

## 1. Herstellen der Verbindung

Um mit feinstofflichen Energien zu arbeiten ist es wichtig sich zuerst zu verbinden.

### Nullraum

Der Nullraum ist ein Bewusstseinsraum in dem alles möglich ist. Dort gibt es keine Gedanken, keine Emotionen, keine Störung. Der Kopf mit seinem Verstand kommt endlich zur Ruhe. Alle Polaritäten sind ausgeglichen. Da ist nur reines SEIN. Leere. Aber diese Leere ist voller Potenzial. Sie ist ein Quantenfeld und ein Energiefeld höchster Qualität. Es ist ein Heil- Transformations- und Schöpfungsfeld! Ähnlich wie das Universum vor dem Urknall. Ein Feld unendlicher Möglichkeiten, das darauf wartet von dir in-formiert zu werden. Es ist ein Feld freier, unpolarisierter Energie.

In den Nullraum kannst du eintreten, indem du deine Atempause nach deiner Ausatmung verlängerst. Auch in der Tradition des Yoga ist diese Atempause sehr wichtig, denn dann bist du ganz bei dir, dann bist du bei Gott. Gibt es da einige Sekunden bevor du wieder einatmest? Ja? Sehr gut. Versuche diese Atempause auszudehnen, aber ohne Anstrengung.

- Ich schliesse meine Augen und komme zur Ruhe.
- *Es ist meine Absicht, in meinem Energiesystem gegenwärtig zu sein und meine Wahrnehmungsorgane nach innen zu richten. Jetzt!*
- Ich mache einige tiefe Atemzüge...ich atme ein...und atme aus...
- Ich achte nun auf die Atempause, die ganz natürlich nach meiner Ausatmung entsteht.
- Ich dehne diese Pausen ein wenig aus, aber ohne Anstrengung. Ich genieße diese Leere.
- Ich bin ganz bei mir.

Wenn du geübt bist, kannst du mit folgender Absicht direkt einsteigen, ohne dich länger mit deinem Atem beschäftigen zu müssen.

*Es ist meine Absicht in den Nullraum einzutreten und alle Polaritäten in mir auszugleichen. In Liebe und Dankbarkeit. Jetzt!*

### Vertikale Verbindung

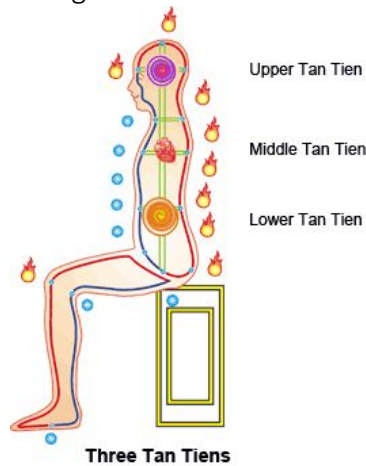
Die meisten Menschen leben horizontal. Sie sind auf ein Du ausgerichtet und treten so in Kontakt mit anderen. Auch die Wahrnehmung ist horizontal. Wir spüren die anderen Menschen, ihre Herzen, wie es ihnen geht, ob sie für uns sympathisch oder unsympathisch sind. Wir haben uns auch immer wieder in sozialen Verstrickungen vertan, Dramas aufgebaut und Konflikte erzeugt. Wir haben anderen Energien abgezogen oder haben uns Energie abziehen lassen.

So lief es in der Geschichte der Menschheit in den Jahrtausenden während des Abstiegs in die Dualität. Und das war „richtig“ so.

Doch nun ist die Zeit des Aufstiegs und wir sind eingeladen uns nun vertikal zu verbinden und wahrzunehmen. Auf diese Weise wird die vertikale Aufstiegsenergie optimal genutzt.

- Ich öffne mit meiner liebevollen Absicht jedes einzelne Haupt-Chakra. Einfach öffnen und Licht anmachen☺
- Ich öffne mein Wurzelchakra – Sakralchakra – Solarplexuschakra – Herzchakra – Kehlkammerchakra – Stirnchakra – Kronenchakra.
- Ich lege meine Zunge an den Gaumen und aktiviere den kleinen Energiekreislauf, indem ich mir vorstelle wie Energie hinten meiner Wirbelsäule hoch und vorne wieder runter

fließt. Um den Energiefluss zu verstärken, atme ich einige Male mit der Blasebalgatemung, d.h. ich atme verstärkt und ohne Pausen durch die Nase ein und aus, eben wie ein Blasebalg 😊



Quelle:pinterest.com

- Dann komme ich zur Ruhe und spüre wie die Energie in mir fließt.
- Ich öffne mein Kronenchakra und atme die Energie der Sonne, der galaktischen Zentralsonne, ja, die ganze kosmische Energie ein und lasse sie in den kleinen Energiekreislauf fließen.
- Gleichzeitig öffne ich mein Wurzelchakra und atme die Energie von Mutter Erde ein und lasse sie in den kleinen Energiekreislauf fließen.
- Ich weiss, ich bin ganz durchströmt von lichter und kraftvoller Energie, ob ich es wahrnehme oder nicht!
- Ich öffne mein Herz, indem ich ihm innerlich zulächle. Mit Liebe und Dankbarkeit.
- Ich bin tief verwurzelt im Herzen von Mutter Erde, hoch verbunden mit dem Kosmos und fest zentriert in meinem Herzen.



Quelle:tao-berlin.de

Diese vertikale Verbindung empfehlen wir dir mindestens einmal täglich zu machen (je häufiger, umso besser). Im Laufe der Zeit kannst du die Anleitung in Eigenregie immer stärker abkürzen oder vereinfachen.

Pia z.B atmet gleichzeitig vom Himmel und von der Erde die Energie in ihr Herz, und beim Ausatmen lässt sie sie wieder in den Himmel und die Erde zurückfließen.

Kurt sagt einfach „Flamme an!“ und ist sofort verbunden 😊

Auch du wirst deine Methode kennenlernen, so dass du ohne grosse Vorbereitung und in jedem Moment innert Sekunden verbunden bist.