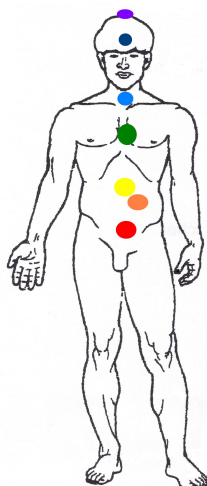


**Scheitelchakra**  
**Stirnchakra**  
**Halschakra**  
**Herzchakra**  
**Solar Plexus**  
**Milzchakra**  
**Wurzelchakra**

Nebenchakren:  
 Auf den Handflächen  
 und den Fußsohlen  
 sind alle Chakren  
 repräsentiert von den  
 Fingerspitzen und den  
 Zehenspitzen beginnend



**Energiezentren sind gute Zonen für eine wirksame Behandlung mit Kristallflächen. Sichern Sie regelmäßige Regeneration.**

## Sieben Chakren, sieben Kristalle

Seit vielen tausend Jahren werden die Energiezentren des Körpers genutzt für den Ausgleich, die Harmonisierung der Energien unseres Körpers.

Wenn wir hier den Begriff Energie lesen, dann ist damit die Struktur gemeint, welche durch Resonanz von Kristallen verbessert wird.

Im ChakrenSet sind den Energiezentren ganz bestimmte Kristallflächen zugeordnet. Diese Flächen enthalten weitere Informationen für zusätzliche Nutzung.

Das Set der Kristallflächen kann sehr flexibel benutzt werden. Sie können beispielsweise einzelne Energiezentren bearbeiten, aber auch Kombinationen.

Die tiefe Entspannung merken Sie, wenn Sie die Kristallflächen für Scheitelchakra und/oder Stirnchakra für ca. 30 Minuten anwenden. Beim ersten Male wird man müde.

Sie praktizieren konzentrierte und analytische Meditation? Sehr gut können Sie die Kristallflächen jetzt ergänzend einsetzen.

Eine neue Dimension Ihrer Energiearbeit!

Tiefe Entspannung ist das Ergebnis, wenn Sie diese Kristallflächen gezielt einsetzen. Tägliche Regeneration und Ruhe für den Geist setzen dann ein.

Eng verbunden sind die Chakren mit dem Drüsensystem und dem Nervensystem des Körpers, verbunden auch eng mit dem mentalen System.

Das Scheitelchakra steht in Verbindung mit der Zirbeldrüse und der Hirnrinde. Das Stirnchakra wirkt gezielt auf die Hirnanhangdrüse. Das Halschakra wirkt auf die Schilddrüse.

Legen Sie die Fläche für das Herzchakra auf, eine für Solarplexus, Sie genießen die Belebung und kommen zur Ruhe.

Energiearbeit mit dem neuen ChakrenSet ist ganz einfach und sicher. Zwei Tipps hierzu:

Die Kristallfläche für das Scheitelchakra können Sie am Kopfende des Bettes in Kopfhöhe befestigen, oder unter das Kopfkissen legen. Studieren Sie die Heilsuse-Doku Reflexzonen und Energiezentren. Dort werden umfassend die Bedeutung und die Zusammenhänge der Chakren erläutert.

Service - Telefon/Fax: 0221-99 28 778  
 Email: info@heilsuse.com www.Heilsuse.com  
 ® Heilsuse ist eingetragenes Warenzeichen  
 © Heilsuse.com - Patent - Nr.: 20 2006 012 133.1

Wenn Sie weitere Informationen wünschen, nutzen Sie bitte die Kontaktformulare oder senden ein Mail. Gerne schicken wir Ihnen Berichte von Anwendern. Auch Beratung und Empfehlungen für den Gebrauch der Kristallflächen erhalten Sie von uns jederzeit.

## Noch einige Anwendungen:

Zur Meditation gibt es sehr viel Literatur. Und das ist auch gut so. Es wird nicht lange dauern und Sie finden das Richtige für sich.

Hier noch ein bis zwei Seiten Tipps zum wirkungsvollen Meditieren. Und dabei meine ich das, was Sie alleine tun können, ganz alleine.

Als Heilsuse- Anwender haben Sie schon kennen gelernt, dass Edelsteine-Kristall-Flächen Veränderungen einleiten, immer neue Erfahrungen.

Hier nun Anregungen zum wirksamen Meditieren. Alles was Sie hier finden, erscheint in Kürze in multimedialen Ebook Ausgaben hier bei Heilsuse.

a) Von Geshe Rabten gibt es eine gute Einführung mit dem Titel "Konzentrierte und Analytische Meditation", sehr gut, ergebnisorientiert, empfehlenswert: ISBN-Nr.: 3-905497-03-4

Rabten unterscheidet analytische und konzentrierte Meditation. Wir wollen hier im Folgenden Musik- und Textmeditation unterscheiden.

Die Edelsteine-Kristall-Flächen, nicht nur die des Chakren-Set, unterstützen in noch nie dagewesener Weise die Meditation in allen Formen.

Die beste Zeit zur Meditation ist direkt nach dem Erwachen am frühen Morgen. Nutzen Sie diese Zeit so oft als nur möglich.

Nun das sagen Ihnen 99% aller Ratgeber. Hier soll ja etwas anderes betont werden: Die Anwendung der Edelsteine-Kristall-Flächen.

Das Chakren-Set enthält für jede einzelne Kristallfläche weitere Informationen, man kann da eigentlich nichts falsch machen.

Selbst wende ich seit Monaten im oberen

Rücken eine Turmalin-Fläche, für den Lendenbereich eine Bergkristall-Fläche und für das 3. Auge immer wieder andere Typen wie Azurit, Fluorit... an. Direkt unter dem Hinterkopf liegt eine Disthen-Fläche.

Dann kann man das gut mit Handreflex-Anwendungen kombinieren bzw. die Baumwollhandschuhe präparieren, so wie es auf den Datenblättern für Kosmetik-Anwendungen beschrieben ist.

### **Textmeditation:**

Hier eignen sich eigene oder fremde Texte - beides ist gleich wirksam und hilfreich, mit dem Unterschied, dass eigene Texte, die man entwickelt hat, ständig weiterentwickelt, Fremdtex te konzentriert und auch analytisch auf sich wirken lässt.

Eigene Texte sollte man unbedingt schriftlich pflegen, sammeln, weiterentwickeln. Dabei kann es sich um kleine Geschichten, Aphorismen, Sprüche, Erkenntnisse und viele mehr handeln.

Fremde Texte gibt es ohne Zahl. Hier zwei Beispiele: Hermann Hesse "Worte des Zauberers" ISBN 3-451-20860-1 eignet sich gut, wie auch Khalil Gibran "Über das Leben" ISBN 3-576-11619-2.

Die Meditation im Liegen möchte ich an dieser Stelle empfehlen, weil Sie bequem auf den Kristallflächen liegen können. Aus den empfohlenen oder selbstgewählten anderen (Kurt Tepperwein,...) lesen Sie einen Absatz, nehmen ihn ganz auf und meditieren darüber.

### **Musikmeditation:**

Auch hier setzen wir gezielt ein einzelnes Musikstück ein. Entweder Sie hören es einmal oder Sie nutzen die Repeat-Taste des CD-Players und spielen das selbe Stück immer wieder ab, verfolgen dabei die Veränderungen, die Sie dabei erleben.

Sicher haben Sie bereits geeignete Stücke - aber auch hier möchte ich zwei Beispiele anführen: Es gibt da diesen wunderbaren

Song von Mark Knopfler "Why worry?" und es gibt mindestens 100 Künstler, die ihn interpretiert haben. Empfehlen möchte ich die Einspielung von Nana Mouskouri bei BR Music von 2002.

Dann gibt es diesen feinen Song von James Taylor "Shower tue People", auch hier gibt es 100 Interpretationen. Ich meine die Aufnahme von seinem eigenen Album James Taylor-Greatest Hits.

Bei meinen Beispielen ist es natürlich gut, wenn Sie etwas Englisch verstehen. Mit der Repeat-Taste ist das toll: Sie liegen da und verfolgen, was geschieht, SolarPlexus HerzChakra, Kehlechakra, Drittes Auge... Nehmen Sie sich Zeit.

Für Klassik - Begeisterte empfehle ich einfach mal Beethovens Opus 132 aus den Streichquartetten, der Satz wurde von ihm "Heiliger Dankgesang" betitelt. Grandios!

Ein zweites Klassik-Beispiel sind die tollen Mysterien- oder Rosenkranz-Sonaten von Heinrich Ignaz Franz von Biber. J.S. Bach mit den Goldberg-Variationen und dem Wohltemperierten Klavier usw. ohne Ende

Niemand kann Ihnen verwehren, Ihre ganze Sammlung auf die oben beschriebene Weise "durchzumeditieren".

Persönlich stelle ich die Lautstärke nicht zu leise ein, variiere aber gerne, weil die Wirkung und die Ergebnisse schon bei geringen Unterschieden der Lautstärke unterschiedlich sind.

In einigen Wochen wird Heilsuse.eu ein multimediales, Ebook bieten, d.h., es werden Videos und Audios enthalten sein. Alle empfohlenen Musikstücke erhalten Sie dann gleich mit dem kostenlosen Ebook kostenfrei mitgeliefert - natürlich lizenziert.

Naturwissenschaftliche Grundlagen des Sinns von Meditation werden dort dann ebenso enthalten sein, wie Gastreferate.

## **Meditation - Affirmationen, Aphorismen, Metaphern und Parabeln, Mythen uam.:**

Gehen wir der Reihe nach vor! Meditieren von Affirmationen erfordert zwei Dinge: Entweder Sie benutzen vorgefasste Texte oder Sie wissen wirklich wie man sie bildet wozu man natürlich wissen muss, wie das Gehirn arbeitet, und viel Erfahrung muss man haben. Besser fertige Affirmationen !

Bei Aphorismen und Methaphern gilt es, die Zyniker auszuschließen, da Zynismus nun mal unproduktiv ist und negativ zurückwirkt.

Bei Parabeln und Mythen braucht man eine sehr gute Sammlung. Das eben zugesagte Ebook wird viele gute Beispiele enthalten.

Positive Affirmationen integriert man bei der Meditation ins Herzchakra. Gute Affirmationen sind nicht einfach nur suggestive Verstärker, sie sind in vielerlei Hinsicht so optimiert, dass sie auf vielen Ebenen stark wirken. Wenn Sie Affirmationen meditieren wird Ihnen das sehr deutlich. Sprache ist mehr als die Summe seiner Buchstaben, Silben und Worte, Sätze und Geschichten.

Wenn Sie in diesem Bereich mit sich (und anderen) arbeiten, dann erhalten Sie einen unbezahlbaren Lohn: Sie werden immer sensibler dafür, was Sie sich selbst ständig sagen (Eigenprogrammierung) und immer wacher für das, was andere wirklich sagen oder sagen wollen (Fremd-Programmierung).

Auf der folgenden Seite werde ich mal einen Anfang machen und einige Texte zusammenstellen.

Wenn Sie ein Arbeitsbuch möchten für das Studium und die Einübung zur Befreiung im Alltag, kann ich nie genug Werbung machen für: Dr. Wayne W. Dyer, "Führen Sie in Ihrem Leben selbst Regie", ISBN: 3-478-02664-4 (Manchmal sind Bücher pures Gold.)

## Aphorismen:

Die nachfolgenden A. sind von  
Hans Kruppa aus "Zaubersprüche"

Unruhiges Denken  
Findet nicht zur Weisheit.  
Es ist immer unterwegs  
Und nie zu Hause.  
Mit großer Geschwindigkeit  
Erreicht es kein Ziel

Es ist verlockend  
Sich an gewonnene Einsicht  
Zu klammern.  
Wer wirklich sucht,  
Lässt alle Schätze hinter sich zurück,  
Denn das Beste an ihnen  
Ist der Moment ihrer Entdeckung.



Nichts Lebendes  
Ist voneinander getrennt.  
Alles fließt ineinander  
Und vermischt sich miteinander.  
Ständige Veränderung bewirkende Bewegung ist das  
Wesen des Lebens.

Wer sein Augenmerk zu sehr  
Auf die Möglichkeiten richtet,  
Die ihm von außen verbaut werden,  
Verliert leicht den Blick  
Für die Möglichkeiten,  
Die er sich von innen  
Freilegen könnte

Die Heftigkeit,  
Mit der innere Unfreiheit  
Verteidigt wird,  
Ist ein guter Maßstab  
Für die Größe der Angst  
Vor der Einsicht

## Metaphern:

M. sind Verbildlichungen, Übertragungen

Die Freude ist ein Wundervogel,  
Der uns nur entflieht,  
Weil er uns in die Heimat locken will. (Hebbel)

Man muss die Courage haben,  
Das zu sein,  
Wozu uns die Natur gemacht hat. (Goethe)

Wer Gute tun will, darf nicht meinen,  
Dass Menschen ihm deshalb  
Steine aus dem Weg räumen. (A. Schweizer)

Mit dem Glück geht es oft wie mit der Brille: Man  
hat sie auf der Nase und weiß es nicht.

Liebenswürdigkeit kann eine Schlange aus ihrer  
Höhle locken.

## Parabeln: P. sind kleine Lehrstücke

Die dritte Dimension:

Da war ein stolzer Löwe, geboren in einem kleinen  
Zoo. Als er größer wurde, machte er es sich zur  
Aufgabe, alle Aspekte der Welt um sich herum, so  
weit er nur konnte, zu untersuchen. Alle anderen  
Löwen in diesem Zoo waren ebenso geboren in  
Gefangenschaft. Eines Tages brachte man einen  
anderen Löwen zu dieser Gruppe. Er war in der  
Wildnis gefangen worden. Als er von den weiten  
Savannen erzählte, den großen ausladenden  
Bäumen, den Vögeln am Himmel, und den  
anderen Wundern die er kannte, spotteten die  
anderen: "Wie könnte das nur sein?" "Wir hatten  
unendlich viel Zeit, diese Welt zu erforschen. Wir  
kennen präzise die Grenzen unserer Käfige, die  
anderen Tiere, die es nebenan gibt, woher wir  
kommen und wie wir gefüttert werden. Was du uns  
erzählst ist absurd, das musst du erst mal  
überprüfen!"

Die Fische im Tanganjikasee:

Der Tanganjikasee auf dem Äquator in Zentral-  
Afrika wurde bis in die 1960er Jahre wie folgt  
befischt: An je ein Boot banden die Fischer lange  
Stricke und dazwischen lange Stangen. Nachdem  
diese Konstruktion zu Wasser gelassen wurde,  
wirft die Sonne, welche senkrecht über dem klaren  
See steht, Schatten auf den Grund des Sees, die  
aussehen, wie ein großes Netz. Nun ziehen die  
Fischer ihre Bahn über den See und die Fische  
fliehen vor dem Netz, das aus nichts anderem  
besteht als aus Schatten, bis sie am Ufer von den  
wartenden Frauen in Körbe gesammelt werden.  
Das ist es, was Angst ist: Schatten, die Abwesen-  
heit von Licht, die es doch nur durch das Licht gibt.  
So schaut das Licht, nicht die Schatten!

Es war einmal ein Zirkusbär...

Sein Zuhause bestand aus einem kleinen Käfig. Er war bereits in einem solchen Käfig geboren worden und verbrachte seine Freizeit damit, in diesem Käfig zehn Schritt vorwärts zu machen und wieder zehn Schritte rückwärts.

Irgendwann beschloss der Zirkusdirektor, den Zirkus aufzugeben, da er nur noch Verluste machte. Er fuhr mit den Bären in den Wald, stellt den Käfig ab und öffnete die Tür, bevor er abfuhr. Der Bär steckte die Nase aus der offenen Käfigtür. Nun stand ihm die Welt offen für ein Leben als ein freier Bär. Der Bär sprang aus dem Käfig. Er stapfte einen Schritt vorwärts, vier, sechs, acht, neun... Aber nach dem zehnten Schritt ging der Bär wieder zehn Schritte rückwärts... zitiert nach André Göttler

### **Affirmationen: Formeln zur Autosuggestion**

Émile Coué, Entwickler der Autosuggestion ist Urheber der bekanntesten A.-Formel:

### **„Es geht mir in jeder Hinsicht von Tag zu Tag immer besser.“**

Diese Affirmation können Sie wirklich immer anwenden. Wenn Sie eigene Formeln entwickeln möchten, tun Sie das nur zusammen mit einem erfahrenen Berater. Die Coué-Formel folgt dem Gesetz von Wachstum: Wenn Sie wollen, dass es Ihnen niemals schlechter geht, dann müssen Sie jeden Tag dafür sorgen, dass es Ihnen etwas besser geht.

Die folgenden Affirmationen sind aus dem Band "Verwirklichen" von Kurt Tepperwein ausgewählt. Herr Tepperwein gibt den Formeln Anwendungen, also Einsatzfälle bei, die hier in Klammern gesetzt sind.

(Asthma)

"Ich nehme mein Leben selbst in die Hand."

(Genitalien) "Ich freue mich über meine Ausdrucksform des Lebens."

(Impotenz) "ich erlaube meinem sexuellen Prinzip freudvollen Ausdruck."

(Knie) "Ich bin flexibel und beweglich."

(Leber) "Liebe, Frieden und Freude sind es, was ich kenne."

(Lunge) "In ruhigem Gleichmaß nehme ich das Leben in mich auf."

(Lebensprobleme)

"Ich erkenne die Zusammenhänge des Lebens."

(Sucht)

"Ich entdecke jetzt, wie wunderbar ich bin."

(Blase) "Ich bin ausgeglichen."

(Milz/Pankreas) "Ich bin sicher. Ich vertraue auf meine Zukunft."

(Magen) "Ich bin zufrieden."

"Ich erhebe mich über die Begrenzung der Angst und erschaffe mein Leben selbst täglich neu."

"Ich liebe und akzeptiere mich und meinen Partner so, wie ich bin und wie er ist."

"Ich bin willens, mich zu wandeln und zu wachsen."

"Die Liebe ist mein Ziel, ich komme wohlbehalten an."

[Der Wert von Affirmationen ist klar: die Aufmerksamkeit wird ausgerichtet und nur darum geht's!]

### **Mythen: M. sind Überlieferungen, Sagen...**

Der Wert, die beschreibende Stärke von Zusammenhängen kann oft sehr groß sein, wie auch der Nutzen aus achtsamer Interpretation von Märchen.

In dem kommenden multimedialen Ebook bietet Heilsuse in Kürze zahlreiche Audio-Dateien mit starken Mythen und bedeutenden Märchen.

Hier Beispiele von Mythen, die Sie jeweils einzeln in Meditationen einbeziehen können:

Zuerst ein modernes Beispiel:

Die Geschichte, dass die NASA für eine Million US-Dollar einen speziellen Kugelschreiber entwickeln ließ, der auch im Weltall unter den Bedingungen der Schwerelosigkeit zuverlässig funktioniert, während die Sowjetunion der Einfachheit halber einen Bleistift benutzte.

(aus Wikipedia) - lassen sie solche Mythen, egal ob sie nun wahr sind oder nicht, meditierend auf Ihr Unterbewusstsein wirken. In der späteren umfangreichen Anleitung erhalten Sie dann zahlreiche solcher Beispiele. Meditieren Sie vielleicht nur den einen Gedanken: "Kann mir das Beispiel heute nützen?"

Für heute möchte ich es mal damit belassen. Aber Sie bekommen sicher schon eine Ahnung, wie interessant ein multimediales Meditations Ebook in Heilsuse.eu werden wird: Musik auf Audio-Dateien zum Anschalten mit wahlweise Endlosschleife, Anleitungen von Fachleuten auf Videos, Texte von den besten Denkern der Welt zur Beruhigung und/oder Beflügelung des Geistes u.a.m.

Karl Hinkel, 28.03.2009