

## AUF GOLD SCHWINGEN (ca. 20 Minuten)

Im Neutralitätspunkt zentrieren,  
die Energie aus der Vergangenheit ins hier und jetzt holen,  
die Energie aus der Zukunft ins hier und jetzt holen,  
die fremde Energie wegschicken (die Absicht lenkt die Energie),  
wir gehen mit der Aufmerksamkeit zu den Fußsohlen,  
öffnen die Fußchakren ganz weit und saugen irdische Lebensenergie an,  
bis zu den Knöcheln, Knien, Hüfte und sammeln sie im Becken,  
mit der Aufmerksamkeit von den Fußchakren rauf gehen zum Wurzelchakra,  
Wurzelchakra öffnen, wir bilden einen Energiekanal/Erdseil vom Wurzelchakra  
runter zum Mittelpunkt der Erde, mit dem wir tief und fest verbunden sind,  
die angesammelte Energie aus dem Becken durch das Wurzelchakra runter leiten,  
Irdische Lebensenergie ansaugen, im WURZELCHAKRA sammeln und über das  
Erdseil/Energiekanal wieder runter lassen zum Mittelpunkt der Erde, mit dem wir  
tief und fest verbunden sind,  
Energiezirkulieren mit dem Atem verbinden:  
Einatmen: ansaugen bis ins Wurzelchakra  
Ausatmen: die Energie über das Erdseil runter lassen...

Mit der Aufmerksamkeit vom Wurzelchakra hinauf gehen, durch die Wirbelsäule  
bis zum Kronenchakra hinauf, dieses öffnen,  
Kosmische Lebensenergie ansaugen, bis runter zum Wurzelchakra,  
dann die Energie die Wirbelsäule entlang rauf leiten und über das Kronenchakra  
ausstoßen,  
einatmen: ansaugen,  
ausatmen: ausstoßen,

Die beiden Kreisläufe verbinden:

gleichzeitig ansaugen, die Energie treffen sich gleichzeitig im Wurzelchakra, beim ausatmen beide Energie die Wirbelsäule entlang rauf leiten und über das Kronenchakra ausstoßen.

Diesen Kreislauf mit folgenden Energieformaten durchführen:

Rot, orange, gelb, grün, rosa (rosa mit Zwischenerdung), hellblau, dunkelblau, violett, purpur, gold, mit gold erden

Das Goldzirkulieren mit dem Atem auf Automatik stellen.

### CHAKRENREINIGUNG: (ca.25 Minuten)

Nach dem Goldzirkulieren die Chakren einzeln durcharbeiten:

Reinigen, auf Gold bringen, Kords abstoßen.

Körperreinigung: kleiner goldener Wirbel innen,

Aurareinigung: großer goldener Wirbel außen.

(Minuten beginnend mit Chakra 1: 4-4-3-4-3-2-2)

### CHAKRAHEILUNG DURCH DEN SEELENSTERN:

Wir arbeiten nun mit dem Seelenstern, er befindet sich ca. 1,5 Meter über deinem Kopf, Du kannst ihn Dir wie eine goldene Sonne vorstellen/visualisieren.

1.) Der Seelenstern strahlt in Dein Kronenchakra und reinigt es.

2.) Nimm den goldenen Seelenstern, der über Deinem Kronenchakra sitzt und bringe ihn vor das Stirnchakra, lass die heilenden Strahlen einige Momente auf das Chakra wirken, dann bringe den Seelenstern langsam in das Chakra rein und lass ihn strahlen und einige Momente wirken. Der Seelenstern löst Blockaden und bringt Heilung für das Chakra. Führe den Seelenstern die Wirbelsäule entlang

wieder rauf, über Deinen Kopf. Dann bringe den Seelenstern wieder vor Dein Stirnchakra und wiederhole den Vorgang.

3.) Den Vorgang, wie unter Punkt 2 beschrieben, wiederholst Du für jedes Chakra (Halschakra, Herzchakara, Solarplexus, Polaritätschakra).

Achtung: beim Wurzelchakra ziehst Du den Seelenstern unter die Sitzfläche, sodass der Seelenstern von unten in das Wurzelchakra strahlen kann.

### INTUITIONSKANAL REINIGEN MIT DEM SEELENSTERN:

Wir arbeiten mit dem Seelenstern, dem Sitz Deiner Seele, er ist über Deinem Kronenchakra und schaut aus wie eine goldene, strahlende Sonne.

Nimm den goldenen Seelenstern und bring ihn ganz langsam durch das Kronenchakra in Deinen Körper hinein und leite ihn langsam die Wirbelsäule entlang ganz runter, der Seelenstern löst alle bestehenden Blockaden und macht den Energiekanal frei.

Führe den Stern bis ganz runter und leite ihn dann durch das linke Bein runter aus dem Fußchakra, raus aus dem Bein, runter zum Erdenstern, er befindet sich unterhalb des Wurzelchakras und dann nimmst Du wieder den Seelenstern und bringst ihn auf dem gleichen Weg nach oben, also durch das linke Bein rauf, die Wirbelsäule entlang, durch das Kronenchakra und stellst ihn dort hin, wo Du ihn hergenommen hast. Pro Bein 2 mal hinter einander. (ca. 5 Minuten pro Bein)

### GEBEN - NEMHEN

Balken-Waage, auf die eine Seite legst Du Dein Geben und auf die andere Seite Dein Nehmen, schau zu wie sich die Waage einpendelt.

Nun frag Dich, wieso ist Dein Geben (Nehmen) aus dem Gleichgewicht, was erwartest Du Dir von Deinem Geben, was erwartest Du von den anderen dafür, wieso ist das so und woher kommt das?

Was kannst Du jetzt dazu tun, damit ein Ausgleich stattfinden kann?

