

Tägliche Übung

zur Herbst-Aka1 mit Hilarion - Schöpferkräfte & Bewusstsein

Eintreten in die Stille des Seins

Tägliche Reinigung deiner Aura mit elektrisch-blauem Licht

(Den Link zu dieser Übung hat uns Trixa schon geschickt :)



Das Kreuz des Sirius

Stell dir auf der Ebene deines Herzens eine goldene Kugel vor, das ist dein Herzchakra. Sammle jetzt all deine Energien auf der Ebene deines Herzchakras. Spür hin und schau dir die goldene Kugel an. Ist sie so strahlend, so glänzend und wunderlichtvoll wie sie sein könnte oder ist sie etwas verstaubt oder schmutzig? Sollte das Letztere der Fall sein, sei bitte kreativ und poliere die Kugel.

Dann stell dir vor, an dieser Kugel befindet sich eine Tür mit einem Griff oder Knauf und diesen betätigst du und öffnest damit die Tür und gehst mit deinem Bewusstsein hinein. Dies ist dein Raum der Ruhe und des Friedens, der Raum, in dem Liebe einfach IST. Somit befindest du dich schon in deinem Herztempel, wo die ewig fließende Liebe von Vater-Mutter-Gott ständig strömt und überfließt. Erlaube dir, in diesem Geliebt- und Angenommensein zu baden.

Als nächstes erschaffen wir unsere Längsachsenverbindung Erde-Himmel, beide Achsen sind von der goldenen Kugel aus betrachtet gleich lang. Atme die eine Achse in Richtung Erdmittelpunkt und die andere hoch in den Kosmos.

Danach erschaffen wir die Querachse, die genauso lang ist wie die Längsachse, Stabilität in Raum und Zeit. Jetzt hast du in der Mitte deines Seins eine goldene Kugel und ein großes Kreuz und jetzt gehst du entweder an den obersten oder untersten Punkt, so wie es dir gefällt und atmest einen Kreis um dieses große, gleichschenkelige Kreuz herum. Jedes sogenannte „Tortenstück“, das du im Kreisbogen geatmet hast, zentrierst du in dem entsprechenden Körper in deinem Herzchakra, also erster Viertelbogen, erster Körper zentriert, zweiter Viertelbogen, zweiter Körper zentriert, dritter Viertelbogen, dritter Körper zentriert und letzter Viertelbogen, vierter Körper in deinem Herzen zentriert (physisch-emotional-mental-spirituell). Jetzt bist du in der Präsenz.

Nun kannst du diesen großen Kreis in einem, für dich stimmigen Abstand zu deinem Herzchakra atmen, sodass du dich wohlfühlst.

Nichtsdestotrotz schau bitte nach deinem Wurzelchakra und Erdenkanal und hole dir das Diamantlicht (Schöpferkraft) regenbogenfarben hoch und lasse die Regenbogenfarben sich dabei in deiner goldenen Kugel ausdehnen, sodass du dich mit allen Schöpfungsenergien verbindest. Lass das regenbogenfarbene Licht hochfließen in Richtung Quelle-alles-Seins, um die Verbindung herzustellen. Nimm wahr, wie du genährt bist.

∞ ∞ ∞

Gedankenloses Sein üben

Suche dir hierfür einen Ort, wo du gut in die Stille gehen kannst, das kann ein Platz in der Natur sein oder du erschaffst dir einen Ort in deinen Räumen zuhause. Diesen Platz kannst du mit den entsprechenden Energien aufladen, indem du diesen kleinen Ort, das kann ein Stuhl, Sessel oder Meditationskissen sein, als deinen ORT DER STILLE deklarierst.

Die Vereinbarung ist, dass du an diesem Ort nichts anderes machst, als in die Stille einzutauchen.

Du hältst dann diesen Fokus, dies immer wieder zu üben. Du wirst feststellen, wie unendlich belebend, erfüllend und energetisierend es ist, wenn du in die Energie der göttlichen Präsenz und der göttlichen Liebe dein Sein auffüllen und gleichzeitig loslassen kannst.

Vergesse dabei bitte nie, dankbar zu sein, denn alles ist ein Geschenk, du bist ein Geschenk für die Welt, du bist die Aussendung der unendlichen Quelle-alles-Seins. Dankbarkeit ist das Maß der Offenheit der Herzen.

Erlaube deiner Welt, dass sie ist, wie sie ist. Erschaffe dir dazu ein Mantra, das dich dabei unterstützt, nicht in die Bewertung zu gehen, wie z.B. „Die Welt ist bunt“ i.S. von alles darf sein. Dadurch macht sich eine Entspannung breit, Impulse können kommen, Zufriedenheit stellt sich ein und dehnt sich aus und Möglichkeiten stehen plötzlich zur Verfügung. Heilung ist das Öffnen des Raums unendlicher Möglichkeiten.

∞ ∞ ∞

Die 7 Prinzipien von Huna

(von Trixa bereits verschickt :)

Du startest den morgigen Tag unter dem ersten Thema:

Die Welt ist das, wofür du sie hältst

Das ist die Überschrift über deinen 1. Tag und du beobachtest.

Am Abend sammelst du deine Beobachtungen und es gibt dann die ein oder andere Erkenntnis und du wirst auch feststellen, dass es die ein oder andere Resonanz dazu gibt. Die löst du Schritt für Schritt auf wie in der heutigen Übung beschrieben (siehe unten) und du wirst dich dadurch ein Stück freier fühlen und deine Welt anders betrachten können und darum geht es letztendlich.

So fährst du fort und stellst jeden Tag unter ein anderes Thema.

Eine bewusste Schöpferin und Meisterheilerin betrachtet die Welt um sich herum mit großem Gleichmut und unendlicher Liebe, weil alles so sein darf, wie es ist und mit einem Bewusstsein von Demut und Erfülltheit mit göttlicher Liebe. Dann geht sie ans Werk, wenn es ihr adäquat erscheint.

1. Tag: **Die Welt ist das, wofür du sie hältst** (IKE)

Sie entspricht deinen Gedanken

Alles ist ein Traum – Alle Systeme sind willkürlich

2. Tag: **Es gibt keine Grenzen** (Kala)

Alles ist verknüpft – Alles ist möglich – Trennung ist eine nützliche Illusion

3. Tag: **Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit ist** (Makia)

Alles ist Energie

4. Tag: **Jetzt ist der Augenblick der Kraft** (Manawa)

Alles ist relativ – Macht nimmt zu mit sensorischer Aufmerksamkeit

5. Tag: **Lieben heißt glücklich sein mit ...** (Aloha)

Liebe nimmt zu, wenn das Urteilen abnimmt

Alles ist lebendig, bewusst und gibt Antwort

6. Tag: **Alle Macht kommt von innen** (Mana)

Alles besitzt Macht – Macht kommt aus Autorität

7. Tag: **Wirksamkeit ist das Maß der Wahrheit** (Pono)

Es gibt immer auch einen anderen Weg, etwas zu tun



Übung zum Auflösen des jeweiligen Themas

Nimm bitte dein Thema symbolisch in einen Kelch und tritt in deine goldene Kugel hinein (Kreuz des Sirius). In deiner Kugel fließt das regenbogenfarbene Diamantlicht, d.h. alle Schöpferkräfte sind bei dir. Deine 4 Körper (physisch-emotional-mental-spirituell) sind in deinem Herzen zentriert und regenbogenfarbenes Licht flutet durch sie.

Da du die Schöpferin bist, erklärst du dein Problem jetzt als magnetisch und aus allen deinen Körpern ziehen sich alle Erfahrungen, Muster, Programmierungen, Glaubenssätze, Überzeugungen, Botschaften deiner Ahnen und das Gefühl, *schuld zu sein* und *es nicht anders verdient zu haben* in Bezug auf dein Thema und auch alle Banne, Flüche und Siegel, die du jemals in Bezug auf dieses Thema ausgesprochen oder angenommen hast magnetisch in deinem Kelch zusammen. Indem es das tut, schmilzt das Eis in deinem Kelch, aber du kannst die Energien auffangen.

Jetzt bittest du alle deine 4 Körper noch einmal, all die Energien, Ideen und Fragmente, die die Morphogenetik zu deinem Thema gesammelt hat und die möglicherweise auch noch in deiner Aura herumschwirren, ebenfalls magnetisch in diesen Kelch hinein zu ankern.

Vielleicht bildet sich eine Blei- oder Eisenkugel oder eine dunkle Form in der Mitte deines Kelches, die die Problematik darstellt, sei bitte kreativ. Alle Energien hast du nun zusammen, der Kelch ist schwer und die Last ist groß.

Jetzt kommt der wichtige Schritt und mache dir bitte bewusst, dass die Ansammlung dieser Energien in deinem System aus Liebe heraus geschah, nämlich bis an diesem Punkt hier, heute und jetzt, wo du diese Energien erlösen kannst. Sei dir bitte der Liebe, die dahintersteckt, bewusst.

Nun versichere dich noch einmal dieses regenbogenfarbenen Diamantlichts in deiner goldenen Kugel und versichere dich des Durchstroms göttlicher Liebe, die permanent aus der Quelle-alles-Seins durch dich hindurch in die Erde fließt.

Jetzt nimm diesen Kelch, den du in der Hand hältst und halte ihn in den Strom göttlicher Liebe hinein, denn es ist immer die Liebe, die alles heilt und transformiert und du bist ein geliebter Ausdruck der Quelle-alles-Seins.

Auf jeden Fall transformiert der Strom göttlicher Liebe diese Schwierigkeit in deinem Kelch, löst sie auf und macht sie Stück für Stück fließender, flüssiger und leichter, die Farbe ändert sich und es wird immer heller, durchscheinender, fließender und leichter, bis die pure reine Essenz all deiner Erfahrungen, die nichts anderes als Liebe ist, in deinen Kelch fließt und sich mit dem Strom göttlicher Liebe verbindet, der durch dich hindurch zur Quelle-alles-Seins geht und sich mit der Erde verbindet.

Nachdem du dies getan hast, flutet die Energie natürlich auch in die Erdgitternetze der Erde, heilt hier und flutet hinauf in die Morphogenetik deines Planeten und auch hier setzt du einen Heilungsimpuls.

Jetzt bedanke dich bei den Kräften und Mächten und sprich ein Mantra oder einen Satz zur Verwirklichung aus wie AMEN-AMEN-AMEN.

Atme tief durch und verlasse die Übung und spüre nach, wie du dich jetzt fühlst.



Eine weitere Unterstützung und sehr hilfreich ist natürlich auch *The work* von Byron Katie:

<https://thework.com/wp-content/uploads/2019/03/AnleitungzuTheWork.pdf>



Nächsten Samstag geht es dann weiter und wir werden lichtvolle positive Affirmationen basteln, die eine tägliche Hilfe darstellen und über die Stolpersteine des Alltags hinweghelfen.

Erfreue dich deines Seins