Aktivierung der Selbstheilungskräfte
* Methoden zur Selbstheilung
* Mit Energieübertragung
GEHVORAN .com
MP3
PDF

Inhaltsverzeichnis „Methoden zur Stärkung der Selbstheilungskräfte“

Anwendungshinweise zum Online-Kurs 4

Vorwort 5

Meditation aktiviert die Selbstheilungskräfte 8

Der Wald aktiviert die Selbstheilungskräfte 16

Im Theta-Zustand ist Ent-wicklung und Heilung möglich 23

Aktivieren der Thymusdrüse für mehr Lebensenergie 29

Eine gesunde Zirbeldrüse sorgt für Zellwachstum 33

Die verschiedenen Energiekörper 39

Lebensfreude und Selbstliebe aktiviert unsere Zellen! 42

Erholsamer Schlaf heilt 46

Die Heilkraft der Farben 52

Heilung der Chakren durch Ernährung 62

Erdung ist wichtig für die Gesundheit – Wie? 79

Blockaden lösen mit Ho´oponopono 85

Übersicht Methoden zur Selbstheilung 92

Anhang:

Energetische Hausreinigung: Heilung für die eigenen vier Wände (von Georg Huber) 93

Tipps zur körperlichen Reinigung 100

Filmtipps zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte 117

Anwendungshinweise Online-Kurs

Das E-Book kann für den Verstand einige Dinge ordnen, um Klarheit zu erlangen und im besten Falle die eine oder andere Erkenntnis ans Licht zu bringen. Dann hat man schon mal viel erreicht bei der Bewältigung karmischer Verstrickungen. Bereits der Entschluss, etwas in sich zu lösen, öffnet bereits das Potenzial der Selbstheilungskräfte.

Erst aber wenn die Erkenntnis vom Verstand ins Herz rutscht, geschieht Heilung. Dafür ist das Audio-Programm, das Sie mit erworben haben, sehr gut geeignet. Je öfter Sie dies durchführen, desto mehr Erfolg werden Sie bei der Bearbeitung Ihrer noch offenen karmischen Themen werden Sie haben.

Bitte hören Sie das Audio-Programm nicht beim Autofahren oder bei anderen Tätigkeiten, bei denen Sie sich konzentrieren müssen!

Sie müssen nicht unbedingt zuerst das E-Book lesen, um dann das Audio-Programm anzuhören. Die Reihenfolge ist egal.

Vorwort

Wenn wir auf die Welt kommen, bringen wir alle natürlichen Zustände und körperlichen Voraussetzungen für ein optimales Leben mit. Ist der Körper krank, liegt ein Mangel vor beziehungsweise will uns der Körper darauf aufmerksam machen, dass uns irgendetwas in unserem Leben blockiert. Eine Krankheit liegt dann vor, wenn wir nicht unser Leben leben, sondern uns ablenken lassen, beispielsweise von den Erwartungen anderer. Wirkliche Heilung ist ein Ganzwerdungsprozess in dem wir die Möglichkeit bekommen, vollkommener und heiler zu werden. Immer mehr eins mit unserem wahren spirituellen und seelischen Wesenskern. Eine Krankheit sollten wir nicht verteufeln, sondern sie als eine Chance ansehen unser Leben vorurteilsfrei zu betrachten und darin Möglichkeiten zu sehen, zu einem besseren und zufriedeneren Menschen zu werden.

Der erste Schritt um Selbstheilungskräfte zu aktivieren ist also die bewusste Innenschau: „Was möchte mir diese Lebenssituation, dieser Mangel, jetzt zeigen?“ Denn jede Krankheit hat nach Dr. Rüdiger Dahlke eine seelische Ursache. Krankheit ist nicht immer ein Schicksalsschlag oder etwas, was ungerechterweise einem Menschen widerfährt, sondern stellt die Möglichkeit zur Verfügung,

Erfahrungen zu machen und daraus bestenfalls Erkenntnisse zu ziehen. Lebe ich mein Leben oder das Leben anderer? Ist es vielleicht an der Zeit, bestimmte Gewohnheiten zu hinterfragen? Ist mein Leben stimmig? Wie fühlt sich meine Beziehung an, meine Arbeit, meine sozialen Kontakte? Ist mein Körper in der Lage, so weiter zu machen wie bisher? Wie ist es um meine Ernährung bestellt? Bekomme ich genug Schlaf?

Konkret geht es bei einer Krankheit oder bei persönlichen Krisen immer darum sich zu fragen, was mir diese Lebenssituation, diese Krankheit, dieses Defizit jetzt sagen will?

> *„Der größte Teil der Krankheiten hat seine Ursache in dem Mangel, gesund zu denken.“*
> *Ralph Waldo Emerson*

Eine Krankheitserfahrung kann dem Menschen helfen auf Grund der Einschränkungen durch die Krankheit neue Erkenntnisse für sich zu erlangen, die er ohne diese nicht machen könnte. Selbstheilungskräfte sind uns Menschen natürlich gegeben, auch wenn uns Schulmedizin und Pharmaindustrie meist eher etwas anderes glauben machen möchte. Zur Kopfschmerztablette zu greifen ist für uns eine Selbstverständlichkeit geworden, da wir in der Arbeitswelt und oft auch innerhalb der Familie schnell wieder funktionieren

müssen. Kaum jemand nimmt sich die Zeit, sich um sein wichtigstes Gefährt durch den Alltag zu kümmern und viele Menschen schenken ihrem Auto mehr Aufmerksamkeit, als ihrem eigenen Körper. Davon abgesehen auch weit mehr Geld. Eine erstaunliche Tatsache ist, dass sich jede Zelle unseres Körpers alle sieben Jahre komplett erneuert.

Viele offene Wunden und Krankheiten wie die Grippe heilen von alleine, auch ohne Medikamente. Theoretisch ist der menschliche Körper so ausgelegt, dass er 120 Jahre alt werden könnte, so der Naturheiler Kurt Tepperwein! Krankheiten entstehen auch, weil wir es verlernt haben, unseren Körper bewusst wahrzunehmen.

Ein Schrei nach Aufmerksamkeit, der von uns meist erst dann wahrgenommen wird, wenn uns ernsthaft etwas „fehlt“, also wenn wir uns nicht mehr im Gleichgewicht befinden. Menschen mit (chronischen) körperlichen Schmerzen tun gut daran, sich mit ihren Beschwerden bewusst auseinander zu setzen, hinein zu spüren und ihnen die volle Aufmerksamkeit zu geben. Wichtig ist, anschließend auch loszulassen. Vielleicht ist es ein seelisches Thema, dass angeschaut und losgelassen werden möchte. Der Körper an sich ist unser Fieberthermometer ohne Technik, unser

Gradmesser wie es uns wirklich geht. Wenn wir Symptome ignorieren, ist das ziemlich fahrlässig und gefährdet unsere Gesundheit.

Den Körper hören

Ein erster Schritt ist es, zunächst einmal auf seinen Körper zu hören und ihn bewusst wahrnehmen. Doch selbst das, was für unsere Vorfahren noch völlig normal war, haben die meisten Menschen verlernt, weil dieses Wissen einfach nicht mehr weitergegeben wird, weder von Eltern noch in der Schule. Denn dafür gibt es ja Ärzte und Apotheken… Wenn der Körper Signale sendet, dass es ihm nicht gut geht, bedeutet das, er braucht Aufmerksamkeit. Aufmerksamkeit kann man seinem Körper nur schenken, indem man achtsam ist, sich hin und wieder schont, zur Ruhe kommt und in den Körper hineinhorcht.

Meditation aktiviert die Selbstheilungskräfte

Um Krankheiten vorzubeugen und Heilungsprozesse zu unterstützen ist Meditation eine sehr gute Möglichkeit. Viele Menschen schrecken davor zurück, weil sich Meditation irgendwie buddhistisch oder religiös anhört, und

glauben, es nicht zu können. Eine einfache Übung, die jeder sofort umsetzen kann ist, sich einfach hinzulegen, dafür zu sorgen dass man für 20-30 Minuten ungestört ist und seine Beschwerden bewusst wahrnimmt, ihnen Aufmerksamkeit schenkt: Der Schmerz darf jetzt da sein. Hinein atmen in den Schmerz, ihn akzeptieren und annehmen wie in der folgenden Meditation. Dann den Schmerz in Liebe einhüllen (beispielsweise auch symbolisch mit der Farbe „leuchtendes Grün“, diese Farbe steht für Heilung) und loslassen. Vielleicht ist der Schmerz oder die Krankheit ein Hinweis, das im Leben oder in der innerlichen Einstellung etwas nicht in Balance ist.
Das Hinsehen und Hinhören ist der wichtigste Schritt, um Selbstheilung bei chronischen Krankheiten oder Leiden auszulösen. Wenn man sich im entspannten Zustand selber fragt (im Geiste), was die Krankheit einen sagen will, bekommt man vielleicht eine Antwort, entweder durch Träume, Visionen oder Personen, die wie „rein zufällig“ in das Leben kommen.

Heilungsmeditation

Durch diese Heilungsmeditation, die nicht im Sitzen, sondern im Liegen ausgeübt wird, kannst du feststellen, warum du krank geworden bist und die blockierte Lebensenergie wieder frei fließen lassen.

Auch seelische Leiden können durch diese *Methode erkannt und erlöst werden:*

- *Lege dich auf das Sofa oder eine andere bequeme Liegemöglichkeit, schließe die Augen und komm zur Ruhe*
- *Spüre jetzt nur deinen Atem und deinen Körper, jedes Körperteil, aufsteigend von den Füßen bis zum Kopf, fühle bewusst hinein*
- *Mit jedem Atemzug tauchst du tiefer und tiefer hinein in unseren Körper*
- *Konzentriere dich auf den Schmerz. Geh hinein in den Schmerz und nehme ihn wahr*
- *Begebe dich bewusst in das Zentrum des Schmerzes, bildlich gesehen wie im Auge eines Hurricanes*
- *Nehme jetzt den Schmerz an und atme ganz ruhig und bewusst*
- *Frage den Schmerz und deinen Körper, was er dir mitteilen möchte und verweile noch etwas in diesem Zustand*
- *Achte dabei auf Bilder und Gefühle, die du vielleicht wahrnehmen kannst, indem du dich auf den Schmerz und auf deinen Körper konzentrierst. Oder Impulse, die in Form von Gedanken oder Geistesblitzen in dein Bewusstsein kommen*
- *Auch falls erst einmal keine Antwort kommt, visualisiere wir nun einen kleinen hellen*

weißen Lichtpunkt, der sich in deinem Herzen bildet

- *Lass den Lichtpunkt immer größer werden, bis er deinen ganzen Körper umstrahlt*
- *Das Licht wird nun noch viel größer, als dein physischer Körper ist*
- *Geh im Geiste noch einmal an die Stelle, wo die die Schmerzen empfindest und lassen diesen Bereich speziell vom weißen hellen Licht umhüllen*
- *Nun transformiere wir den Schmerz und übergebe ihn in Liebe deinen Engeln, die immer für dich da sind, wenn du sie rufst*

Sei in den kommenden Tagen und Nächten sehr achtsam. Vielleicht erhältst du noch die eine oder andere Erkenntnis, die dir eine Antwort gibt. Sie kann in Form einer Begegnung und/oder Unterhaltung mit einem Menschen erfolgen, oder auch durch einen Traum oder eine „Eingebung“

Einfach nur Atmen, Akzeptieren, Dasein

Durch bewusstes Atmen, Akzeptieren der eigenen Gefühle und der eigenen Schwächen ist es immer wieder möglich, in die eigene Mitte zurück zu finden und die Dinge so zu lassen und so zu SEIN wie sie sind, auch unseren Körper. Sie verlieren dann automatisch ihre Wirkung. Die Situation verändert sich mit der Beobachtung. Wir werden zum

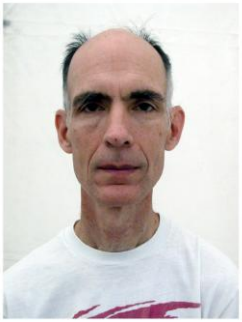
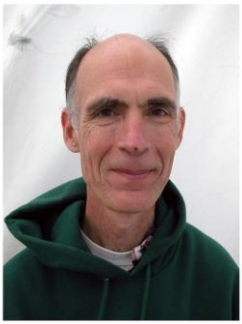
Beobachter unseres eigenen Selbst und mildern unseren momentan negativen emotionalen Zustand ab. Alles wird harmlos und entspannt sich in ihrer subjektiven Tragweite. Weitere fernöstliche Techniken zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte sind unter anderem Yoga und Qi Gong.

Dass Meditation die Selbstheilungskräfte aktiviert, sieht man folgenden Fotos auf den ersten Blick. Eine Fotoserie ganz besonderer Art ist das Projekt „Before and After“ des amerikanischen Künstlers und Personal Coach Peter Seidler. Wie verändern sich die optischen Gesichtszüge von Menschen, die beginnen, 30 Tage lang jeden Tag zu meditieren? Jeder Teilnehmer wurde vor Beginn des Projekts im Rahmen eines Dathün Gruppenmeditation Retreats sowie am Schluss fotografiert, basierend auf denselben einheitlichen Bedingungen bezüglich Hintergrund, Belichtung, Technik etc. Das Fotoprojekt ist Teil einer größeren visuellen Forschungsreihe, die sich mit den physiologischen Eigenschaften der Meditationspraxis beschäftigt.

Unmittelbar vor den ersten Fotos wurden die Meditierenden nach ihrer Intention befragt, was sie sich von dem Meditationsretreat erwarteten. Zum Schluss des Experiments, das nach 30 Tagen endete, wurden sie über ihre bewusstseinsverändernden Erfahrungen der

regelmäßigen Meditationspraxis befragt. Das Ergebnis ist eine Serie von höchst interessanten Fotos auf denen klar erkennbar ist, dass alle Personen auf den Porträts wichtige transformierende Erfahrungen durchgemacht haben.

Dem Betrachter ist es überlassen, seine eigenen Schlussfolgerungen ziehen…

Bilder mit freundlicher Genehmigung von: Peter Seidler / www.shambhalatimes.org

Der Wald aktiviert die Selbstheilungskräfte

Alle lebenden Wesen - Pflanzen, Tier und Menschen - haben nicht nur einen physischen Körper, der aus Atomen und Molekülen besteht, sondern auch einen feinstofflichen Energiekörper. Der Wald und im Speziellen die Bäume haben ein riesengroßes feinstoffliches Energiefeld, dass seine Umgebung mit Lebensenergie nährt. Seit Urzeiten sind Bäume Sinnbild für Wachstum, Kraft, Stabilität und die immerwährende Erneuerung des Lebens. Diese Qualitäten können wir von ihnen empfangen. Schließlich sind unsere grünen Freunde nicht nur atmende Lebewesen, sie besitzen auch eine Seele

und ein Bewusstsein. Wenn wir im Wald spazieren gehen und uns für die Energien der Bäume bewusst öffnen, kann diese aktivierend in unseren ganzen Organismus einströmen. Die Energiefelder von Mensch und Baum durchfluten sich, laden ab, tanken auf, gleichen sich aus. Frisch gestärkt und voller neuer Ideen, voller Schwung und Lebenskraft kommen wir wieder zu Hause an. Aufgrund dieser Erfahrung gilt der Wald seit vielen Zeiten als „Jungbrunnen“ der Menschen. Auch unsere Vorfahren, die alten Germanen, schätzten den Wald als „Apotheke und Heiler“. Der Baum als Sinnbild des Lebens war in allen Kulturen heilig und galt als Ahnherr der Menschen. Und nach der Nordischen Mythologie sind Mensch und Baum gar verwandt.

Stell dich einmal aufrecht hin. Spürst du wie deine Füße den Lebensenergiestrom aus dem Kraftfeld der Erde saugen? Dein Leib ist der Stamm, deine Arme greifen wie Äste in die von Energieströmen durchpulste Umwelt, dein Gehirn bildet wie die Krones eines Baumes ein elektromagnetisches Antennenwerk. Es zieht die hochgespannten, feinstofflichen Energien der Gestirne in deinen Körper.

Alles, was du bei dieser Übung empfunden hast, vollzieht sich in ähnlicher Weise auch bei den Bäumen. Jeder Baum ist ein biologischer

Transformator. Der Stamm mit seinen Wurzeln und Ästen gleicht einer Antenne, die feinste Strahlungen aus der Erde, der Luft, der Sonne und aus den Sternenwelten empfängt. Der Baum wandelt sie um und verleibt sie sich ein: die dichteren Energien lagert er in seinem materiellen Körper ab, die feineren in seinem Energiefeld. Alle Heilenergien, die ein Baum in seiner grobstofflichen Substanz speichert, sind auch als feinstoffliche Heilkräfte in seinem Strahlenkleid vorhanden.

Vom Bayernkönig Ludwig II (1864-1886) wird berichtet, dass er mehrere Bäume in seinen Bergen in größter Hochachtung wie göttliche Wesen verehrte habe. Oft habe man den König gesehen, wie er diese Bäume liebevoll umarmte. Fürst Bismarck umarmte in seinem Sachsenwald öfter eine junge Birke, um neue Kraft zu tanken. Viele Dichter und Danker bauten sich in den Kronen großer Bäume eine luftige Laube, um dort ungestört neue Lebenskräfte zu empfangen und mit ihren Bäumen zu sprechen. Pflanzenliebhaber mit grünem Daumen sprechen mit ihren Pflanzen und erzielen damit die besten Erfolge und Erträge. Warum dies funktioniert ist heute noch nicht ganz erklärbar. Aber es beweist, dass Pflanzen kommunizieren können. Auch in vielen Mythen und Märchen spielen Bäume und Pflanzen eine große Rolle, weil Elfen und Feen diese bewohnen.

Auch Naturgeister verhelfen uns zu wichtigen Erkenntnissen auf dem Weg zu Heilung

Huldufólk bedeutet in Island „verstecktes Volk“. Begriffe wie Elfenhügel oder Elfenkirchen sind dort aufgrund der alten verwurzelten Naturreligion und dem damit verbundenen Glauben an unsichtbare Elementarwesen allgegenwärtig. Vor allem Länder, die als Inseln vom Element Wasser vollständig umgeben sind, sprühen nur so von Magie und Zauber. Es ist das Vermächtnis von Atlantis, dem mythischen Inselreich und geistigem Zentrum einer sehr spirituellen Gesellschaft, welches seine Energie noch heute in die Welt hinaus strahlt. In Island, Schottland und Irland haben Elfen, und die Legenden und Sagen um sie, eine lange und lebendige Tradition. In Tolkiens Trilogie ist Gandalf der magische Alb, der gutwillige Zauberer. Im Norden werden die Naturwesen der Alben, Elfen und Trolle mit großem Respekt begegnet und so sagt der isländische Dichter Snorre in der „Edda“ (germanisch-nordische Mythologie), *Alben und Elfen seien schöner als die Sonne*. Aber auch in vielen anderen Winkeln der Erde besteht oder bestand der Volksglaube an „unsichtbare“ Wesen, was vielleicht damit zusammenhängen könnte, dass unsere Vorvorfahren weitaus feinstofflicher waren als die heutige Menschheit und jene

Elemantarwesen damals wirklich sehen konnten.

Elfen und Dunkelalben

Auch heute noch spielen Elementarwesen in Island eine wichtige Rolle. Dort achtet man sehr genau auf die Zeichen der Elfen, wenn es etwa darum geht, ein Haus oder eine Straße zu bauen und ihre Zustimmung oder auch Ablehnung einzuholen. Jene magische und geheimnisvolle Welt öffnet sich verstärkt bei Regen in der einsamen Natur, wo Elementarwesen ungestört tanzen und feiern – und den Menschen den einen oder anderen Streich spielen. Oder um ihnen mit Rat zur Seite zu stehen, wenn „Mensch“ sich wieder einmal an dem einen oder anderen Alltagsproblem die Zähne ausbeißt. Öffnen wir unsere Sinne und lauschen der Natur, so hören wir sie vielleicht, wie sie uns zuflüstern. Zuhause angekommen von einem ausgedehnten Waldspaziergang scheinen wir ihn wie von Geisterhand erhalten zu haben: den entscheidenden Tipp zur Lösung unseres Problems oder der Blockade.

Elfen können jedoch auch sehr gewitzt sein und Dunkles im Schilde führen. Der Begriff Albtraum rührt von den Dunkelalben her, wenn Alben des Nächtens Menschen erschrecken. Der Albschuss (Hexenschuss) sorgt bei einer ungünstigen

Bewegung für einen stechenden Schmerz im unteren Rücken. Es liegt in der Natur der Dunkelalben, sich über die Menschen lustig zu machen und ihnen so manchen Schicksalsschlag zu bescheren.

Die „guten“ Elfen sind zarte, fliegende Naturwesen und verströmen eine wohlige und angenehme Energie, die von sensitiven Menschen gerne aufgenommen wird. Beschrieben werden sie als hell und leuchtend mit Flügeln, sodass aus der christlichen Religion heraus der Bezug zu Engeln entstanden ist. Gerne halten sich Elfen auf Lichtungen, Hainen, Wasserfällen und markanten Hügeln und Felsen auf. Direkt mischen sich Elfen (oder auch Engel) in menschliche Angelegenheiten nicht ein, nur wenn der Mensch sie ausdrücklich um Hilfe bittet. Sie fordern uns geradezu auf, unsere Realität selbst zu erschaffen. Devas (die Leuchtenden) sind das indische Pendant zu den Elfen der germanischen und nordischen Mythologie.

Wer den Elfen begegnen will, muss sich selbst auf den Weg machen und den Weg des Herzens beschreiten

Wir selbst bzw. unsere wahren Absichten entscheiden jederzeit, wen oder was wir anziehen und begegnen… Somit bestimmen wir auch unser „Schicksal“ selbst.

Prinzipiell sind wir immer in der Lage, uns der Geistigen Welt zu öffnen und diese wahrzunehmen, **Wasser** aber sorgt dafür, dass der Übergang und unsere Wahrnehmung leichter und automatischer von statten gehen kann. Da wir derzeit eine Zeit des Wandels erleben, in der alles in Frage gestellt wird und wir oft geprüft werden, welche Überzeugungen und Muster wir aus unserer Seele heraus wirklich leben wollen und können, dürfen wir die Geistige Welt gerne jederzeit um Hilfe bitten, wenn wir dies wollen. Ein Wandel, der die Menschen zurück zur Natürlichkeit und zur Spiritualität finden lassen kann, wenn sie achtsam und bewusst durch den Fluss des Lebens schwimmen und dabei versuchen die Wellen zu reiten. Vielleicht also kein Zufall, dass wir in Mitteleuropa bislang einen ziemlich verregneten Sommer erleben, der uns Wasser en masse beschert.

Der Regen macht uns in der Tat klarer und reinigt uns von energetischem Dreck, der uns vielleicht seit Jahrzehnten belastet. Und er öffnet unsere Sinne soweit, dass wir wieder „wie angeschlossen“ sind an die Ur- Quelle, die wir auch Intuition nennen, oder Bauchgefühl. So kann ein Waldspaziergang bei Regen eine Art spirituelle Erfahrung sein und die Stärkung unserer Intuition zur Folge haben. Begleiten uns dabei noch zauberhafte Wesen, die uns nützliche Dinge zuflüstern, wird aus einem

verregneten Tag ein kleines Abenteuer mit spannendem Ausgang. Wie gesagt, unsere wahren Absichten selbst entscheiden letztendlich über die Qualität des Ausgangs.

Im Theta-Zustand ist Ent-wicklung und Heilung möglich

Wie alles, so schwingt auch das menschliche Gehirn unentwegt, in unterschiedlichen Frequenzen. Unterteilt werden sie in die Frequenzbänder Delta, Theta, Alpha, Beta und Gamma. Sie messen den jeweiligen Zustand des Menschen. Dabei spielen Gefühle, Emotionen, Tages/Nachtzeit und äußere Einflüsse eine wichtige Rolle. Der bisher relativ unerforschte Gamma-Bereich, in dem geistige Höchstleistungen und mystische, überirdische Erfahrungen möglich sein sollen, bildet dabei die höchstschwingende Frequenz, während das untereste Frequenzband „Delta“ im Tiefschlaf für die Regeneration des gesamten Organismus durch das Andocken an die Überseele sorgt.

Delta-Wellen (0.5 – 3.5 Hz): Schlaf

Im Tiefschlaf (Delta-Wellen) haben wir die geringste Gehirnfrequenz. Wir sind komplett bei uns, nicht mit dem Verstand, sondern mit unserer Seele, die sich in dieser Phase zusammen mit den mentalen und geistigen Anteilen und dem gesamten Organismus während der Traumphase regeneriert. Der Tiefschlaf ist wie ein Andocken an die Ursprungsessenz, die uns die körperliche Erfahrung auf der Erde erst möglich machte. Doch ein permanenter Zustand im Tiefschlaf würde für die menschliche Erfahrung genauso wenig Sinn machen wie der normale wache Beta-Zustand. Denn jedes Frequenzband für sich hat eine bestimmte Funktion.

Theta-Wellen (3.5 – 7.5 Hz): Zugang zum Unterbewusstsein

Den optimalen Bewusstseinszustand, um unsere Selbstheilungskräfte zu aktivieren, können wir im Theta-Bereich abrufen, denn da haben wir unbegrenzten Zugang zu unserem Unterbewusstsein. Es ist der Zustand zwischen Entspannung (Alpha) und Schlaf (Delta). Hier wird der Verstand weitgehend ausgeschaltet, was aber kein Nachteil ist. Im Gegenteil:

Das Unterbewusstsein ist die Tür zu unseren verborgenen Ängsten, die uns im Leben vielleicht manchmal blockieren. Das Unterbewusstsein ist aber auch die Tür zu unserem wahren Potenzial, zur Heilung, zur göttlichen alles umfassenden Liebe und zur eigenen Wahrheit. In unserem Unterbewusstsein reifen Selbsterkenntnisse und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Eine halbe Stunde „Halbschlaf“ am Tag wirkt wie eine Frischzellenkur und als Kraftquelle. Vielleicht können wir uns direkt nach dem Zustand im Theta-Bereich an die erlebten Erkenntnisse nicht erinnern, wohl aber wird das „Erfahrene“ in uns verarbeitet. Es entfalten sich Potenziale, wir werden kreativ, haben Ideen und Visionen, die sich meist in den kommenden Tagen und Nächten zeigen, wenn wir aufmerksam sind und das Leben, Geschehnisse und Situationen als Antwort akzeptieren. Als sehr effizient hat es sich erwiesen, wenn man sich bewusst vor dem Theta-Zustand eine Frage stellt und auf eine Antwort vertraut.

Der Theta-Zustand unseres Gehirns eröffnet sich für uns auch auf natürliche Weise im Zustand kurz vorm Einschlafen bzw. kurz nach dem Aufwachen. Der Zustand kann auch bewusst herbeigeführt werden, beispielsweise durch oben beschriebenen Halbschlaf, bestenfalls am frühen Nachmittag, durch eine tiefe Meditation (sollte öfter praktiziert

werden) oder mit Hypnose mithilfe eines Hypnotherapeuten.

Alpha-Wellen (7.5 – 12.5 Hz): Entspannung

Der äußerst entspannte Alpha-Zustand hingegen, der ebenfalls sehr wichtig für unsere Regenerierung und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte ist, kann relativ leicht hergestellt werden, z.B. mithilfe Meditation, Entspannungsmusik, einer kurzen Ruhepause auf dem Sofa, durch (Selbst-) hypnose, Visualisierungsübungen, Autogenes Training etc. Hier sind wir zwar wach, aber entspannt, passiv und ruhig – der Alpha-Zustand ist die Brücke zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein.

Besonderheit „Flow“: Mikro-Schlaf:
Im Alpha-Zustand kann auch der sog. Flow erreicht werden. Nicht umsonst begeben sich z.B. Spitzensportler, Musiker und Künstler kurz vor Wettkämpfen oder Auftritten in die mentale Entspannung, um zeitgenau geistige und physische Höchstleistungen absolvieren zu können. Die Flow-Forschung bezeichnet Flow gar als eine Art „Mikro-Schlaf“, der durch eine erhöhte Konzentration und Thetaaktivität gekennzeichnet ist.

Beta-Wellen (12-38 Hz): Bei vollem Bewusstsein

Im durchschnittlichen Beta-Bereich sind wir wach, aufmerksam, können konzentriert arbeiten,

Autofahren und unseren alltäglichen Verpflichtungen nachkommen. Je aufmerksamer und achtsamer wir dabei vorgehen, desto weniger anfällig gegen Überforderung und Burnout sind wir.

Gamma-Wellen (38 Hz +): Unerforscht

Wer diesen Zustand erreicht, soll zu außergewöhnlichen geistigen Höchstleistungen fähig sein. Bzw. soll es möglich sein, tiefe mystische Erfahrungen zu machen und höherdimensionale Wirklichkeiten bewusst wahrzunehmen.

Manchne Gehirnwellenfrequenzen können auch von außen künstlich erzeugt werden, so z.B. durch spezielle Musik. Dies wird sowohl in der Musiktherapie eingesetzt, aber auch in Shopping Zentren zur Förderung der Einkaufslust.

ÜBERSICHT Gehirnwellen			*Copyright: www.gehvoran.com*
Frequenzband	**Frequenz**	**Zustand**	**Tätigkeit**
Gamma	*> 38 Hz (Hertz = Schwingungen pro Sekunde)*	Unerforscht, nur Mutmaßungen…	Extrem fokussierte Meditation, mystische transzendente Erfahrungen
Beta	*12 – 38 Hz*	Wach und aufmerksam, konzentriert, bei vollem Bewusstsein	Arbeiten, Autofahren, alltägliche Aufgaben erledigen
Alpha	*7,5 – 12,5 Hz*	Entspannt, passiv, in der Ruhephase. Brücke zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein. Der Verstand wird ausgeschaltet, dadurch Ideenquelle und Kreativität. „Flow“.	Entspannung durch Meditation, Entspannungsmusik, Selbsthypnose, Visualisierungsübungen, Autogenem Training, einer kurzen Ruhepause auf dem Sofa, vor sich „hindösen“ etc.
Theta	*3,5 – 7,5 Hz*	Tiefe Entspannung, Zugang zum Unterbewusstsein, Erkenntnisse und Persönlichkeitsent-wicklung	Leichter Schlaf, Träume, tiefe Meditation, Hypnose
Delta	*0,2 – 3,5 Hz*	Lebenswichtige Regeneration des gesamten menschlichen Organismus, Andocken an unsere Überseele / Universum	Tiefer fester Schlaf

Aktivieren der Thymusdrüse für mehr Lebensenergie

Fühlt man sich müde, antriebslos und erschöpft, kann dies an einer komplett zurückgebildeten Thymusdrüse liegen. Diese bildet auch eines von 21 Nebenchakren ab, dem Thymus-Chakra, welches unter anderem für Impulse, Lebensenergie und inneren Frieden steht. Im klassischen Altertum wurde der Thymus sogar als Sitz der Seele angesehen. Die Thymusdrüse liegt im mittleren Bereich des Brustkorbes hinter dem Brustbein (siehe Bild unten), sie ist ein wichtiges Teil des lymphatischen Systems und gehört damit zum Immunsystem. Die Thymusdrüse bildet sich bis zur Geschlechtsreife stetig weiter aus. Danach beginnt sie zu schrumpfen und ihr lymphatisches Gewebe wird teils durch Fett- und Bindegewebe ersetzt.

Der Thymus schult in jungen Jahren zunächst unser Immunsystem und ist für die Abwehrzellen eine Art Schule, in der sie zu fertigen „Körperpolizisten“ ausgebildet werden. In ihm werden bestimmte Abwehrzellen – die T-Lymphozyten, die zu den weißen Blutkörperchen gehören – produziert und auf ihre Aufgabe vorbereitet. Nach der Rückbildung übernehmen die Aufgaben des Thymus dann sekundäre lymphatische Organe wie Lymphknoten, Knochenmark oder Milz. Der Thymus produziert

außerdem Thymushormone, die unter anderem das Körperwachstum, den Knochenstoffwechsel und den Energiehaushalt unterstützen. Schon den alten Griechen war bekannt, dass die Thymusdrüse die „Lebensenergie“ steuert: Das griechische Wort „thymos“ bedeutet Lebensenergie.

Thymusdrüse und Thymus-Chakra

Eine funktionierende Thymusdrüse kann natürlich auch in Wechselwirkung mit einem geöffneten Thymus-Chakra stehen, und umgekehrt. Ist dieses Chakra geöffnet sagt dies etwas über den Zugang zur inneren Stimme aus. Die Wahrnehmung geht nach Innen, statt nach Außen, was ja bekanntermaßen spirituelles Wachstum ermöglicht. Mit einer ausschließlichen Wahrnehmung nach Außen ist kaum Bewusstsein möglich.

Wenn das Thymus-Chakra geöffnet ist, kann man der inneren Stimme und der eigenen Intuition vertrauen. Impulse zeigen sich. Es ist dann möglich, sein Leben getrost nach seiner inneren Stimme auszurichten. Ist das Thymus-Chakra blockiert, kann sich dies in Misstrauen und Argwohn äußern. Wichtige Entscheidungen werden

meist nur nach Daten- und Faktenlage getroffen, da ja der Zugang nach Innen nicht vorhanden ist.

Gerade die inneren Signale, wie Impulse und das berühmte Bauchgefühl, kommen aus der feinstofflichen Welt. Wenn die Verbindung durch ein geschwächtes Thymus-Chakra gestört ist, ist die Verbindung zur feinstofflichen Welt und zur universellen Energie wie abgeschnitten. Auf die körperliche Ebene bezogen kann man sich das so vorstellen, dass die Lebensenergie nur fließen kann, wenn wir auch an unsere universelle Energiequelle angeschlossen sind. Intuition und Wahrnehmung sind uns viel geläufiger, wenn die seelische Anbindung nach „oben“ funktioniert. Das Thymus-Chakra steht außerdem noch für Selbstschätzung, Selbstwert, inneren Frieden, Schätzung des Lebens. Ihm ist die Farbe Cyan (helles Türkis) zugeordnet.

Warum bildet sich die Thymusdrüse zurück?

Auf der einen Seite hat der Thymus also seinen Job als „Ausbilder zum Körperpolizisten“ erledigt, auf der anderen Seite jedoch wäre er eigentlich ein ganzes Leben lang ein wichtiges Organ zum Erhalt unserer Lebensenergie (körperlich) und zur Anbindung an unsere Energiequelle (feinstofflich). So stellt sich die Frage, warum sich der Thymus „automatisch“ zurückbildet und sich mit dem Alter in

Fett- und Bindegewebe umwandelt, wenn seine Funktionen von Körper und Geist immer noch benötigt werden? Oder ist es vielleicht vielmehr eine Verkalkung der Thymusdrüse, ähnlich wie es bei der Zirbeldrüse der Fall ist, die im Laufe der Menschheit u.a. durch Umweltgifte immer weiter geschwächt wurde, was den Zugang zum „Göttlichen“ erschwert. Um die Thymusdrüse zu entkalken, könnte möglicherweise ein heute (als Nahrungsmittel) verbotenes Hausmittel helfen.

Borax zur Entgiftung der Thymusdrüse?

Es scheint möglich, dass Bor (oder Borax), ein simples Hausmittel früherer Zeiten (Tensid), welches meistens im Zusammenhang mit der Behandlung von Arthrose und Osteopose steht, die Thymusdrüse von Kalk befreien kann. So berichten Menschen, die Borax regelmäßig einnehmen, von positiven Effekten auf die Lebensenergie wie mehr Kraft, Ausdauer und Gelassenheit. Borax soll außerdem auf sanfte und gründliche Weise entgiften, entsäuern, desinfizieren und die Zellwände schützen. Bor ist ein Spurenelement, das auf natürliche Weise in Böden vorkommt. Borax, dass 11,3% Bor enthält, wurde früher gerne zur Konservierung von Lebensmitteln benutzt. Von den Gesundheitsbehörden wurde Borax inzwischen als „giftig“ eingestuft.

Anzeichen einer inaktiven Thymusdrüse bzw. eines blockierten Thymus-Chakras

Körperlich: Antriebslos, müde, erschöpft, wenig Lebensenergie
Mental: keine Intuition, keine Impulse, die Wahrnehmung ist nur nach Aussen gerichtet, Misstrauen, Argwohn, Entscheidungen zu treffen fällt schwer und ist nur nach Fakten und Zahlen möglich

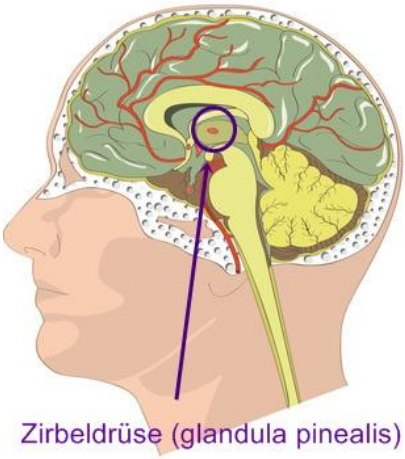
Thymusdrüse-Klopfen mit Affirmationen

Klopfe etwa eine Minute lang mit den Fingerspitzen oder auch mit der Faust sanft auf die Thymusdrüse (sie befindet sich im mittleren Bereich des Brustkorbes hinter dem Brustbein). Klopfe ruhig mehrmals am Tag. Das hilft vor allem, Stress abzubauen. Noch effektiver ist diese Übung mit Affirmationen, die du wie ein Mantra sagen oder denken kannst. Z.B. „Ich bin ruhig“, „Ich bin stark“, „Ich bin voller Energie“ etc.

Eine gesunde Zirbeldrüse sorgt für Zellwachstum

In der Zirbeldrüse werden Stoffe ausgeschüttet, die Out-of-Body-Erfahrungen, Zeitreisen, Transformationserfahrungen und euphorische Bewusstseinszustände möglich machen.

Durch sie bekommen wir Zugang zu unseren eigenen höheren geistigen und spirituellen Fähigkeiten und könnten theoretisch viel älter werden, da das Zellwachstum von den ausgeschütteten Stoffen der Zirbeldrüse gefördert wird. Durch DNA-Manipulation wurde die Funktion der Zirbeldrüse bei der Menschheit herabgesetzt, wodurch sich die Dualität auf der Erde und das Gefühl des Getrenntseins der Menschen etablieren konnte.



Bewusste Menschen können jedoch die Funktion ihrer Zirbeldrüse re-aktivieren.

Ursprung subtiler Schwingungen

Lt. dem Forscher Dr. Rick Strassman ist die Zirbeldrüse höchst lichtempfindlich und zuständig für die Produktion von DMT (Dimethyltryptamin), dem sog. „Geist-Molekül“. Seiner Ansicht nach würden große Mengen davon wahrscheinlich während des Geburtsprozesses und des Sterbevorgangs ausgeschüttet. Aufgrund dessen erinnern sich vermutlich Überlebende an Nahtoderlebnisse. Die Zirbeldrüse ist der Ursprung der Kundalini-Energie und so etwas wie der Zugang zu unserer Seele und das Tor zur feinstofflichen Welt. Sie fördert die Intuition sowie hellseherische, hellfühlige und thelepathische Fähigkeiten. Das von der Zirbeldrüse abgesonderte DMT kann aber auch zu Halluzinationen und Psychosen führen. Yogis erzählen, dass „die Zirbeldrüse Absender und Empfänger der subtilen Schwingungen ist, welche Gedanken und psychische Phänomene, durch den ganzen Kosmos tragen“ (Satyananda, 1972).

Die Zirbeldrüse soll im Laufe der Zeitalter deutlich geschrumpft sein, von einer Größe von 3 cm zu Zeiten von Atlantis auf ca. 3 mm in der heutigen Zeit. Rein körperlich gesehen ist die Zirbeldrüse deshalb sehr wichtig, weil das am Tag im Gehirn gebildete Serotonin in der Dunkelheit der Nacht in Melatonin umgewandelt wird, welches die innere

Uhr steuert und den Schlaf reguliert. Das in der Zirbeldrüse produzierte Melatonin ist nicht nur wichtig für die Entwicklung während der Pubertät, sondern hilft auch, den Körper vor Zellschäden zu schützen, welche durch freie Radikale verursacht werden. Es steigert zudem das Empfinden von Empathie. Serotonin ist als Glückshormon bekannt, denn es hat eine entspannende und stark stimmungsaufhellende Wirkung.

Zirbeldrüse und Theta-Zustand

Verkalkt die Zirbeldrüse bzw. verhärtet sich das Gewebe, was z.B. durch Fluorid in Mineralwasser und Zahnpasta oder elektromagnetische Strahlung jeglicher Art (Stromleitungen, Mobiltelefone, Internetnetzwerke, künstliches Licht) verursacht werden kann, lässt die Funktion der Zirbeldrüse nach und es tritt der physische und psychische Alterungsprozess ein. Dann haben wir die Verbindung zu unserer erhöhten Wahrnehmung verloren, welche die Grundlage für unser mental-seelisch-physisches Wohlbefinden ist. Denn die hervorgerufenen Theta-Wellen in unserem Gehirn (3,5 – 7,5 Hz) im Zustand zwischen Schlaf und Entspannung, reguliert durch die Zirbeldrüse bei guter Funktion, sind Heilung auf höchster Ebene – seelisch, geistig und physisch. Hier bekommen wir Zugang zu unserem Unterbewusstsein und öffnen

die Türen zu unseren verborgenen Ängsten, aber auch zu unserem wahren Potenzial und zur eigenen Wahrheit. Im Unterbewusstsein reifen Selbsterkenntnisse und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Wer hätte ein Interesse daran, dass der Mensch nicht „heil“ werden kann, indem der spirituelle Zugang durch o.g. künstliche, staatlich verordnete Methoden abgeschnitten werden soll?

„Gegenspieler“ der Zirbeldrüse

Wenn wir uns das Umfeld ansehen, in dem wir unsere Zeit verbringen, zuhause, am Arbeitsplatz, beim Einkaufen etc. fällt auf, dass uns immer mehr elektromagnetische Strahlung sowie künstliches Licht umgibt. Und dass uns Nahrung vorgesetzt wird (Speisesalz, Zahnpflegemittel und Trinkwasser), die mit Fluorid versetzt bzw. verseucht wird und wir diese konsumieren, bereits vom Säuglingsalter an. In Nordamerika und anderen westlichen Staaten (nicht in Deutschland, Österreich und der Schweiz) werden Wasservorräte mit Fluorid versetzt. Fluorid ist ein Abfallprodukt der Aluminiumproduktion. Unsere moderne Lebensweise ist also dafür mitverantwortlich, dass die Zirbeldrüse im Laufe eines Lebens und im Laufe der Menschheit immer weiter schrumpft! Wobei die Menschheit, wenn wir dies ehrlich betrachten, in

den letzten tausenden Jahren auch nicht besser war, als heute. Dennoch scheint es eine systematische spirituelle Vergiftung von wirtschafts-politischer Seite zu geben, welche die Funktionen der Zirbeldrüse der Menschen einschränken will. Kaum auszumalen, wäre die Zirbeldrüsenfunktion in ihrem ursprünglichen Umfang.

Interessanterweise haben Tiere, die evolutionär älter sind als wir Menschen, also Reptilien und Amphibien, ein Drittes Auge, genannt Scheitelauge, welches zentral nach oben gerichtet auf dem Scheitelbein des Schädels liegt. Es dient bei ursprünglichen Wirbeltieren als Lichtsinnesorgan zur Wahrnehmung von Helligkeitsunterschieden, was wesentlich für die Regulierung des Biorhythmus und für die Orientierung ist, es ist also in gewisser Weise vergleichbar mit den Funktionen der Zirbeldrüse bezogen auf den Menschen.

Aktivierung und Schutz der Zirbeldrüsenfunktion

Wir sind dem „System“ nicht schutzlos ausgeliefert und können unsere Zirbeldrüse gut schützen und re-aktivieren, indem wir einige Dinge beachten. Die Zirbeldrüse als das „Tor zum Himmel“ liegt auf Höhe des Kronenchakras. So sollten wir hin und wieder eine vollständige Chakrareinigung vornehmen und unseren sieben Energiezentren mit

unserer Aufmerksamkeit wichtige Energie geben. So können sie sich bei eventuellen Blockaden entwickeln und die Lebensenergie im Körper kann wieder frei fliesen. Besonderer Aufmerksamkeit bedarf hier dem Kronenchakra.

Ein gemütlicher Abend ist bei Kerzenlicht umso gemütlicher also bei (meist) grellem LED-Licht. Unser Smartphone sollten wir auch mal weglegen, vor allem unbedingt während des Schlafes, denn auch im Flugmodus werden schädliche elektromagnetische Strahlen ausgesandt – sehr gefährlich wenn das Handy eingeschaltet am Nachttisch in unmittelbarer Kopfnähe (Zirbeldrüse) liegt. Auch Meditation und bestimmte Yoga- und Atemtechniken können durch die Schärfung des Bewusstseins die Zirbeldrüse re-aktivieren.

Einen ungewöhnlichen Geheimtipp sprachen die Frequenz- und Elektrosmog-Experten Grazyna Fosar und Franz Bludorf in dem Buch „Im Netz der Frequenzen“ aus. Sie empfehlen, Gerichte mit Cayenne-Pfeffer zu würzen. Der darin enthaltene Wirkstoff Capsicain, der für die Schärfe verantwortlich ist, soll vor elektromagnetischer Strahlung schützen.

Die verschiedenen Energiekörper

Wir sollten uns immer wieder in Erinnerung rufen, welche Verantwortung wir für unseren physischen Körper tragen! Doch wie viel Aufmerksamkeit bekommt er tatsächlich von uns? Wie oft gönnen wir uns nach einem Heilprozess eine erholende Massage oder ein schönes Bad? Wie oft haben wir uns selbst bereits über das Gesicht oder den Arm gestreichelt, um uns zu zeigen, dass wir uns gern haben? Wir dürfen unseren eigenen Körper nicht übergehen, sondern ihn wie unseren besten Freund behandeln, der der Welt zeigt, wie es in uns ausschaut.

Alle inneren Vorgänge, die in uns zum Positiven verändert werden, drücken sich neu über den Körper aus. Das heißt, man kann wieder durchatmen, Verspannungen lösen sich, Allergien und vieles mehr werden nicht mehr gebraucht. Der menschliche Körper besteht nicht nur aus seinem physischen Körper und daher viel mehr als man sehen kann:

Der emotionale Körper dehnt sich oval um den physischen Körper herum aus und je mehr dieser geheilt ist, desto strahlender, desto leuchtender und desto weiter ist er. In diesem Körper sind alle Gefühle, Verletzungen und Schocks aus diesem und aus früheren Leben gespeichert und er ist eng

verbunden mit unserem inneren Kind und unserem Solar Plexus.

Der mentale Körper hat eine noch feinstofflichere Energie als der emotionale Körper und dehnt sich je nach Entwicklung hell leuchtend oder dunkel wirkend um den Gefühlskörper. Der emotionale Körper kann nicht bewerten, er schwingt. Er schwingt negative Erfahrungen genauso wie positive Erfahrungen und der mentale Körper muss daraus eine Bewertung machen.

Das Wissen um unsere unterschiedlichen Körper ist bis heute erstaunlich wenig verbreitet. Jeder Mensch besitzt mindestens vier verschiedene Körper: den physischen Körper, der nach außen sichtbar ist und den man auch anfassen und berühren kann und mehrere unsichtbare, feinstoffliche Körper. Bei ihnen unterscheiden wir den emotionalen, den mentalen und den spirituellen Körper.

Der spirituelle Körper begleitet uns über alle unsere Inkarnationen und ist dementsprechend wissend. In ihm sind alle Erfahrungen gespeichert, die wir in all unseren spirituellen Leben gemacht haben. Er in der Lage, sich jederzeit mit der geistigen Welt zu verbinden, um uns die nötigen Informationen zu übermitteln, die wir für die jeweilige Situation brauchen. Der spirituelle Körper

braucht aber den mentalen Körper, braucht das Vertrauen des Ichs, um diese Weisheiten zu lenken.

Der physische Körper, unser Aushängeschild verkörpert im Außen all unsere inneren Vorgänge. Der physische Körper ist unser Haus, in dem unsere Seele wohnt. Und wir selbst sind diejenigen, die dafür sorgen können und müssen, dass dieses Zuhause gut versorgt ist.

Der physische Körper ist daher vollkommen abhängig von uns und unserem inneren Bewusstsein. Und die Seele sucht sich unseren physischen Körper aus, um uns auszudrücken, wo wir nicht in Harmonie sind. Das heißt, jeder Gesichtsausdruck, jede Körperhaltung, jede kleine und vor allem dann auch größere Krankheit ist ein Schrei unserer Seele, der uns bittet, wieder nach innen zu gehen und unser Bewusstsein zu verändern. Das lässt uns vielleicht wieder zum Nachdenken geben, dass eine Krankheit nicht unser Feind sein soll, sondern ein liebevoller Hinweis unserer Seele, wieder mehr nach innen zu spüren und zu schauen, wo wir gerade nicht in Harmonie sind. Wo wir unsere Gedankenrichtung, unsere innere Einstellung verändern sollten oder auch alte Strukturen, Überzeugungen oder Verletzungen endlich in die Heilung bringen sollten.

Lebensfreude und Selbstliebe aktiviert unsere Zellen!

Eines Tages bekam ich von einem Freund eine Nachricht, die mit den folgenden Worten endete: „Genieße die Zeit, denn die gibt es nur hier auf Erden“. Wie wahr. Und trotzdem vergessen wir diese Tatsache im stressigen hektischen Alltag so oft. Aber nicht nur die beruflichen und familiären Verpflichtungen scheinen uns über den Kopf zuwachsen. Tatsache ist, dass je mehr Tage vergehen, desto weniger Leben für uns übrig bleibt. Zeit ist kostbar und Zeit ist Geld. Ist das wirklich so? Kostbar ist sie, die Zeit, aber mit Geld aufwiegen lässt sich unsere Zeit auf Erden, unsere Lebenszeit, definitiv nicht. Normen, Beschränkungen, Verbote und Sicherheitsvorkehrungen, die angeblich zu unserem eigenen Schutz sind, bestimmen unbewusst einen Großteil unseres Lebens.

Dazu die neue political correctness, welche uns erzählt, wie tugendhaft wir uns verhalten sollten und wie hoch die Moralschwelle ist, damit wir bloß nicht das falsche sagen und denken. Die neuen Gesundheitsaufklärer, die dafür sorgen, dass wir unser Glas Rotwein mit einem schlechten Gewissen trinken, uns der Sonntagsbraten im Hals stecken bleibt und wir uns nicht mehr trauen, auch mal eine ganze Tafel Schokolade auf einmal zu essen,

einfach nur, weil es uns eben danach ist, tun ihr übriges um uns von uns selbst zu entfernen. Wir spüren nicht mehr hinein in unseren Körper und in unsere Seele, was uns gut tut, sondern wir übernehmen das „Wissen“ anderer. Wir befinden uns unbewusst auf dem Weg, das zu leben, was andere behaupten und angeblich gut für uns wäre, so und so.

Wo bleibt der Genuss?

Genießen bedeutet nicht, dass wir uns absichtlich ungesund ernähren oder wir egoistisch sein sollten. Genießen bedeutet, dass wir den Moment als etwas Kostbares und Einmaliges wahrnehmen, wir dabei als Mensch leben und nicht als superspirituelle-politisch-korrekte unfehlbare Wesen durch die Welt schweben. Man sollte sich viel öfter die Frage stellen „Was würde mir jetzt Spaß machen?“. Tage, Wochen, Monate und Jahre vergehen. Als Kind konnte ich die Aussagen von meinen Eltern nicht glauben, aber mit zunehmendem Alter scheint die Zeit tatsächlich immer schneller zu vergehen. Erschreckend, wie schnell so eine Woche rum ist, es ist Montagmorgen und der gewohnte Film beginnt von Neuem. Und kaum versieht man sich, ist das Leben rum. Erschwerend hinzu kommt, dass wir nicht mal wissen, wie viele Jahrzehnte, Jahre, Monate oder vielleicht nur Wochen (?) uns noch

übrig bleiben. Und mit welchem Blick sehen wir dann in der Stunde unseres irdischen Ablebens auf unser Leben zurück? Sind wir dann stolz auf uns, weil wir täglich unseren gesunden Apfel gegessen haben, immer schön brav waren, wir auf Alkohol verzichtet haben oder dass wir nur mit Engelszungen zu unserem Mitmenschen gesprochen haben, auch wenn wir innerlich anders gefühlt haben?

„Genieße die Zeit, denn die gibt es nur hier auf Erden“, sollte unser Leitspruch sein, den wir uns jeden Morgen in den Spiegel sagen

Wenn ich mich so umhöre ist es auffällig, dass es immer mehr Menschen schwer fällt sich zu entspannen, einfach nichts zu tun, ohne Ablenkung durch Gesellschaft, TV, Musik oder ein Buch. Auch Entspannung ist Genuss. Einfach sich selbst sein, in die Natur hinausgehen, in der Sonne sitzen oder spontan mit sympathischen Menschen lachen, wenn es sich gerade ergibt. Oder was Verrücktes tun und sich dabei als Kind zu fühlen, unseren Geist

wie eine Festplatte neu formatieren. Wie definiert man Lebensfreude? Die Freude, das Leben zu genießen. Das hat der Mensch verlernt, weil es hauptsächlich darum geht, sich seine Brötchen „hart“ zu verdienen, die Freizeit zu konsumieren und in der Öffentlichkeit ein bestimmtes Bild abzugeben, meistens eines, welches andere von einem sehen wollen. Auch Menschen, die auf ihrem Weg sind, erwachend und so bewusst wie möglich leben, überfordern sich oft mit in Büchern oder im Internet gelesenen Statements oder Ratschlägen, dass man noch gesünder, noch bewusster und noch spiritueller leben soll. Es besteht dabei die Gefahr, dass der Genuss und der Spaß zu leben verloren geht. Mag sein, dass uns unsere Seele und unser Körper ein bewusstes und gesundes Leben dankt.

Ich bin mir aber sicher, dass Lebensfreude für die Zellen unseres Körpers die gesündeste Form darstellt, was nicht bedeutet dass z.B. sinnloses Besaufen zur Lebensfreude beiträgt. Päpstlicher als der Papst brauchen wir in unserem Leben jedenfalls nicht sein. Entscheidend ist, dass wir auf unser Herz hören und unseren Verstand dazu benutzen, die gewonnenen Erkenntnisse umzusetzen. Bücher und Internetseiten bereichern uns und regen uns zum Denken an. Aber entscheiden, ob das Gelesene von uns integriert werden sollte, können nur wir selbst, vor allem unser Herz.

Auch Selbstliebe ist Genuss

Etwas ganz bewusst zu genießen hat auch sehr viel mit unserer Selbstliebe zu tun. Damit ist nicht Egozentrik oder Narzismus gemeint, sondern die einfache Einstellung zu dir selbst. Liebst du dich, so wie du bist? Um deinem Körper und deinem Geist mitzuteilen, dass du ihn – also dich – von ganzem Herzen liebst, schreibe dir eine Liste zusammen, was du dir in nächster Zeit Gutes tun willst, dies kann sein:

- Ein heißes Bad mit duftenden Ölen nehmen
- In die Sauna gehen
- Dir einen Blumenstrauß kaufen
- Ein Glas teuren Wein trinken
- Essen gehen oder selbst etwas Leckeres kochen
- Zu einer Wohlfühl-Massage gehen
- Zur Lieblingsmusik im Wohnzimmer tanzen, nur für dich
- Einen schönen Ausflug oder Urlaub machen

Erholsamer Schlaf heilt

Viele Menschen haben Probleme, tief und fest zu schlafen, sie kommen gar aus ihrer chronischen Schlafstörung einfach nicht mehr heraus. Besonders trifft es Menschen, die geistig kreativ

sind, sie können oft sehr schwer abschalten, das Karussell im Gehirn dreht sich immer weiter. In neuerer Zeit wird ein guter Schlaf auch mit den Einwirkungen der Sonnenaktivität in Verbindung gebracht.

Wir alle spüren: Schlafen ist wie Essen und Trinken ein Grundbedürfnis, wir sehnen uns danach und wissen, er ist für uns absolut notwendig. Schlafentzug empfinden wir als eine der stärksten Bedrohungen. Schon die Angst davor, sich am nächsten Tag wie gerädert zu fühlen und den Anforderungen des Berufes oder des Alltags nicht genügen zu können , versetzt uns in helle Panik und verhindert noch zusätzlich das Einschlafen. Dementsprechend groß ist der Konsum an Schlaftabletten, der aber niemals zu einer Lösung des Problems führt, sondern es im Gegenteil noch verschlimmert. Man nennt den Schlaf auch „den kleinen Bruder des Todes“ und Menschen, die sich unbewusst stark vor dem Tod fürchten, leiden oft unter den größten Einschlafschwierigkeiten. Wir halten uns krampfhaft an unserem Tagesbewusstsein fest und haben insgeheim Angst vor dem Unbekannten, dem Dunklen, dem Loslassen. Meist fehlen Urvertrauen und Hingabefähigkeit, wir sind abhängig von Macht, Kontrolle und Intellekt.

Dem können wir entrinnen, wenn wir uns am Tag auch um die Nachtseite unserer Seele kümmern. Unser Unbewusstes – (vielleicht in einer „Einverstandenseins-Meditation“, wie im Artikel „Erwartungen“ beschrieben), ans Licht holen und annehmen. Bei sehr starken Schlafstörungen ist eine Konfrontation mit den eigenen Todesvorstellungen und den begleitenden Ängsten unumgänglich. Mit jedem Einschlafen praktizieren wir (meist unbewusst) das Loslassen unserer Kontrolle, üben Hingabe und Urvertrauen. Viele Menschen wünschen sich , am Ende ihres Lebens im Schlaf vom Tod überrascht zu werden und setzen auch den Schlaf mit einer Bewusstlosigkeit gleich. Doch das ist er keineswegs, er ist erfüllt von lebendigen Träumen. Manchmal wird der Schlaf auch als eine Bedrohung infolge von Alpträumen empfunden. Obwohl wir diese Träume dann nach dem Aufwachen als „Schäume“ relativieren, empfinden wir sie während des Schlafes als völlig real. Alles, was unser Bewusstsein erfährt, besitzt die gleiche Wirklichkeit.

Dazu gibt es eine hübsche chinesische Geschichte:

…“Wang träumte, er sei ein Schmetterling. Er saß zwischen Gräsern auf Blumen, er flatterte hierhin und dorthin. Da wachte er auf und wusste nicht

mehr, war er Wang, der träumte, ein Schmetterling zu sein, oder war er ein Schmetterling, der träumte, Wang zu sein ?“…

Ja, was macht uns eigentlich so sicher, dass das Leben, welches wir tagsüber führen, realer ist als der Traum? Wachen und Schlafen sind Polaritäten und ergänzen sich gegenseitig, der Tag besteht aus Licht, Leben, Aktivität, die Nacht aus Ruhe, Dunkelheit, Unbewusstem und Tod. Beides ist notwendig. Bei einem übergroßen Schlafbedürfnis, sowie Schwierigkeiten mit dem Erwachen und Aufstehen hingegen sollten wir uns fragen, ob wir vor Verantwortung, Aktivität, Bewusstwerdung zu fliehen versuchen? Vielleicht leben wir in Traumwelten und haben vor der Realität Angst? Das muss ans Tageslicht gebracht werden, ansonsten kann es sich nicht ändern. Die Art, wie wir leben, beeinflusst natürlich auch die Qualität unseres Schlafes. Wenn unsere biologische Uhr durch unregelmäßige Rhythmen zusammengebrochen ist, vielleicht durch Schichtarbeit, lange Partys, oder durch Bewegungsmangel, Fehlen von geistiger Arbeit , durch Lärm und ständigen Stress brauchen wir uns über schlechten Schlaf nicht zu wundern. Die richtige Schlafumgebung, das richtige Bett, keine große Aktivität mehr am Abend wirken schlaffördernd.

Jeder, der sich schon einmal schlaflos im Bett herumgewälzt hat, weiß, dass sich Schlaf nicht durch Zwang, Selbstbeherrschung und Willen oder durch irgendeine Anstrengung herbeizwingen lässt. Jedes aktive Wollen ist der sicherste Weg, Schlaf zu verhindern. Aber wir sind imstande, günstige Voraussetzungen für eine gesunde Schlafkultur zu schaffen. Der Schlaf vor Mitternacht ist besonders stärkend, denn dabei handelt es sich um Tiefschlaf, der zur Regeneration des Körpers beiträgt. Ab Mitternacht wechseln dann Tiefschlaf-und Traumphasen. Die Seele begibt sich auf die Reise zur Astralebene, in Träumen ist sie mit anderen Dimensionen und geistigen Lehrern verbunden und in dieser Phase erfährt sie die größte Bereicherung. Am frühen Morgen, vor dem Aufwachen, erleben wir gehäufte Rem-Phasen mit oberflächlicheren Themen , worin Tagträume bewältigt werden können. Aus dieser Phase stammen die meisten Freud`schen Traumdeutungen. Am sinnvollsten ist es, regelmäßig zu einer bestimmten Uhrzeit schlafen zu gehen und wieder aufzustehen. Darauf stellt sich der Körper dann ein- wird aber auch Ausnahmen zulassen.

Oft herrscht im Kopf noch ein Getöse, ein Chaos, viele Menschen wollen sich gern entspannen, können es aber nicht. Da hilft sehr gut Osho´s Methode des „Gibberisch“. Man setzt sich aufrecht

im Bett hin und brabbelt längere Zeit vollkommen sinnlose Laute vor sich hin. Zuerst kommt man sich ziemlich albern vor, aber nach und nach leert sich der Kopf, man beginnt zu gähnen und kann dann sofort einschlafen. Versucht es mal, ich habe es mit großem Erfolg ausprobiert. Sehr gut ist auch, einfach still liegen zu bleiben und den Atem zu beobachten, alles Monotone hilft; Schäfchen zählen ist ja eines der bekanntesten Einschlafmethoden. Auch die Wiederholung eines Mantras führt zur Umschaltung von der linken Gehirnhälfte auf die rechte , von der Aktivität zur Passivität. Ich persönlich habe mir noch ein besonderes Einschlaf-Ritual geschaffen. Viele der von mir besonders geschätzten spirituellen Bücher habe ich selbst auf Audio-Cassetten gesprochen und höre sie mir abends vor dem Einschlafen auf dem Cassetten-Rekorder (ein “ sintflutliches “ Gerät, haha, aber für diesen Zweck sehr praktisch!) dann an. Meist komme ich gar nicht weit, schlafe sehr schnell ein und weiß, dass der Text, der dann noch weitergeht, meinem höchsten Wohl zuträglich ist. Denn alles, was man im Schlaf noch unbewusst hört, dringt in die Seele ein. Darum ist es keineswegs empfehlenswert, vor dem Fernseher oder dem Radio einzuschlafen !

Wieder aufstehen, oder etwa lesen sollte man nicht, denn Entspannnung ist fast so wertvoll wie der

eigentliche Schlaf. Man muss sie nur zulassen und sich nicht davor fürchten, am nächsten Tag unausgeschlafen zu sein. Leichter gesagt als getan, ich weiß es nur zu gut! Es sind „Wege in die Gelassenheit“… Mit homöopathischen Mitteln ist es auch möglich, schnell in den ersehnten Schlaf hineinzukommen, es gibt da viele Arzneien, die aber individuell ausgesucht werden müssen. Zwei Mittel, die mehr allgemeiner Natur sind, heißen : Passiflora und Avena Sativa jeweils D 6 oder D 12 und haben mir schon sehr gut geholfen. Ganz allgemein heißt es: „Wie der Tag, so die Nacht“. Leben wir bewusst und achtsam und ohne uns im Stress zu verlieren , so können wir auch das Gleichgewicht zwischen Schlafen und Wachen wiederherstellen.

Die Heilkraft der Farben

Farben haben eine faszinierende Ausstrahlung, wirken sowohl unbewusst als auch bewusst auf uns tief in unsere psychische und physische Verfassung hinein. In der Medizin wird die Farbpsychologie zunehmend bei Diagnose und Therapie eingesetzt, auch Unternehmen, die höhere Umsätze erzielen wollen, wissen um diese Zusammenhänge und

bewerben ihre Produkte mit den dazu passenden Farben. Farben wechseln niemals ihre Grundbedeutungen, ihre Bedeutung ist universell. Beim Betrachten eines Gemäldes oder einer Farbfotografie bleibt die psychologische Bedeutung der Farben im allgemeinen unbewusst, weil noch viele andere Faktoren mitspielen. Aber bei den einzelnen Farben ist es möglich, ganz genaue Aussagen zu machen. Die Vorliebe für eine Farbe und deren Ablehnung haben eine bestimmte Bedeutung, durch die man mehr über sich selbst erfahren kann.

Wir sind tagtäglich von Farben umgeben und können leicht ihre Wirkung im Körper und in den Gefühlen erkennen. Oft wählen wir schon unbewusst eine zu uns passende Farbe aus, z.B. in unserer Kleidung oder in den vorherrschenden Tönen unserer Einrichtung, was viel über unsere Grundstimmung zu diesem Zeitpunkt aussagt.

In der spirituellen Heilbehandlung weiß man, dass Licht und Farben unmittelbar auf Körper, Geist und Seele einwirken und imstande sind, die Energie und Schwingung zu erhöhen, was sich auf den Heilungsprozess günstig auswirkt. Die ausgewählte Farbe, die möglichst aus hellen, leuchtenden Farbnuancen bestehen soll, können wir dann auf geistigem Weg zur schmerzenden Körperstelle

leiten oder durch die Handflächen in das erkrankte Organ fließen lassen. Durch das Einatmen holen wir die Farbe heran und schicken sie mit dem Ausatmen direkt an das erkrankte Organ oder die schmerzende Stelle. Falls Unsicherheit über die Wahl der Farbe besteht, ist es auch möglich, mit der weißen Lichtschwingung zu arbeiten, denn weißes Licht vereinigt das Spektrum aller Farben in sich.

Nachfolgende Charakterisierung einiger Farben aus dem Buch „Quelle der Heilung“ **von Renate Jörger, Smaragd-Verlag:**

Weiße Lichtschwingung

Weißes Licht wirkt schmerzlindernd und stärkt die Abwehrkräfte des Körpers. Licht ist die reinste Form von Energie, die wunderbarste Wirklichkeit. Weißes Licht bedeutet Schöpfungskraft, gleichwie die Sonne als hellstrahlende Lichtquelle alles Dunkle erhellt. Strahlendes Weiß schenkt Klarheit, Erleuchtung und großen Frieden. Weiß ist die Kraft der Stille. Weiße Lichtenergie ist eine äußerst stark gebündelte Kraft, weil sie das gesamte Spektrum aller Farben in sich trägt. Somit dient weiße Farbe oder Lichtenergie als Informationsträger für alle Farben. Die große Kraft zeigt sich in ihrer Transparenz. Das Wasser des Meeres beispielsweise zeigt sich nur in seiner blauen Schönheit, weil das Blau des Himmels sich darin

widerspiegelt. In Wirklichkeit aber ist jeder Wassertropfen kristallklar, stets eine Spiegelung dessen, was auf ihn einwirkt. Deshalb sagen wir immer, dass Wasser ein Informationsträger ist.

Violette Lichtschwingung

Violette Farbe ist transformierend, reinigend, lindernd , auflösend. Indem ihr in Gedanken eine große violette Lichtsäule mitten in den Raum hinein visualisiert, oder sie neben euch aufstellt, habt ihr die Möglichkeit, darin alles zu reinigen und zu verändern. In die violette Lichtsäule kann jeder Wunsch zur Veränderung oder ein Ereignis, das der Wandlung bedarf, hineingegeben werden. Unangenehme Situationen, bzw. Begebenheiten können so, ohne Umweg, transformiert werden. Erkrankte Organe, ja sogar alle Zellen, lassen sich in der violetten Lichtsäule reinigen und, wenn ihr dieses möchtet, anschließend mit einer anderen Farbe bestrahlen. Auf diese Weise werden sie sich wieder mit neuer Energie aufladen. Denkt jedoch nach der Anwendung daran, die violette Lichtsäule wieder ins Licht zu entlassen oder eurer geistigen Führung zu übergeben und den Raum gut zu lüften, damit die negativen Energiestrukturen vollständig hinweg genommen werden.

Mit violettem Licht lassen sich außerdem Gedanken negativer Prägung verändern. So geartete

Gedanken dürft ihr in die Lichtsäule schicken und dort umwandeln in gute, schöne Gedanken. Seht, wie ihr euch daraufhin selbst verändert und alles um euch herum einen Wandel erfahren kann. Die Methode der Lichtsäule ist im übrigen nicht die einzige. Seid kreativ in eurer geistigen Arbeit! Badet zum Beispiel eurem Körper in violettem Licht oder füllt eine im Geist erdachte Badewanne mit violettem Wasser und legt euch zur Reinigung für kurze Zeit dort hinein. Nach einer gewissen Zeit fühlt ihr, wie wunderbar erfrischt ihr seid, befreit von Schlackenstoffen. Wenn wenig Energie vorhanden ist, wäre beispielsweise im Anschluss ein Ausbalancieren mit einer anderen Farbe sinnvoll. Als Erdung könntet ihr euch in ein rotes Badetuch einhüllen oder ein grünes Badetuch verwenden, wenn mehr Harmonie gebraucht wird. Wählt die Farbe, die euch intuitiv in den Sinn kommen will und dem augenblicklichen Bedarf nach dem violetten Bad entspricht. Das wird euch mit neuer Energie erfüllen. Macht euch eure eigene Kreativität zunutze, das Ergebnis wird umso wirkungsvoller ausfallen.

Blaue Lichtschwingung

Mit den blauen Lichtstrahlen oder Lichtenergien empfangt ihr Heilenergien, die erfrischende, klärende und kühlende Elemente in sich tragen, die

schützend und nährend wirken und erfüllt sind von tiefen, beruhigenden Kräften. Das leuchtende blaue Licht bewirkt ein sanftes Fließen, gleich wie das Strömen eines Flusslaufs, der gerade einer Quelle entsprang. Blau ist ausgleichend, schenkt Leichtigkeit, Ruhe, Frieden, stärkt Vertrauen und hilft, mehr ins Zentrum und in die eigene Mitte zu kommen. Blau hilft auch, besonders tiefe Wunden zu schließen. Schützt sie mit dem blauen Licht. Blau unterstützt alle kranken Bereiche in der Wirkung, falls eine Verminderung, Abnahme oder Rückbildung gebraucht wird, oder Organtätigkeiten eine Verlangsamung ihrer Leistung nötig haben. Blau hilft besonders gut bei Krankheiten im Halsbereich, bei Kopfschmerzen, lindert Unruhe, Schlaflosigkeit und Ängste, wirkt also beruhigend für alle Vorhaben. Es schenkt Gelassenheit, klärt die Geisteskraft und zentriert sie, damit ihr keine überstürzten Handlungen unternehmt, die später bereut werden müssen. Blau stärkt auch euer Nervensystem. Mit Blau fühlt ihr euch getragen, leichter, beschwingter. Sobald ihr eure Aura in blaue Farbe einhüllt, verstärkt ihr die Schutzfunktion und Widerstandsfähigkeit.

Grüne Lichtschwingung

Grün ist eine äußerst sanft schwingende, liebevolle Heilenergie. Mit der grünen Farbschwingung könnt

ihr euch immer in einen harmonischen Einklang bringen, aber auch innere Balance wieder herstellen. Grün bedeutet Wachstum. Lebt in Frieden und Freundschaft mit der Natur, in deren Fülle das satte Grün in seiner ganzen Pracht aufgenommen werden kann. Die Pflanzen haben euch vieles zu sagen, und sie bringen euch ins Gleichgewicht. Viele Baumpersönlichkeiten haben unzählige Jahre Informationen und Lichtenergie gespeichert, und wenn die Blätter sich sanft im Wind bewegen, werden Informationen zu euch getragen. Umarmt den dicken Stamm eines Baumes, wann immer ihr euch im Alltag ausgelaugt fühlt oder stellt euch einige Zeit unter sein schützendes Blatt-oder Nadelwerk. Verspürt die frische Luft, spürt, wie der Baum eure Aura reinigt, wie er atmet und lebt, wie die starken Wurzeln unter euren Füßen Kraft schenken und Informationen euch durchströmen. Hüllt eure Aura in die grüne Heilenergie, wann immer ihr euch in einer hoffnungslosen oder festgefahrenen Lage befindet, eine Entscheidung notwendig wird oder euer Körper langwierige chronische Leiden zum Ausdruck bringt. Grün mildert, wandelt , formt, weil es in einem Frequenzbereich schwingt, der aufbauend und nährend wirkt. Grün wirkt direkt auf Herz und Muskelgewebe und regt die Gesundung an.

Grün enthält eine Liebesschwingung, ähnlich wie zum Beispiel die Farbe Rosa, die allerdings mehr euer Mitgefühl stärkt. Grün kann ein Akzeptieren und Annehmen des anderen zum Ergebnis haben, auch wenn er vollkommen andere Ansichten zum Ausdruck bringt als ihr selbst. Liebt den anderen Menschen trotzdem, akzeptiert ihn in seinem Sein, denn er kann sich, so wie auch ihr, aufgrund seines derzeitigen Entwicklungsstands nur in dieser Weise präsentieren. Gerade weil der andere anders ist, lernt ihr von seinen Fähigkeiten, Talenten oder Verhaltensweisen, die , je nachdem, sich als angenehm oder unangenehm darstellen. Die unangenehmen Eigenschaften des anderen verhelfen euch jedoch zu Wachstum und Fortschritt, seine Verhaltensweise hält euch den Spiegel vor Augen, in dem sich die eigenen, derzeitigen Aufgaben erkennen lassen. Während ihr natürlich genauso ein Spiegelbild für den anderen über die persönliche Seinsweise charakterisiert. Es bedeutet immer gegenseitiges Wachsen aneinander. Wenn euch Dinge an anderen Menschen missfallen, schaut sie euch genau an. Fragt euch, warum und welches Thema das Verhalten des anderen widerspiegelt und lernt daraus. Dann lasst alles los und staunt über die Entwicklung. Sofern gewünscht, habt ihr immer und jederzeit die Möglichkeit, die Situation zu wandeln oder zu verbessern. Es liegt nur an euch. Den Zeitpunkt der Veränderung

bestimmt ihr selbst über das eigene Verhalten und die Gefühle. Bestrahlt jede unangenehme Situation mehrmals mit grünem Licht und fügt eure Liebe hinzu. Grün vermittelt Akzeptanz und Neugestaltung der Umstände.

Gelbe Lichtschwingung

Wenn ihr mit der gelben Farbe in Resonanz geht, unterstützt sie den Aufbau der Energie, schenkt Optimismus und Offenheit. Gelb heißt Unbeschwertheit und Lebensfreude willkommen. Depressive Stimmungen verschwinden. Wenn ihr depressiv seid, fehlt euch Licht. So wie die Sonne mit ihrer Strahlenkraft alles erwärmt und die Dunkelheit erhellt, fühlt ihr euch inmitten der gelben Farbschwingung wieder lichtvoll und geborgen und unmittelbar in höhere Frequenzbereiche erhoben. Bestrahlt komplizierte, verworrene Begebenheiten mit dem gelben Licht. Dann öffnet euch freudig, um das Neue einzulassen. Gelb wirkt im Besonderen auf Magen, Galle, Darm Eingeweide. Die lichten Kräfte des Gelbs lockern, lösen auf, verdünnen, verteilen im Organismus. Bestrahlt deshalb alle dunklen Strukturen, Schwellungen, Geschwülste oder Tumoren mit der gelben Lichtschwingung. Aber auch die strahlend helle, weiße Lichtenergie zeigt sich hier besonders wirkungsvoll. Wählt selbst,

was dem augenblicklichen Impuls am besten zusagt.

Orangefarbene Lichtschwingung

Orange ist eine Mischung aus den Farben Gelb und Rot. Deshalb sind in der Farbe Orange Anteile aus beiden Farbschwingungen in der Heilwirkung, also Lebensfreude (Gelb), gepaart mit starker dynamischer Energiekraft (Rot) enthalten. Orange ist die Farbe der Kreativität. Wenn ihr die Farbe Orange visualisiert, betrachtet sie wie ein loderndes Feuer, dessen aufstrebende, wärmende Energie neue Lebenskraft schenkt. Wann immer ihr das lodernde Feuer beobachtet oder vom Schein einer Kerze euch verzaubern lasst, fühlt ihr euch sofort wohl berührt und geborgen. Das Feuer nährt eure Seele. Wisset, dass auch eure Seele Nahrung braucht, genauso wie auch euer Körper nach Nahrung verlangt. Im orangefarbenen Feuerschein oder im Schein einer Kerze findet ein Wiederaufbau der Lebensenergie statt. So nährt Orange alle körperlichen Bereiche, die Unterstützung brauchen und gekräftigt werden sollen. Schwächegefühle schwinden. Orange kann auffüllen, heranbilden, vorwärtsbringen, beleben, lebendig machen. Es hilft in aufbauender Weise , einen Mangel auszugleichen, etwas hinzuzufügen oder die dem Körper eigenen Abwehrkräfte zu aktivieren und zu

unterstützen (wie auch Weiß). Orange wirkt anregend auf die Geschmackszentren und stimuliert außerdem die Fortpflanzungsorgane. Mit der Farbe Orange erschließt ihr euch aussichtsreiche Möglichkeiten. In jedem Vorhaben sind immer viele verschiedene Möglichkeiten enthalten. Orange kann Hilfe gewähren, lässt die bestmögliche Handlungsweise herausfinden, während Rot die dynamische Kraft dazu aktiviert, eine bereits erwählte Vorgehensweise in die entsprechende Tat umzusetzen.

Rote Lichtschwingung

Wenn ihr müde seid, Bewegung braucht – wählt Rot, denn Rot bringt Energie zurück. Visualisiert das Rot, wann immer ihr euch ausgelaugt fühlt und der Körper Kraftreserven verbraucht hat. Das Wirkungsvermögen des kraftvollen Rot bewirkt Leistungssteigerung, unterstützt Unternehmungsfreude und tatkräftiges Handeln, hilft aber auch, neue Schritte zu wagen, die sonst nur mühsam umgesetzt werden können.
Organe und Körperbereiche, die eine Festigung, Stärkung oder Antriebskraft in ihrer Funktion brauchen, können mit der roten Farbe angeregt werden. Rot kann Herztätigkeit, Blutdruck und Kreislauf erhöhen und den Körper in eine dynamische Energieschwingung hineinbringen.

Schwere Beine, geschwollene Füße, Krampfadern lassen sich gut mit de roten Farbe behandeln. Darüber hinaus werden die Gehirnzellen angeregt, ihre Aufnahmefähigkeit erhöht und alle Organe besser durchblutet. Des Weiteren kann Rot die Stimmung anheben, so dass ihr euch hochschwingend fühlt.

Heilung der Chakren durch Ernährung

Die Natur hält viele Geheimnisse für uns Menschen bereit, und immer mehr von ihnen zeigen sich uns. Jahrtausendealtes, aber unterdrücktes Wissen hoch entwickelter Zivilisationen drängt in unser Bewusstsein und die Künstlichkeit unserer Welt, wie sie sich uns heute noch präsentiert, bröckelt zusehends. Bekanntermaßen enthält das Energiesystem des menschlichen feinstofflichen und physischen Körpers sieben Hauptchakren, die sich entlang eines zentralen Energiekanals befinden. Die Chakren sind rotierende und schwingende Energiewirbel und durchdringen den physischen Körper. Die Hauptfunktionen der Chakren sind die Versorgung der feinstofflichen Körper und des physischen Körpers mit Lebensenergie und die Übertragung von

Informationen und Energie zwischen den einzelnen Körpern.

Sind einzelne oder mehrere Chakren blockiert, etwa durch prägende karmischen Einflüsse, Traumata, negative Erfahrungen aus der Kindheit oder aus einer problematischen seelenpartnerschaftlichen Paarbeziehung, können seelische und/oder körperliche Blockaden auftreten, da das gesamte Energiesystem gestört wird. Es gibt viele Wege, blockierte Chakren zu reinigen und ins Gleichgewicht zu bringen. U.a. sind Edelsteine, Bachblüten, Yoga, Mantras, Aromen, Pflanzen und Farben beliebte Möglichkeiten, um blockierte Chakren zu stärken. Kaum bekannt hingegen, dass es auch mit der täglichen Ernährung leicht möglich ist, geschwächte Chakren wieder in Harmonie zu bringen. Schwerwiegende Blockaden oder Krankheiten und demzufolge persönliche (Lebens-) Themen müssen jedoch unbedingt selbst bearbeitet werden, z.B. durch Meditation, Selbstreflektion oder Therapie.

Chakren harmonisieren mit Obst und Gemüse

Auf der feinstofflichen Basis hat die Art und Weise, also „wie“ ein Lebensmittel von der Saat über das Ernten und die Vertriebswege auf den Teller kommt, erheblichen Einfluss auf die für den Menschen gesundheitlich hochwertige Qualität. Künstliches

Licht, chemischer Pflanzendünger, Monokultur, Massenproduktion und Ausbeutung der daran beteiligten Menschen schwächen ein Lebensmittel, da sämtliche Lebensenergie verloren geht. Lebensmittel, die aus der Region stammen, fair gehandelt werden und größtmöglich „Natürlich“ angebaut werden, stärken ein Lebensmittel mit natürlicher Lebensenergie. Hinzu kommt nun der interessante Aspekt, dass die Farbe eines Lebensmittels, genau genommen sprechen wir hier von Obst, Gemüse und Gewürzen, genau einiger Chakren entprechen und diese stärken.

Jedem Chakra ist eine Farbe zugeordnet

Die Natur hat sich etwas dabei gedacht, als sie es vorsah, Obst, Gemüse und Gewürze mit verschiedenen Pflanzenfarbstoffen auszustatten. Es macht sie nicht nur schön bunt, sondern sie können vom Menschen einfach erkannt und unterschieden werden. Und so kann beispielsweise ein blockiertes Wurzelchakra, dessen Farbe ROT ist, mit Roter Beete, Tomaten und Chilli gestärkt werden. Eine eindeutige Zuordnung gibt es nicht bei allen Obst- und Gemüsesorten, denn oft überschneiden sich Farben, als auch deren Wirkungsweisen. Eine Überdosierung durch gezielte obst- und gemüsehaltige Ernährung ist jedoch kaum möglich.

Nachfolgende Übersicht mit der Zuordnung der Chakren sowie der dazugehörigen Farben und Lebensmitteln:

(Blockiertes) Wurzelchakra:
Lage: am unteren Ende der Wirbelsäule
Farbe: ROT
Thema: Sicherheit und Überleben

Man fühlt eine permanente existenzielle Bedrohung oder hat das Gefühl, heimatlos und auf sich alleine gestellt zu sein, hat keine Bindung, keine Erdung oder die Angst, für die eigenen Wünsche und Ziele nicht einstehen zu können.

Mögliche körperliche Probleme bei Blockierung des Wurzelchakras:
Schmerzen im unteren Rücken, Ischias, Krampfadern, Darmerkrankungen, Tumore, Krebs, Knochenerkrankungen, Osteoporose, Blutarmut, Blutdruckschwankungen, Allergien

Gemüse: Tomaten, rote Paprika, rote Salate wie Radicchio, Radieschen, rote Bohnen, Rote Beete usw. Aber auch Erdengemüse (die nicht rot sind) wie Karotten und Kartoffeln wirken günstig auf das Wurzelchakra
Obst und Früchte: Hagebutten, Granatäpfel,

Himbeere, Erdbeeren, Kirschen, rote Johannisbeeren, Preiselbeeren, rote Äpfel, Wassermelonen usw.
Gewürze: Chilli, Pfeffer

Anmerkungen:
Rot wirkt in allen Bereichen wärmend, anregend und belebend, vor allem auf Herztätigkeit, Blutkreislauf und Blutdruck. Rot stärkt die Willenskraft und das Durchsetzungsvermögen und vermittelt Erdverbundenheit, Selbstbewusstsein und Realitätssinn. Permanente Müdigkeit, Lustlosigkeit und Antriebslosigkeit lassen sich mit Rot wirkungsvoll positiv beeinflussen. Hyperaktive und überreizte Menschen, sowie Menschen mit hohem Blutdruck sollten rote Nahrungsmittel meiden.

Für die rote Färbung von Obst und Gemüse wie Tomate, Wassermelone oder Grapefruit ist Lycopin verantwortlich, das (wie α- und β-Carotin) ebenfalls ein Carotinoid ist. Das ins Violett gehende Dunkelrot von Trauben, Brombeeren, Himbeeren und Heidelbeeren ist auf Anthocyane zurückzuführen (Heber, D., et al.). Lycopin hat eine stark antioxidative Wirkung. Es spielt bei der intrazellulären Kommunikation eine wichtige Rolle und es gibt experimentelle Belege dafür, dass es vor Prostatakrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Schäden durch UV-Strahlen und Nikotin

schützt (Aguilera Garca, C.M., et al.). Auch Anthocyane haben eine antioxidative Wirkung. Man vermutet, dass Anthocyane aufgrund einiger für die Krebsbekämpfung relevanter physiologischer Eigenschaften eine wichtige Rolle bei der Prävention der Mutagenese und der Karzinogenese spielen (Lazzè, M.C., et al.).

(Blockiertes) Sexualchakra:

Lage: einige Fingerbreit unterhalb des Nabels
Farbe: ORANGE
Thema: Macht und Kontrolle in der physischen Welt (Themen sind z.B. auch Geld und/oder Sex)

Man fühlt sich sexuell nicht anziehend / minderwertig oder ist andererseits sexuell unbefriedigt oder zu triebgesteuert. Es mangelt an Lebensfreude und man kann das Leben nicht richtig genießen, ist sehr streng mit sich selbst und verlangt von sich viel Disziplin und Leistung. Mangelnde Kreativität, Eifersucht, Schuldgefühle. Verminderte Fähigkeit zur Sinnlichkeit und eine gewisse Beziehungsunfähigkeit.

Mögliche körperliche Probleme bei Blockierung des Sexualchakras:
Potenzstörungen, Menstruationsbeschwerden,

Nieren- oder Blasenprobleme, Unfruchtbarkeit, eingeschränkte Orgasmusfähigkeit, Stimmungsschwankungen aufgrund schleppender Produktion der Geschlechtshormone, Erkrankungen der Gebärmutter, Eierstock- oder Eileiterentzündungen, Zysten, Prostata- und/oder Hodenerkrankungen, Rückenschmerzen, Hautkrankheiten aufgrund mangelnder Entgiftung (die Entgiftung wird oftmals erschwert bei Menschen mit einem blockierten Sexualchakra)

Gemüse: Kürbis, Karotten, orangefarbene Paprika
Obst und Früchte: Sanddorn, Aprikosen, Orangen, Pfirsiche, Nektarinen, Mangos, Kumquats, Melonen, Marillen, Mandarinen usw.
Gewürze: Safran, Kurkuma, Chilli

Anmerkungen:
Orange ist die Farbe von Offenheit und Optimismus, und schenkt Freude und Lebenslust. Orange fördert Verdauung, Stoffwechsel, Nieren- und Blasentätigkeit sowie die Produktion bestimmter Enzyme und Hormone. Orange ist ideal bei negativen Gedanken, fehlender Kreativität, Freudlosigkeit und übertriebenem Pflichtgefühl.

Die Phytochemicals, die Obst und Gemüse wie Karotten, Mango oder Kürbis orange färben, sind die Carotinoide α- und β-Carotin. α- und β-Carotin äußerst wichtig für die Ernährung, weil sie die

Vorstufe von Vitamin A bilden und deshalb auch oft als Provitamin A bezeichnet werden. Vitamin A ist wichtig für die Hormonsynthese, das Zellwachstum und die Zelldifferenzierung sowie die Immunreaktion (Hounsome, N., et al.). Die Resorption der Carotinoide ist eng mit der Fettverdauung verknüpft, daher sollten diese Lebensmittel immer zusammen mit guten Fetten genossen werden.

(Blockiertes) Nabelchakra (Solarplexus):

Lage: im Bereich der Magengrube
Farbe: GELB / GOLD
Thema: Entwicklung der Persönlichkeit, Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Vertrauen, Ur-Vertrauen

Kaum Willenskraft, schwaches Selbstwertgefühl, übertriebene Selbstkritik. Das Nabelchakra verbindet auch mit den eigenen Gefühlen, d.h. jemand mit einem harmonischen Nabelchakra kann auf sein Buchgefühl vertrauen und trifft intuitiv die richtigen Entscheidungen. Ein blockiertes Nabelchakra unterdrückt das Feuer, um mit Energie alltägliche, berufliche und kreative Ideen mit Freude umzusetzen. Furcht vor Kritik bzw. das Bedürfnis, andere zu kritisieren, um die eigene Macht zu

spüren. Ärger und Frust aus der Unfähigkeit heraus, sich von den Erwartungen Anderer zu befreien.

Mögliche körperliche Probleme bei Blockierung des Nabelchakras:
Magenbeschwerden, Magengeschwüre, Sodbrennen, Erkankungen von Leber, Milz und Gallenblase, Gelbsucht, Bauchschmerzen im Oberbauch, Verdauungsstörungen, Rückenschmerzen im Lendenbereich, Nervenerkrankungen, Diabetes, Übergewicht, Magersucht

Gemüse: Kürbis, Mais, Kartoffel, Getreide, gelbe Zucchini, gelbe Paprika, Pilze, Chicoree, Pastinake
Obst und Früchte: Banane, gelbe Äpfel u. Birnen, Mangos, Mirabellen, gelbe Pflaumen, Ananas, Zitronen usw.
Gewürze: Kurkuma, Ingwer, Vanille

Anmerkungen:
Gelb ist die Farbe der Sonne und wirkt heiter, aufhellend und warm auf Körper und Seele. Gelb ist die Farbe der Drüsen und Verdauungsorgane, stärkt die Nerven und unsere geistigen Fähigkeiten. Bei mangelnder Lebensfreude und Kommunikationsfähigkeit, fehlendem Durchhaltevermögen oder Traurigkeit empfiehlt sich Gelb. Hektische und überreitzte Menschen sollten

gelbe Nahrungsmittel und besonders Gewürze meiden.

Auch in gelben Lebensmitteln sind Carotinoide enthalten. Carotinoide α- und β-Carotin. α- und β-Carotin äußerst wichtig für die Ernährung, weil sie die Vorstufe von Vitamin A bilden und deshalb auch oft als Provitamin A bezeichnet werden. Vitamin A ist wichtig für die Hormonsynthese, das Zellwachstum und die Zelldifferenzierung sowie die Immunreaktion (Hounsome, N., et al.). Die Resorption der Carotinoide ist eng mit der Fettverdauung verknüpft, daher sollten diese Lebensmittel immer zusammen mit guten Fetten genossen werden.

(Blockiertes) Herzchakra:

Lage: in der Mitte der Brust auf Höhe des Herzens
Farbe: GRÜN
Thema: Liebe bzw. Liebesfähigkeit, dem Wunsch des HERZENS folgen

So ist die Angst, nicht geliebt zu werden oft Thema eines Menschen, dessen Herzchakra blockiert ist. Es können auch schmerzvolle Erfahrungen aus Liebesbeziehungen vorhanden sein, nicht nur in Paarbeziehungen, sondern auch aus der Kindheit, die das Herz „verriegeln“. Schuldgefühle,

Verhärtung der Gefühle, Verzweiflung und Kummer können die Folge sein. Diese emotionalen Leiden und Traumata verursachen Blockierungen, d.h. eine emotionale „Verstopfung“, die wiederum Verhaltensstörungen verursachen kann. Auch der physische Körper reagiert auf diese Stressfaktoren. Wer sein Herz nicht mehr öffnen kann läuft Gefahr, früher oder später schwer zu erkranken. Das Herz ist das Tor zur bedingungslosen Liebe, auch zu sich selbst.

Mögliche körperliche Probleme bei Blockierung des Herzchakras:
Krebs, Herzanfälle, Verstopfung der Arterien, Herzversagen, Asthma, Allergien, Lungenprobleme, Bronchialkrankheiten, Lungenentzündung, Kreislaufprobleme, Probleme im oberen Rücken und in den Schultern

Gemüse: alle Salate, Wild- und Ackersalate, Bohnen, Erbsen, Gurken, grüne Paprika, Avocados, Zucchini, Chinakohl, Weisskraut, Wirsing, Grünkohl, Spinat, Mangold, Fenchel, Sellerie, Weizengras, Brokkoli, Brennessel usw.
Obst und Früchte: grüne Äpfen und Birnen, Feigen, Rhabarber, Limonen, grüne Weintrauben, Stachelbeeren, Kiwis, Quitten, Oliven usw.
Gewürze: alle grünen Kräuter z.B. Petersilie, Liebstöckel, Basilikum, Dill, Kerbel, Estragon,

Kresse, Rosmarin, Beifuss, Minzen, Chilli, Pistazien usw.

Anmerkungen:
Grün gilt als die Farbe der Harmonie und Heilung, als Farbe der inneren Mitte und des (physischen Herzens). Grün vermittelt Naturverbundenheit, Ruhe, Zufriedenheit und inneren Frieden und fördert die Regeneration von Körper, Geist und Seele.
Die Stoffe, die Gemüse grün machen, heißen Glucosinolate. Grünblättrige Gemüsearten haben eine krebsvorbeugende Wirkung und sind außerdem besonders reich an Eisen und Folsäure; die Pflanzen selbst enthalten daneben auch Ascorbinsäure oder Vitamin C, das die Aufnahme von Eisen begünstigt. Speziell Glucosinolate finden sich in Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl und Weißkohl.

(Blockiertes) Halschakra:

Lage: Kehlkopfbereich
Farbe: HELLBLAU
Thema: Willenskraft, Kommunikation und Selbstausdruck

Da man Entscheidungen über sich selbst und das eigene Leben Anderen überlässt, bleibt die eigene Willenskraft unentwickelt. Man übertreibt gern und

verbiegt die Wahrheit, man redet schlecht über Andere, Klatschen und Tratschen – das ist ein Missbrauch der Energie des 5. Chakras. Die Kommunikationsfähigkeit und der Umgang mit negativen Emotionen sind unterentwickelt. Die mangelnde Ausdrucksfähigkeit und versperrte innere Freiheit können sehr hinderlich im Leben sein. Menschen mit einem gut ausgeprägten Halschakra sind immer auf der Suche nach der Wahrheit und versuchen durch ihren Selbstausdruck andere Menschen zu inspirieren.

Mögliche körperliche Probleme bei Blockierung des Halschakras:
Halsschmerzen, Mandelentzündung, Heiserkeit, Sprachstörungen wie Stottern, Schüchternheit, Zahn- und Kieferprobleme, Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule, Nacken- und Schulterschmerzen, Schilddrüsenunter- oder überfunktion

Blaue Farbstoffe in Lebensmitteln gibt es kaum. Aber es können alle Obst- und Gemüsesorten und Samen, die für Leichtigkeit und Reinigung stehen, zur Stärkung des Halschakras gegessen werden. Flohsamen, Leinsaat, Hagebutten und Chiasamen wirken wie Wunder bei der Reinigung des Halschakras.

Anmerkungen:
Ein Blau ist die Farbe der Ferne, der Weite und der Unendlichkeit: Als Farbe des Himmels steht Blau auch für Ewigkeit und Wahrheit. Sie ist die Farbe des Vertrauens und der Verläßlichkeit, die Farbe der Intuition und Kommunikation, Ganzheitlichkeit und Verbundenheit, Passivität und Weiblichkeit.

(Blockiertes) Stirnchakra (3. Auge):

Lage: in der Mitte der Stirn
Farbe: DUNKELBLAU
Thema: Intelligenz, höheres Wissen, Weisheit, Intuition

Die Angst, in sich selbst zu schauen, kann bei einem blockierten Stirnchakra vorhanden sein. Stattdessen täuscht man sich lieber selbst gegenüber, um nicht die Wahrheit über sich erkennen zu müssen. Man will nichts sehen und hören! Starrheit durch festgefahrene negative Verhaltensmuster, die keine positive Veränderung zulassen. Eifersucht und Neid auf die kreativen Fähigkeiten Anderer. Die Weigerung, aus den Lebenserfahrungen Lehren zu ziehen – statt dessen macht man Andere für die eigenen Probleme verantwortlich.

Mögliche körperliche Probleme bei Blockierung des Stirnchakras:
Kopfschmerzen, Migräne, Gehirnerkrankungen, Augenleiden, Sehschwäche, Hörschwäche, Ohrprobleme, Nebenhöhlenentzündung, Geisteskrankheiten, Konzentrationsschwierigkeiten

Anmerkungen:
Die Farbe Dunkelblau steht für die Wahrheit, einen willensbetonten Charakter und dem Wunsch nach Fortschritt.

Das Stirnchakra steht für das „höhere Wissen“, somit gibt es keine Empfehlungen zum Verzehr. Genauso wie das folgende Kronenchakra ist das Stirnchakra nicht mehr so behaftet mit dem phyischen Körper wie die Chakren 1 bis 5.

(Blockiertes) Kronenchakra:

Lage: am höchsten Punkt des Kopfes
Farbe: VIOLETT
Thema: Das Leben annehmen, die Lebensaufgabe erfüllen und den Sinn des Lebens erkennen

Spirituelle (Glaubes-)krisen kennzeichen den Lebensweg, das Gefühl völliger Bedeutungslosigkeit und Verunsicherung. Fehlender Mut blockiert das Erkennen der

Lebensaufgabe und/oder der Berufung. Es fällt schwer, über den Tellerrand hinauszusehen und man weigert sich innerlich zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Festgefahrene negative Verhaltensmuster und Prägungen werden ignoriert.

Mögliche körperliche Probleme bei Blockierung des Kronenchakras:

Depressionen, Geisteskrankheiten, Kopfschmerzen, chronische Erkrankungen, Schwächung des Immunsystems, Nervenleiden, Krebs, Lähmungserscheinungen, Parkinson, Alzheimer, Schlafstörungen

Anmerkungen:
Die Farbe Violett bedeutet erhöhte Spiritualität im Verhältnis zum Blau, noch tiefere Hingabe, Edelmut, äußerste Opferbereitschaft und eine sehr tiefe Religiosität. Sie ist das Bindeglied zum höheren Selbst. Es gibt keine Lebensmittel, um das Kronenchakra ins Gleichgewicht zu bringen. Hierfür eignen sich idealerweise geistige Übungen wie Meditation und Yoga, aber auch bewusste Atmung, lange Aufenthalte in der Natur und Sonnenlicht.

Erdung ist wichtig für die Gesundheit – Wie?

Häufig Umzüge und Jobwechsel, Geldprobleme, keine beständigen Beziehungen und sich oft verändernde soziale Kontakte. Woran kann es liegen, dass manche Menschen in die immer wiederkehrenden Lebenssituationen wie blind hineintappen? Mangelnde Lebenslust, keine Stabilität, fehlendes Urvertrauen, schlechtes Durchhaltevermögen bei Vorhaben und Unzufriedenheit. Das Gefühl haben, hier auf diesem Planeten irgendwie nicht zu Hause, nahezu hilflos und mit allem überfordert zu sein. Meist mangelt es in diesen Fällen an Erdung! Vielfältig sind die Gründe, warum viele Menschen nicht richtig verwurzelt und geerdet sind und daher erfolglos, kraftlos, unglücklich und krank auf der Strecke bleiben.

Unsere Ahnen

Unsere Entwicklung und seelische Reife kann von Generationen beeinflusst sein, deren Leben lange Zeit zurückliegen. Das Energiefeld unserer Ahnen liegt wie ein Schleier um uns herum und kann uns entweder stärken oder aber auch schwächen. Manchmal liegen Blockaden vor, die wir unbewusst mit uns herumschleppen, die uns von Erfolg oder

Geld abhalten, oder uns sogar krank machen und wir nicht wissen, warum das so ist. Nicht selten tragen die nachfolgenden Generationen aus den beiden Weltkriegen furchtbare energetische Konstellationen in sich, ohne die betreffenden Ur-Großeltern überhaupt gekannt zu haben. Wenn solch hochenergetische Muster nicht erkannt und aufgelöst werden, werden dies von Generation zu Generation weitergegeben, was dann oftmals sogar zu körperlichen Beschwerden führt.

Nicht erwünscht?

Es ist auch kein Zufall, dass wir in unserem derzeitigen familiären Umfeld geboren wurden, dort aufgewachsen sind und gewisse Grundmuster aufgrund der Überzeugungen unserer Eltern entweder übernommen haben, oder diese wegen schlechter Erfahrungen kategorisch ablehnen. In einer anderen Dimension haben wir uns dies genauso ausgesucht, um bestimmte Erfahrungen zu sammeln und Emotionen zu erzeugen. Gefühle, nicht richtig auf der Erde angekommen zu sein, können aber auch daher stammen, wenn man von den Eltern ursprünglich nicht gewünscht war. Oder vielleicht sollte man ein Junge statt ein Mädchen werden – oder umgekehrt? Eine Störung des Verhältnisses zu den Eltern und/oder zu den Ahnen

kann zu mangelhafter Erdung und zu o.g. Probleme führen, muss es aber nicht!

Wenn dem möglicherweise so ist und wir den Grund eigener Blockaden aus unserer doch sehr subjektiven Sichtweise unseren Eltern zuschreiben oder Generationen davor, macht es keinen Sinn, darüber zu klagen und auf die Schuldigen zu zeigen. Um negative Einflüsse der Eltern oder Ahnen aufzulösen, können wir mit ihnen Kontakt aufnehmen und mit ihnen „kommunizieren“, z.B. während einer Meditation.
Es ist nicht nötig zu wissen, was genau damals war, was sie bewogen hatten, dies und jenes (nicht) zu tun, denn wir können es sowieso nicht mehr ändern. Aber wir sollten ihnen verzeihen und die Ahnen, die nicht mehr hier auf der Erde weilen, ins Licht gehen lassen, um uns dann ihre stärkende Kraft geben zu lassen, wenn wir dies wünschen. Da es aber auch geistige Wesen gibt, die es nicht unbedingt gut mit einem meinen, sollte man dazu Erfahrungen haben, oder einen Spezialisten hinzuziehen. Gute Möglichkeiten, komplexere Verstrickungen zu erkennen und aufzulösen bieten auch Familienaufstellungen bei guten Therapeuten und entsprechende Literatur.

Das Wurzelchakra ist das Energiezentrum unseres Körpers

Das Wurzelchakra ist unser Erstes und unterstes Chakra von unseren Sieben Hauptckakren und befindet sich auf Höhe des Steißbeines. Wenn die Energie dort nicht fließen kann, fehlt es im ungünstigsten Fall an Stabilität, Lebenswille, Sicherheit, Urvertrauen, Durchhaltevermögen und Erdung. Wir lassen uns schnell verunsichern, aus der Bahn werfen, haben Existenzängste und es fehlt an Selbstvertrauen. Blockaden im Wurzelchakra stören die harmonische Beziehung zu Mutter Erde und wir haben dadurch wenig Lebensfreude. Die erste Phase des Lebens in der Kindheit (1. bis 7. Lebensjahr) steht für das Wurzelchakra und beeinflusst die Entwicklung dessen maßgeblich. Das geschwächte Wurzelchakra sorgt für eine schwache körperliche Struktur. Probleme können auftreten bei Knochen, Zähne und Nägel. Es wirkt sich auf Dickdarm (Verdauung), Nebennieren, Rücken, Beine, Füße, Blutbildung und die Adrenalin- und Noradrenalinproduktion aus und auf die Fähigkeit, mit Stress umzugehen. Da das Wurzelchakra das Energiezentrum unseres Körpers ist, ist es von immenser Bedeutung, dieses zu aktivieren und zu pflegen – trotz widriger Umstände, möglicherweise verursacht durch die Kindheit oder ungünstige

Ahnenkonstellationen. Auf dem Wurzelchakra bauen die sechs anderen Hauptchakras auf!

Stärkung des Wurzelchakras und Erdung

Der Klassiker unter den meditativen Übungen ist die Visualisierung von roten, erdigen Strahlen, ausgehend vom Steißbein und/oder den Füßen bis ganz tief zum Mittelpunkt der Erde. Ausgedehnte Waldspaziergänge oder Gartenarbeit lassen uns ebenso „erden“, uns mit den Wurzeln der Erde verbinden. Bäume umarmen gibt uns dabei die Urkraft und das Urvertrauen. Aktuell wurde sogar bekannt, das Baumumarmen nicht mehr nur belächelte Eso-Übung ist, sondern bewiesene medizinische Effekte hat! Die Rinde der Bäume enthält sogenannte Terpene, die das menschliche Immunsystem stärken und vor Krebs schützen. Wer einen Baum umarmt, atmet diese Terpene ein und nimmt sie über seine Haut auf. Forscher der Nippon Medical School in Tokyo fanden bei ihren Forschungen heraus, dass auch schon ein ausgedehnter Waldspaziergang die Anzahl und die Aktivität der natürlichen Killerzellen, welche Viren entfernen und potenzielle Krebszellen aufspüren, um bis zu 50 Prozent erhöht. Die Terpene entströmen auch den Baumkronen, den Blättern und Stängeln sowie dem Boden. Wer einen Baum umarmt, kommt der reichhaltigsten Quelle von

Terpenen besonders nahe. Mehr erstaunliche Heilwirkungen des Waldes sind im Buch „Der Biophilia-Effekt“ zu lesen.

Zusätzlich harmonisierend und unterstützend für das Wurzelchakra sind die Edelsteine Rubin, Hämatit und Granat, die Aromaöle Nelke, Rosmarin, Zypresse und Zeder, die Bachblüte Clematis, die Gewürze Ingwer und Kalmus sowie die Heilpflanzen Baldrian, Lindenblüten und Holunder. Die Farbe Rot steht ebenso für die Kraft des Wurzelchakras und für „Erdung“ wie der Buchstabe „U“.

Runenkraft URUZ

Aus der germanischen und nordischen Mythologie hat sich das Runenalphabet heraus entwickelt. Die Rune Uruz steht in seiner Wortbedeutung für den Auerochsen, ein sehr kraftvolles und uriges Tier. Aus unseren physischen und seelischen Wurzeln und aus unserem Ursprung erlangen wir Kraft, Vitalität und Lebenskraft. Mit der Runenkraft URUZ können wir uns besonders gut erden. Sie stärkt auch unser Durchhaltevermögen und unsere Ausdauer. Empfehlenswert ist es, sich die Magie der Uruz-Kraft immer wieder während des Alltags ins Gedächtnis zu rufen und mit ihr ruhig ein- und auszuatmen, dabei die Kraft der Erde, die

sich unter unseren Füßen befindet, zu spüren. Am besten selbstverständlich, wenn die Übung barfuß im Wald gemacht wird.

Blockaden lösen mit Ho´oponopono

Ho´oponopono ist nicht nur die wohl wirkungsvollste Konfliktlösungsmethode, die je in einer Kultur erfunden wurde, schrieb Dr. E.W.Hartig 1970 in ihrem Buch »Nana I Ke Kumu« (hawaiianisch: »Schau zur Quelle«). Diese Methode kann sogar bei körperlichen Beschwerden angewandt werden! Stell dir folgende Situation vor: Du hast dir an einem Sonntag vorgenommen, das neue Buch zu lesen, welches du dir erst gekauft hast. Kaum machst du es dir im Wohnzimmer gemütlich, fängt der Nachbar im Garten zu sägen und zu werkeln an und du kannst dich nicht auf das Buch konzentrieren. Du überlegst, ob du deinen Nachbarn darauf hinweisen sollst, dass heute Sonntag und somit lautes Arbeiten verboten ist oder ob du dein Buch notgedrungen an einem anderen Tag liest. Du könntest mit ihm sprechen um dann zu erfahren, dass er sein Dach aufgrund eines gerade entstandenen Schadens notdürftig repariert, damit es keine schlimmeren Auswirkungen an den

Wänden gibt. Was auch immer du versuchst, im Außen zu verändern, wird es dir letztendlich keine wirkliche Verbesserung bringen, um dein Buch in aller Ruhe lesen zu können.

Du lenkst nur ab bzw. verschiebst „dein“ Problem. Im übertragenen Sinne ist bei diesem Beispiel der Lärm, den dein Nachbar „verbotenerweise“ produziert, dein eigener „Müll“, den du in dir trägst und der sich dir im Außen zeigt. Letztendlich ist es dein eigener Ärger und deine eigene Wut, die in dir hochkommt.

Hier kommt Ho´oponopono ins Spiel

1) Erkenne die Situation an, so wie sie ist 2) Verzeihe dem Nachbarn und dir selbst. 3) Liebe deinen Nachbarn (wie alle Lebewesen) und liebe dich selbst. 4) Bedanke dich bei einer höheren Macht, egal ob es für dich Gott, das Universum oder die Schöpfung ist. 5) Gebe das „Problem“ an die höhere Macht ab um es transformieren zu lassen. In der Praxis sieht das folgendermaßen aus, immer wenn dich etwas stört oder belastet sage dir in Gedanken:

1) Es tut mir Leid
2) Ich verzeihe dir und ich verzeihe mir
3) Ich liebe dich und ich liebe mich

4) Danke für die Heilung
5) Danke für die Transformation

Genauso anwendbar ist diese Methode bei körperlichen und psychischen Beschwerden, hier ist einfach das betreffende Körperorgan/teil oder Problem mit einzubeziehen anstatt beispielsweise einer Person oder Situation. Wenn das Herz aus dem Gleichgewicht geraten ist, braucht das körperliche Herz als auch das seelische Herz, unsere volle Aufmerksamkeit. Stell dir das Herz vor deinem Geistigen Auge vor, akzeptiere dass es ihm gerade nicht gut geht, verzeihe ihm und dir selbst für die „Krankheit“, nimm dein Herz liebevoll in deine Arme und bedanke dich für die Heilung, die nun geschehen darf.

Alles hat zwei Seiten

Hooponopono ist ein altes hawaianisches Vergebungsritual, in dem davon ausgegangen wird (wie auch in sämtlichen spirituellen Konzepten), dass alles zwei Seiten hat, es keine Opfer und keine Täter sowie kein Gut und kein Böse gibt. Wo mehrere Menschen aufeinander treffen, gibt es immer irgendwelche Auseinandersetzungen. Der Mensch ist aufgrund seiner Erfahrungen und Erkenntnissen sowie Erziehung, Herkunft, Kultur etc. zu individuell, und das hat seine berechtigten Gründe. Dein Nachbar macht möglicherweise einen

Fehler, aber einen ähnlichen Fehler hast du selbst auch schon mal gemacht, wenn du alles aus einer höheren Perspektive sehen könntest. Unsere Welt und uns selbst können wir nur dann heilen, wenn wir das, was uns begegnet, uneingeschränkt annehmen und es akzeptieren, dass es da ist. Ohne Liebe unseren Mitmenschen gegenüber und ohne Liebe uns selbst gegenüber kann es keinen Frieden in der Welt und keine Heilung in uns geben. Mit Dankbarkeit drücken wir unsere Demut vor dem Leben und der höheren Macht aus. Durch die abschließende Transformation lassen wir den Konflikt bzw. die inneren Probleme los (Loslassen).

Woher kommt Ho´oponopono?

In vielen alten Kulturen geht man davon aus, dass persönliches Fehlverhalten Krankheiten auslösen kann. Hooponopono ist eine Art Reinigung. Auf Hawai war Hooponopono ursprünglich, und das ist es dort auch heute noch, eine Art „Familienkonferenz“, was bedeutet, dass sich die Familienmitglieder trafen und miteinander sprachen. Bezogen auf unsere westliche Welt kaum noch vorstellbar, dass alle an einen Tisch sitzen und miteinander sprechen. Noch weniger vorstellbar wenn man in viele Unternehmen sieht, in der die Kollegen zwar über-, aber nicht miteinander sprechen. Hooponopono ist also im traditionellen

Sinne lediglich ein Austausch von Menschen, um Harmonie (wieder) herzustellen und eventuelle Missverständnisse aus der Welt zu schaffen. Bei konkreten Problemen und Verstößen in den hawaianischen Gemeinschaften leitete ein Haku, der über natürliche Autorität verfügte, die Versammlung. Jeder kam zu Wort und erhielt dabei einen Sprechstab. Währenddessen einer sprach mussten alle anderen still zuhören. Nach der Versammlung sprach der Haku ein Gebet, bei dem jeder in der Stille in sich gehen konnte und am Schluss bedingungslos den anderen, wie sich selbst vergeben konnte. Je nach Konflikt wurden nach dem Ritual gemeinsame Vereinbarungen getroffen. Später wurde oft gegessen getanzt und gefeiert. Es symbolisierte, dass Vergangenes nun vorbei ist und man sich in der Gegenwart befindet, alles wieder bei Null anfängt.

Seit Anfang des 20. Jahrhunderts wurde das hawaianische Vergebungsritual im Westen in eine einfache und wirkungsvolle Selbstheilungsmethode umgewandelt.

Die unfassbare Heilungsgeschichte des Dr. Len in der psychiatrischen Abteilung eines Gefängnisses

Im Buch »Zero Limits«, dass er gemeinsam mit Dr. Joe Vitale geschrieben hatte, berichtet der Arzt Dr.

Ihaleakala Hew Len von der Heilung einer nahezu ganzen Abteilung schwer psychisch gestörter Krimineller zwischen 1983 und 1987 – ohne diese jemals persönlich kennengelernt zu haben!

Ein ehemaliger Kollege hatte Dr. Len angerufen und gefragt, ob er im Gefängnis in Kaneohe (Hawai) aushelfen könne. Die psychiatrische Abteilung des Gefängnisses wurde als die Hölle bezeichnet, denn obwohl die Patienten durch Handschellen oder Psychopharmaka ruhiggestellt waren, gab es regelmäßig gewaltsame Übergriffe. Das Wach- und Pflegepersonal sowie die Therapeuten blieben im Durchschnitt drei Wochen und meldeten sich dann krank. Man war überfordert und brauchte dringend Unterstützung. Jede Hilfe war willkommen, und so wurde vereinbart, dass Dr. Len die Krankenberichte der Patienten in seinem Büro studieren sollte. Dort arbeitete er in der Stille mit einer Methode, die er kennengelernt hatte, an seiner Reinigung: Ho´oponopono. Dr. Len fragte sich bei jedem Patienten, mit dessen Krankenbericht er sich befasste: »Was ist in mir, dass es so etwas in meiner Welt gibt? Was ist in mir, dass mein Bruder (er nannte den Namen des Insassen) so etwas tat?« Er ging in sich, befragte sein Herz, und jedes Mal, wenn er in sich eine Resonanz zur Krankheit oder zum Verhalten eines Patienten gefunden hatte, sagte er: »Es tut mir leid. Ich verzeihe dir. Ich liebe

dich.« Er erkannte alles »Hässliche« in sich an und übergab dieses ein einem weiteren Schritt dem Göttlichen. Schließlich dankte er Gott für die Umwandlung. Täglich, über mehrere Stunden, Tage, Wochen, Monate arbeitete er so alle destruktiven Gefühle, Emotionen und Anteile auf, die ihn mit den Gefangenen verbanden. Nach einer Zeit veränderte sich die Atmosphäre in der psychiatrischen Abteilung mehr und mehr. Die Angestellten kamen plötzlich gerne zur Arbeit. Erstmals wurden wieder therapeutische Gespräche mit den Patienten möglich, nach acht Monaten gab es keine Handschellen mehr und nach etwa dreieinhalb Jahren konnten 28 von insgesamt 30 Insassen aus der Psychiatrie entlassen werden. Dr. Len erklärt, er habe nur sich selbst gereinigt und keinen Kontakt mit den Patienten gehabt. Quelle: Das Wunder der Vergebung *von Ulrich Duprée*

Das moderne, abgeleitete Hooponopono kann angewendet werden in persönlichen Krisen, Familie, Ehe, Beruf, bei Krankheit und zwischenmenschlichen Problemen.

Übersicht Methoden zur Selbstheilung

- Meditation (und Visualisierungen)
- Yoga, Qi Gong
- Licht und Farben
- Edelsteine (Heilsteine)
- Genuss, Liebe und Selbstliebe
- Sport
- Wandern und Natur, Wald, Seen, Flüsse
- Naturwesen, Engel, Geistführer
- Musik, Kunst, Literatur
- Gedanken und Affirmationen
- Ho´oponopono
- Gebete
- Dankbarkeit
- Therapeuten und Heiler
- Reiki
- Ernährung
- Humor, Lachen

Anhang

Energetische Hausreinigung: Heilung für die eigenen vier Wände (von Georg Huber)

Für viele Menschen ist eine Hausreinigung der Einstieg in die spirituelle Welt. Oft haben sie sich vorher noch gar nicht mit spirituellen Themen auseinandergesetzt und Spiritualität hat sie auch nicht besonders interessiert. Dann aber sagt ein Freund, ein Bekannter oder eine flüchtige Begegnung zu ihnen: „Mach doch mal eine Hausreinigung!“ Erst lächelt man dann vielleicht ein bisschen, belächelt es, doch dann denkt man sich: „Wieso nicht?“ Schließlich fühlt man sich in seinen eigenen vier Wänden nicht richtig wohl und genau das sollte man sich doch eigentlich. Dafür ist das eigene Heim schließlich da, es sollte eine Wohlfühloase sein.

Vielleicht gibt es in dem Haus, in dem man wohnt, ja doch noch irgendwelche alten Energien von vergangenen Tagen? Schon bald betritt man also ein Esoterikgeschäft oder erkundigt sich bei irgendjemand, der das schon einmal gemacht hat. „Wie macht man das denn jetzt?“ Die Antwort:

„Nimm ein bisschen Weihrauch, zünde es an und laufe durch dein Haus!“ Manch einer sagt vielleicht noch: „Du kannst auch klatschen, das hat man früher so gemacht und das vertreibt die Geister!“

Entstehung von Energie

Grundsätzlich ist gegen diese Vorgehensweise überhaupt nichts einzuwenden, doch oftmals spüren Menschen nach ihrer Hausreinigung keine Erleichterung, das Haus fühlt sich genauso an wie vorher auch: Das bedrückende, beklemmende Gefühl bleibt, man fühlt sich weiter beobachtet und an der Stelle im Wohnzimmer ist immer noch diese unbeschreibliche Kälte. Das liegt daran, dass Weihrauch vielleicht nicht die richtige Pflanze ist und das Klatschen alleine eben noch keine Geister vertrieben hat. Eine energetische Hausreinigung ist an sich ein sehr leicht erlernbares Werkzeug, das sich keineswegs auf ein Zuhause begrenzt. Es geht nur darum, ein Verständnis zu entwickeln, wie Energien entstehen, wie Energien sich darstellen und wie man Energien wieder wandeln kann. Der Gedanke, der hinter einer energetischen Reinigung steht, ist immer, dass eine Energieform erschaffen worden ist, die mich im Jetzt belastet. Das betrifft Energien, die sich als Krankheiten darstellen, Energien, die sich in destruktiven Gefühlen

ausdrücken und natürlich auch alte Energien, die sich in einer Wohnung festgesetzt haben.

Irgendwann wurde ein Samen gesetzt, eine Ursache geschaffen, ein Energiefeld kreiert und da Energien nichts Starres sind, kann ich die Energien auch wieder wandeln. Was das eigene Heim betrifft, so erschafft jeder Gedanke, jedes Gefühl, jedes Wort und eine jede Handlung einen energetischen Abdruck. Die Wohnung oder das Haus, genauso wie der menschliche Körper, sind Speicher für Energien. So wie der menschliche Körper hat auch das eigene Haus eine Aura, ein Informationsfeld. Und mit jedem Wort und jedem Gedanken geben wir bestimmte Informationen in diese Aura. Ob uns das bewusst ist oder nicht, ob wir es wollen oder nicht. Das kann ein Streit sein, der gefallen ist oder die sorgenvollen Gedanken, die einem nicht aus dem Kopf gehen wollen oder das Gefühl der Trauer, das wir in uns erleben. Alles wird in dem energetischen Feld unseres Heimes gespeichert. So wie wir dieses energetische Feld durch unseren Geist verändert haben, so beeinflusst dieses Feld wiederum uns. Unsere Aura und die Aura der Wohnung kommunizieren miteinander und so kann es sein, dass wir uns scheinbar ohne jeden Grund unwohl fühlen.

Und wie verändert man dieses Feld?

Man verändert es, in dem man eine neue Energie erschafft, die höher schwingt, die eine andere Information trägt und die fähig ist, die alte Energie zu transformieren. Dies hier nur sinnbildlich gesprochen. Mir ist es noch nie gelungen, Energie zu erschaffen, ich kann Energien nur wandeln. Aber da der Geist überall ist, ist immer eine Energie vorhanden, die ich nutzen kann. In dem Moment also, in dem ich eine neue Information in das Energiefeld gebe, wandelt sich das alte Feld. Es mag sein, dass in meiner Wohnung das Gefühl von Angst gespeichert ist. Wenn ich das Gefühl von Vertrauen in die Wohnung gebe, wandelt sich die Angst-Energie. Auch wenn in meinem jetzigen Haus noch Energien, Gedanken und Gefühle von meinem Vorbesitzer gespeichert sind, wandle ich die Energien einfach und erschaffe mir somit ein neues energetisches Feld. Das gilt für den unmittelbaren Vormieter sowie für Energien, die sich seit Jahrhunderten dort abgelagert haben. Das ist das Geheimnis einer Hausreinigung und wohl das Geheimnis von noch viel mehr. Es geht darum, Energien zu wandeln. Es geht darum zu erkennen, dass alles Energie ist und dass ich, wenn ich genug Kraft erzeuge, jedes energetische Feld wandeln kann. Deswegen bringt es kaum etwas, mit Weihrauch durch die Wohnung zu laufen und hier

und dort einmal zu klatschen. Eine entscheidende Zutat würde fehlen: unsere Bewusstheit, unsere Energie, unsere Absicht und somit unsere Kraft.

Wie erzeugt man Kraft?

Das geht auf dem rein geistigen Weg. Jesus hat bestimmt keine Wohnung ausgeräuchert, bevor er sie betreten hat. Er war das Licht und alles um ihn herum konnte nur Licht sein. Er war sich Gott in sich selbst vollkommen bewusst, zu jeder Zeit. Das Licht, Gott in ihm, war fähig, alles zu transformieren was in seine Aura kam. Für den überwiegenden Teil der jetzigen Menschheit gibt es Momente, in denen man Gott in sich spüren kann. Dennoch haben die meisten Menschen immer noch nicht verinnerlicht, dass sie ein Gefäß Gottes sind. In uns ist reines Gottesbewusstsein und Jesus wusste das. Nun aber wieder zur Hausreinigung: Auch wenn der größte Teil von uns noch nicht fähig ist, durch seine bloße Anwesenheit alles Dunkle ins Licht zu kehren, so haben wir dennoch Hilfsmittel, liebevolle Begleiter und Energien, die uns dabei helfen, energetische Felder zu wandeln. Dazu gehören die Pflanzengeister, die in Kräutern wie Weißer Salbei, Zeder, Angelikawurzel, Sweetgras und in dem Harz Weißer Copal stecken. Auch gibt es unsere Begleiter aus den Reichen des Lichtes wie Erzengel Michael, Zadkiel oder Saint Germain, die uns zur

Seite stehen und Energien für uns wandeln, wenn wir sie darum bitten. Die vier Elemente dienen uns ebenfalls, denn aus ihnen ist alles Leben auf Erden entstanden. Das Wasser, die Erde (Salz), das Feuer (Kerze) und die Luft (Rauch) harmonisieren unaufhörlich Energien, nehmen sie auf, transformieren und bewegen sie. Manch einer von uns kennt sich mit Kraftsymbolen aus, egal ob Reiki-Symbole, das OM, Engelsymbole, kosmische Symbole oder die Blume des Lebens. All jene Symbole wirken bereichernd und transformierend auf die Aura unserer Wohnung. Und es gibt den Klang, der Formen zerbricht, Energien bewegt und reinigt. Wir können auch ein Energiespray schaffen, das die Energien in den Raum abgibt, die wir vorher in das Spray gegeben haben. Mit all diesen Zutaten reinigt man nicht nur leicht und effektiv ein Haus, sondern man erschafft ein eigenes Kraftfeld, einen eigenen Kraftplatz genau dort wo man wohnt.

In der Praxis sieht das dann so aus

Besorge dir ein feuerfestes Gefäß und fülle ordentlich Sand hinein. Nimm Räucherkohle und zünde sie an. Warte einen Moment, gib ein bisschen Sand auf die Kohle und lege dann die Kräuter oder Harze darauf, die du dir ausgesucht hast. Denke daran, es sind nicht einfach nur Kräuter, es sind Energien, Pflanzendevas, die durch

das Feuer aus ihrer Materie gelöst werden. Gehe nun bewusst durch deine Wohnung oder dein Haus. Spüre ganz genau nach, wo sich Energien befinden, die du wandeln möchtest. Dann mache vielleicht eine Invokation oder rufe ein geistiges Lichtwesen. Du kannst dir auch ein violettes Licht vorstellen, dass die alte Energie wandelt oder male geistig ein Symbol an diese Stelle. Lasse den Rauch deiner Pflanzengeister in jede Ecke deines Hauses ziehen. Wenn du einen starken Bezug zu den vier Elementen hast, dann nimm etwas Wasser und weihe es. Verteile das Wasser dann mit deinen Fingern im Haus. Es ist geweihtes heiliges Wasser. Zünde dir eine Kerze an und sei dir bewusst, dass diese Kerze das Element Feuer in sich trägt. Du hältst lichte Kraft in deinen Händen. Wenn du möchtest, benutze eine Klangschale oder eine Trommel. Rüttle die alten Energien richtig auf und transformiere sie durch den Rhythmus der Trommel und dem klaren Klang der Schale. Sei dir bewusst, dass du die Kraft hast, nicht mehr dienliche Energien zu wandeln. All jene genannten und viele andere Hilfsmittel stehen dir dabei zur Seite. Deine Intuition wird dich führen, wenn du sie lässt. Das Wichtigste für eine gelungene Hausreinigung bist DU und deine bewusste Absicht. Nichts ist stärker als sie! Der Geist beherrscht die Materie. Nicht andersherum. Und du bist der Geist, geboren in die Materie und fähig Materie zu wandeln!

Tipps zur körperlichen Reinigung

Heidelberger´s 7 Kräuter-Stern: Wunder der natürlichen Heilkraft

Die Lebensmittelindustrie bevorzugt es, jeglichen bitteren Beigeschmack in Nahrungsmitteln zu entfernen und dafür süßer, salziger und somit angeblich „mundgerechter“ zu produzieren. Und so kam es, dass sich unsere zivilisierten Zungen im Laufe der letzten Jahrzehnte an die unnatürliche Süße gewohnt haben und das natürliche „Bittere“ als unangenehm empfinden. Dabei sind Bitterstoffe für unseren Körper überaus wichtig, vor allem für unsere Verdauung. Unser Verdauungssystem muss in einem guten Zustand sein, um Giftstoffe schnell und vollständig ausscheiden zu können. Ohne Einnahme von Bitterstoffen ist das kaum möglich und führt so bei vielen Menschen zu diversen gesundheitlichen Problemen.

Bei einer schlechten Verdauung kann es z.B. zu Stoffwechselkrankheiten kommen, sowie zu Magenbeschwerden, Sodbrennen, Blähungen, Probleme der Leber-, Galle oder Bauchspeicheldrüse. Unsere Vorfahren ernährten sich noch natürlich und gesund, denn sie nahmen das zu sich, was die Natur ihnen schenkte, wie z.B.

Salate, Wildpflanzen, Blatt- und Wurzelgemüse und ohne dies vor dem Verzehr künstlich zu verarbeiten. Fleisch kam nur selten auf den Tisch und Fertiggerichte sowie Fast Food gab es nicht. Heutzutage werden bittere Gemüsesorten entweder komplett gemieden oder sogar bewusst bitterstoffrei gezüchtet, was nicht gerade zum Wohle unserer Gesundheit beiträgt. Um was es der Lebensmittelindustrie hauptsächlich geht, sollte mittlerweile hinlänglich bekannt sein.

Bitterstoffe aktivieren unseren kompletten Verdauungsapparat, reinigen die Zellen und fördern die Entgiftungsfunktion der Leber. Regelmäßige Einnahme von Bitterstoffen führt zur Harmonisierung des Geschmackssinns, was bedeutet, dass der Appetit auf Süßes deutlich nachlässt und sich das Sättigungsgefühl früher einstellt. Dadurch nimmt man automatisch kleinere Portionen zu sich. Bertrand Heidelberger, geb. 1845, erkrankte bereits in jungen Jahren schwer und suchte zunächst für sich selbst nach natürlichen Mitteln, welche die Selbstheilungskräfte wieder aktivieren können. Er erkannte, dass vor allem Schleim, der bei der Nahrungsaufnahme in den Körper gelangt, den Magen und die Nieren und dann nach und nach alle weiteren inneren Organe verunreinigt.

Heidelbergers zusammengestellte Pulvermischung, heute genannt Heidelbergers 7-Kräuterstern-Pulver, besteht aus Anis, Kümmel, Fenchel, Wermut, Schafgarbe, Bibernellwurzel und Wacholder. Sie enthält viele wichtige Bitterstoffe und sorgt dafür, dass sich im Körper bildender Schleim, und mit ihm diverse Giftstoffe, lösen und gut ausgeschieden werden. Die Verdauung kann sich so auf natürliche Weise selbst regulieren, die sieben Kräuter sind schleimlösend und schleimausscheidend. Heidelbergers 7-Kräuterstern-Pulver beeinflusst den Stoffwechsel positiv und es werden Leber und Nieren entlastet. Die Sieben Heilkräuter wirken blutreinigend und entgiftend. Jedes einzelne der sieben Heilkräuter ist ein Wunder an Heilkraft und Wirksamkeit. Das intensive Zusammenwirken dieser Kräuter wirkt sich auf den Körper überaus heilbringend aus.

Einnahme von Heidelberger´s 7 Kräuter-Stern

Das Pulver von Heidelberger´s 7 Kräuter-Stern als bitteren Tee zweimal täglich eine Woche lang eingenommen und man fühlt sich gereinigt und wie neu geboren. Ich hab es selbst schon ausprobiert und kann sagen, dass man sich an den zunächst ungewohnt bitteren Geschmack schnell gewöhnt.

Mit abgekochtem Wasser entgiften

In der indisch-ayurvedischen Medizin wird auf das Trinken von abgekochtem Wasser sehr großen Wert gelegt, nicht nur der Hygiene wegen. Dort ist das Wissen, dass Wasser Informationen beinhaltet, welches der leider zu früh verstorbene Wasserforscher Masaru Emoto erforscht hat, anscheinend längst bekannt. Wasser aus der Wasserleitung hat neben gesunden Mineralstoffen leider auch etliche negative Informationen auf dem Weg zum Wasserhahn unserer Wohnung. Denn neben den Stoffen, die das Wasser beinhalten, werden auch Informationen transportiert, die der Mensch in seinen Organismus mit aufnimmt und die ihm nicht unbedingt hilfreich sind. Wasser verändert sich als Informationsträger sogar optisch, wenn man es verschiedenen Umständen aussetzt und es dann unter dem Mikroskop betrachtet.

Wasser – überall (über-)lebenswichtig

Säuglinge bestehen zu 90% aus Wasser, Kinder zu 80%, Erwachsene zu ca. 70% und ältere Menschen nur noch zu 50-65%. Mit Abnahme des Wassergehaltes beim Menschen nimmt somit auch die Lebensenergie und Vitalität ab. Gerade alte Menschen neigen dazu, relativ wenig zu trinken, was den Alterungsprozess vielleicht zusätzlich noch beschleunigt. Umso wichtiger wird die Bedeutung

von Wasser für den menschlichen Organismus. Auch ca. 70% der Erde sind von Wasser bedeckt.

Wie alles in der Welt besteht auch Wasser aus Schwingungen und Feldern. Ca. 70% des Wassers befindet sich um die Zellen des menschlichen Körpers, die im Wasser sozusagen „schwimmen“. Unsere Zellen nehmen alle Informationen auf, die wir im Laufe unseres Lebens wahrnehmen, bewusst wie auch unbewusst. Dem Informationsträger Wasser kommt somit eine enorm wichtige Bedeutung zu, da die Zellen im Wasser geradezu eingebettet sind und mit zusätzlichen Informationen gefüttert werden. Die Möglichkeit, Wasser als Informationsspeicher zu nutzen, wird in der Homöopathie mit Erfolg und Selbstverständlichkeit eingesetzt.

Akuter Wassermangel in den Zellen führt zum Zelltod, begünstigt Beschwerden und Krankheiten in den betroffenen Organen bzw. Körperbereichen und ist mit einer der Hauptfaktoren für die nicht gewollten beschleunigten Alterungsprozesse. Der Mensch benötigt täglich mindestens 1,5 Liter Wasser, jedoch als reine Trinkflüssigkeit in Form von Quellwasser oder kohlensäurefreiem Mineralwasse. Der Rest an Flüssigkeit, den der Mensch benötigt nimmt er durch Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Fruchtsäften etc. auf.

Mit abgekochtem Wasser entgiften

Abgekochtes Wasser ist neutral, hat veränderte physische Eigenschaften und lässt Raum für neue Informationen, die man bewusst im Körper entstehen lassen kann. Warum sich also mit möglicherweise negativen Informationen versorgen? Eine Entgiftung sollte also für den menschlichen Körper mit abgekochtem Wasser wesentlich wirksamer sein. Schadstoffe kann man durch das Abkochen des Wassers natürlich nicht gänzlich vermeiden, z.B. wenn die Rohrleitungen alt und vergiftet sind.

Im Ayurveda werden zur Entschlackung und Entgiftung mehrmals täglich kleine Schlucke von abgekochtem heißem Wasser getrunken. Das Wasser soll dabei mindestens 5 Minuten lang gekocht werden, damit das Wasser vom Körper besser aufgenommen wird und die gewünschte entgiftende und entschlackende Wirkung hat. Empfohlen wird, das Wasser einmal abzukochen und in einer Thermoskanne warm zu halten, und dann in kleinen Schlucken über den Tag verteilt zu trinken.

Wasser sollte niemals in der Nähe von elektrischen Geräten oder Stromquellen aufbewahrt werden!

Die grüne Frühjahrskur mit Wildkräuter-Smoothies (von Evelyne Laye)

Der Frühling war für unsere Vorfahren, die noch um die Heil- und Regenerationskraft der wildwachsenden Pflanzen wussten, die perfekte Zeit, um sich die Trägheit des Winters mit allerlei Heilpflanzen auszutreiben und neue Lebenskräfte zu tanken. Denn nach dem langen Winter mit wenig Sonne sind wir oft müde und kränklich und ohne Energie. Wildkräuter wie Brennesseln, Löwenzahn oder Gänseblümchen, die ab März überall auf unseren Wiesen wachsen, werden schon seit Jahrtausenden hoch geschätzt und durften in früheren Zeiten bei keiner Frühjahrskur fehlen. Sie reinigen das Blut, entgiften Leber und Nieren und bringen wieder die Lebensgeister in Körper und Geist zurück. Mit der grünen Frühjahrskur mit Wildkräuter-Smoothies knüpft man an diese alte Tradition an! Man lässt los, was dem Körper nicht gut tut und nährt ihn gleichzeitig mit den besten Vitalstoffen, die die Natur zu bieten hat. Der grüne Trank reinigt und entgiftet tiefgreifend und durch seine wertvollen Vitalstoffe wird der Körper bis in jede Zelle hinein erfrischt und genährt. Eine Frühjahrskur mit Wildkräutern ist ein wahrer Jungbrunnen, und schon nach wenigen Tagen fühlt man sich leichter, wacher, aktiver und voller

Energie.

Der Wildkräuter-Smoothie – ein grüner Zaubertrank

Wildkräuter generell besitzen viel mehr Vitamine, Mineralien Spurenelemente und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe wie Bitterstoffe, ätherische Öle und Enzyme als unsere herkömmlichen Kulturpflanzen. Die allermeisten dieser Stoffe sind lebenswichtig für uns, damit unser Körper reibungslos funktioniert. Verglichen mit z.B. dem Kopfsalat enthält die Brennessel die zwanzigfache Menge an Kalzium und Vitamin C und die siebenfache Menge an Eisen. Löwenzahn ist wohl die reichste pflanzliche Quelle an Vitamin K und enthält dreißig mal mehr Eisen als Spinat und vierzig mal mehr Vitamin A als Kopfsalat. Die ursprünglichen Wildpflanzen enthalten im Durchschnitt das Dreifache an Magnesium (die meisten Menschen in unseren Breiten leiden an einem Magnesium-Mangel) und das Zehnfache an Eisen wie unsere Kulturpflanzen. Die grünen Blätter und Blüten der Wildpflanzen mit ihrer hohen Nährstoffdichte sind also richtige Kraft- und Energiepakete und sollten eigentlich ein wichtiger Bestandteil unserer Nahrung sein.

Doch warum sollten wir diese Wildkräuter im Smoothie trinken? Durch das feine Mixen werden die wertvollen Inhaltsstoffe der grünen Blätter aufgeschlossen und können vom Körper mit wenig Energieaufwand voll und ganz aufgenommen werden. Weil man die grünen Blätter dabei roh zu sich nimmt, werden Vitamine und die wertvollen Enzyme nicht zerstört. Das entlastet die Verdauung und wird auch von Menschen, die ansonsten nach dem Genuss von Rohkost zu Blähungen und Bauchschmerzen neigen, gut vertragen. Auch nimmt das Obst oder Fruchtgemüse den Wildkräutern den herben Geschmack und macht es uns leicht, das Wertvollste, was in der Natur zu finden ist, als Smoothie zu trinken.

Die Wildkräuter für die grüne Frühjahrskur

Die besten heilkräftigen Wildpflanzen für diese Frühjahrskur sind schon seit Jahrhunderten für ihre entschlackenden und reinigenden Eigenschaften bekannt: die Brennessel, der Löwenzahn, der Spitzwegerich und der Bärlauch. Alle vier finden Sie ab März reichlich auf unseren Wiesen, und auch den Sommer über bis in den Spätherbst hinein – außer dem Bärlauch, dessen köstliche Blätter wir nur im März und April zu uns nehmen können. Natürlich kann man auch nur mit zwei oder drei der Wildkräuter eine Frühjahrskur machen, da jede

Pflanze einen Cocktail an heilkräftigen Inhaltsstoffen enthält. Am meisten Inhaltsstoffe haben die Pflanzen dabei von März bis in den Juni hinein. Im Sommer sind sie immer noch heilkräftig, aber eben etwas weniger. Tägliche Wildkräuter-Smoothies aus Obst oder Fruchtgemüse und Wildkräutern – und ein paar Zusätzen wie z.B. ausgesuchten Gewürzen – sind das Zentrum dieser Frühlingskur. Das Grundrezept ergibt – je nachdem, wie viel Wasser Sie hinzufügen – ungefähr 1,5 Liter Smoothie und ist die Menge, die Sie an einem Tag trinken sollten. Das folgende Rezept soll Ihnen als Orientierungshilfe dienen, denn Sie können Ihren Smoothie jeden Tag an Obst und Gemüsezutaten variieren.

Wildkräuter-Smoothie-Grundrezept

Ein großer eher saurer Apfel
Eine Birne
Eine Handvoll Spinat
Zwei bis drei Stangen Sellerie
Zwei große Handvoll Wildkräuter (70 g oder mehr)
Ein Stück Bio-Zitrone
Ein oder zwei Prisen Kurkuma
Stevia nach Bedarf
400 bis 800 ml Wasser, je nach Wunsch

Waschen Sie alle Zutaten und schneiden Sie sie in grobe Stücke. Geben Sie die Hälfte der Zutaten mit

dem Wasser in den Mixer; nach ungefähr einer Minute Mixen auf kleiner Stufe auch die restlichen Zutaten. Fügen Sie eventuell noch Wasser hinzu, je nachdem, wie sämig Sie Ihren Smoothie haben möchten und pürieren Sie für kurze Zeit auf höchster Stufe. Ihr erster Wildkräuter-Smoothie steht bereit! Sie können ihn bis zu zwei bis drei Tagen im Kühlschrank aufbewahren, aber frisch zubereitet schmeckt er am besten. Der Schaum auf dem Smoothie ist übrigens ganz normal und kann bedenkenlos mitgetrunken werden. Wenn Sie den Smoothie allerdings eine halbe Stunde stehen lassen, löst sich der Schaum wieder auf.

Warum überhaupt entgiften?

Doch warum sollten wir überhaupt eine Frühjahrskur in Erwägung ziehen? Auf diese Frage gibt es gute Antworten: Weil wir nicht mehr genügend frische, unbehandelte und natürlich angebaute Nahrungsmittel essen. Weil unsere Nahrung mit allerhand Nahrungsmittelsubstanzen wie Konservierungsstoffe oder Süßungsmittel angereichert ist, die die Leber überfordern. Weil wir unsere Organe durch die Zufuhr von leeren Kalorien wie Zucker oder Weißmehl belasten und übersäuern. Weil wir zu oft zu viele Medikamente einnehmen, die unsere Organe schädigen können… und ich könnte leicht noch eine Weile

weiter so fortfahren. Wir sind alle mehr oder weniger mit Schadstoffen belastet; das ist eben der Preis für unsere zivilisierte Lebensweise! Sich gesund und wohl zu fühlen ist kein Zufall, sondern das Ergebnis von vielen kleinen Entscheidungen, die jeder Mensch selbstverantwortlich für sich und seinen Körper trifft. Für einige Wochen Wildkräuter mit in den Speiseplan aufzunehmen und andere Nahrungsmittel stehen zu lassen ist eine großartige und leicht umzusetzende Möglichkeit für uns alle, etwas Gutes für uns und unseren Körper zu tun.

Die Vorteile einer grünen Frühjahrskur

Wenn Sie Ihre Ernährung umstellen und Wildkräuter-Smoothies trinken, werden Sie während der Frühjahrskur und vor allem danach sehr wahrscheinlich folgende Veränderungen festellen.
– Sie sind leistungsfähiger und haben mehr Energie.
– Sie beugen Krankheiten wirksam vor
– Chronische Krankheiten verbessern sich
– Sie nehmen mit Leichtigkeit mehrere Kilos ab
– Sie sehen schöner und jünger aus
– Sie sind geistig klarer und ausgeglichener

Milch, Weizen, Zucker – nein danke!

Während der Frühlingskur nehmen wir ausgewählte frische Nahrung zu uns, die uns mit allen wichtigen

Nährstoffen versorgt, die unser Körper braucht. Doch noch wichtiger ist es, auch etwas wegzulassen, nämlich alles, was unseren Körper in irgendeiner Weise belastet und beschwert. Verbannen Sie bitte die folgenden Nahrungsmittel während Ihrer Frühlingskur und vielleicht möchten Sie auch danach den Konsum etwas einschränken.

Fleisch, Fisch und Milchprodukte

Tierische Eiweiße erhöhen den Cholesterinwert und führen so zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Milchprodukte und Fleisch sind auch einer der Hauptursachen für die steigenden Krebsraten der westlichen Welt. In sehr geringen Maßen genossen, kann unser Körper diese geballten tierischen Eiweiße einigermaßen verkraften, doch während der Frühjahrskur gönnen wir unseren Organen eine Pause, was vor allem unsere Leber und unsere Nieren freuen wird.

Zucker

Es ist nichts Neues, dass Zucker schädlich ist, und doch ist es für viele schwierig, von dem süßen Gift zu lassen. Nicht nur, weil die Süße uns so gut schmeckt, sondern auch, weil es in so vielen Lebensmitteln wie Ketchup, Brot, Wurst oder Fertiggerichten zu finden ist.
In unserem Körper wirkt es tatsächlich giftig: Zucker ist ein Vitaminräuber und lässt uns heißhungrig und

müde werden. Es schießt unseren Blutzucker in die Höhe, worauf Insulin ausgeschüttet wird, was den zu hohen Blutzucker wieder senkt. Daraufhin kommt schon wieder die Lust auf Süßes und wieder der Heißhunger. Wenn dieser Kreislauf einige Zeit lang so weiter geht, wird der Fettstoffwechsel gestört, was unter anderem dazu führt, dass das Abnehmen sehr erschwert wird und die Chancen, an Diabetes zu erkranken, sehr ansteigen. Zudem wird Zucker im Körper sehr sauer verstoffwechselt und belastet die Leber beträchtlich. Meiden Sie auch Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Ahornsirup oder Honig. Da ist pure Fruktose drin, was genauso schädlich ist.

Süßstoff

Finger weg von künstlichen Süßstoffen! Aspartam ist der meistgebrauchte Süßstoff weltweit und gilt als einer der schädlichsten Lebensmittelzusätze. Er wird verantwortlich gemacht für Beschwerden wie Epilepsie, Migräne, Unruhe, Tinnitus, Schwindel und viele andere mehr. Auch Aspartat, Phenylalanin, Methanol und andere Süßstoffe können die Gesundheit schwer beeinträchtigen. Stevia und Birkenzucker sind nicht gesundheitsschädlich und gute Alternativen zu Zucker und Süßstoffen.

Getreide
Immer mehr Menschen bekommen Probleme, wenn sie die typischen Brotgetreidesorten Weizen, Roggen und Gerste essen. Das liegt unter anderem auch am Klebereiweiß Gluten, auf das immer mehr Menschen empfindlich reagieren.
Vor allem Weizen ist inzwischen gentechnisch so verändert worden, dass nicht nur das Gluten für viele Beschwerden wie Verdauungsprobleme, Gewichtszunahme, Allergien, Entzündungen und mehr verantwortlich ist. Wir lassen vor allem Weizen und alle glutenhaltige Getreidesorten während der Frühjahrskur weg.

Getränke
Limonaden und Fruchtschorlegetränke enthalten Zucker und alle möglichen Zusatzstoffe und sind nicht geeignet für die Detoxkur. Auch Kaffee und Schwarztee lassen wir nach Möglichkeit los.

Fertigprodukte
Zucker und Weizen sind noch die am wenigsten schädlichen Zutaten bei Fertigprodukten. Die Zutatenliste ist meist beängstigend: Transfette, Geschmacksverstärker, Konservierungsstoffe, Aromastoffe und vieles mehr. Unser Körper ist auf diese unnatürlichen Stoffe nicht eingestellt und braucht enorm viel Energie, um sie zu

verstoffwechseln. Der Nährstoffgehalt dagegen ist meist nicht der Rede wert.

Öle

Sonnenblumenöl und Distelöl begünstigen Entzündungen im ganzen Körper und sollten niemals verwendet werden. Rapsöl ist besonders gefährlich, da bei der Produktion fast immer gesundheitsschädliche Transfettsäuren entstehen. Da Olivenöl einen niedrigen Rauchpunkt hat, sollte man nicht damit kochen und braten, für Salate kann man es gut nehmen. Das beste Öl ist allerdings Kokosnussöl, das man für alles verwenden kann. Es wirkt entzündungshemmend, blutzuckersenkend, hilft bei verschiedensten Darmbeschwerden und wirkt stärkend auf das Herz-und Kreislaufsystem.

Die grüne Frühjahrskur

Doch was dürfen Sie dann noch zu sich nehmen? Das Herz der Frühjahrskur ist der Wildkräuter-Smoothie, von dem Sie sich jeden Tag ca. 1,5 Liter zubereiten. Morgens trinken Sie ungefähr ein Drittel Ihres Smoothies, ebenso wie zur Mittagszeit. Mittags dürfen sie sich danach noch einen leckeren großen Salat mit wenig Öl zubereiten. Zwischendurch sind auch immer Rohkostsnacks wie z.B. Karotte und Chikoree mit Senfsauce oder Avocado mit Zitronensaft erlaubt.

Am Abend trinken Sie den Rest Ihres täglichen Smoothies. Und nun haben Sie zwei Möglichkeiten und müssen sich entscheiden, wie Sie Ihre Entgiftung angehen möchten.
Erste Variante: Sie bleiben streng bei Rohkost, dann steht am Abend wiederum ein Salat oder Rohkostsnacks auf dem Speiseplan. Das kann ganz schön herausfordernd sein, bringt aber auch die schnellsten Entgiftungs-Ergebnisse.

Zweite Variante: Sie bereiten sich am Abend eine warme Mahlzeit aus gedünstetem Gemüse und wenig Getreide oder Hülsenfrüchten zu. Auch mit der zweiten Variante werden Sie wunderbar und effektiv entgiften, aber etwas langsamer und schonender als bei der ersten Variante. Zusätzlich nehmen Sie jeden Tag Chlorella-Algen und Heilerde zu sich, die die Fähigkeit haben, im Körper frei werdende Toxine zu binden. So können Sie den allermeisten Entgiftungssymptomen wie Kopfweh, Unwohlsein und Müdigkeit entfliehen.

Grundsätzlich sollten Sie zusätzlich zu den Wildkräuter-Smoothies wenig essen, um die Verdauungsorgane deutlich zu entlasten. Zudem sind folgende Entgiftungsmaßnahmen sehr förderlich und helfen, den jahrelang angesammelten Dreck gut aus dem Körper zu schaffen:
– alle zwei Tage einen Einlauf (das ist die wichtigste

Maßnahme und gar nicht so schlimm, wie man vielleicht denkt)
– regelmäßige Basenbäder und/oder Bürstenmassagen
– regelmäßige Leberwickel
– jeden Tag etwas Bewegung, um den Kreislauf anzukurbeln

Filmtipps zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Filmtipp 1: Dokumentarfilm „Emotion“: Sind Emotionen der Schlüssel zur Gesundheit?

Wenn man sich einen Dokumentarfilm wie emotion ansieht, hat man vermutlich bestimmte Erwartungen. Vielleicht ist man selbst krank und hofft auf wichtige Impulse zur Heilung oder man interessiert sich für die neuesten Erkenntnisse bioenergetischer, feinstofflicher und ganzheitlicher Zusammenhänge zwischen Körper und Geist des Menschen. Wie wichtig unsere Emotionen im Bezug auf unser inneres (und äußeres) Gleichgewicht

sind, wird schnell klar, wenn man sich den kurzweiligen Film aufmerksam und in Ruhe ansieht. Er eignet sich weniger als Samstagabendunterhaltung, dafür als echte therapeutische Hilfe, wenn man offen für die Geheimnisse des Lebens und der Natur ist. Fachleute wie beispielsweise Dr. Joe Dispenza oder Don Tolman kommen ohne Umschweife auf den Punkt und erklären viele Zusammenhänge anschaulich mit vielen selbst erlebten Fallbeispielen aus ihrer therapeutischen Tätigkeit. So wurde ich immer wieder positiv überrascht, blitzartig neue Erkenntnisse zu bekommen, um damit meine eigene Vergangenheit und Gegenwart besser verstehen zu können.

Eine für mich neue Erkenntnis ist beispielsweise, dass die Farben der sieben Chakren den Farben von Lebensmitteln wie Obst und Gemüse entsprechen und zur Linderung bestimmter Beschwerden, welche den entsprechenden Chakras zugeordnet sind, erfolgreich eingesetzt werden können. Erstaunliche Behandlungserfolge durch Chakrenarbeit, Klopfen und Muskeltests bei Mensch und Tier machen den Film emotion so faszinierend. Er liefert fachlich-seriöse Informationen, die man selbst relativ schnell und einfach anwenden kann, wenn man es mit Krankheiten und Blockaden aller Art zu tun hat.

Eine Krankheit ist eine Information des Körpers, dass bestimmte negative Emotionen und Gefühle destruktiv wirksam sind, obwohl längst vergangen – weil meist erfolgreich verdrängt. Die naturgegebene Wirksamkeit unserer Selbstheilungskräfte wird im Film ausführlich beleuchtet und gut erklärt. Und noch wichtiger – wie diese aktiviert werden können.

Wir sind abhängig von unseren Emotionen

Emotionen machen durchaus Sinn. Denn durch Emotionen und Gefühle können wir uns an Erlebtes besser erinnern. Sie lassen Bilder in unserem Gehirn entstehen, die wir mit unseren Gedanken jederzeit abrufen können oder die uns unbewusst immer begleiten. Ob wir das wollen oder nicht. Emotionen speichern wir in unserem Unterbewusstsein, und damit in unserem Körper. Problematisch wird es, wenn es sich um negative Emotionen handelt. Es ist, als würde das, was wir einst als negatives Erlebnis in unseren Zellen abgespeichert haben, erneut durchleben, 24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche. Dies führt zu Ungleichgewicht und Chaos in uns. Daraus entsteht im ungünstigsten Fall Krankheit und der Wunsch des Körpers nach Balance und Harmonie. So ist jede Krankheit als eine Information zu verstehen, das eigene Leben und bereits

Geschehenes sich anzuschauen und loszulassen, statt zu verdrängen.

Wir können Stressreaktionen alleine durch Gedanken hervorrufen, weil Erinnerungen so zum Leben erweckt werden. Der Körper speichert Informationen aus der Vergangenheit ab und reagiert mit Krankheiten, als würde sich das Geschehene im Jetzt abspielen.

„Denke an das, was du willst, nicht an das, was du nicht willst.“

Warum wir Menschen in unserem Leben oft immer wieder dieselben negativen Erfahrungen machen, ob es sich um Beziehungsprobleme handelt, Geldprobleme oder Krankheiten, legt emotion schonungslos dar, gleichwohl Techniken, wie wir dies verhindern und wir in der Lage sein können, unser volles Potenzial abrufen können.

Der Dokumentarfilm emotion ist gehalt-, kraftvoll und klar und macht Lust, das Gesehene an sich selbst sofort auszuprobieren. Alex Miller / Gehvoran.com

Offizielle Filmbeschreibung

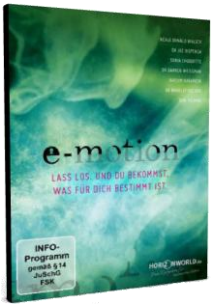
Der Dokumentarfilm emotion verändert unsere Sichtweise über die Entstehung von Krankheit und die Voraussetzungen für Gesundheit. 90 Prozent

unserer Krankheiten und Schmerzen entstehen durch emotionale Altlasten, wie durch unverarbeitete Erlebnisse in der Kindheit, durch Probleme am Arbeitsplatz oder eine Scheidung. Diese Emotionen graben sich tief in unser Unterbewusstsein. Sie bilden negative Emotionsmoleküle, setzen sich in unserem Nervensystem fest und blockieren unser gesamtes Leben. Die Filmdokumentation emotion dokumentiert eindrucksvoll in Interviews mit Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Quantenphysik, Kinesiologie, Biologie und Genetik, dass tief sitzender, emotionaler Ballast die grundsätzliche Ursache von Krankheiten ist und dass nur durch die Aufarbeitung dieser Emotionen körperliche und seelische Gesundung möglich wird. Wir haben es in der Hand, durch die Auflösung emotionaler Blockaden den Prozess der Erkrankung zu verhindern und Gesundheit zu einem dauerhaften Zustand zu machen. Der Film ist bewusst mit dtsch. Untertiteln unterlegt, damit die Energie in den Stimmen der Sprecher, erhalten bleibt. Durch das Sehen des Filmes und das gleichzeitige Lesen, werden mehr Sinne aktiviert und der Inhalt wird dadurch Intensiver aufgenommen.

Mitwirkende: Neale Donald Walsch, Dr. Joe Dispenza, Sonia Choquette, Dr. Darren

Weissmann, Nassim Haramein, Dr. Bradley Nelson, Don Tolman
Laufzeit: 85 Min.

TIPP:



Filmtipp 2 : Die Gabe zu heilen

Ist es möglich, dass Menschen durch Handauflegen geheilt werden können? Oder durch Visualisierungen, Autosuggestionen, Pendel, Kräutertränke? Oder vermag allein schon der Glaube daran, seine Gesundheit einem Heiler anzuvertrauen, die Selbstheilungskräfte derart zu aktivieren, dass selbst Tumore geheilt werden können? Fünf charismatische Heiler aus Deutschland, Österreich und der Schweiz werden im Film „Die Gabe zu heilen“ bei ihrer täglichen Arbeit begleitet und geben interessante und manchmal erstaunliche Einblicke über ihr Leben, ihre Erkenntnisse und ihre Berufung. Was in der westlichen Welt weitgehend als Hokuspokus

abgetan wird, gilt in anderen Kulturkreisen als völlig „normal“. Aber in Zeiten des Wandels, wie wir sie momentan erleben, wird von immer mehr Menschen das rein materielle Weltbild zunehmend in Frage gestellt und so werden bei körperlichen und psychischen Beschwerden vermehrt alternative Heilmethoden in Erwägung gezogen.

„Die Gabe zu heilen“ strahlt eine angenehme Langsamkeit aus, Ruhe und Stille

Alle fünf Heiler (Jakob »Köbi« Meile, Ojuna Altangerel, Birthe Krabbes, Robert Baldauf und Stephan Dalley) vermitteln die Aura universeller Weisheit, sowie tief verwurzelte Natur- und Erdverbundenheit. Dennoch sind es ganz normale Menschen, denen man ihre heilenden Fähigkeiten kaum ansieht. Sie gehen ins Fußballstadion, in die Kirche oder in die Wirtschaft zum Kartenspielen und Biertrinken. Ihre heilenden Fähigkeiten betrachten sie als die ihnen übertragene Aufgabe des Himmels, die sie in großer Dankbarkeit und Demut ausüben. Alle im Film gezeigten Behandlungen sind authentisch, und nicht nachgespielt. So unterschiedlich die Beschwerden und Geschichten der Patienten sind, so unterschiedlich sind auch die Behandlungsmethoden der fünf Heiler. Einige Szenen lassen den Zuschauer schmunzeln,

staunen und selbstreflektieren. Andere gehen ins Herz und rühren zu Tränen. Wunderschön, am Rande bemerkt, sind die großartigen Aufnahmen der Schweizer Berge.

Im Film wird klar, dass keiner der Heiler ein Zauberer ist, vielmehr wird den Patienten durch verschiedenste Methoden ermöglicht, den Zugang zum inneren Heiler zu finden. Denn wenn sich das gesamte System auf Heilung ausrichtet, einem Weg folgt und daran glaubt, kann Heilung entstehen. Das, wovon man überzeugt ist und an was man glaubt, tritt ein. Definitiv.

Es gibt viel mehr zwischen Himmel und Erden, und nicht alles können wir verstehen. Und wir müssen auch nicht alles verstehen. Aber alles, was geschieht, hat einen Sinn.

Offizielle Filmbeschreibung

DIE GABE ZU HEILEN erzählt die Geschichte von Menschen, die mit ihren besonderen Fähigkeiten Beschwerden ihrer Patienten lindern oder heilen können. Fünf charismatische Heiler aus Deutschland, Österreich und der Schweiz lassen den Zuschauer teilhaben an der Suche nach versteckten Ursachen und bei der Anwendung von überliefertem Heilwissen. Mit ihrer sinnlichen und übersinnlichen Begabung therapieren sie seelische

und körperliche Krankheiten, bei denen die klassische Medizin oft schon aufgegeben hat. Der Film zeigt, wie diese althergebrachten, obskur wirkenden Methoden eine perfekte Ergänzung zur klassischen Schulmedizin sein könnten.

TIPP:

Abschließender Tipp zur Heilung:

„Sei du selbst!“

Die diesem Ratgeber beschrieben Erfahrungen, Erklärungen, Ratschläge und Beobachtungen sowie das Audio-Programm basieren auf meinem heutigen Wissens- und Bewusstseinsstand. Da sich dieser laufend verändert, und jeder Mensch seine eigene Wahrnehmung hat, müssen meine Empfehlungen nicht unbedingt „DER“ Wahrheit entsprechen. Ohnehin gibt sowieso niemals die „Eine“ Wahrheit.

Viel Erfolg, Heilung, Kraft und Liebe auf deinem weiteren Lebensweg auf Erden wünscht

Alex Miller, *Hypno- und Meditationstherapeut, Autor, Life Coach*

www.gehvoran.com

Weitere Produkte im Online-Shop:

Karma Clearing

Online-Kurs: E-Book PDF 72 Seiten + Audio MP3 25 Min.

Karmische Blockaden und Verstrickungen lösen

*** Karmisch bedingte Konflikte aufspüren und klären**
*** Loslassen alter Geschehnisse, Verbindungen und Verstrickungen**
*** Hintergründe zum karmischen Prinzip von Ursache und Wirkung**
*** Vorgehensweise bei einer Rückführung**
*** Mehr Lebensqualität**

Verspürst Du in Dir den tiefen Wunsch nach innerer Freiheit und den festen Willen, dich von deinen immer wiederkehrenden Schwierigkeiten und Problemen zu lösen? Sehr oft ist das Karma der Ursprung bestehender und künftiger Konflikte wie beispielsweise Selbstzweifel, Krankheit, Geldprobleme, Schlafprobleme oder Schwierigkeiten mit nahestehenden Menschen.

Zum Karma Clearing

Fremdenergien Clearing

Online-Kurs: E-Book
PDF 82 Seiten + Audio
MP3 27 Min

Hilfe zur Blockadelösung und zum Schutz sowie bei Besetzungen jeglicher Art

*** Fremdenergien durch dunkle Wesenheiten**
*** schmerzhafte karmische Beziehungen**
*** Gelübde, Schwüre und Eide aus früheren Leben**
*** erdgebundene Seelen, die sich anhaften**
*** Energievampire**

Zum Fremdenergien Clearing

Seelenpartner Clearing

Online-Kurs: E-Book
PDF 67 Seiten +
Audio MP3 30 Min.

Verstrickungen lösen – Resonanzfeld für den Seelenpartner erschaffen

*** Den Seelenpartner anziehen**
*** Eine erfüllende Liebesbeziehung führen**
*** Schmerzhafte Dualseelen-/karmische Beziehungen lösen**

Die Begegnung mit dem Seelenpartner ist für unsere geistig-spirituelle Entwicklung von großer Bedeutung (Sri Kaleshwar). Nehme dein Leben

selbst in die Hand und erschaffe deine Realität. Jetzt!

Zum Seelenpartner Clearing

Copyright: © Alex Miller

Bilder: Fotolia.com / Gehvoran.com

Kontakt: info@gehvoran.com

Das E-Book sowie die Meditationen ersetzen keinen Arztbesuch bei psychischen oder körperlichen Beschwerden.

Die Weitergabe des E-Books ist nicht gestattet! Der Inhalt ist urheberrechtlich geschützt!

Impressum:

Alexander Miller
90518 Altdorf

Webseite: www.gehvoran.com
E-Mail-Adresse: info@gehvoran.com