



Mindforce.ch

## Mantra-Beispiele; 1. Das Dach:

Neu 15. August 2017 „Ich entschliesse mich im Jetzt glücklich zu sein!“  
„Ich imprägniere mich mit dem Strom der göttlichen Kraft!“

„Dabruchi nid!“  
„Das näme mir nid a!“

## „Ich glaube an Regelungen!“

Regelungen: Positive Heilungsschmerzen und helfende d.h. gute Heilungssituationen von all dem Abgegebenen,



„JETZT machen wir unseren Geist ganz frei, damit das heilende und helfende Gute ins Bewusstsein einfließen kann!“

„Abgeben ist der erste Schritt!“

„Nur mit leere Händ chöm mir empfang!“ Mantras zum

Abgeben von negativen oder belastenden Erfahrungen,

Gedanken, Behinderungen & Krankheiten, (Mana = mind, Tra = befreien): „Krankheit ist Dunkelheit und das göttliche Gute ist das Licht, und wenn wir uns dem Guten öffnen, dann verschwindet Dunkelheit: Die Empfangsfrequenz für die Heilkraft ist unbeschwerte Heiterkeit!“

„Kein Ratsch und Tratsch! / Wer klagt verzagt! / Grübel führt zu Übel! / Einstellen mit der Einstellung!“  
„Hilfe zur Selbsthilfe: Heilungen geschehen mit dem proaktiven Glauben und Vertrauen in die Energie des Guten!“  
„Ich bitte darum, dass mir die Augen geöffnet werden, damit ich erkennen kann, was alles schon gut ist in meinem Leben!“

## 2. Das wärmende Fell im Sattva, im göttlichen Guten:

Zum Einstellen: Wir öffnen uns und spüren uns ein für die reinigende und heilende Gottesliebe. Wir erfahren so die Wieder-Verbindung mit dem Heilstrom, die warme, regenerierende, erfrischende, erfüllende Kraft, wie sie durch Füße und Hände in unseren Körper eindringt und sich wie ein Gast in uns heraufstastet, da sie willkommen ist und wir eine empfangende, d.h. offene, kurzschlussfreie Körperhaltung angenommen haben (für das Öffnen der Zirbeldrüse, das dritte Auge in unserer Gehirnmittle).

„Gut! ist Gott!“

„Gott ist in mir“

„Ich bin schön!“

„Ich bin das Gute!“

„Ich bin in der Liebe!“

„Ich segne mich liebend!“

„Ich bitte für das Gute in mir!“

„Ich bitte für vollkommene Einsicht!“

„Aham Brahmasmi Sat Cit Ananda Vighra!“

Mit nicht überkreuzten Armen und Händen (& nach oben geöffneten, auf den Oberschenkeln ruhenden, sich nicht berührenden Händen) diese Zeilen (z.B. laut) lesen, und die Stärke des Heilstroms beim Durchfließen unseres Körpers beobachten, und so „zu erlangen ohne zu verlangen“ sich keine DaVorstellungen davor stellen wie die Heilungen und Hilfen geschehen sollen, denn „Ich bitte für das Beste!“ d.h. „Dein Wille geschehe!“ (Sharanagati)

## 4. Sattva im: Aham = Ich bin // Brahmasmi = Spirituell // Sat = Ewig // Cit = Wissen // Ananda = Freude // Vighra = Individuell

### 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!“

„Helfen! ist das Ziel der Liebe und des Lebens!“

Nabel-Chakra für das Göttliche Selbstvertrauen:

„Selbstvertrauen kommt durch unser Gottvertrauen!“

„Ich bin das Gute: Ich bin klein, mein Herz ist rein, ich will nur ein Diener Gottes sein und gehöre Ihm allein!“

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!“

„Gott ist das Gute, von Gott kommt nur das Gute, und das Gute kommt nur von Gott!“

„Herr Bruno Gröning, bitte senden Sie mir JETZT die göttliche, heilende Kraft!“

„Denken 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 & göttlichen Schutz!“

„Ich bitte für die vollkommene Gesundheit in Körper, Geist und Seele!“

„Ich bitte für göttliche Ruhe, Liebe, Erfahrung, Einsicht, Weisheit, Reinheit, Führung, Ordnung, Stärke, Lebensfreude, Kreativität, Erweiterung, Evolution und; das Beste!“

„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 Gottesliebe & Anbindung:

„Gott straft nie! & Gott verlässt uns nie“

„Gottverbindung, das ist alles!“

„Ich glaube an meine Vollkommenheit und ICH BIN

das heil(ig)ende Gute!“

„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 durch mich!“ (zu ...)

## 3. Dankungen und Fürbitten für das Treffen im geistigen Raum: • „Meine liebevollen Grüsse an alle Freunde, Schwestern und Brüder dieser Meditationsrunde!“

• „Ich verbinde mich jetzt mit Euch in der alles umfassenden Liebe! All das Gute für das ich jetzt bitte, wünsche ich auch für Euch!“

• „Zuerst geben wir noch einmal alles ab, was nicht zu uns gehört!“

• „Wir danken jetzt für diesen Tag und für unsere Existenz in dieser wunderbaren Natur, für unseren spirituellen Forschungsauftrag, für den Schutz und all die Hilfen, Heilungen, Führungen, und Erfahrungen, die uns schon zuteil geworden sind und auch für alles, was noch weiterhin gut werden darf!“

• „Wir bitten nun im Jetzt für einen erfolgreichen, wunderschönen und glückseligen, von Gott geführten und beschützten Tag, voller Freude, Weisheit, Verbindung und Liebe!“

• „Wir bitten für die vollkommene Gesundheit und Wahrheit und die göttliche Ordnung in uns und um uns herum!“

• „Wir bitten um Glauben, Zuversicht, Überzeugung, Dankbarkeit, Geduld und Harmonie, für Frieden und Reinheit in unserem Herzen und für alle unsere Herzenswünsche, so sie richtig sind!“

• „Wir bitten für die göttliche Ruhe, göttliche Führung, göttliche Liebe, göttliche Stärke, die göttliche Lebensfreude, göttliche Vergebung, göttliche Heiterkeit, göttliche Einsicht und den göttlichen Schutz in uns und um uns herum!“

• „Wir bitten um neue Erkenntnisse, um ein erweitertes Bewusstsein, um tiefere Einsicht in den göttlichen Plan und um alles, was wir brauchen, damit wir ein gutes göttliches Werkzeug sein dürfen, in all unseren Gedanken, Worten und Handlungen!“

• „Wir bitten für den Weltfrieden und für die ganze Menschheit und dass sie all das, was sie gelernt hat, zum Guten nützt!“

• „Wir bitten um göttliche Ordnung und göttliche Führung auch für alle in der Politik tätigen, für alle die einen helfenden Beruf ausüben, für alle in Schulbetrieb, Forschung und Wissenschaft tätigen, für alle Erzieher, für die Ärzteschaft und für ein Umdenken in der Landwirtschaft zum Guten!“

• „Wir bitten für die Erde, dass sie gereinigt wird von allem Unguten und dass sie immer wieder erstrahlen möge in aller Schönheit, Reinheit und Harmonie!“

• „Wir bitten für alle Gewässer, Flüsse, Seen und Meere, für die Pflanzen, den Regenwald, die Tiere, die Menschen und für ausgeglichenes Wetter!“

• „Wir bitten für Deinen Körper und das alles was durch das Verdauungssystem fließt, alle Nahrung, Flüssigkeiten und alles was wir von diesem Augenblick an zu uns nehmen in die perfekte Lichtfrequenz und göttliche Nahrung verwandelt wird die der Körper braucht!“

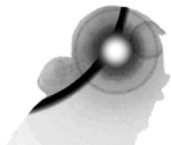
• „Wir erheben jetzt unser Bewusstsein und richten es auf das Zentrum des Universums, auf die Urquelle von allen Energien, die Ursache von allem Guten und auf den persönlichen Aspekt des Absoluten!“

• „Suddhasattva-visesatma, premasuryamsu-samyabhak: Wir empfangen ein Lichtstrahl der reinen Liebe vom persönlichen Aspekt des Absoluten und verbinden, erfrischen uns mit dieser göttlichen Kreativität und Lebenskraft, wir nehmen eine innige Beziehung auf und lassen 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, freisetzen und auch weitergeben, in der vollkommenen, spirituellen und immerwährenden Verbindung, Liebe, Ruhe, Kraft und Gesundheit in all meinen Körpern, meinem Geist und in der ewigen spirituellen Seele, denn ich glaube und vertraue, Du hilfst und heilst, Du führst und beschützt, Du heilende Kraft!“

## Interkulturell

Zur  
Erweiterung  
unseres  
karmischen  
Freiheitsradius:



[www.GuNa.ch](http://www.GuNa.ch)

## Interreligiös

Zur  
Verbindung  
mit dem  
universellen  
Infocenter:

## Inter-Age

Für  
die  
Helfer  
des  
Lichts:



## Inter-Faith

Zum  
Abgeben  
von  
allem  
Belastenden!

**Gute Nachricht von Chris K. Früh**

**„MAY THE BRIGHT SIDE OF THE FORCE BE WITH YOU!“**

**Die Heilkraft ist der beste Kreativitäts-Coach in der  
Lebenskraft-Therapie von der Yogapsychologie!**

**KarmaYoga: Alle Dienstleistungen sind altruistisch und kostenlos!**

**Kontakt z.B. für den altindischen Astrologiekurs: 079 954 80 77**

**[email@yogapsychologie.ch](mailto:email@yogapsychologie.ch)**



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

**Einladung zu unserem täglichen, virtuellen Heilkreis zum Abgeben von allem Belastenden,  
für die Krafterfassung und die Einstellung auf die Empfangs-Frequenz der Heilkraft (Sattva):**

„Die  
Heilwelle  
Sattva ist nun  
(ähnlich wie beim  
Rundfunk) überall auf  
unserer Welt gegenwärtig.

**„Die Wahrheit nicht nur um sich, sondern auch an sich, in sich selbst suchen – da beginnt es!“**

**„Wer heilt hat Recht“ (Paracelsus) d.h. was heilt ist recht und was nicht heilt ist nicht echt!“**

**„Ich glaube und vertraue: Es hilft und heilt, es führt und beschützt, die göttliche Kraft!“**

**Gründen Sie ihren Heilkreis! Kontaktieren Sie uns dazu (per sms) auf 079 954 80 77**

**für eine Einführung in die verschiedenen Sanskrit Mantra-Meditationen oder die**

**Einstellungen: Wir treffen uns, egal wo wir uns gerade physisch befinden, im**

**geistigen Raum, morgens und/oder abends 9.00 - 9.15 und/oder am Mittag**

**KarmaYoga: Alle Dienstleistungen hier sind altruistisch und kostenlos!**

**Jeder  
Mensch  
besitzt jenes  
Empfangsgerät,  
um diese Heilwelle in  
sich ganz aufzunehmen!“**

**Die Erfahrung hat gezeigt, dass es von Vorteil ist, wenn alle Teilnehmer ...**

- **1. eine offene Körperhaltung zur empfangenden Ausrichtung einnehmen: Zum Erspüren der Heilkraft und zur Fokussierung des Geistes strecken wir am Anfang alle Finger (mit anliegendem Daumen) gerade durch und biegen die Zeigefinger bis sie die Daumen berühren. Dann, mit einer offenen Körperhaltung, mit nicht überkreuzten Armen und Beinen und nach oben geöffneten (falls sitzend; auf den Oberschenkeln ruhenden, sich nicht berührenden Händen) aktivieren wir die Zirbeldrüse im Zentrum des Gehirns (bei einer offenen Körperhaltung sind die linke und rechte Gehirnhälften nur im Zentrum des Gehirns verbunden, also genau dort, wo sich die Zirbeldrüse befindet). Zu diesem "asiatischen" dritten Auge sagte auch schon der französische Philosoph Descartes, dass die Zirbeldrüse das Verbindungsglied zwischen uns, d.h. dem Geistigen und dem Physischen, zwischen Geist und Materie ist. Wir erspüren die reinigende und uns regenerierende Heilkraft in uns, wie sie durch Füße und Hände in den Körper eindringt und sich in uns herauf tastet: Die Heilkraft respektiert unseren freien Willen und sie wirkt nur, wenn wir eine empfangende, offene Geistes- und Körperhaltung angenommen haben (wer am Boden sitzt, kann man sich als Meditationskissen, z.B. ein 2 Kg Migros-Budgetreis-Sack zwischen die Füße klemmen :-). • 2. die innere Ruhe mit Beobachten des eigenen Körpers etablieren und unsere Achtsamkeit auf das heilende Gute in unserer Seele richten: „Nur in der inneren Ruhe kann es geschehen!“. • 3. (sich) verzeihen und das göttliche Gute der Seele auch in jedem anderen Mensch und in jedem Tier und in jeder Pflanze sehen: „Liebe ist die Kraft, das Schwert und das Schild!“ (Ganz tief drin ist jeder gut: „Ich will das Göttliche in allen Menschen lieben!“). • 4. Abgeben, d.h. sich von allem Unguten (ehemals! Belastenden) gedanklich ganz strikt trennen und es auch verbal in die Vergangenheit setzen (noch besser: es gar nicht aufnehmen über TV, Zeitung, Computer, Ratsch und Tratsch). • 5. nicht über negatives sprechen, klagen und verzagen (sich verbal verbinden: „Kein Ratsch und kein Tratsch!“ „Wer klagt verzagt!“ „Grübel führt zu Übel!“ und: „Solange wir uns mit dem Bösen abgeben, kann ja das Gute, die Heilkraft nicht kommen!“), d.h. jedes wiederholte Sprechen (oder ergötzen Zuhören) über das Ungute verbindet uns mit diesem Unguten, denn es ist ein krankmachendes zelebrieren des Unguten, und so ist es auch mit den Gedanken: Angst, Apathie und illusionäre Opferrollen kommen von mangelndem Vertrauen in das Gute! Unsere Aufgabe ist es zuerst einmal stark zu wachsen wie die Pflanze der Liebe und Hingabe (Bhakti-Latta) und uns nicht auf das Unkraut zu fixieren (zu ergötzen), d.h. wir sollen nicht die Zeit damit verschwenden um gegen fehlerhafte Menschen zu kämpfen oder uns mit endlosen politischen Problemen der Gesellschaft zu verweilen. Etablieren statt Bekämpfen: Negativität kann durch ein eigenes gutes Vorbild beseitigt werden, so wie der Weise sagte: „Anstatt die Dunkelheit zu verfluchen, zünde ein Kerzchen an!“ Wenn wir das Licht anschalten, müssen wir uns auch nicht die Frage stellen, wo wir denn die Dunkelheit entsorgen. In der Verbindung ("Yoga") und in der Wiederverbindung ("Religare") mit der Heilkraft liegt die Macht des Guten: Nur das Licht verdrängt die Dunkelheit: „Mach selber die Verbesserung in dir, die du in der Welt sehen willst!“ sagte Gandhi. • 6. an "Regelungen" glauben, d.h. Belastungen und Schmerzen immer wieder sofort als helfende, gute positive Heilungsschmerzen, Heilungssituationen, oder -lehren von bereits "Abgegebenem" betrachten! • 7. für unseren emotionalen Seinszustand eine heitere Mimik einnehmen (kann auch in Krisensituationen uns neu zentrieren, die Kopfhaut ist dazu ein Selbstmonitorings-Werkzeug). • 8. beim Einstellen immer an etwas Gutes denken (der Heilstrom ist auf der Frequenz der sattvischen Heiterkeit!) und wiederholt echte Erfolgsberichte hören und reflektieren, denn es ist mystisch; über das Hören von echten erlebten Heilungsberichten von so Geheilten springt die Überzeugung und der Funke des Heilstroms und der Heilung auf uns herüber und es geschehen die Transformationen, Heilungen, Hilfen, Führungen und Arrangierungen in und um uns! • 9. Mantras rezitieren; z.B.: „Ich bin und in mir ist das heilende Gute!“: „Aham Brahmasmi Sat Cit Ananda!“ (Aham = Ich bin // Brahmasmi = Spirituell // Sat = Ewig // Cit = Wissen // Ananda = Freude), denn Hilfen, Heilungen und Arrangierungen geschehen mit starkem, fokussiertem Herzenswunsch (Shradha). • 10. für sich bitten (Betten ist Bitten) und sich auch für andere (z.B. auch für die uns behandelnden Ärzte) einstellen und ihnen das Gute, die gute Inspiration (und so z.B. dem Chirurgen eine gut geführte Hand) wünschen. Heilungen an uns selber werden ausgelöst und Blockaden werden weggeräumt, wenn wir anfangen mit einem starkem Herzenswunsch auch für andere zu bitten (denn unsere altruistische Nächstenliebe ist unumgänglich im sattvischen Lebensstil): „Suddha-sattva-visesatma, prema-suryamsu-samyak-bhak: Ich empfangen ein Lichtstrahl (suryamsu) der reinen Liebe (prema) vom persönlichen Aspekt des Absoluten und ich verbinde, erfrische und erfülle mich mit der göttlichen Lebens- und Liebeskraft, ich nehme jetzt eine innige Beziehung auf und lasse diese heilende göttliche Liebe in alle Richtungen fließen!“ • 11. die Dankbarkeit praktizieren! Sie ist die Erste von allen guten Eigenschaften und das Tor zur richtigen Einstellung auf die Heilstrom-Frequenz (speziell wenn man einmal schlecht drauf ist, z.B. bei noch nicht Abgegebenem, oder bei noch nicht Erkanntem, auch bei Zorn, Arroganz, usw. ist Dankbarkeit ein guter Einstieg in die sattvische Gottesliebe). • 12. eine intime Beziehung mit der Heilkraft entwickeln, als "Königsdiziplin" ihr Fragen stellen und so Informationen und Führungen empfangen und so langfristig das Vertrauen in das Gute, der Heilkraft Sattva verstärken (ebenso mit der Einkehr, der Vertiefung und dem Studium der YogaPsychologie). Ein sattvischer Gemeinschaftskreis besuchen, denn: „Die Gemeinschaft prägt!“: Manchmal hilft nur das liebevolle persönliche Gespräch, falls wir wissen möchten, was uns am spirituellen Durchbruch hindert: „Coachen und coachen lassen!“ • Wenn Geist über Materie steht, dann können wir ihn von der Materie mit einem Mantra befreien (Mana = mind, Tra = befreien): „Das Gute ist Gott, Gott ist das Gute, von Gott kommt nur das Gute, und das Gute kommt nur von Gott!“ nur das Gute, und das Gute kommt nur von Gott!“**