

Acht Punkte zur Selbstheilung

Eine Schritt-für-Schritt-Anleitung

1. Setze oder lege dich bequem hin. Schau, dass du in den nächsten 60 Minuten ohne äußere Einflüsse ganz für dich in Stille sein kannst.

Atme ein und atme aus. So tief und so langsam wie es für dich richtig ist.

Spricht laut oder im Geiste die folgende Sätze:

„Ich verbinde mich mit der reinen Liebe meines Herzens.

Ich verbinde mich mit Mutter Erde.

Ich verbinde mich mit dem reinsten Licht des Himmels.“

Lass es wirken und atme drei bis vier mal tief ein und aus.

2. Nun, da du einen reinen Kanal geschaffen hast, es ist wichtig zu wissen, dass es viel einfacher ist, als du denkst, vertrauliche Bilder oder Antworten zu bekommen, die Klarheit in deine Prozesse bringen können.

Du brauchst nur eine Bitte zu formulieren! Trau dich! Dir wird von der geistigen Welt geholfen!

Wir wollen durch 12 Auraschichten hineinschauen. Wundere dich aber nicht, wenn du nach der 10. Auraschicht nichts siehst, denn nach dieser Ebene sind es sehr feinstoffliche Lichtebenen, die wenig mit unserer jetzigen Reinkarnation zu tun haben können.

3. Wenn du bereit bist, kannst du innerlich sagen: „Ich gehe durch die 12 Auraschichten meines Körpersystems“ oder stelle dich einfach mit dieser Absicht darauf ein.

4. Danach kannst du ganz einfach durch jede Schicht gehen, indem du:

- dir sagst: „Ich bin in der ersten (zweiten, dritten, ...) Schicht“ oder
- einfach an die drei Sätze von Punkt 1 denkst und sie wiederholst mit dem Wissen, dass du dich in der jeweiligen Schicht befindest.

Die Werkzeuge zur Heilung sind da, um sie anwenden zu können!

Sie verstecken sich nicht hinter einem komplexen und harten System. Also sei demütig aber ganz einfach.

Dein Herz und das reinste Licht sind verbunden: bedingungsloses Dienen und Sein sind vorhanden, voller Liebe und Achtsamkeit. Die Quelle allen Seins ist bei dir.

5. Du beginnst deine Reise zu dir selbst, schon bevor du in jede Schicht deiner Aura hineingehst. Konzentriere dich auf dein drittes Auge, auf die Stelle deiner Stirn zwischen deinen Augenbrauen.

Bleibe entspannt:

(1.) Warte auf die Bilder, und (2.) achte auf die Empfindungen, die sich in deinem Körper zeigen.

Bemerkung: Du kannst übrigens, wenn es dir zu viel ist, die Auralung in zwei Sitzungen aufteilen: eine, um die Bilder zu empfangen und sie dir auf einem Blatt Papier zu notieren; und die zweite, um die

Körperempfindungen bei jeder Schicht zu beobachten und die Energie dorthin fließen zu lassen, wo Heilung diese Teile deines Körpersystems unterstützt.

Wenn du bei (2.) deine Aufmerksamkeit auf deine Körperwahrnehmung lenkst, unabhängig davon, ob du eine oder zwei Sitzungen machst, ist es empfohlen, dass diese Empfindungen zu deinem Herzbereich gelenkt werden. Wenn du also z.B. im dritten Aurakörper bist und Schmerzen an deinem linken Arm spürst, kannst du dir vorstellen, wie du diesen Schmerz zu deinem Herz-Chakra leitest.

Warum? Weil das Feuer des Herzens alles verbrennen und transformieren kann, denn da verbirgt sich das reine Bewusstsein, wo alles Dunkle vernichtet wird.

Zudem sind die meisten Schmerzen oder Krankheiten letzten Endes eine Konsequenz der Vergessenheit: Die Welt ist ein Spiel, dessen Quelle das Licht und die Liebe ist. Wenn du die Verletzungen, die Trauer und Enttäuschung durch die Augen der Liebe anschaust, wirst du von alleine - ohne dich anstrengen zu müssen - tiefe Heilung erfahren. Wenn deine Augen weinen, lasse es zu.

Wenn Wut hochkommt, bringe sie zu deinem Herzen und erlaube ihrer Energie sich in Tränen zu verwandeln. Lass alles los. Sende alles an dein Herz.

→ **Nur vergiss nicht:** es geht nicht darum, das Leiden zu forcieren. Leiden bedeutet nicht, dass man viel weint, sondern dass man die Tränen in Laufe der Jahre nicht rauskommen lässt.

Weinen ist ein Segen, für dich, für deine Familie und sogar für die Umwelt!

Weil jede Träne, die du weinst und jede Blockade, die in die gelöst wird, deinem Körpersystem hilft mehr Zufriedenheit zu spüren, wirst du dadurch weniger äußeres, unnötiges Zeug kaufen und/oder weniger Fast Food essen. Du gewinnst an Selbstliebe, wenn du dich deinem Selbst annäherst. Klingt logisch, oder?

Manchmal lacht man, anstatt zu weinen, wenn eine Blockade sich auflöst. Das ist sogar besser! Zumindest von außen betrachtet. Hauptsache du bist ehrlich zu dir selbst: lass die Gefühle sich in deinem Herzen transformieren und forcieren gar nichts.

Lass es einfach sein und der Rest wird sich von alleine ergeben.

Zusatz ATEMTECHNIK: Falls du spezielle Übungen benötigst, gibt es viele Atemtechniken, die du anwenden kannst, um gewisse emotionale Reinigungen zu vereinfachen. Ich habe oftmals diese eine genutzt: atme tief ein durch die Nase und tief aus durch den Mund, ohne diese Atemzüge zu unterbrechen. Natürlich darfst du das nicht tun, wenn etwas aus gesundheitlichen Gründen dagegen spricht.

6. Wiederhole Punkt 5 für die nachfolgenden Schichten so wie du die Aurallesung durch die erste Schicht gemacht hast. Wiederhole den Prozess von der ersten bis zur zwölften Schicht.

Woher weißt du, wann du zur nächsten Schicht gehen sollst?

Es gibt mit Sicherheit so viele Wege wie Menschen. Hauptsache, du machst es simpel. Vertraue darauf, dass die Kommunikation zwischen dir und den lichtvollen Ebenen reibungslos ist, weil alles andere sinnlos wäre. Du wirst keine Information bekommen, die du nicht verstehen kannst!

Also bei mir funktioniert es so: sobald ich merke, dass Gedanken in meinen Kopf kommen, die eher mit alltäglichen Sachen verbunden sind und mich von der Sitzung ablenken, weiß ich, dass ich am Lesungsende der aktuellen Auraschicht angelangt bin.

Außerdem spüre ich, wann der Prozess in einer Schicht schon beendet ist. Schau mal, was bei dir am besten wirkt.

Wenn du keine Bilder bekommst, wenn du an eine bestimmte Auraschicht kommst, mach dir keine Sorgen. Bleib offen. Du musst nichts tun. Sei einfach da. In diesem Moment fließen heilende Energien aus höheren Ebenen durch dich durch, die dir gerade helfen können, tiefe Strukturen deines Körpersystems in ihren natürlichen Zustand zu bringen.

7. Sobald du das Gefühl bekommst, mit der Sitzung fertig zu sein, bedanke dich für die Unterstützung und die Heilung. Formuliere dieses Gebet so, wie es sich für dich gut anfühlt.

8. Vermeide nach der Sitzung für die nächsten 30 oder 60 Minuten große Herausforderungen. Trinke am besten Kräutertee oder Wasser und gehe raus in die Natur.

Diese 12 Dimensionen der menschlichen Aura und Körpersystem sind:

1. Physischer Körper.
2. Ätherischer Körper.
3. Emotionaler Körper.
4. Mentaler Körper.
5. Astraler Körper.
6. Ätherische Muster.
7. Himmlischer Körper.
8. Ketherischer Körper.
- 9- 12. Kosmischer Körper.

Kannst du diese Methode überall anwenden?

Ja, auf jeden Fall! Du kannst Punkt 1 jederzeit anwenden, wenn du das Gefühl hast, deinen reinen Kanal der Heilung zu benötigen. So können Wunder geschehen!

Ich habe diese einfache Methode bei und mit meinem Sohn zusammen angewendet, als er sich gestoßen hatte. Sein Schmerz wurde schneller gelindert. Ein anderes Mal an der Ostsee, als er von Feuerquallen berührt wurde und vor Schmerz weinte. Ich saß mit ihm am Ufer und nahm ihn an den Armen, stellte die Verbindung mit dem reinen Energiekanal her und legte meine linke Hand auf die schmerzende Stelle mit der Absicht, den Schmerz herauszuziehen und aufzulösen. Inzwischen kamen liebe Menschen und empfahlen mir, mich an die Küstenwache zu wenden, da sie eine Wundsalbe hätten, die sehr wirkungsvoll sei. Meine Intuition sagte mir, dass ich diese Salbe (seine heilenden Anteile) energetisch selber erschaffen konnte, um meinem Sohn in diesem Augenblick zu helfen. So legte ich weiter meine linke Hand auf sein Bein. Nach wenigen Minuten war die Beschwerde weg und er ging, um im Sand zu spielen.



Sebastián Guzmán Archivo ARKADIA



sebastianguzmancrespo.com / seguzes85@gmail.com / + 49 151 257 444 67