

Chakra - Harmonisierung



Auszug aus dem Buch „Die Geistige Aufrichtung“ von Alexander Toskar (Sohn von Pjotr Elkunoviz)

Die Chakra-Harmonisierung kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Die Chakras können von aussen nach innen ausgeglichen werden, indem Du je zwei der sieben Haupt-Chakras gleichzeitig behandelst:

Lege zunächst eine Hand auf das Wurzel-Chakra und die andere Hand auf das Kronen-Chakra. Dabei ist es gleich, welche Hand oben oder welche unten liegt. Behandle anschliessend das Sakral-Chakra und das Stirn-Chakra gleichzeitig, das Solarplexus-Chakra und das Kehlkopf-Chakra gleichzeitig und abschliessend das Herz-Chakra mit beiden Händen zugleich.

Warte in jeder Position bis das Energieflussgefühl in beiden Händen gleich ist und wechsele dann zu dem nächsten Chakra. (2 bis 4 Minuten reichen im Allgemeinen). Die Zeit darf aber beliebig verlängert werden.

Du kannst die Hände natürlich zusätzlich an beliebigen Stellen auflegen. (schmerzende Körperstellen, Organe die der Heilung bedürfen...)

Die Kapazität jedes einzelnen Chakras wird, in Abstimmung mit allen anderen Chakras, erweitert. Licht und Gesundheit durchströmen Dich. Kraft und Harmonie erfüllen Dich. Übertrage die Ruhe und den inneren Frieden, die Du während der Selbstbehandlung erlebst auf Dein tägliches Leben.

Besonders wirksam ist der Chakra-Ausgleich vor dem Aufstehen, sowie abends vor dem Einschlafen. Der Ausgleich morgens nährt Dich mit Lebensenergie für den Tag, so dass es leichter ist, „in Deiner Mitte“ zu bleiben und froh und sicher durch den Tag zu gehen. Wünsche, Pläne, Projekte und das Alltagsgeschehen kommen so in harmonischen Fluss.

Abends vor dem Einschlafen, lasse den Tag bewusst los, den Du mit dem Chakra-Ausgleich auch bereinigst, und freue Dich auf einen neuen Tag. Löse Dich von jeder Erwartung und sei im Vertrauen, dass das Beste für Dich geschieht. So setzt Du neue geistige Ursachen. Du ebnest den Weg für den nächsten Tag.

An das Gute zu glauben, ist zugleich der Wille zum Guten und Bejahung der Macht des Guten, die alles zum Besseren bringt. An das Gute zu glauben, heisst an Gott zu glauben, den unendlichen Geist des Guten. Öffne Dich den Kraftströmen des Ewigen und beginne seiner Macht zu vertrauen.

Die vier Handpositionen

1. Eine Hand auf den Scheitel (zuoberst auf dem Kopf) – die andere Hand auf das Steissbein
2. Eine Hand auf die Stirn – die andere Hand auf den Bauchnabel
3. Eine Hand auf den Hals – die andere Hand auf den Solarplexus (Magengrube)
4. Beide Hände auf die Brustmitte