

CORONAVIRUS: WIE DU DICH IN EINEM PERFECTEN STURM SCHÜTZEN KANNST

March 25, 2020



In dieser Zeit der Ungewissheit ist die Gesundheit und Sicherheit unserer Gemeinschaft oberste Priorität. Wir verfolgen nicht nur genau den Ausbruch des Coronavirus (COVID-19), sondern möchten auch sicherstellen, dass du hinreichende Vorsichtsmaßnahmen zu deinem täglichen Schutz ergreifen kannst. Deine Gesundheit und Sicherheit sind uns ein großes Anliegen. Du sollst wissen, dass wir für dich da sind und dich mit wichtigen Informationen und alten, bewährten Selbstheilungstechniken unterstützen, damit du deine Gesundheit und die deiner Lieben während dieser globalen Pandemie auf bestmögliche Weise schützen kannst. Diese Informationen und Techniken sind kein Ersatz für eine medizinische Beratung oder Behandlung. Wir empfehlen dir, dich hinsichtlich der aktuellen Lage ständig auf dem Laufenden zu halten und sämtliche geeignete Sicherheitsmaßnahmen zu treffen. Gewöhne dir an, täglich Handdesinfektionsmittel zu benutzen, deine Hände gründlich und so oft wie möglich zu waschen und alle 10 bis 15 Minuten heißes Wasser oder Naam-Chai-Tee aus einer Thermoskanne zu trinken, wenn du dich in der Nähe großer Menschenmengen oder auf engem Raum aufhältst, um die Ausbreitung von COVID-19 zu verhindern. Mehr denn je müssen wir nun aufeinander aufpassen und ein besonnenes, lichtvolles Vorbild für alle Mitglieder unserer Gemeinschaft sein.

Wir freuen uns, wenn du diese lebenswichtigen Informationen mit allen teilst, die für dieses Wissen offen sind.

Die jetzige Pandemie bewirkt eine Vereinzelnung und eine Verwirrung des Bewusstseins, die das Leben aller Menschen beeinflusst. Die meisten Menschen spüren bereits, dass massive, unvorstellbar drastische, und nie da gewesene Veränderungen auf sie zukommen. Plötzliche, überraschende und unerwartete Veränderungen lösen in den Menschen Angst, Sorgen und häufig auch Panik aus und durchbrechen unsere gewohnte Routine. Wenn unsere gewohnten Abläufe und Verhaltensmuster gestört werden, fühlen wir uns ängstlich, unsicher oder sogar überwältigt. Aus spiritueller Sicht erleben wir momentan einen „perfekten Sturm“.

https://rootlight.com/coronavirus-toolkit/ #knowledge #hope #guidance #love #peace #light #blessings #joy #faith #gratitude'." data-bbox="57 245 946 730"/>

Protecting Yourself in a Perfect Storm
Rootlight was Live

Copy Link

"No storm lasts forever", said Dr. Joseph Michael Levry. A ray of hope and protective light during these complex and rapidly-changing times, as Dr. Levry shares clear guidance, advice and practical tools in this unprecedented global broadcast. For more information and details on all the protective, vital tools shared in this livestream, please visit: <https://rootlight.com/coronavirus-toolkit/>

#knowledge #hope #guidance #love #peace #light #blessings #joy #faith #gratitude

146 250 274

DIE BEDEUTUNG DES NAMENS: DIE CORONAVIRUS/COVID-19-SCHWINGUNG

Wir können nur meistern, was wir kennen, daher müssen wir den Namen des Virus genauer betrachten. Hinter jedem Namen verbirgt sich ein bestimmtes Karma. Ein Mystiker kann anhand des Namens auf Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft des Namensträgers schließen, ähnlich einem Leser, der den Anfang, die Mitte und das Ende eines Buches liest. Die Bedeutung eines

Namens hat großen Einfluss auf seinen Träger und dessen Mitmenschen. In der Göttlichen Spirituellen Weisheit besitzt jeder Buchstabe einen numerischen Wert und die Kombination der den Buchstaben zugeordneten Zahlen verrät seine mystische Wirkung und archetypische Schwingung. Ermittelt man die archetypische Energie eines Namens, so erhält man ein Wissen, das zur Meisterschaft führen kann.

Wenn wir uns die Reihenfolge und Bedeutung der Buchstaben und Eigenschaften im Wort „Coronavirus“ genauer ansehen, erhalten wir eine deutliche Anleitung, Orientierung und Vision zum Umgang mit diesem lebensgefährlichen Virus. Gemäß der metaphysischen Wissenschaft der Zahlen hat der Name „Coronavirus“ eine numerische Schwingung von 43, die den „Sensenmann“ repräsentiert und auf Zerstörung, gescheiterte Unternehmungen und Vernichtung hinweist. Unter dieser Schwingung können Dinge so reduziert werden, dass nichts davon übrig bleibt. Betrachten wir die Reihenfolge und Bedeutung der im Namen „COVID-19“ enthaltenen Zahlen, so erkennen wir die numerische Schwingung von 13, die den Archetyp Tod oder den Sensenmann und die archetypische Energie der Regeneration und Veränderung repräsentiert. Die Tarotkarte 13 der großen Arkana steht für eine Schwingung der Transformation, des Todes und der Auferstehung und für das Loslassen der Vergangenheit, um über die Grenzen hinauszuwachsen; Loslassen bedeutet manchmal Zerstörung, eine Vielzahl an Umwälzungen, Unglück und Neuanfang. Die Karte symbolisiert die Macht, die richtig eingesetzt werden muss, um Selbstzerstörung zu vermeiden. Die Hauptfigur der Tarotkarte 13, der Tod, zeigt ein Skelett mit einer Sense, das Männer auf einem Feld mit frisch gewachsenem Gras niedermäht. Jugendliche Gesichter scheinen aus dem Boden hervor zu kommen. Diese Karte repräsentiert die Transformation und Wiedergeburt des Bewusstseins auf einer höheren Ebene und steht für ein verkürztes Leben oder Bestrebungen und Ziele, die wie Gras auf einem Feld niedergemäht werden. Die Summe der Zahlen 1 und 3 in 13 ergibt die Zahl 4. Auch das Jahr 2020 ergibt reduziert die Zahl 4, die Zahl des Uranus, der in der Mystik als Nordknoten des Mondes oder Rahu bekannt ist. Dies ist eine aktive und oftmals störende Kraft, ein unheilvoller Planet mit einer geringen Schwingungsfrequenz, der von Natur aus dynamisch ist. In der Metaphysik wird er durch 1–4 dargestellt. Die Zahl 4 repräsentiert Uranus oder den negativen Aspekt der Sonne. Rahu steht für Hindernisse im Leben und bringt Verwirrung und plötzliche Veränderungen, die zu einer Katastrophe führen können.

DIE BETRACHTUNG DER UNSICHTBAREN KRÄFTE:
WAS VERRÄT UNS DIE KOMBINATION VON ASTROLOGISCHEN
UND PLANETAREN EINFLÜSSEN ÜBER DIE CORONAVIRUS
PANDEMIE

Im März 2019 trat Uranus in das Sternzeichen Stier ein und wird dort bis zum 26. April 2026 bleiben. Das bedeutet, dass Uranus, dessen Schwingung für Störungen, Überraschungen und drastische, oft gefährliche Veränderungen steht, gegenwärtig im Sternzeichen Stier steht und dort für die nächsten sieben Jahre bleibt. Uranus herrscht über alles Unerwartete, während der Stier für Stabilität und Sicherheit steht. Dies ist eine Metapher dafür, dass Uranus unsere Stabilität zerstören wird. Uranus wird auch als der große Erwecker bezeichnet, der uns aufrüttelt und eine neue Sichtweise lehrt.

Diese Pandemie bewirkt eine Änderung unserer bisherigen, bequemen Lebensweise. Sie bedeutet, dass wir achtsam werden und uns vorsehen müssen. Unsere Lebensweise wird auf den Kopf gestellt, die Menschen tragen Masken, ändern ihre Routine, Schulen werden geschlossen, Flüge und Programme gestrichen. Die Umstände zeigen, dass sich die Dinge in einem Wandel befinden und dass nicht mehr funktioniert, was in der Vergangenheit funktioniert hat. Neben all den erstaunlichen und schönen technologischen Entdeckungen, den fortgeschrittenen Kommunikationsformen, dem Online-Zugang und den sozialen Medien, die von Uranus regiert werden, ist dies auch ein Planet der Revolution und des Umbruchs, der uns einschränkt, begrenzt, einsperrt und isoliert. Alle, die während dieser Pandemie unter Quarantäne stehen und isoliert sind, erleben diesen restriktiven, einschränkenden Aspekt von Uranus bereits. Tatsächlich werden wir alle die eine oder andere Form der Einschränkung und Störung unserer gewohnten Routine erfahren. Uranus zieht wie ein Hurrikan herauf, agiert schnell und stellt die Dinge manchmal im Bruchteil einer Sekunde auf den Kopf oder gibt ihnen eine andere Richtung.

Falls du dich noch nicht auf den Übergang in das Sternzeichen Widder vorbereitet hast, tu dies bitte jetzt, bevor wir die Schwelle erreichen. Ab dem 21. März 2020 wird Uranus in Widder mit dem Mars gepaart sein, denn der Planet Mars regiert das Sternzeichen Widder. Normalerweise ist der Einfluss des nächsten Sternzeichens 7 Tage vorher spürbar. Das bedeutet, dass wir den Einfluss des Mars durch Widder etwa 7 Tage im Voraus ab dem 14. März spüren können. Eine Uranus-Mars-Konjunktion kann brutal und gewalttätig sein. Sie repräsentiert das Verborgene, die dunklen Geheimnisse, Sterblichkeit und Dunkelheit und kann zu größeren Störungen, Panik, Angst und Wut führen. Es gibt keine Garantie, aber vom 13. April bis zum 22. August öffnet sich ein Fenster für einen Lichtstrahl, der in Form einer oder mehrerer Entdeckungen erscheint und uns Hoffnung schenken kann. Lasst uns beten, dass sich das Licht durchsetzt.

DER PERFEKTE STURM

Tatsächlich leben wir in einer Zeit, die von Uranus beherrscht wird und die das Leben aller Menschen drastisch verändert. Während des Vortrags „Decoding 2020“ Anfang dieses Jahres

wurden die Schwingungen des Jahres 2020 und die Kombination der Kräfte, mit denen wir von 2020 - 2026 konfrontiert sind, eingehend analysiert, und es hat sich herausgestellt, dass speziell dieses Jahr zum Ausbruch von Krankheiten und anderen Störungen führen wird, die durch die Luft übertragen werden. Insgesamt wird der Einfluss von Uranus sieben Jahre andauern. Das Jahr 2020 wird von Uranus regiert und wir haben eine Pandemie, die von COVID-19 verursacht wird, dessen mystischer Zahlenwert die archetypische Energie von Uranus trägt. Aus diesem Grund nennen wir diese Zeit "perfekter Sturm".

Dieser Virus ist nicht an Geographie, Ethnien, Glauben oder Geschlecht gebunden. Es spielt keine Rolle, wer du bist, woher du kommst oder wie du aussiehst, wir sind alle auf die eine oder andere Weise betroffen. Die Menschen werden gezwungen, zusammenzukommen und Opfer zu bringen, um diese globale Pandemie gemeinsam zu überwinden. Einfach ausgedrückt befinden wir uns alle in derselben „Klemme“.

Laut der Göttlichen Spirituellen Weisheit helfen uns unsere bedingungslose Liebe, die Bereitschaft, anderen zu dienen und Opfer zu bringen und die göttliche Wahrheit, den negativen Einfluss von Uranus abzuwehren. Interessanterweise bleiben die meisten Kinder wohl von diesem Virus verschont, möglicherweise aufgrund ihrer reinen Herzen und ihrer Fähigkeit, bedingungslos zu lieben. Bis jetzt gibt es keine Heilung für COVID-19, und die Ärzteschaft rechnet mit 1 - 2 Jahren, bevor ein Impfstoff hergestellt und verabreicht werden kann. Leider ist zu vermuten, dass sich die Lage verschlechtern wird, bevor sie sich bessert. Neben der Wissenschaft und Medizin gehören die göttliche Liebe und Wahrheit, unsere Reinheit und Opferbereitschaft zu den besten Waffen, die wir derzeit im Kampf gegen diesen Virus einsetzen können.

Neben den Menschen, die die Erde verlassen werden, verursacht diese Pandemie viele andere einschneidende und unvorhersehbare Ereignisse wie Krankheiten, finanzielle Schwankungen und überraschende Verhaltensweisen anderer, die sich unserer Kontrolle entziehen. Sie unterbricht unsere Routine, erschüttert das System und weckt uns auf. Die physische Welt ist ein sich ständig veränderndes Wechselspiel der Schöpfung. Die einzige unveränderliche Realität ist die Kraft des Einen, die sich gleichzeitig hinter und jenseits jeder Form befindet. Wir werden nun gezwungen, unsere Anhaftungen und Abhängigkeiten zu erforschen. Die gegenwärtige Schwingung zerstört alle falschen und starren Strukturen, hinter denen wir uns verschanzt haben. Diese Zeiten werden drastische Veränderungen im Leben eines jeden Menschen hervorrufen, und Veränderungen erzeugen große Angst und Sorge. Wir sollten jedoch nicht voller Angst durch diese Zeit gehen. Es gibt Maßnahmen, die wir ergreifen können, um diese Schwingung zu überwinden.

UNENTBEHRLICHE HEILMITTEL ZUM SCHUTZ VOR VIREN

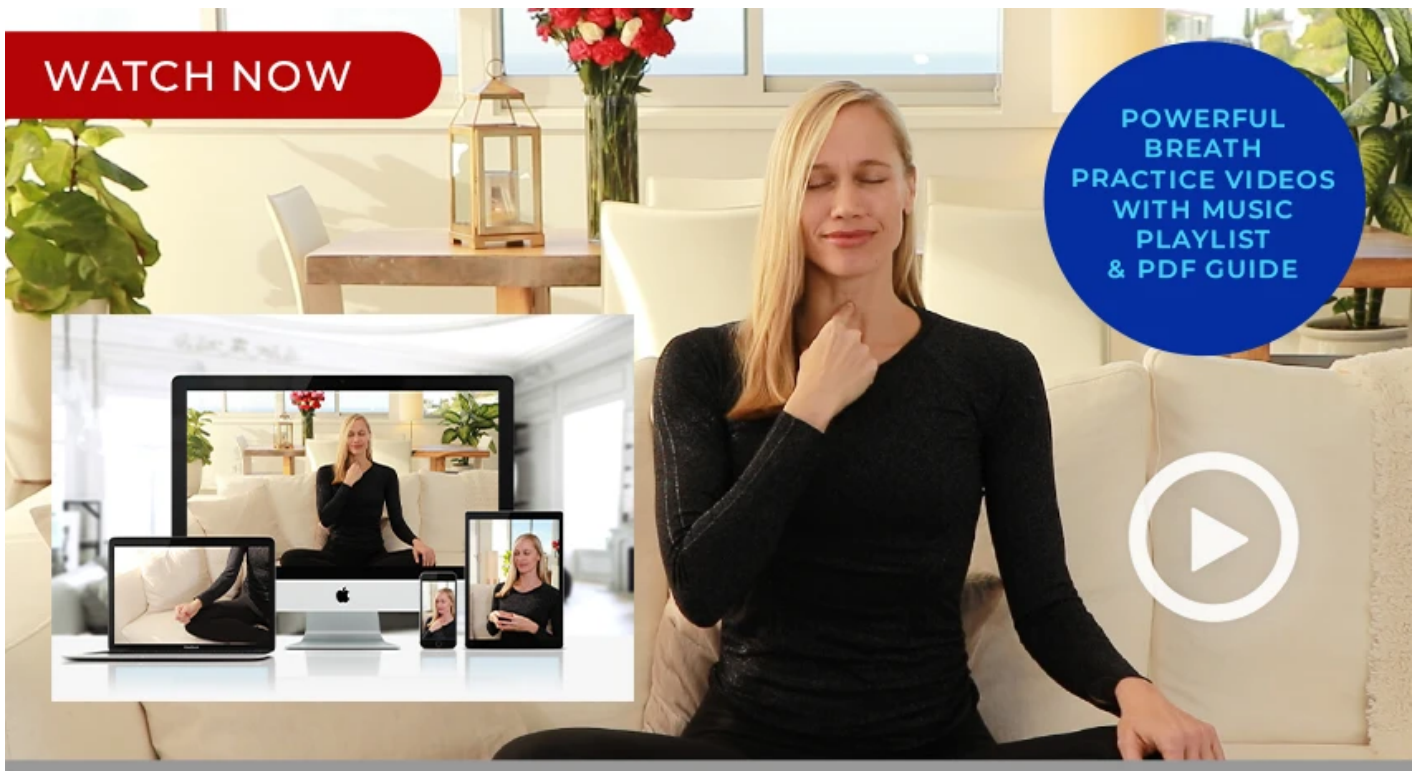


Wir sind dankbar, die folgenden kraftvollen, bewährten und praktischen Gesundheitstechniken, Heilmittel, Atemübungen und Meditationen mit dir zu teilen, um die Abwehr deines Körpers und deiner Atemwege zu stärken und dich gegen das Coronavirus und andere durch die Luft übertragene Krankheiten zu schützen.

Diese bewährten Heilmittel sind völlig natürlich und lassen sich leicht in dein tägliches Leben integrieren. Letztendlich liegt der Schlüssel zu Heilung und Gesundheit darin, so zu leben, dass der Körper nicht dazu dienen kann, Krankheiten zu verbreiten.

GESUNDHEITSTIPP #1

STÄRKE MIT KRAFTVOLLEN ATEMÜBUNGEN DIE GESUNDHEIT DEINER ATEMWEGE



Diese Atemübungen machen dein Immunsystem zu einem starken Schutzschild gegen Krankheiten und bewahren dich in dieser herausfordernden Zeit vor Unglück und Schaden. Diese kraftvollen Atemtechniken wirken der dunklen, zerstörerischen Energie dieses Zeitalters entgegen und sorgen dafür, dass das Licht wieder vorherrscht. Wer diese heiligen Atemübungen praktiziert, erlebt die wahre Kraft des Prana.

Starke Lungen und ein gut funktionierendes Atemsystem halten den Körper stark und gesund. Die im **BREATHBAR Virus Protection** Video gezeigte Atempraxis ist speziell für die gesundheitlichen Herausforderungen dieser Zeit gedacht und enthält eine spezielle Atemtechnik gegen Viren sowie wirkungsvolle Techniken zur Kräftigung der Lungen und Stärkung des Immunsystems. Wenn du diese Atemübungen täglich praktizierst, wird die Lebensenergie in deinem Körper aufgebaut, so dass du Erkältungen, Grippe oder durch die Luft übertragene Krankheiten leichter abwehren kannst. Diese Atemübungen sind auch für Kinder geeignet.

Bei durch die Luft übertragenen Krankheiten ist es sehr wichtig, mit der Lunge zu arbeiten, um sie elastisch zu halten und von unerwünschten Partikeln und Keimen zu reinigen, die tiefer in den Körper eindringen können. Diese Atem Sets stärken dein Immunsystem, kräftigen die Lungen und ihre Elastizität und sorgen für gesunde Atemwege. Du brauchst dafür weniger als 30 Minuten und kannst sie morgens und abends praktizieren.

Überprüfe jeden Morgen die Gesundheit deiner Lungen

Du solltest täglich auf den Zustand deiner Lungen achten. Atme dazu tief ein und halte den Atem 10 bis 20 Sekunden oder länger. Versuche zudem jeden Morgen 20 Sekunden einzuatmen, den Atem 20 Sekunden zu halten und 20 Sekunden auszuatmen. Wenn du diese beiden Übungen

erfolgreich ausführen kannst, ohne zu husten, dich unwohl oder beengt zu fühlen, ist das ein Zeichen, dass keine Lungenfibrose oder Anzeichen einer Infektion bestehen. Daher solltest du in herausfordernden Zeiten jeden Morgen deinen Atem und den Zustand deiner Lungen kontrollieren, um gegebenenfalls Maßnahmen zu ergreifen.

Das Video **Breath Bar: Virus Protection**

Diese Atemübungen stärken Körper und Immunsystem und harmonisieren die Schilddrüse.

Die Atempraxis ist ein heiliges System, das von Mystikern über Jahrhunderte praktiziert wurde, um das Immunsystem zu stärken und zahlreiche gesundheitliche Herausforderungen fernzuhalten.



Das Video **Breath Bar: Healthy Lungs**

Diese Atemübungen stärken die Lungen und stellen ihre Elastizität wieder her.

GESUNDHEITSTIPP #2

TRINKE HEISSES WASSER IN KLEINEN SCHLUCKEN FÜR EINE GESUNDE VERDAUUNG UND ZUR KÖRPERREINIGUN

Heißes Wasser ist mehr, als man denkt. In der Mystik wird heißes Wasser als „die Hand Gottes“ oder „der Geist Gottes“ bezeichnet. Heißes Wasser, in kleinen Schlucken getrunken, ist ein äußerst wirksames Heilmittel, denn auf diese Weise vermischt es sich mit dem Speichel und wird zu einem heilsamen Nektar für den Körper. Heißes Wasser schluckweise zu trinken entspricht einer Form des Sitali Pranayam, einer Atemtechnik, die unendliche Heilwirkungen besitzt, etwa die Verbesserung der Verdauung oder Stärkung der Leber. Leber und Lungen sorgen für die

Umwandlung von Energie im Körper. Die Lungen sind für die Umwandlung unserer geistigen Energie zuständig, die Leber für die unserer Gefühle, die sie an das sympathische Nervensystem weiterleitet. Die Leber nimmt Giftstoffe auf und wandelt sie um. Eine Irritation der Leber kann tödlich sein, denn das Gift breitet sich dann im ganzen Körper aus. Heißes Wasser in Schlucken zu trinken ist eines der besten Heilmittel für die Leber. Die wichtigste Funktion der Leber ist es, den freien Energiefluss im ganzen Körper zu gewährleisten. Die Leber versorgt Haut und Muskeln mit Energie und Blut, stärkt die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen schädliche äußere Bedingungen und hilft ihm, zu regenerieren. Achte darauf, dass Mund und Rachen feucht bleiben und nicht austrocknen. Nimm mindestens alle 10 bis 15 Minuten ein paar Schlucke heißes Wasser, wenn du dich an einem öffentlichen Ort oder in Räumen mit hoher Ansteckungsgefahr aufhältst. Indem du schluckweise heißes Wasser oder den unten angegebenen Naam Stern Anis Chai Tee trinkst, werden Körper und Magen gereinigt und mithilfe der Magensäure alle Viren abgetötet, die durch den Mund in den Körper gelangt sind. Wenn wir nicht oft genug Wasser trinken, kann das Virus über die Luftröhren in die Lungen gelangen und dein Leben gefährden. Das Coronavirus lässt sich an einem trockenen Husten ohne laufende Nase erkennen. Es heißt, dass dieser neue Typ des Coronavirus nicht hitzeresistent ist. Daher tragen das Trinken von reichlich heißem Wasser, das Warmhalten des Körpers durch Bewegung und der Verzehr von wärmenden Lebensmitteln dazu bei, das Eindringen des Virus zu verhindern.



Die mystische Bedeutung des heißen Wassers

Das schluckweise Trinken von heißem Wasser symbolisiert unsere Auferstehung aus gesundheitlichen Herausforderungen durch die Arbeit mit den beiden Urelementen Wasser und Feuer. Wasser steht für die göttliche Liebe oder die schöpferische Kraft des Göttlichen, die Leben

spendet. Feuer steht für die göttliche Weisheit, die Licht und Wärme spendet und ein Zeichen der Gegenwart Gottes ist. Heißes Wasser entspricht den hebräischen Buchstaben Shin (Feuer) und Mem (Wasser), die in Kombination ein Symbol der Liebe und Weisheit darstellen, aus denen die Wahrheit hervorgeht. Auf diese Weise ist heißes Wasser ein Symbol der Regeneration, Transformation und Neuordnung. Die Wahrheit befreit uns von unseren Problemen. Daher ist heißes Wasser ein reinigendes Element und auf vielen Ebenen ein Symbol für neues Leben. Heißes Wasser schenkt Reinheit und Heiligkeit. Wenn wir es trinken, bringen wir uns in Einklang mit den Gesetzen der Liebe, der Weisheit und der Wahrheit. In der Tat entspricht das Trinken von heißem Wasser einer Injektion mit göttlicher, spiritueller Kraft und neuem Leben. Kombinieren wir Shin (Feuer) mit Mayim (Wasser), so entsteht Shamayim oder heißes Wasser. Fließt es durch Kehle, welche die Kraft des Wortes repräsentiert, so kann der Geist Gottes oder Ruach Elohim in unseren Körper, den Tempel des Herrn, herabsteigen und ihn reinigen. So werden wir aus unseren gesundheitlichen Herausforderungen wiedergeboren. Durch das Trinken von heißem Wasser wird unser Körper zu einem ungünstigen Umfeld für Krankheiten und die Vermehrung von Keimen, Bakterien und Viren. Heißes Wasser reinigt die Verdauungsorgane, beruhigt die Leber und sorgt für die Nieren. Schon seit jeher haben die großen Mystiker Krankheiten mit heißem Wasser abgewehrt, wenn die Menschheit mit verschiedenen Epidemien und gesundheitlichen Herausforderungen konfrontiert war. Wenn du dich in einer Menschenmenge oder einem Ort in einem von Viren befallenen Gebiet aufhältst, ist es empfehlenswert, eine Thermoskanne mit heißem Wasser dabei zu haben und alle paar Minuten einen Schluck zu trinken. Selbst wenn du erkrankst, kann das Trinken von heißem Wasser dir helfen, die Krankheit zu überwinden und den Verlauf abmildern.

GESUNDHEITSTIPP #3

NAAM STERN ANIS CHAI TEE ZUR VORBEUGUNG VON ERKRANKUNGEN

Wenn wir Naam Chai Tee mit Stern Anis trinken, stärken wir die natürlichen Abwehrkräfte, um Krankheiten, die durch die Luft übertragen werden, abzuwehren. Die wirksame Kombination verschiedener Zutaten vereint die heilsamen Eigenschaften von Stern Anis, schwarzem Pfeffer, Kardamom, Nelken, Ingwer und Zimt. Dieser Tee wirkt antiviral, verbessert die Verdauung und fördert die Gesundheit des Darms. Er beugt Erkältungen vor, lindert bei Erkältungsbeginn die Symptome und ist auch für Kinder geeignet. Hinweis: Während einer Schwangerschaft sollte kein Ingwer eingenommen werden. Stern Anis, einer der Hauptbestandteile des Naam Stern Anis Chai Tees, ist auch in *Tamiflu*, einem der weltweit begehrtesten Medikamente gegen die Vogelgrippe

SARS, enthalten. Im Falle einer möglichen Pandemie, galt Tamiflu als Heilmittel gegen die Schweine- oder Vogelgrippe.

Die heilende Wirkung des Stern Anis (Verwende nur die Sorte Illicium Verum)

Der Stern Anis oder Illicium verum hilft nicht nur bei Erkältungen, sondern harmonisiert auch unser gesamtes Immunsystem. Er kann Infektionen im Mund- und Rachenraum und im Urogenitaltrakt bekämpfen und verhindern.

Es ist wichtig, den als Illicium verum bekannten Stern Anis nicht mit dem japanischen Illicium verum zu verwechseln, der eine hochgiftige Wirkung auf das Nerven- und Verdauungssystem hat. Beide Arten sehen sich sehr ähnlich. Die japanische Sorte schädigt die Nieren, Verdauungsorgane und Harnwege und kann zu Krampfanfällen führen. Die Japaner nennen sie „shikimi“ und verbrennen sie als Weihrauch. Bitte beachte, dass Produkte, die Stern Anis enthalten, sich nicht für Säuglinge und Kinder eignen.



Die Ursprünge des Stern Anis

Stern Anis oder Illicium verum ist eine in Asien heimische Pflanze, die zur Förderung der Vitalität und Stärke des Körpers verwendet wird. In Asien und Mittelamerika wird Stern Anis zur Behandlung von Krämpfen, Blähungen, Verdauungsstörungen, Darmparasiten und zur Behandlung von Husten, Bronchitis und Lungenbeschwerden eingesetzt. In einigen Kulturen wird er Säuglingen gegen Koliken verabreicht, obwohl er bei Säuglingen und Kleinkindern ernsthafte Nebenwirkungen haben kann.

Stern Anis Tee und Naam Stern Anis Chai Tee

Du kannst Illicium verum Stern Anis Tee oder den Naam Stern Anis Chai Tee trinken.

Stern Anis Tee

Koche dir immer deinen eigenen Tee aus den ganzen Samen. Lass den Stern Anis Tee mindestens 30 Minuten lang köcheln, bis er zur Hälfte reduziert ist, und ihn dann auf Raumtemperatur abkühlen, bevor du ihn abseihst, so dass er am Ende viel stärker und konzentrierter ist als herkömmlicher Tee. Trinke 3 Mal täglich eine Tasse dieses Tees. Gib Säuglingen oder Kleinkindern keinen Stern Anis Tee.

Naam Stern Anis Chai Tee

Dieses Rezept ergibt ca. 5,5 Liter Tee. Du kannst das Verhältnis der Zutaten je nach Geschmack leicht anpassen. Bringe das Wasser zum Kochen. Während das Wasser heiß wird, bereite folgende Zutaten vor:

½ Teelöffel zerdrückte Nelken

½ Teelöffel schwarze Pfefferkörner

1½ Teelöffel zerdrückte Kardamomschoten (oder 1 Teelöffel Kardamomsamen)

1½ lange oder 3 kurze Zimtstangen

¼ bis 1/3 Ingwerwurzel, in Scheiben geschnitten (Bei Grippe kann man etwas mehr Ingwer verwenden)

3,5 Stern Anis Samen (Illicium Verum, verwende nicht die japanische Sorte)

Sobald das Wasser zu kochen beginnt, gibst du die zerdrückten Nelken hinzu. Einige Minuten später füge die restlichen Zutaten hinzu und lasse das Wasser etwa 30-45 Minuten auf niedriger Stufe köcheln. Wenn du nicht krank bist, kannst du dem Tee nach Wahl Mandel- oder Reismilch hinzufügen (Kuhmilch sollte vermieden werden). Im Fall einer Erkrankung ist es am besten, dem Tee keine Milch hinzuzufügen. Der Tee kann bis zu vier Tage gekühlt und bei Bedarf zum Trinken wieder erhitzt werden. Im Buch *The Divine Doctor* findest du weitere Informationen zu den heilenden Eigenschaften von Ingwer, Kardamom, schwarzem Pfeffer, Zimt und Nelken.

Die wohltuende Wirkung auf die Atemwege

- hilft bei Mukoviszidose: Bei dieser Erkrankung kann der Schleim aus den Lungen nicht richtig abgeleitet werden. Dies bewirkt eine zu flache Atmung. Das in den Lungen befindliche Wasser führt zu häufigen Infektionen, was bei den Erkrankten oft Frustration auslöst
- erleichtert das Atmen

- vermag die Genesungszeit zu verkürzen, da Stern Anis über natürliche antibakterielle und antivirale Bestandteile verfügt, die das Immunsystem bei der Beseitigung von Infektionen unterstützen
- Stern Anis ist ein wärmender Samen, der traditionell zur Linderung von Erkältungen und Atemwegsinfektionen eingesetzt wird
- hilft bei ersten Anzeichen einer Erkältung, Grippe, Asthma, Husten, Lungenentzündung und Bronchitis

GESUNDHEITSTIPP #4

HALTE DEINEN KÖRPER WARM

Wenn der Körper warm ist, ist es schwieriger, sich mit einem Virus zu infizieren. Wärmende Nahrungsmittel wie Ingwer können dazu beitragen, dem Körper zusätzliche Wärme und Hitze zu schenken. Bei Fieber kann man sich mit einer dicken Decke wärmen und eine Brühe oder Suppe mit Ingwer trinken, um durch Schwitzen den Körper von Giftstoffen zu befreien. Allgemein wird zur Vorbeugung gegen Viren empfohlen, mehr Ingwer, Knoblauch und Pfeffer zu essen und weniger süße, saure und salzige Nahrungsmittel. Es ist auch eine gute Idee, Kälte zu vermeiden.



GESUNDHEITSTIPP #5

SCHÜTZE DEINEN RACHENBEREICH UND DEINE NASENWEGE MITHILFE VON SALZWASSER

Das Sternzeichen Stier regiert den Rachen, einschließlich Hals und Kehlkopf. Wir können positiv auf diesen Bereich einwirken, um den stabilisierenden Einfluss des Stiers zu erhalten. Viren und Bakterien verstecken sich im Teil des Rachens hinter dem Mund und der Nasenhöhle, wo sie sich vermehren können. Einfaches Gurgeln mit Salzwasser kann Viren oder Bakterien das Überleben erschweren. Es ist von größter Wichtigkeit, sich so oft wie möglich die Hände zu waschen und auf eine tägliche Atemwegshygiene zu achten. Löse jeden Morgen 1 - 2 Teelöffel Salz in 200 ml lauwarmem Wasser auf. Fülle deinen Mund mit Salzwasser, beuge den Kopf nach hinten und spüle damit deinen Rachenraum. Dann öffne den Mund ein wenig und gurgle mit dem Wasser. Wenn du einige Sekunden gegurgelt hast, spucke das Wasser aus. Wiederhole diesen Vorgang dreimal. Dieses regelmäßige Gurgeln mit Salzwasser wird dir helfen, Erkältungen, Husten und begleitendes Fieber zu vermeiden. Eine ähnliche Wirkung kannst du erzielen, wenn du deine Nasenwege den ganzen Tag über mit einem Salzspray feucht hältst. Wir können auch an unseren Füßen arbeiten, die unser Fundament darstellen, um mit den stabilisierenden Kräften des Stiers in Kontakt zu bleiben und die störenden Einflüsse von Uranus zu minimieren. Bade deine Füße dazu mehrmals die Woche in warmem Wasser mit Meersalz. Das öffnet die Meridiane, die durch den Körper verlaufen und zieht Giftstoffe aus dem Körper.

GESUNDHEITSTIPP #6

THIEVES ÖL ZUR VORBEUGUNG VON KRANKHEITEN

Die Geschichte des *Thieves* Öls

Das *Thieves* Öl enthält eine sehr kraftvolle und raffinierte Kombination aus ätherischen Ölen, die Menschen schon über Jahrhunderte hinweg vor Krankheiten geschützt hat. Eine im Jahr 1997 durchgeführte Studie der Weber State University ergab, dass die Kombination der ätherischen Öle im *Thieves* Öl 99,96% aller durch die Luft übertragenen Bakterien abtötet. Der Name des *Thieves* Öls stammt aus einer Geschichte aus dem 15. Jahrhundert, als die Beulenpest in Europa und Asien wütete. Zu dieser Zeit bestahlen vier berüchtigte Diebe in Europa an der Pest verstorbene Menschen und erkrankten auf wundersame Weise dennoch nie an dieser hoch ansteckenden Krankheit. Die Diebe wurden schließlich gefasst und vor Gericht angeklagt, was zu einer eingehenderen Untersuchung der Fälle führte. Der Richter bot den Dieben im Austausch gegen ihr Geheimnis, warum sie sich nicht mit der Pest infizierten, Strafminderung an. Die Diebe nahmen das Angebot an und berichteten dem Gericht über ihr Kräuterwissen und die Heilkräfte der Öle, besonders in bestimmten Kombinationen. Ihre Rezeptur erwies sich als hochwirksam, um in der Luft befindliche Bakterien abzutöten. Sie beschrieben verschiedene Möglichkeiten, mit dem Öl zu arbeiten, um eine antiseptische, antivirale, antibakterielle und anti-infektiöse Wirkung zu

erzielen. Die wundersame Kombination ätherischer Öle im Thieves Öl stärkt das Immunsystem, den Kreislauf und das Atmungssystem und schützt vor Grippe, Erkältungen, Bronchitis, Lungenentzündung, Halsschmerzen, Entzündungen von Schnittwunden und vielem mehr.



Anwendung

Bevor du aus dem Haus gehst oder einen öffentlichen Bereich oder Raum mit möglicher Ansteckungsgefahr betrittst:

1. Trage einen Tropfen *Thieves* Öl auf den Nacken auf. Der Nackenpunkt kontrolliert das gesamte neurologische System. Wenn du dort etwas *Thieves* Öl aufträgst, kann es vom gesamten Körper aufgenommen werden. Wenn du eine sehr hochkonzentrierte Mischung hast, musst du sie vor dem Auftragen eventuell mit einem Träger- Öl verdünnen, um Hautreizungen zu vermeiden.
2. Trage einen Tropfen *Thieves* Öl auf die Fußsohlen (Nierenpunkt 1) auf. Der Nierenpunkt 1 gilt in der Akupunktur als wichtiges Energiezentrum, durch das Körper, Geist und Seele revitalisiert werden können. Dieser Punkt kann durch Akupunktur, Akupressur, Kräuterpflaster, Übungen und Blütenessenzen stimuliert werden. Er befindet sich auf der Fußsohle unterhalb des zweiten Zehs zwischen dem zweiten und dritten Mittelfußknochen.
3. Verhindere die Ausbreitung von Krankheiten in der Luft in deinem Zuhause oder Büro mit *Thieves* Öl. Gib mehrere Tropfen *Thieves* Öl in einen mit Wasser gefüllten Diffuser, der sich für ätherische Öle eignet. Lass den Diffuser möglichst den ganzen Tag an. Auf diese Weise wird die Luft mit *Thieves* Öl angereichert und die Wahrscheinlichkeit, dass du dich bei kranken Menschen in deiner Umgebung ansteckst, sinkt.
4. Wie du Kinder mit *Thieves* Öl schützen kannst: Du kannst die Umgebung, in der deine Kinder leben und spielen durch einen Diffuser mit *Thieves* Öl sicherer machen. Zudem kannst du deinen Kindern, einen Tropfen *Thieves* Öl auf die Fußsohlen geben, bevor sie aus dem Haus, bzw. in eine möglicherweise ansteckende Umgebung, etwa die Schule, gehen. Du kannst auch einen Tropfen des Öls unter ihr Kopfkissen geben, um sie zusätzlich zu schützen.

GESUNDHEITSTIPP #7

TÄGLICHE EINNAHME VON SCHWEDENBITTER UM DEINE VERDAUUNG ZU UNTERSTÜTZEN

Früher vertrauten die Menschen bei gesundheitlichen Herausforderungen auf Schwedenbitter. Ein altes Sprichwort besagt, dass die beste und wirksamste Medizin oft bitter ist. Natürliche Heilung findet oft durch Bitterstoffe statt. Wer Bitterstoffe einnimmt und über leicht bitteres Blut verfügt, das Stechmücken meiden, genießt ein süßeres Leben. Bitterstoffe können die Nieren- und Leberfunktion verbessern, den Gallenfluss fördern, Blähungen reduzieren, den Stoffwechsel anregen und eine Übersäuerung des Körpers verhindern. Es gibt wohl kaum eine Krankheit, bei der Schwedenbitter nicht von Nutzen ist.

Die Geschichte des Schwedenbitters

Die ursprüngliche Formel von Schwedenbitter kann auf Paracelsus zurückgeführt werden, einen Schweizer Arzt, Botaniker, Alchimisten, Astrologen und Okkultisten aus der Renaissance Zeit. Manche vermuten, dass der Gebrauch von Schwedenbitter vielleicht sogar bis ins alte Babylon und Ägypten zurückreicht. Der schwedische Arzt Jonathan Samst mischte im 18. Jahrhundert die Kräutermischung, die wir heute als Schwedenbitter bezeichnen. Die Formel geriet wieder in Vergessenheit, bis die österreichische Botanikerin Maria Treben im 20. Jahrhundert sie wieder einführte. Tatsächlich arbeitete Treben mit traditionellen von früheren Generationen überlieferten deutschen und osteuropäischen Heilmitteln, um zahlreiche Erkrankungen zu behandeln.

Schwedenbitter wird aus 11 Kräutern gemischt, sein wichtigster Bestandteil ist die Angelikawurzel. Weitere Zutaten sind Aloe (kann durch Wermut ersetzt werden), Myrrhe, Safran, Sennesblätter, Kampfer, Rhabarberwurzel, Manna, Theriak Venezian, Karlitzendistelwurzel und Zitwerwurzel. Es enthält auch ätherische Öle.

Positive Wirkungen

- unterstützt die Genesung nach Infektionskrankheiten
- begünstigt die Ausscheidung von Giftstoffen und tonisiert und regeneriert den Körper
- fördert die Gallen-, Bauchspeicheldrüsen- und Magensekretion
- befreit den Darmtrakt von Keimen und beruhigt die Verdauungsorgane
- lindert Blähungen, Krämpfe und Übelkeit
- wirkt auf sanfte Weise abführend
- stellt das natürliche Säure- Gleichgewicht im Magen wieder her

- wirkt reinigend und desinfizierend und regt den Kreislauf an
- vertreibt Bandwürmer
- hilft gegen zittrige Hände und Füße
- verschönert den Körper

Anwendung

1. Einen Teelöffel morgens auf nüchternen Magen mit etwas Wasser und abends etwa 30 Minuten nach dem Abendessen. Falls dies zu Durchfall führt, reduziere die Menge auf einen Teelöffel pro Tag und erhöhe sie allmählich wieder auf 2 Teelöffel pro Tag.
2. Bei ansteckenden Krankheiten können die Bittertropfen mehrmals täglich eingenommen werden, entsprechend der Einnahmeempfehlung des Arztes oder auf der Flasche; sie helfen auch bei eitrigen Entzündungen und Schwellungen.

Vorsicht: Wer den bitteren Geschmack nicht ertragen kann, sollte Schwedenbitter mit warmem Wasser verdünnen, idealerweise ist er jedoch am besten unverdünnt einzunehmen. Bei Einhaltung der empfohlenen Dosierung sind keine Nebenwirkungen zu erwarten. Schwedenbitter wird nicht empfohlen für Schwangere, stillende Frauen, Kinder unter 12 Jahren und bei Geschwüren. Bei Bauchschmerzen mit Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall, solltest du sie nicht verwenden. Schwedenbitter enthält meist Alkohol als Konservierungsmittel, daher sollten suchtgefährdete Menschen die Inhaltsstoffe überprüfen.

GESUNDHEITSTIPP #8

TÄGLICHES SCHUTZMANTRAS UND DIVINE MIND GEBET FÜR DIESE KOMPLEXEN ZEITEN

Wie bereits erwähnt, regiert das Sternzeichen Stier Hals, Kehle und Kehlkopf. Wenn wir Naam chanten, arbeiten wir direkt am Kehlkopf, um den Einfluss des Stiers zu stabilisieren und zu unterstützen und die zerstörerische Energie von Uranus abzulenken. Das Bij-Mantra RAM repräsentiert die Freude, die durch die Göttliche Liebe entsteht. RAM ist der Urklang, der die negative Schwingung von Uranus überwindet und sollte daher von heute bis zum Jahr 2026 ein fester Bestandteil deiner täglichen Meditationspraxis sein. RAM öffnet deine Seele für die Göttliche Kraft, durch die du jede Herausforderung überwinden kannst. Der Samen des Ram existiert in uns allen und schlummert viele Leben lang in uns, bis wir Ram vibrieren und ihn erwecken, damit unsere Seele mit dem Höheren Selbst in Verbindung kommt und wir ein höheres Bewusstsein unserer selbst erschaffen. RAM steht für die Seele oder unser Bewusstsein und symbolisiert das innere Feuer, das, einmal aktiviert, alle physischen, mentalen und spirituellen Unreinheiten verbrennt. RAM zerstört die karmischen Mauern, die uns lange vom Schöpfer getrennt hielten, und wirkt wie ein Schutzengel, der Rhythmus, Harmonie und Gleichgewicht in unseren Körper und

Verstand bringt, und Gelassenheit und Freude in unser Leben. RAM hilft dir, eine starke, magnetische Anziehungskraft und eine lebendige Aura zu entwickeln. Es zieht Kreativität und Segnungen aus dem Magnetfeld des gesamten Universums an, schützt unser Magnetfeld und hilft unserem ursprünglichen Selbst, sich aus dem Dunklen zu lösen. Arbeite mit RAM, damit es die Schwingungen von Uranus abwehrt und dir hilft, friedvoll durch diesen Sturm zu kommen und unterstütze auch andere dabei. Beginne deinen Tag mit RAM, dem Triple Mantra und dem *Divine Mind* Gebet, um positiv, ausgeglichen und klar durch diese unvorhersehbaren und komplexen Zeiten zu gehen. [Triple Mantra](#) und [Protective Guru Ram Das](#) sind auch Teil der Meditationspraxis für das Jahr 2020. Du kannst auch [Soulful Ram](#) (Rootlight Album *Naam Transformation*) oder [RaMa Ram](#) (Rootlight Album *Naam Mala Meditation*) verwenden.

Naam Meditation, um kräftige Lungen zu entwickeln

Arbeite mit dem Mantra *Revitalizing Sat Nam Wahe Guru* von (Rootlight Album: Pranic Power) oder mit dem Mantra *Wahe Guru Power* (Rootlight Album: Naam Infinitum) und benutze das Mudra für die Lungen, um die Lungen zu stärken und Allergien entgegen zu wirken. Mithilfe dieser Meditationen lernst du länger und langsamer zu atmen, indem du das Mantra 7 Mal beim Ausatmen chantest. Die yogische Wissenschaft lehrt, dass der Körper beim Ausatmen stärker ist.

Um Krankheiten vorzubeugen, überprüfe mit der folgenden Atemtechnik regelmäßig, ob deine Lungen gesund sind: Atme 20 Sekunden ein, halte den Atem 20 Sekunden, atme 20 Sekunden aus. Wer mit diesen beiden Mantras chantet und atmet, stärkt seine Lungen und verhindert, dass sich im Körper Krankheiten entwickeln. Diese Meditationen sind auch für Kinder geeignet.

Empfohlenes Mudra für die Lungen: Die Hände befinden sich auf Höhe des Solarplexus. Mache mit der linken Hand eine Faust. Der Daumen legt sich auf den Zeigefinger. Umfasse mit der rechten Hand die linke Faust. Der rechte Daumen wird auf den linken Daumen gelegt, so dass sich beide überkreuzen.

GESUNDHEITSTIPP #9

HALTE DEINEN KÖRPER MIT REGELMÄSSIGER BEWEGUNG FIT UND GESUN

Auch wer nicht mehr ins Fitnessstudio gehen kann, hat mit der [Naam 5](#) Praxis ein Ganzkörpertraining, das jederzeit und überall durchgeführt werden kann und den Körper stärkt und strafft. Im Yoga gibt es keine andere Praxis, die den gesamten Körper vom Kopf bis zu den Zehen so positiv beeinflusst wie Sukshma Vyayama. Dies kann dich auf eine Weise heilen, die weit über deine Vorstellungen hinausgeht. Es ist sehr wichtig, jeden Teil deines Körpers einzubeziehen. Ein altes Sprichwort besagt, man verliert, was man nicht benutzt.

GESUNDHEITSTIPP #10

ABENDLICHES FUSSBAD MIT MEERSALZ ZUR ENTGIFTUNG DES GANZEN KÖRPER

Zur Vorbeugung von Krankheiten oder zur schnelleren Genesung hilft es, die Füße am Abend in heißem Wasser mit Meersalz zu baden. Das Wasser sollte so heiß sein, wie du es verträgst, ohne dich zu verbrennen. Gib einige Tropfen Eukalyptusöl und Lavendelöl in dein Fußbad. Diese Anwendung wirkt beruhigend und fördert einen tiefen, erholsamen Schlaf. Meersalz ist zudem dafür bekannt, Gifte und Unreinheiten aus dem Körper zu ziehen. Mache das Fußbad drei Abende hintereinander, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Auch Kinder können Fußbäder machen, das Wasser sollte jedoch nicht so heiß sein.

Achtung: Bitte beachte, dass Bittersalz NICHT für Fußbäder zu empfehlen ist, da es sich ungünstig auf die Nieren auswirken kann.

GESUNDHEITSTIPP #11

DESMODIUM FÜR LUNGEN UND LEBER

Desmodium ist ein wirksames Mittel für Lungen und Leber. Es ist als Tinktur erhältlich. Konsultiere einen Arzt, bevor du Kindern Desmodium verabreichst.

GESUNDHEITSTIPP #12

HALTE DIE NASENLÖCHER MIT WUNDERBALSAM (MIRCALE BALM) FEUCHT

Im Flugzeug, an überfüllten Orten oder in einem Gebiet, in dem die Ausbreitung von Krankheiten sehr wahrscheinlich ist, kannst du eine winzige Menge des Wunderbalsams in die Nasenlöcher geben, damit diese nicht austrocknen. Insgesamt sollte zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Erhaltung der Gesundheit die Austrocknung bestimmter Körperbereiche vermieden werden. Der Wunderbalsam ist sowohl für Erwachsene als auch Kinder geeignet.

GESUNDHEITSTIPP #13

BLESSING TEE

Dieser heilsame Tee ist unverzichtbar für alle, die ihr Immunsystem und ihren Körper stärken wollen. Es heißt, dass dieser einzigartige Tee antikarzinogene, antivirale, antibakterielle, antiparasitäre, antiarthritische und entzündungshemmende Eigenschaften besitzt. Es werden ein bis drei Gläser täglich empfohlen. Blessing Tee ist im Naam Center Los Angeles erhältlich. Mehr Informationen unter Telefon +1 310-751-7550.

GESUNDHEITSTIPP #14

HEILUNG FÜR DICH ODER EINEN GELIEBTEN MENSCHEN

Dies ist eine präzise Anleitung, um dir selbst oder einem geliebten Menschen metaphysische Heilung zu senden. Du erschaffst auf diese Weise die Grundlage, auf der eine beschleunigte Heilung stattfinden kann. Die gesamte Praxis dauert etwa 40 Minuten. Du kannst damit deinen eigenen Heilungsprozess unterstützen oder einem anderen kranken Menschen helfen. Die folgenden drei Mantras sollten genau in dieser Reihenfolge verwendet werden.

- 1. Dhan Dhan Ram Das Guru (Rootlight Album Bhakti Naam) - Dhan Dhan schafft die Grundlage für ein Wunder, macht das Unmögliche möglich und bewirkt, dass dir Gnade geschenkt wird.*
- 2. Ra Ma Da Sa Adagio (Rootlight Album The Healing Beat of Naam) - Ra Ma Da Sa ist wie ein seltener Diamant, der dich mit der reinen, heilenden Energie des Universums verbindet. Dieser besondere Rootlight Musiktitel wurde bereits für eine wissenschaftliche Studie des Sloan Kettering Cancer Centers in NYC zur Schmerzlinderung bei der Behandlung von Kindern mit einer seltenen Krebserkrankung eingesetzt.*
- 3. Hari Ohm (Rootlight Album Naam Transformation) - Hari Ohm dient der Abwehr von Krankheiten und neutralisiert planetarische und astrologische Störungen. Unter dem Einfluss von Uranus ist es gut, mit diesem Mantra während der nächsten 7 Jahr zu arbeiten.*

Alle drei Lieder sind auf dem Album Healing Formula, das du [hier](#) erwerben kannst. Du und deine Lieben können das Healing Formula Album auch als Hintergrundmusik im Haus laufen lassen.

Für einen besseren Schlaf (Optional): Arbeite mit dem heiligen Klang HU, der Angst, Furcht und Sorgen vertreibt. HU wird besonders empfohlen, um einen erholsamen und regenerierenden Schlaf zu erzielen. Du kannst vor dem Schlafengehen zu der Aufnahme von HU meditieren, um dich in eine ruhige und friedliche Stimmung versetzen. HU steht [hier](#) als kostenloser Download zur Verfügung.

Für Selbstheilung:

Teil I

Körperhaltung: Sitze in einer meditativen Haltung mit gerader Wirbelsäule.

Handhaltung: Die Hände sind in Gebetsposition auf Höhe des Brustbeins (Handflächen zusammen, Finger zeigen nach oben,).

Augen: Die Augen sind entweder geschlossen und auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet oder leicht geöffnet und auf die Nasenspitze gerichtet.

Naam: Atme ein und singe mit dem Ausatmen ein langes AUM. Mache dies dreimal. Halte einige Momente inne und fahre mit Teil II fort.

Teil II

Handhaltung: Bringe deine Hände in das Mittlere Säulen Mudra. Deine Handflächen zeigen etwa 30 cm voneinander entfernt auf Höhe des Solarplexus zueinander.

Augen: Die Augen sind entweder geschlossen und auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet oder leicht geöffnet und auf die Nasenspitze gerichtet.

Naam: Meditiere mit den drei empfohlenen Mantras in der oben angegebenen Reihenfolge. Halte zwischen den Mantras jeweils einige Augenblicke inne, dehne dich und schüttele Arme und Beine aus, um die angestaute Energie zu entfernen, bevor du mit dem nächsten Mantra beginnst.

Ende: Atme ein, halte den Atem und sieh dich für einige Augenblicke von heilendem Licht umgeben. Atme aus. Mache das drei Mal. Ruhe dich einen Moment aus und nimm wahr, wie neue universeller Heilenergie in deinem Körper zirkuliert.

Fernheilung:

Teil I

Körperhaltung: Sitze in einer meditativen Haltung mit gerader Wirbelsäule.

Handhaltung: Die Hände sind in Gebetsposition auf Höhe des Brustbeins (Handflächen zusammen, Finger zeigen nach oben,).

Augen: Die Augen sind entweder geschlossen und auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet oder leicht geöffnet und auf die Nasenspitze gerichtet.

Naam: Atme ein und singe mit dem Ausatmen ein langes AUM. Mache dies dreimal. Halte einige Momente inne und fahre mit Teil II fort.

Teil II

Wähle die Person aus, die Heilung benötigt. Schließe die Augen und sprich folgendes Gebet:

„Göttliche Intelligenz, reinige mein ganzes Wesen und lasse mich ein perfekter Kanal für Heilenergie sein. So sei es.“

Teil III

Handhaltung: Bringe deine Hände in das Mittlere Säulen Mudra. Deine Handflächen zeigen etwa 30 cm voneinander entfernt auf Höhe des Solarplexus zueinander.

Augen: Die Augen sind entweder geschlossen und auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet oder leicht geöffnet und auf die Nasenspitze gerichtet.

Naam: Meditiere mit den drei empfohlenen Mantras in der oben angegebenen Reihenfolge. Halte zwischen den Mantras jeweils einige Augenblicke inne, dehne dich und schüttle Arme und Beine aus, um die angestaute Energie zu entfernen, bevor du mit dem nächsten Mantra beginnst.

Ende: Atme ein, halte den Atem und sieh dich für einige Augenblicke von heilem Licht umgeben. Atme aus. Mache das drei Mal. Ruhe dich einen Moment aus und nimm wahr, wie neue universelle Heilenergie in deinem Körper zirkuliert.

Teil IV

Stelle dir die Person, der du Heilung sendest, so lebendig wie möglich vor. Visualisiere, dass diese Person bereit und offen ist, um die Heilenergie zu empfangen. Sieh, wie ein Licht von der Sonne herabstrahlt und diese Person umgibt. Das Licht um diese Person wird immer strahlender, und du spürst, wie ihr ganzes Wesen aufgeladen wird und vor Kraft, Gesundheit und Harmonie vibriert. Halte für einige Momente inne.

Teil V

Bewahre das Bild der betreffenden Person vor deinem inneren Auge. Atme ein, halte den Atem und sprich in Gedanken „Es ist getan“. Atme aus.

Vergiss nun das Bild der Person und sage: „Göttliche Intelligenz, segne meine Arbeit. So sei es.“
Halte für einige Momente inne und fahre dann mit deinen täglichen Aktivitäten fort.

Du kannst dich von dieser einfachen Praxis inspirieren lassen, sie zu jeder Tageszeit durchführen, sie nach deinem Geschmack gestalten und alle anderen Elemente hinzufügen, die du für notwendig erachtest.

Wenn wir in dieser Zeit vielleicht auch physisch voneinander getrennt sind, so können wir doch den positiven Aspekt von Uranus nutzen und online über soziale Medien und durch weitere Technologien miteinander in Verbindung bleiben.