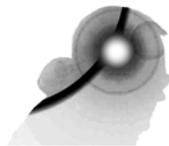


Interkulturell:

Zur
Erweiterung
unseres
karmischen
Freiheitsradius:



Yogapsychologie.ch

Mindforce.ch / HeilstrOm.ch steht über Masterie!

GuNa.ch – Gute Nachricht von Chris K. Früh

SCHULE FÜR ERLERNUNG DER HEILUNG AUF GEISTIGEM WEG

Altindische Astrologie-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene
und unser "Hack!" im Matrix-Source-Code-Operating-System
des Solarsystem-Karma-Uhrwerks: „All you need is Love“:

Yogapsychologie mit Chris K. Früh: 079 954 80 77 (sms)

(KarmaYoga: Alle Dienstleistungen sind altruistisch & kostenlos!)

email@yogapsychologie.ch

Interreligiös:

Zur
Verbindung
mit dem
universellen
Infocenter:

Inter-Age:

Für
die
Helfer
des
Lichts:



Yogapsychologie.ch

Inter-Faith:

Zum
Abgeben
von
allem
Belastenden!



„Das Blatt der Lotusblume wird nie nass, denn
es beherrscht die Kunst des Abgebens!“

How to meditate in our Virtual-Healing-Circle at your home for our Anti-Virus-HeilstrOm-Recharge:

These 12 points are for our synchronisation in the healing circle, for our adjustment to the happiness reception frequency of the healing force & for releasing all sorrows: This healing force absorption (9.00-9.20 am Swiss time) is also a protective shield of HeilstrOoom (see on website)

► **Anywhere you are: Experience has shown that it is beneficial if all participants (virtual or physical) of our healing circle to:**

- 1 ... adopt an open mind set and a receiving body posture (vice versa) to “feel” the healing power. Mudra at the beginning to focus our mind: We straighten out all fingers with the thumb attached (& bend the index fingers until they touch the thumbs; if these two pressure points are equally strong, then we are in the now :-). Then, with the body open posture (= open mental attitude), with arms and thighs not crossed, and hands open upwards (resting on knees or thighs), we activate the pineal gland in the center of the brain: Hands should not touch each other, because that gives a "short circuit" “Chnübel führt zu Grübel und Grübel führt zu Übel - Finger nibble is negative stimulus”. The philosopher Descartes also said about this third eye: “that the pineal gland is the link between the spiritual and the physical, between matter and spirit”(If you are sitting on the floor, you can clamp a 2 kg Migros budget rice sack between your feet as a meditation cushion :-)
- 2 ... Say “Yes!” to the politely waiting HeilstrOm and establish an inner calm by observing your own body and by using our breathing technique: (or with several other methods, e.g. first the Wim Hof method, see on Youtube and then) the HeilstrOm technique: Inhale with mentally a: "Heil- ..." and mindfully direct the healing divine good / light of the Om on the disease / darkness when slowly exhaling / release / giving it away: "-StrOoom" and then focus mindfulness on the healing divine good in our sattvic soul: Now we can sense the cleansing and regenerating healing stream in us (how it penetrates the body and feels its way into us. The healing stream always respects free will and works when we have adopted an observing andreceiving body and mind.)
- 3 ... Give it up: strictly separate yourself mentally from everything bad (formerly incriminating) and verbally put it into the past (better: don't record it at all via TV, newspaper, computer and gossip!)
- 4 ... Forgive yourself and also see the divine good of the soul in every other person and in every animal and in every plant: "Love is the power, the sword and the shield!" And deep down everyone is good: "I love the divine in all souls and living beings" and: "I am so grateful that I can learn from the mistakes of others and I don't have to commit and suffer it myself!"
- 5 ... do not talk about negative things, do not complain and despair or verbally connect the mind, i.e.: "Wer klagt verzagt! - Whoever complains becomes despondent and disheartened!" & "Solange wir uns mit bösem abgeben, kann ja das Gute, die Heilkraft nicht kommen! - As long as we deal with evil, the good, the healing power cannot come!" (Bruno Gröning). Every repeated speech or delightful listening about the bad is a disease-making celebration of the bad, connects us with this bad, and so it is with the thoughts (Fear, apathy & the illusionary victim roles come from a lack of trust in the good Sattva)! Our job is first to grow strong, to grow like the plant of love and devotion (Bhakti-Latta) and not to fixate on the weeds (i.e. we should not waste time condemning faulty people and lingering too much on the political problems of society). Better: Establish goodness instead of fighting: Negativity can surly be eliminated by our good example, as the wise man said: "Instead of cursing the darkness, light a candle!" When we switch on the light, we do not have to ask ourselves where we dispose of the dark. The power of the good lies in the connection ("Yoga") and reconnection ("Religare") with the healing force in us! Only the light displaces the dark: "Do the improvement within yourself that you want to see in the world!" (Gandhi).
- 6 ... Always consider stress and pain immediately as helping, good positive healing pain, healing situations, or healing lessons from what has already been given up!
- 7 ... adopt a cheerful facial expression for our emotional state of being (can always center us in crisis situations; our observation of our upper scalp is always a good self-monitoring tool).
- 8 ... always think first of something good when tuning in into the HeilstrOm (the healing current is on the frequency of sattvic joy!) And hear real healing- / success reports repeatedly, because it is mystical; When we hear real healing reports from people who have been healed with the HeilstrOm, the persuasion, belief and spark of the healing current leaps over us and the transformations, healings, help, guidance and arrangements take place in and around us!
- 9 ... recite mantras; since the mind is above matter, we can free it from the conditionings (e.g. with mantras, mana = mind, tra = liberate): "I am (and in you is) the healing good!" &: "Aham Brahmasmi Sat Cit Ananda!" (Aham = I am // Brahmasmi = Spiritual // Sat = Eternal Health // Cit = Knowledge // Ananda = Joy), because help, healing, arrangements take place with a strong, focused heart's desire (Shraddha): "Good is God, only good comes from God and good only comes from God, God is everywhere, God is in me and good now flows through me!"
- 10 ... ask for yourself (asking is praying) and also for others (e.g. for the treating doctors) and wish them the good, the good inspiration (e.g. surgeons a well-guided hand). Healings on ourselves are triggered and blockages are cleared when we start asking for others with a strong heart's desire (altruistic love for one's neighbour is essential in the Sattvic way of life): "Suddha-sattva-visesatma, prema-suryamsu-samya-bhak! - I receive a ray of light (Suryamsu) of pure (Suddha-Sattva) love (Prema) from the personal aspect of the absolute and I connect, refresh and fulfill myself of the divine life and love power, I now take on an intimate relationship and I let this healing divine love flow in all directions!"
- 11 ... practice gratitude; It is the first of all good qualities and gateway to the right adjustment to the healing current frequency (especially when you are in a bad mood, e.g. with what has not yet been given up, or with what has not yet been recognized, gratitude is a good start in that sattvic love of God Prema).
- 12 ... develop a deeper relationship with the healing force and as the supreme discipline ask questions to the Sattva-HeilstrOm and thus receive information and guidance and thus strengthen faith in the good (Nitya-Sattva in Bhagavad Gita 2.45) and develop so a sattvic, healthy worldview which is favourable for receiving the HeilstrOm with renewing faith (Shraddha) with contemplation and studying the 108-page Yoga-Psychology-Manifesto on the website SattvaHealing.org. We can also practice this together, because "Die Gemeinschaft prägt! - The fellowship shapes us!" Sometimes our free Ayurvedic-astrological conversation and study helps to recognize what is preventing us from our spiritual breakthrough, because this divine healing power respects our free will and only works when we open up and therefore in what we recognize where we have to open up ourselves and join our Virtual-Healing-Circle at home or anywhere you are: The shape of the text of next page is our key / identification picture in the virtual realm and it contains lots of powerful original healing quotes (use Google Translator for the meanings of this beautiful philosophical German language / or help translating :-)

"Healing
Wave Sattva
is now (similar to
broadcasting) every-
where present in our world,

"He who heals is right" (Paracelsus) i.e. what heals is right and what does not heal is not real! "

"I believe & trust: It helps and heals, it leads & protects, the divine HeilstrOm!" (Gröning)

Establish your own healing circle; contact (sms) +4179 9548077 for an introduction in to
yoga psychology, transformative world views, & a free course in Indian astrology.

all the
people own
that receiver device
to completely absorb this
healing wave: HeilstrOoom!"



Das "20-Minuten-Mantra-Bad" im virtuellen Heilkreis: Abgeben ist der erste Schritt:

1. Das schützende Dach: „Ich entschlüsse mich nun im Jetzt glücklich zu sein und mache

meinen Geist & Emotionskörper ganz frei, damit das heilende und helfende Gute ins Bewusstsein einfließen kann!“

„Abgeben ist der erste Schritt!“ „Nur mit leere Hand chömr empfangen!“ (Man-Tra = Geist-Befreien, d.h. Mana (mind) Tra (befreien, von

belastenden Erfahrungen, Behinderungen Gedanken, Krankheit, denn die Krankheit ist Dunkelheit und das göttliche Gute ist das Licht und wenn wir uns dem Guten öffnen, dann verschwindet die Dunkelheit: Die Empfangsfrequenz für die Heilkraft ist unsere unbeschwerte, göttliche Heiterkeit (in Sattva) und Dankbarkeit!“

„Hilfe zur Selbsthilfe: Heilungen geschehen mit dem starken proaktiven Glauben und Vertrauen in die göttliche Energie des Guten!“ „Ich bitte darum, dass mir die Augen geöffnet werden, damit ich erkennen kann, was alles schon gut ist in meinem Leben und was ich wirklich bin!“ „Ich glaube an den guten (sattvischen) Kern im Menschen: Ich (aktiviere) glaube an das Gute in mir (Dir) und das dieses Gute jetzt die Heilung vollbringt!“

--- (Die Geometrie dieses Textes ist unser Erkennungsbild für unseren virtuellen Heilkeis im geistigen Raum ...

„Niemandem böse sein!“ „Das kann ich jetzt abgeben!“ „Jetzt darf ich alles Böse abgeben!“ „Jetzt darf ich ALLE! Negativität abgeben!“

„Jetzt darf ich alles abgeben, was mich belastete!“ „JETZT! darf ich alles abgeben, was nicht zu mir gehört!“ „Jetzt darf ich alle falsch programmierten Weltbilder abgeben!“ „Jetzt darf ich alles abgeben, was mich daran hindert glücklich zu sein!“

„Jetzt darf ich alles abgeben, von dem ich nicht wusste, dass es mich belastete!“ „Jetzt darf ich alles Negative abgeben, das ich mir in bisherigen Leben aufgeladen hatte!“

„Wann immer ich nicht glücklich bin, dann bin ich auf dem falschen Gedankensender eingestellt!“ „Wachsender HeilstrOm im Herzen schiebt als Schutzschildkugel alles Ungute aus meinem Körper hinaus!“

„Ich sage jetzt „JA!“ zum göttlichen HeilstrOm und ich mache mich jetzt frei von allen Belastungen und Illusionen!“ „Die transformative Dankbarkeit ist das Privileg der Theisten!“

„Die Dankbarkeit ist die Erste von allen guten Eigenschften!“ „Ich erkenne im Jetzt, dass jetzt alles Ungute verschwindet!“

„Dieser Ort, Raum & Körper wird jetzt eine gute, freie Zone!“ „Nur in der inneren Ruhe kann Kraft-Aufnahme geschehen!“

„Gutes (Sattva) ist wahr (Sat): Alles andere darf von mir abfallen!“ HeilstrOm-Atemtechnik: Einatmen: „Heil-“, Ausatmen/Abgeben: „-StrOomm!“

„Kein Ratsch und Tratsch, wer klagt verzagt, Grübel führt zu Übel & Einstellen mit richtiger Einstellung!“ „Hilfen und Heilungen geschehen dürfen & ein Schutzschild sich errichtet.“

Haben wir's noch? Oder sind es Regelungen, positive Heilungsschmerzen und helfende d.h. gute Heilungssituationen von dem Abgegebenen, dass wir geistig losgelassen haben?

„Gott ist gut und das Gute heilt, die Heilungen sind echt und wer heilt hat recht: Gott will Geber uns sein und die Gaben sind gut und rein!“

„Die Krankheit gehört nicht! zum Menschen!“ Im Yoga: „Das Karma gehört nicht zur Seele! - Wer an die Gesundheit glaubt, glaubt an Gott!“

G.o.t.t. = Vollkommene Gesundheit und Gerechte Ordnung in Transfer (Reinkarnation) & Tabula-Rasa (der Neu-Anfang)

„Die Krankheit gehört nicht! zum Menschen!“ Im Yoga: „Das Karma gehört nicht zur Seele! - Wer an die Gesundheit glaubt, glaubt an Gott!“

G.o.t.t. = Vollkommene Gesundheit und Gerechte Ordnung in Transfer (Reinkarnation) & Tabula-Rasa (der Neu-Anfang)

„Die Krankheit gehört nicht! zum Menschen!“ Im Yoga: „Das Karma gehört nicht zur Seele! - Wer an die Gesundheit glaubt, glaubt an Gott!“

G.o.t.t. = Vollkommene Gesundheit und Gerechte Ordnung in Transfer (Reinkarnation) & Tabula-Rasa (der Neu-Anfang)

„Die Krankheit gehört nicht! zum Menschen!“ Im Yoga: „Das Karma gehört nicht zur Seele! - Wer an die Gesundheit glaubt, glaubt an Gott!“

... Hier zum falten und diese drei Teile dann (2 x) auf A2 vergrößern und aufhängen :-)



2. Unser wärmendes Fell des Nitya-Sattva-HeilstrOm:

Jetzt erspüren wir in uns den Heilstrom, diese erfrischende, erfüllende regenerierende Kraft, wie sie durch die Füße und Hände im Körper einsickert, sich ausbreitet und in uns heraufstapelt, da wir nun eine offene & einladend-empfangende Körperhaltung angenommen haben (kurzschlussfrei: Hände nicht berührend), d.h. für das Öffnen der Zirbeldrüse können jetzt unsere Gehirnhälften nur noch in der Gehirnmittle kommunizieren; damit so unser drittes Auge erwachen kann: Wir ...

„Om Tat Sat!“

„Gutes ist Gott!“

„Om Tat Sattva!“

„Ich bin in der Liebe!“

„Ich bin heilendes Licht!“

„Ich bin das leuchtende Gute!“

„Der Sattva-HeilstrOm ist jetzt in mir!“

„Aham Brahmasmi Sat Cit Ananda Vighraha!“

„Ich bleibe im Guten (Sattva): Gutes ist wahr; unguutes ist Illusion!“

lesen so langsam mit nach oben geöffneten auf (nicht überkreuzten) Oberschenkeln ruhenden Händen alle die Zeilen auf dem ganzen Blatt achtsam durch und erspüren dabei die Stärke des HeilstrOms beim Durchfließen unseres Körpers. So beobachten wir, mit "sich Auf- & einfach Erfüllen lassen" d.h. Erlangen, ohne zu verlangen; sich keine Vorstellungen davor-stellen, wie die Hilfen und Heilungen geschehen dürfen & ein Schutzschild sich errichtet.

3. Sattva im:

Wurzel-Chakra (ich bitte) für Göttliche (innere) Sicherheit:

„Ich gebe alles Ungute ab, denn ich glaube und vertraue, es hilft und heilt, es führt und beschützt, die göttliche Kraft!“

Kreativ-Chakra für die Göttliche Kreativität:

„Nur in der inneren Ruhe kann es geschehen!“ „Ich bin in der dienenden Dankbarkeit ein Meister!“

Nabel-Chakra für das Göttliche Selbst-Vertrauen:

„Selbstvertrauen kommt durch unser Gottvertrauen!“ „Ich bin das Gute: Sat = gesund, Cit = geführt, Ananda = erfüllt, impregniert und beschützt gegen das Ungute!“

Herz-Chakra für Göttliche (allumfassende) Liebe:

„Ich liebe das Göttliche in allen Menschen!“ „Ich liebe mich, da Gott in mir wohnt!“

„Liebe den Nächsten mehr als dich selbst!“ „Die Liebe ist die Verbindung und die Kraft, das Schwert, die Rüstung und das Schild!“

Bruno Gröning: „Liebet das Leben, denn Gott ist überall!“ (in mir!) M.K. Gandhi: „Die Liebe ist die Kraft, welche die Welt zusammenhält!“

(Aham = Ich bin, Brahmasmi = Spirituell, Sat = Ewig, Cit = Wahrheit, Ananda = Freude, Vighraha = Individuelle ewige Form) „Das Gute ist Gott, und von Gott kommt nur das Gute, und das Gute kommt nur von Gott!“

„Das anhaltende/Sat Gute/Sattva in mir, die heilende Kraft löscht die Krankheit!“ „Glauben Sie: Ich bin in meinem Inneren vollkommen, dann sind sie es!“

„Ich segne mich für die Freilegung des göttlichen Bewusstseins!“ „Ich segne mich mit Lebensfreude und mit Glückseligsein!“

„Geist steht über Materie! und verändert die Materie!“ „Ich glaube an meine vollkommene Gesundheit!“

„Alle Dinge sind möglich dem, der da glaubt!“ „Ich lieb mich selber da Gott in mir wohnt!“

„Hier & jetzt ist nur Liebe und Heiterkeit!“ „Ich bin soo froh!! Ich bin soo glücklich!“

„Es hilft und es heilt die göttliche Kraft!“ „Ich bitte für göttlichen HeilstrOm und göttlichen Schutz!“

„Ich bitte für die vollkommene Gesundheit in Körper, Geist und Seele; sanft und schnell mit göttlicher Führung, Hilfe, Ruhe, Erfahrung, Liebe, Weisheit, Einsicht, Reinheit, Ordnung, Stärke, Lebensfreude, Vitalität, Kreativität, Erhebung und für einen Er-folgreichen Tag!“

„Wohlan mein Herz, geh weiter und gesunde!“ „Regelung = Heilung!“

„Neuanfang!“

Hals-Chakra für Göttliche Sprache:

„Nur wahres Sprechen!“ „Wir müssen nun immer zur (göttlichen) Wahrheit stehen!“

Stirn-Chakra (drittes Auge) für Göttliche Einsicht und Gleichklang:

„Das Gute ist Gott und das Gute heilt!“ „Ich bin nicht Gott, aber ich bin göttlich!“

„Dankbarkeit ist die Erste (und der Beginn) von allen guten Eigenschaften & Tugenden!“

Kronen-Chakra für PremYoga/Liebesbindung:

„Gott straft nie & Gott verlässt uns nie!“ „Gottverbindung, das ist alles!“

„Ich glaube an meine Voll-kommenheit und ich bin mein heilendes Gute!“

„Gott ist heilsame Gegenwart & strömt jetzt durch mich und sättigt jetzt mein ganzes Wesen mit göttlicher Liebe und macht mich ganz und vollkommen!“

4. Einstellungen für unseren Heilkreis (9-9.20 am & pm egal wo wir sind ev. plural lesen): ● „Meine liebevollen Grüsse an alle Freunde, Schwestern und Brüder dieser Meditations- und Einstellrunden!“ ● „Ich verbinde mich jetzt mit Euch in der Allumfassenden Liebe: All das Gute für das ich jetzt für mich bitte, wünsche ich auch für Euch!“ ● „Zuerst geben wir noch einmal alles ab, was nicht zu uns gehört!“ ● „Ich danke jetzt für diesen Tag und für meine Existenz in dieser wunderbaren Natur, für meinen spirituellen Forschungsauftrag, für den Schutz und all die Hilfen, Heilungen, Führungen und die Er-fahrungen, die mir schon zuteil geworden sind und auch für alles, was noch weiterhin gut werden darf!“ ● Ich bitte nun für einen erhebenden, erfolgreichen, von Gott geführten und beschützten Tag, voller Freude, Weisheit, Verbindung und Liebe!“ ● „Ich bitte für vollkommene Gesundheit auf einem sanften und schnellen Weg und für die göttliche Wahrheit und Ordnung in mir und um uns herum!“ ● „Ich bitte um Einsicht, Zuversicht, Überzeugung, Dankbarkeit, Geduld, Harmonie und Entschlossenheit, für Frieden und Reinheit in meinem Herzen und für die richtigen Herzenswünsche!“ ● „Ich bitte für die göttliche Ruhe und göttliche Führung; göttliche Liebe, göttliche Lebensfreude, göttliche Stärke, göttliche Vergebung, göttliche Zuneigung, göttlichen Frieden und den göttlichen Schutz in mir und um uns herum!“ ● „Ich bitte um neue Erkenntnisse, um ein erweitertes Bewusstsein, um tieferen Einblick in den göttlichen Plan und um alles, was ich brauche, damit ich ein gutes göttliches Werkzeug sein darf, in all meinen Gedanken, Worten und Handlungen!“ ● „Ich bitte für Weltfrieden und für die ganze Menschheit und dass sie all das, was sie gelernt hat, zum Guten nützt!“ ● „Ich bitte um göttliche Führung und göttliche Ordnung für alle die einen helfenden Beruf ausüben, für alle Erzieher, für alle in Schulbetrieb, Forschung und Wissenschaft tätigen, für die Ärzteschaft, für ein Umdenken bei allen in der Politik tätigen und in der Landwirtschaft zum Guten!“ ● „Ich bitte für die Erde, dass sie gereinigt wird von allem Unquten und dass sie wieder erstrahlen möge in aller Schönheit, Reinheit und Harmonie!“ ● „Ich bitte für alle Gewässer, Flüsse, Seen und Meere, für die Pflanzen, den Wald und Regenwald, die Tiere, die Menschen und für das Wetter/Klima!“ ● „Ich bitte für Deinen Körper und das alles was durch das Verdauungssystem fließt, alle Nahrung, Flüssigkeiten und alles was ich von diesem Augenblick an zu mir nehme in die perfekte Lichtfrequenz und göttliche Nahrung verwandelt wird, die der Körper braucht!“ ● „Ich erhebe jetzt mein Bewusstsein und bitte für meine Ausrichtung auf Dich; das Zentrum des Universums, Ursprung von allen Energien, Ursache von allem Guten und Quelle von aller Freude; dem persönlichen heilenden Aspekt des Absoluten!“ ● Hier, an diesem Ort, von dem ich mich schon so viele mal abgewendet habe, lasse ich nun mein Bewusstsein ruhen: ● „Suddha-Sattva-visesatma, prema-suryamsu-samyabhak: Ich empfangen jetzt einen reinen Lichtstrahl der Liebe vom persönlichen, helfenden Aspekt des Absoluten und ich verbinde & erfrische mich mit dieser göttlichen Lebenskraft und Kreativität; ich nehme eine innige Beziehung auf und lasse diese Liebe in alle Richtungen fließen!“ ● „Liebe Heilkraft, bitte beschäftige mich in Deinem Dienst, erfülle mich mit Deiner Liebe und erleuchte meine Seele, denn diese göttliche Verbindung ist in tief in meinem Herzen verankert und ich kann Sie mit Kraft Deiner Güte mit Dankbarkeit, Demut und starker Überzeugung erkennen, erwecken, erwiedern und weitergeben in der vollkommenen, spirituellen und immerwährenden Kraft, Ruhe, Gesundheit und Prema-Liebesbindung, in all meinen Körpern, meinem Geist und in der ewigen spirituellen Seele!“ ● (Mantra zum wiederholen:) „Gott ist Gut, von Gott kommt nur das Gute und das Gute kommt nur von Gott, Gott ist überall, Gott ist auch in mir, und das Gute fließt jetzt durch mich, durch all meine Adern, meine Zellen und all meine erhebenden Gedanken: ● Es geht mir jeden Tag, in jeder Hinsicht immer besser und besser, denn ich glaube und vertraue, du hilfst und heilst, du führst und beschützt, du heilige Kraft!“