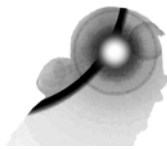


## Interkulturell

Zur  
Erweiterung  
unseres  
karmischen  
Freiheitsradius:



# Mindforce.ch

Fragen&Antworten-Kreis\* von Chris K. Früh

MAY THE BRIGHT SIDE OF THE FORCE BE WITH YOU!

Werden wir ein (Selbst-)Heiler im virtuellen Heilkreis der  
**Lebenskraft-Therapie.ch** von der **YogaPsychologie.ch**!\*

\*Karma Yoga: Alle Dienstleistungen sind altruistisch und kostenlos!

Kontakt (per SMS): 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:



Heilung – Heilen – Heiligung  
YogaPsychologie.ch

## Inter-Faith

Zum  
Abgeben  
von  
allem  
Belastenden!



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

# Der Vorgang von Sattvahealing: „Heilen – Heilung – Heiligung!“

Eine Beschreibung über die Wirkung der Heilkräftenach der Yogapsychologie der Bhagavad Gita, u.v.a.

von Chris K. Früh, erforscht u.a. während:

Interkulturell  
Inter-Age:

„May  
the  
bright  
side  
of the  
force  
be  
with  
you!“



Interreligiös  
Inter-Faith:

„Möge  
die  
helle  
Seite  
der  
kraft  
mit  
dir  
sein!“

**Frage:** Was hindert uns an unserer Einsicht, Höchstleistung, Evolution, Erleuchtung und am ultimativen spirituellen Durchbruch?

Das Sanskritwort “Yoga“ bedeutet die “Anbindung“ mit dem göttlichen Guten. Deshalb auch die Frage: „Was hindert uns an unserer spirituellen Anbindung, Entwicklung, Heil(ig)ung, an der Einstellung für das Einstellen für den ultimativen Durchbruch?“ Antwort in einem Wort:

- Das **Weltbild** (Shraddha = Vertrauen, Glaube). **In vier:** • 1. **Weltbild**, • 2. die **Gewohnheiten**, • 3. die **Unpersönlichkeit** und • 4. die **Qualität des Bekanntenkreises** (Gemeinschaft prägt!). **Erklärung in neun möglichen Antworten** (über jede könnte man einen eigenen Vortrag geben):
- **1. Das Weltbild**, d.h. die fehlende (Fein-)Einstellung unseres Weltbildes d.h. fehlendes Wissen über das ewige spirituelle Selbst, fehlender Glauben (Vertrauen in das Gute), d.h. fehlende Disziplin und meditatives „Einstellen mit der richtigen Einstellung!“, d.h. ein falsches Weltbild: Der Stolz aus Intellektualität und Verbildung: „Die Welt ist meine Auster!“, „Der Mensch, der beim Tode am meisten Spielzeuge angehäuft hat, hat gewonnen!“, „Nach mir die Sintflut!“
- **2. Fehlende innere Ruhe**, d.h. der fehlende Zugang zur inneren Stimme (der Lebens- und Heilkraft), denn z.B. der Sorgenkreis hemmt den Handlungskreis, unseren geistigen Spielraum. • **3. Gewohnheiten**, z.B. institutionalisierter blinder Glauben, geistige Trägheit, Leichtgläubigkeit, Mitläufertum, Schuldgefühle, Operrollen, die illusionäre Identifikation mit dem uns bindenden Karma. Lösungsansatz: Wir steigern die Verantwortung in eine spirituelle “ERantwortung“.
- **4. Unpersönlichkeit** (Mayavad), fehlende Dankbarkeit und das Privatisieren (Lat.: private = gestohlen), d.h. das Abwenden des Egos von der Heil- und Lebenskraft, der inneren Führung und vom wirklichen, spirituellen Selbst- und d.h. Gottvertrauen (Shraddha): „Wer klagt verzagt!“, „Grübel führt zu Übel!“ und „Die Dankbarkeit ist die Erste von allen guten Eigenschaften!“
- **5. Falsch eingestellter Bekanntenkreis**, denn eine (ungute, unehrliche, habgierige, hedonistische, heimtückische oder böse mobbende) Gemeinschaft prägt (stresst, frustriert, besorgt, d.h. sie beunruhigt), also: „Kein Ratsch, kein Tratsch!“ und au „kei Hinde-ume-geschnurre!“
- **6. Fehlende Ausrichtung**, Gedankenkontrolle und emotionelle Stabilität: „Lassen Sie sich die Lebensfreude NIE nehmen!“, d.h.: „Nicht daran glauben, an was da kommt an schlechten Gedanken!“, denn: „Ein Baum der fällt, macht mehr Lärm als ein ganzer Wald der wächst!“
- **7. Fehlendes Grundvertrauen** (Shraddha), d.h. fehlende Gewissheit, Klarheit, die Fähigkeit und das Verständnis, dass wir uns immer das Gute zutrauen dürfen (und somit vergessen zu entscheiden immer nur der inneren Freude zu folgen und in einer bedinglosen Leichtigkeit an uns selber glauben): „Zuerst die Freude dann die Materie!“ oder „Tun plus Sein gleich Haben!“
- **8. Fehlende Selbstliebe**, denn erst wenn man Selbstliebe hat, kann man sozial einwandfrei interaktiv sein „Ich liebe mich selber, da Gott in mir wohnt!“ , d.h. aus der Mitte heraus zu leben bedeutet; unser tägliches meditatives erfüllende Einstellen – bis in uns dieses grundlose spirituelle Glücksgefühl (die Gottesliebe) in uns da ist und wir so „ohne zu verlangen, erlangen“ können.
- **9. Zu wenig Dankbarkeit** und das “Nicht in der Liebe handeln“, d.h. (zu vergessen sich mit der Gottesliebe aufzufüllen). **Da Gott All-gut** (sattvisch) ist (Nitya-Sattva in *Bhagavad Gita* 2.45), will Gott uns **Ermächtigung und Erleuchtung geben** und eine unbeschwerter liebevolle Beziehung mit uns und unserem vollständig befreiten freien Willen aufnehmen. Aber Gott kann uns keine Form von Ermächtigung geben, wenn sie uns schadet, d.h. wenn wir davon aufgeblasen und arrogant werden! Ein Warnsignal ist z.B. der Zorn, denn: „Solange ich nicht arrogant bin, werde ich auch nicht zornig!“. Die Heilkraft ist so etwas wie der elektrische Strom der durch ein Kabel fließt: Wenn zu viel Strom durch einen grossen Widerstand fließt, dann fängt das Kabel an zu verglühen (oder das Bauteil explodiert). **Unser Ego ist nun dieser Widerstand! Das alles führt zu der Antwort in nur fünf Buchstaben: Stolz!**, denn das Prinzip der Spiritualität ist die Nächstenliebe und das Ziel des Lebens ist: (Sich selber-)“Helfen!“. Zum wirklichen ultimativen Gesunden hilft manchmal nur das liebevolle (astrologische) Gespräch, falls wir wissen möchten, was uns selber am spirituellen Durchbruch hindert:

## Interkulturell

Zur  
Erweiterung  
unseres  
karmischen  
Freiheitsradius:



## Inter-Age

Zur  
Verbindung  
mit dem  
universellen  
Infocenter:

## Interreligiös

Für  
die  
Helfer  
des  
Lichts:

## Inter-Faith

Zum  
Abgeben  
von  
allem  
Belastenden!

**Gründe selber einen Heilkreis:** Alle sitzen im Kreis, jeder steht einmal auf, wünscht sich etwas Gutes und die anderen hören zu (z.B. Ich bitte für die vollkommene Gesundheit in Körper, Geist und Seele!, Ich bitte für die göttliche Ruhe!, göttliche Führung, gute Noten, Schutz usw.). Es spricht immer nur die stehende Person und ganz wichtig: Nicht verlangen, sondern erlangen und zuerst das Belastende abgeben!  
Fragen ungeniert an:

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

**Und alleine im stillen Kämmerlein** verstärke ich die Heilkraft indem ich sie auf meine sieben Chakras richte:

Wurzel-Chakra: „Ich bitte um die göttliche Sicherheit!“,  
Kreativ-Chakra: „Ich bitte um die göttliche Kreativität!“,  
Nabel-Chakra: „Ich bitte um göttliches Selbstvertrauen!“,  
Herz-Chakra: „Ich bitte um göttliche allumfassende Liebe!“,  
Hals-Chakra: „Ich bitte um die göttliche Sprache!“,  
Stirn-Chakra: „Ich bitte um die göttliche Einsicht!“,  
Kronen-Chakra: „Ich bitte um die göttliche Verbindung!“

### Zusammenfassend: Was ist die Heilkraft und wie erfahren wir sie?

George Lucas benennt die Heilkraft in seinen Star-Wars Filmen als „The Force“ und hat damit einen richtigen Hype ausgelöst. In seinen Filmen wird „The Force“ aber unterschieden in „The darkside of the Force“ (Die dunkle Seite der Kraft / der Macht, in Sanskrit: „Tama“) und „The bright side of the Force“ (Die helle Seite der Kraft / Macht: „Sattva“). Wir, das Individuum sind nun der Dritte im Bunde in der menschlichen Zwischenstufe („Raja“), der die Frequenzeinstellung auswählt, d.h. sich entsprechend ausrichtet, einstellt und sich entsprechend einsetzt.

Bruno Gröning benennt diese Kräfte wiederum als „Gedankensender“; als den guten göttlichen und erhebenden und den anderen als den zerstörenden und krankmachenden Gedankensender. Wir, das bedingte Individuum sind nun der Dritte im Bunde (in „Raja“, in der menschlichen Zwischenstufe), der die Frequenzeinstellung auswählt, d.h. sich entsprechend ausrichtet und einstellt. **Das ist die Matrix der Yoga-Psychologie: Die drei natürlichen, universellen Grundfaktoren** („Gunas“) in Gandhi's Inspiration der „Hindu-Bibel“, der *Bhagavad Gita* (ein zeitloser, über 3000 Jahre altindischer Klassiker der Weltliteratur, der die Menschheit, und auch die westliche Literatur und Geistesgeschichte schon seit langem beeinflusst hat). Unsere interaktive Orientierung in dieser Trinität ist die Essenz der Yoga-Psychologie und auch des Sattva-Healings. Wir, das handelnde Lebewesen, sind nun in unserem Körper wie in einem Segel-flugzeug dass sich entweder erhebt, in dem es sich ausrichtet auf „Sattva“ oder degeneriert, in dem es sich beeinflussen lässt vom bindenden und zerstörenden „Tama“. **Sattva, der altindische Sanskrit-Überbegriff von allem Guten und Heilenden, spirituellen Guten und somit auch der Gottesliebe** (Shuddha-Sattva, das unvermischte Sattva, Nitya-Sattva, das zeitlose Sattva in der BG 2.45.) **umfasst u.a.:** Bestehen, Erhalten, Gesundheit, Licht, Wissen, Wahrheit, Weisheit, Reinheit, Tugend, Liebe, Herzlichkeit, Lebensfreude, positives Denken und als die Empfangs-Frequenz für den Heilstrom: Die sattvische Heiterkeit (positive Denken). **Dazu ein Sanskritvers aus dem Bhagavata Purana** (12.8.46): „Der Ort der Furchtlosigkeit und das ewig Bestehende („Sattvam“) ist die direkte spirituelle Energie des Absoluten und das Entstehen und das Vergehen („Raja“, erschaffende Leidenschaft und „Tama“, destruktive Unwissenheit) sind nur seine indirekten materiellen Energien, die nur in der vergänglichen Welt existieren.“

**Erklärung in zwölf weiteren Antworten: Die Heilkraft Sattva...** • 1. führt zur kraftvollen inneren Ruhe und zum meditative Teil des Yogas, der uns die ewige Verbindung (= Yoga, = Religare) mit der spirituellen Freudensenergie erkennen lässt. • 2. vermittelt uns die weltbildverändernde

**Erfahrung des uns heil(ig)enden Guten** und somit auch eine transformative verwirklichte Antwort auf die Frage: „Wer bin ich?“. „Aham Brahmami Sat Cit Ananda = Ich bin, spirituell, ewig, voller Wissen und Freude“, d.h.: „Ich liebe und ich segne mich selber da Gott in mir wohnt!“ und „Ich liebe und segne meine Mitmenschen und Mitlebewesen (auch die ganze Natur) da Gott in ihnen (ihr)wohnt“ • 3. führt zu **Selbstvertrauen durch Gottvertrauen** (und ewiger Glückseligkeit), zu Furchtlosigkeit und höheren Orientierung, zu erhöhten Wahrnehmung auf ganz neuen Kanälen (wie Telepathie, Prophetie usw.) zu Unterscheidungs-vermögen, Ethik, Weisheit und Wahrheitsliebe, zu vollständigem spirituellen Wissen und erfüllter Anspruchslosigkeit (Sat Cit Ananda). • 4. führt zu **Heilungen** (selbst von so genannten unheilbaren Krankheiten, siehe Webeite) • 5. **trainiert unsere Fähigkeit die eigenen Emotionen, Gedanken und Motive besser zu erkennen** (zu verstehen, zu steuern und auszurichten: „Einstellen durch innere Einstellung!“). • 6. **fördert Nächstenliebe**, emotionale Intelligenz, das Emotionsmanagement, die kommunikative Kompetenz, Empathie, die heilende Hilfsbereitschaft und die Kraft das Ungute und die Konflikte aufzulösen, die Gewaltlosigkeit zu fördern und den Frieden zu stiften. • 7. **kann in allen Situationen, überall und jederzeit angewendet werden** und bietet so für unseren emotionalen Seinszustand ein konstantes Selbstmonitorings- und Kontroll-Werkzeug (und kann uns zusammen mit der Kontrolle der Körperhaltung, dem Körpergefühl und Mimik FACS: Facial Action Coding System) uns in Krisensituationen sofort wieder neu zentrieren. • 8. **führt zu „Shraddha“**, das verwirklichte, feste Vertrauen in den Vorgang des Yogapfades; des Kraft- und Befreiungsweges, der Lehre, der Meditationstechniken, des Einstellens in und Verwirklichung unserer Erleuchtung. Patanjali sagt in seinem *Yogasutra*: „Der Fortschritt des Spiritualisten (Yogis) wird in Shraddha gemessen!“, d.h. im proaktiven Glauben und fokussierten Vertrauen, mit der echten Überzeugung durch die selber erlebte Erfahrung. • 9. **führt zum Ziel des virtuellen Lebensspiels**; dem Herausretens aus der Bedingtheit, und zum Erweitern des karmischen Erkenntnis-, Verantwortungs-, Liebes und Freiheitsradius. • 10. **vermittelt die letztendliche transformative Heilung** aus dem (sonst) ewigen Kreislauf von Alter, Krankheit, Geburt und Tod, (dem Karmarad der Aktion und der Reinkarnation). • 11. **ist bekannt als Lebensenergie** (Vis Vitalis, Prana, Chi, Tao), der Heilstrom, die göttliche Heilwelle, das reine göttliche Gute, die Allgüte Gottes, der helfende Gedankensender, die Energie des weiblichen Aspekt Gottes (Maria, Radha, Laxmi, Sarasvati) **oder der Heilige Geist** (wie in der Trinität: Der Vater, der Sohn (Guru) und DIE heilige Kraft: D.h. die Maria-Energie, weswegen dann auch speziell in Maria Pilgerstätten die Heilungen auftreten). • 12. **führt zu der Kunst des guten Fragenstellens!** Die Kunst des guten Fragenstellens ist nun mal in unserem authentischen, spirituellen Forschungsauftrag des Herzens unerlässlich und befindet sich als ein „Channeling“, als ein goldener Mittelweg zwischen der emotionellen und intellektuellen Hirnhälfte. Gute Fragen können unter anderem aus dem Inhalt einer Frage (einer anderen Person) entstehen, oder aus den Antworten zu den Fragen. **Einladung in unseren Fragen&Antworten-Kreis:** Wir wollen so in erster Linie neue Fragen aus uns herausholen, diese Fragen aufschreiben, sie mit neuen Fragen beantworten und uns auf diese Weise gegenseitig inspirieren zu wachsen, denn „Wer fragt der lebt!“ oder „If you don't ask for it, you are not ready for it!“, d.h. wenn der Geist eine Frage formulieren kann, ist man bereit für die Antwort und wenn nicht, ist man noch nicht genug gewachsen und unser Gefäß darf sich erweitern: „Coachen und coachen lassen!“

PremYoga.org – Die Lebenskraft-Therapie der YogaPsychologie!

Die Lehre zur Aufnahme der Lebensenergie, des Kraft- und Heilstroms und zum Abgeben von allem Belastenden! Seien es körperliche oder seelische Belastungen oder sei es auch nur das, was die Massenmedien so alles auf uns loslassen. Kontaktieren Sie uns für den Fragen&Antworten-Kreis, oder den Heilkreis: Wir treffen uns auch, 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!

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

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