

DER LICHTKANAL, DER ICH BIN

Gerade zu Beginn dieser Übung ist es wichtig ganz bewusst mit unserer Vorstellungskraft zu arbeiten, damit sich dieser Prozess in dir manifestieren kann bzw. an manchen Tagen fällt es dir vielleicht schwerer den Lichtkanal aufzubauen, dann ist die Vorstellungskraft ein guter Helfer.

Der Lichtkanal - tägliche Übung/Schutz u.v.m.

- **aktiviert den Energiefluss** in der Pranaröhre, die in der Mitte deines Körpers durchläuft
- **energetisiert den Liquor** (Gehirn- & Bewusstseinsflüssigkeit), der die gesamte Wirbelsäule umhüllt und
- energetisiert auch die **Kundalini-Kraft**
- **verbindet die Quelle allen Seins mit Mutter Erde**
- **öffnet dein Herzzentrum** und bringt dein inneres (Seelen)Licht zum Strahlen
- kann heilsame **feinstoffliche Frequenzen aufnehmen**, die gezielt eingesetzt werden können
- kann negative **(Fremd)Energien auflösen**
- **versorgt die Chakren**, die entlang der Wirbelsäule angesetzt sind mit heilsamen Frequenzen
- hilft die **eigene Schwingung zu erhöhen**
- dient dir als **Schutz gegen Fremdenergien**
- unterstützt dich dabei, dich besser wahrnehmen zu können im Alltag und bei dir zu bleiben
- ist **durchlässig** für alles was dir dienlich ist
- eine positive Ausrichtung für den Tag

Da wir auf der Erde leben, wirken und leiden, macht es Sinn mit der ERDUNG zu beginnen und von unten nach oben hin sich zu öffnen.

Ist jedoch dein Impuls zuerst die Energie der Quelle allen Seins einströmen zu lassen und nach unten hin in Fluss zu bringen, dann folge einfach deinem inneren Impuls.



DER LICHTKANAL, DER ICH BIN

Sei nun offen und bereit, „deinen“ Lichtkanal zu erschaffen.

- Bedanke dich, Kanal, Vermittlerin und Botschafterin der Geistigen Welt zu sein
- 3 x tief in den Unterbauch ein und ausatmen oder so lange bis du das Gefühl von innerer Ruhe in dir wahrnimmst

- Aufmerksamkeit zu den Füßen – Wurzeln bis zum Mittelpunkt der Erde wachsen lassen
- Spüren oder sich vorstellen, wie rot-goldene, warme, vitalisierende Energie über deine feinstofflichen Wurzeln hochströmen
- Und über deine Fußsohlen in den Beckenboden einströmt – Sitz des Wurzel-Chakras
- Fühlt sich dein Wurzel-Chakra (mind. 3 Atemzüge) aufgefüllt an dann lasse die Energie weiterfließen

- Über die Wirbelsäule hoch... durch alle anderen Chakren Sakral- u. Solarplexuschakra
- Hinein ins Herzzentrum ... - meist seufzt der Körper tief aus

- Aufmerksamkeit auf dein Kronen-Chakra lenken und auch dort eine feinstoffliche Verbindung (Wurzeln, Lichtstrahl...) herstellen – hoch bis zur Quelle allen Seins weit im Kosmos
- Helle, etwas kühlere Energie strömt hin zum Kronen-Chakra – Knospe am Schädeldach öffnet sich und erhellt das Schädeldach

- Energie fließt in die Stirn – aktiviert Stirnchakra und die Zirbeldrüse in der Mitte des Kopfes
- Fließt über den Rachen in den Hals – ins Halschakra – weiter und von dort
- In die Mitte des Brustkorbes – direkt in dein Herzzentrum

- Die helle Energie und die rot-goldene Energie vermischen sich – oft ein Gefühl einer sanften kreisenden Energie – wie ein Tanz beider Energien
- In der Mitte beider Energien beginnt dein Seelenlicht zu leuchten – Farbe Gold

- Mit deiner Aufmerksamkeit wird es immer größer und größer und beginnt in alle Himmelsrichtungen zu strahlen und im ganzen Körper auszudehen
 - Schultern – Arme – Hände
 - Nacken – Kopf
 - Oberbauch – Unterbauch
 - Beide Beine
 - In den Raum vor und hinter dir
 - In den Raum unter und über dir
 - Bis du in einer Art hellen Lichtröhre stehst/eingebunden bist
 - Die Lichtröhre ist ca. 1 – 2 Meter um dich herum

- Frage deinen Körper womit er heute in den Tag gehen möchte bzw. was möchtest du in den Tag an positive Energie vorausschicken? Du kannst auch vor dieser Tageseinstimmung eine Krafftier-Orakelkarte ziehen oder eine andere Orakelkarte
- Atme den Aspekt + Heilfarbe 3 x in deinen Lichtkanal, fülle dich vollkommen damit auf und strahle es hinaus
- Dann atme 1 x kräftig ein und aus.... öffne deine Augen & genieße deinen Tag
- Spüre den Kanal mittags/nachmittags nach – wenn notwendig, nochmals aufbauen
- Du spürst sehr rasch, wenn er nicht mehr vorhanden ist!