



Mindforce.ch

## Mantra-Einstellen; 1. Das Dach:

26. September 17: „Ich entschliesse mich im Jetzt glücklich zu sein!“

„Ich imprägniere mich mit dem Strom der göttlichen Kraft!“

„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 chömür 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 unbeschwerter, göttliche Heiterkeit!“

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

## 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 heraufstapelt, 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).

## 4. Sattva im:

**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!“

## 3. Dankungen und Fürbitten für das geistige Treffen 9 – 9.15 m. & a. • „Meine liebevollen Grüsse an alle Freunde, Schwestern und Brüder dieser Meditationsrunde!“

• „Ich verbinde mich jetzt mit Euch in der Allumfassenden 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!“

„Dabruchi nid!“

„Das näme mir nid a!“

Können wir an Regelungen glauben?

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



dass wir bereits losgelassen haben:

„Gott ist gut und das Gute heilt,

die Heilungen sind echt und

wer heilt hat recht: Gott

will Geber uns sein

und die Gaben

sind gut

und

rein!“

„Die Krankheit gehört nicht zum Menschen!“

Im Yoga: Das Karma

gehört nicht zur Seele! „Wer an die

Gesundheit glaubt, glaubt an Gott,

an die vollkommene Gesundheit,

die Allmacht & das Allwissen des

göttlichen Guten!“

„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 Vighraha!“

„Dein Wille geschehe!“ (Sharanagati)

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.

**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 Voll-

kommenheit

und ICH BIN

das heil(ig)ende Gute!“

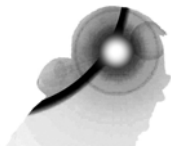
„Gott ist gut, von Gott kommt nur das Gute,

& das Gute kommt nur von Gott, Gott ist überall, ist

auch in mir & das Gute fließt durch mich (Adern, Zellen)“

## Interkulturell

Zur  
Erweiterung  
unseres  
karmischen  
Freiheitsradius:



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

**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)**

## Interreligiös

Zur  
Verbindung  
mit dem  
universellen  
Infocenter:

## Inter-Age

Für  
die  
Helfer  
des  
Lichts:



**Yogapsychologie  
und altindische Astrologie:**



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

## Inter-Faith

Zum  
Abgeben  
von  
allem  
Belastenden!

**Die Kraftaufnahme ist Freiheitserweiterung: "The Force", die trans-karma Heilkraft erleben wir nur im Jetzt, im Beginners-mind, denn dieser bricht die Macht unserer Angewohnheiten: Einladung zu unserem täglichen virtuellen Heilkreis (9.00 / 21.00) für die Kraftaufnahme und die Einstellung auf die Empfangs-Frequenz der Heilkraft (Sattva) und zum Abgeben von allem Belastenden:**

### **Die Erfahrungen haben gezeigt, dass es von Vorteil ist, wenn alle Heilkreis-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 (& 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. Zu diesem "asiatischen" dritten Auge sagte auch schon der französische Philosoph Descartes, dass die Zirbeldrüse das Verbindungsglied zwischen dem Geistigen und dem Physischen, zwischen Geist und Materie ist (bei einer offenen Körperhaltung sind die linke und rechte Gehirnhälften nur im Zentrum des Gehirns verbunden, also genau dort, wo die Antenne (Zirbeldrüse) befindet). Wir erspüren die reinigende und uns regenerierende Heilkraft in uns, wie sie durch Füße und Hände in den Körper eindringt und sich in uns heraufstastet: Aber die Heilkraft respektiert den 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 dem 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 liebe das Göttliche in allen Seelen/Lebewesen“). • **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, verzagen und verbal verbinden:** „Kein Ratsch und kein Tratsch!“, „Wer klagt verzagt!“, „Grübel führt zu Übel!“ und: „Solange wir uns mit Bösem abgeben, kann ja das Gute, die Heilkraft nicht kommen!“, d.h. jedes wiederholte Sprechen (oder ergötzende Zuhören) über das Ungute ist ein krankmachendes zelebrieren des Unguten, verbindet uns mit diesem 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 werden, zu wachsen wie die Pflanze der Liebe und Hingabe (Bhakti-Latta) und uns nicht auf das Unkraut zu fixieren (verbinden), d.h. wir sollen nicht die Zeit damit verschwenden um fehlerhafte Menschen zu verurteilen oder uns mit endlosen politischen Problemen der Gesellschaft zu verweilen. **Etablieren statt Bekämpfen:** Negativität kann nur 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** (Bitten ist Beten) 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-samyah-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 tiefere Beziehung mit der Heilkraft entwickeln und als Königsdisziplin 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). Wenn Geist über Materie steht, dann können wir ihn von der Materie mit (einem Mantra) befreien (Mana = mind, Tra = befreien): „Das Gute ist Gott, von Gott kommt nur das Gute, und das Gute kommt nur von Gott, Gott ist überall, Gott ist in mir, und das Gute fließt jetzt durch mich!“ Ein sattvischer Heilkreis kreis besuchen: „Die Gemeinschaft prägt!“: Manchmal hilft nur das liebevolle, persönliche und auch astrologische Gespräch, um zu erkennen, was uns am spirituellen Durchbruch hindert: „Coachen und coachen lassen!“

„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 Yogapsychologie, die verschiedenen Sanskrit Mantra-  
Meditationen oder einen Kurs in der transformativen altindischen Astrologie:  
KarmaYoga: Alle Dienstleistungen hier sind altruistisch und kostenlos!

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