weit geöffnet bleibt. Du kannst selbst entscheiden, ob du nun die Augen schließen oder ob du sie geöffnet halten möchtest.

Am Anfang möchte man meist die Augen geöffnet halten, denn man ist ja neugierig. Das kannst du selbst von Mal zu Mal neu entscheiden. Ich kann dir nur aus Erfahrung sagen, dass mit geschlossenen Augen die Konzentration auf deine erweiterten Wahrnehmungsmöglichkeiten (vor allem auf der Gefühlsebene) gerichtet und die Erwartung herabgesenkt ist. Das sind für mich die besten Voraussetzungen, um mit diesen Wesen in Kontakt zu treten. Aber schaue selbst, versuche es mit offenen und dann mit geschlossenen Augen, ganz wie du möchtest. Bitte dann die Elfen zu dir. Du kannst dein Umfeld mit einem Strahl aus deinem Herzen „scannen“ und somit wahrnehmen, wo sich Elfen gerade aufhalten. Achte dabei auf jede Regung in dir, auf jedes Gefühl, auf jeden Gedanken, erscheint er dir auch noch so absurd. Wenn du Botschaften erhältst, dann versuche, sie auf deine Lebenssituation zu übertragen. Botschaften nimmt man oft im Inneren wahr, weniger im Außen.

Vielleicht spürst du eine Berührung an der Schulter, im Gesicht oder an den Händen. Oder vielleicht raschelt es plötzlich bei absoluter Windstille vor dir im Geäst eines Busches? Achte auf jede Kleinigkeit. Wenn du spürst, dass die Elfen Vertrauen zu dir gefasst haben, was du deutlich in deinem Herzen wahrnehmen kannst, dann kommuniziere mit ihnen. Du kannst ganz normal mit ihnen reden. Entweder in deinen Gedanken oder indem du die Worte leise aussprichst. So wirst du in der Regel Antworten bekommen. Wie bereits weiter oben erwähnt, lieben die Naturwesen die Wertschätzung und den

Respekt, die du mit einem kleinen Geschenk zum Ausdruck bringen kannst. Falls du kein Geschenk dabei hast, schicke ihnen einfach kraft deiner Gedanken und deiner Vorstellungskraft rosafarbene Energie. Sie werden sich freuen. Nimm dir Zeit und bleibe eine Weile dort, um die Energien spüren zu können. Es ist auch durchaus möglich, dass die Elfen mit dir auf energetischer Ebene arbeiten, sich um dein Problem, dein Thema kümmern. Das kommt natürlich auf den Grund an, aus dem du hier bist. Vielleicht wollen sie dich auch einfach nur ihre Energie spüren lassen. Da du deine Erwartungen heruntergeschraubt hast, schaue einfach, was geschieht, und sei dankbar.

Wenn du spürst, dass sich die Elfen langsam wieder zurückziehen, ist es auch für dich Zeit, die Übung zu beenden. Bedanke dich bei diesen Wesen mit netten Worten oder mit einem liebevollen Gefühl, das du ihnen schickst.

Übrigens kann man diese Übung auch wunderbar mit Kindern durchführen. Kinder sind von Natur aus offen und wesentlich empfänglicher für die feinen Elfen-Energien als wir meist kopfgesteuerten Erwachsenen. Kinder lieben diese Übung. Versuche, sie mit ihnen gemeinsam zu machen, wenn du die Gelegenheit dazu hast. Oft ist man erstaunt, was Kinder, gerade im Vorschulalter, alles sehen und wahrnehmen. Auch in Gruppen kann man diese Übung wunderbar durchführen. Vielleicht leitest du eine Meditationsgruppe oder eine Austauschgruppe von spirituell interessierten Menschen. Erkläre vorher die Übung genau und achte darauf, dass sich die Menschen ruhig verhalten und nicht alle an den gleichen Platz gehen. Das mögen die Wesen nicht, weil dann sofort wieder Unruhe entstehen könnte. Verteilt euch lieber ein wenig in der umliegenden Landschaft. Weise darauf hin, dass alle für die Dauer der Übung in die absolute Stille gehen. Probiere es aus. Du wirst staunen, denn jeder aus der Gruppe wird andere Erfahrungen berichten können.



**Jürgen Pfaff**

## **Das Buch der Naturwesen**

**Der Schlüssel zum Reich der Elfen, Einhörner, Gnome und Nixen**

Zahllose Märchen und Sagen ranken sich um Einhörner und Nixen und bis heute spielen Elfen und Zwerge eine tragende Rolle in Fantasyromanen und -filmen – doch für viele Menschen gehören diese Wesen nicht ins Reich der Fantasie, sie sind vielmehr Teil der eigenen Lebenswirklichkeit. Jürgen Pfaff hat hier seine Erfahrungen und sein Wissen über Naturwesen zusammengetragen und erklärt anschaulich, wie man sie erkennt und Kontakt zu ihnen aufnimmt. Grundlage für eine Begegnung ist stets die „Herzensöffnung“, und so geht der Autor ausführlich darauf ein, wie wir unsere Herzenergie stärken und für die Wahrnehmung subtiler und spiritueller Ebenen einsetzen können.

*127 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-348-6*