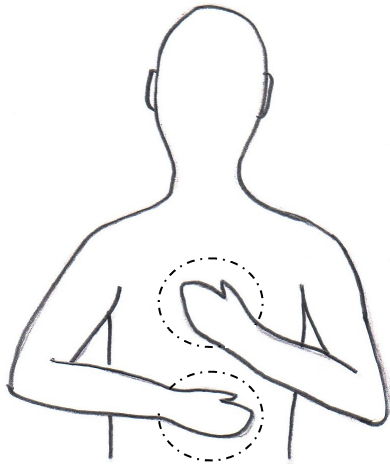


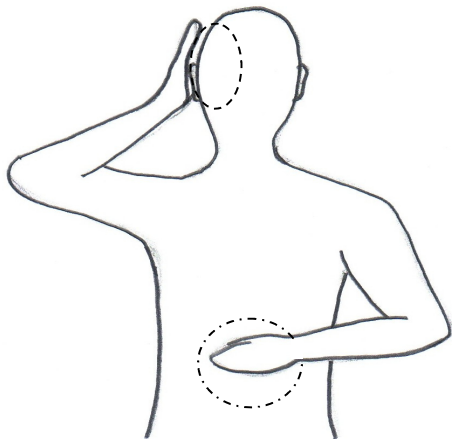
1. Hilfe - Handgriffe für medial und sensitiv Begabte

Sensitive/mediale Menschen sind durch das Solar-Plexus-Chakra mit der astralen und der diesseitigen kollektiv-unterbewussten Ebene der Menschheit sehr eng verbunden. Eine zunehmende Tätigkeit dieses Chakras (Nervosität, unerklärliche Angst, Kribbeln, Wahnzustände, Verfolgungsgefühle, sich selbst nicht mehr wahrnehmen können u.a.) kann also darauf hindeuten, dass auf unbewusster Ebene ein Kontakt gerade aufgenommen wird oder wurde, oder man selbst unbewusst Kontakt aufgenommen hat, und sich die Sensitivität ungewollt verselbständigt hat.



Folgende Handgriffe sind empfohlen, wenn die negativen medial-sensitiven Eindrücke zunehmen:

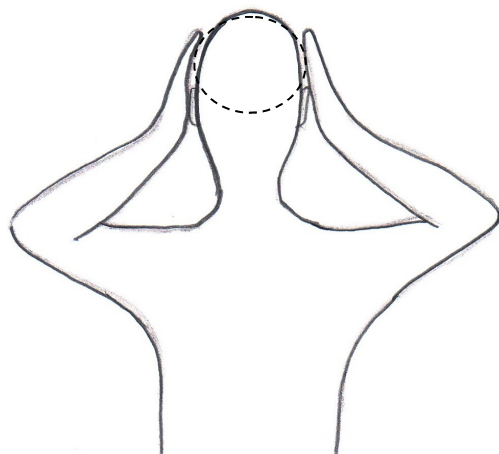
Rechte (aktive, strahlende) Hand auf den Solar-Plexus legen, um ihn abzudecken und die Verbindungen zu unterbrechen. Linke (passive, magnetische Hand) auf das Herzchakra legen, damit die Energie dort konzentriert wird und ein neues Gleichgewicht entsteht. Ruhig und gleichmäßig atmen. Die Selbstwahrnehmung müsste nach relativ kurzer Zeit wieder hergestellt und die unliebsamen Verbindungen gelöst sein.



Diese Variante ist für diejenigen wichtig, die auch Stimmen hören und/oder Energieverluste (oder Druck) spüren am medialen Kopfchakra an der rechten Schläfe.

In diesem Fall wird der Solar-Plexus passiv abgedeckt, dafür die aktive rechte Hand genommen, um das Kopfchakra zu schützen und energetische Verbindungen zu lösen. Eventuell sogar mit der „leuchtenden Hand“!

Ruhig atmen, bis die Selbstwahrnehmung wieder hergestellt ist und die unliebsamen Verbindungen gelöst sind.



Bei unerklärlichen Erschöpfungszuständen, vernebelten und wabernden Wahrnehmungen und dem Gefühl der Beeinträchtigung hilft die Abschirmung mit beiden Händen und dem dadurch stattfindenden Aufbau eines schützendes Energiefeldes an den Enden der Augenbrauen, Schläfen. Wenn dieser Zustand sich sofort bessert nach dieser Übung, kann man Fremdbeeinflussung als Auslöser klar erkennen. Bleiben die Symptome, liegt die Ursache woanders.

Man bedenke bitte, dass diese Übungen unbedingt weiterentwickelt werden müssen zu einer mentalen Visualisierung, da die Handübungen oft allein nicht auf Dauer helfen oder man sie nicht immer und überall machen kann.

Zur Vertiefung empfehle ich die Kleinschrift „Abwehr - Schutz - Harmonisierung“ von mir zu lesen.