

The Healing Code und die Chakren, eine energetische

Heilmethode

The Healing Code kann dich dabei unterstützen dich selber von negativen, belastenden Glaubenssätzen zu befreien und immer mehr dich selbst zu werden. Dadurch wirst du unabhängiger und freier und körperliche und seelische Krankheiten können heilen.

Wie kommt es überhaupt dazu, dass uns Glaubenssätze belasten und krank machen?

Wenn Kinder von ihren Eltern bedingungslos geliebt werden, fühlen sie sich sicher. Wenn sie Schmerzliches erleben das nicht zu ändern ist, hilft ihnen das Verständnis der Eltern, dies zu ertragen. Sie spüren das Vertrauen ihrer Eltern und entfalten während ihres Aufwachsens einen grossen Teil ihres Potentials. Sie werden wertvolle Mitglieder der Gesellschaft, weil ihnen der liebevolle, fördernde Umgang mit anderen Menschen im Alltag vorgelebt wird. Eltern die in ihrer Kindheit keine bedingungslose Liebe erhalten haben, fehlt oft dieses Vertrauen in ihre eigenen Kinder. Sie möchten zwar auch, dass ihre Kinder in der Welt gut zurechtkommen, da sie aber als Kinder selbst zu viel Anpassung gezwungen wurden, verlangen sie das, meist unbewusst, auch von ihren Kindern: Anpassung an ihre eigenen Werte und an diejenigen der Gesellschaft. Diese Kinder bekommen nur Liebe wenn sie sich den Werten der Eltern anpassen. Weil Kinder zum Gedeihen unbedingt Liebe brauchen, passen sie sich an um diese Liebe und Anerkennung zu bekommen. Das bedeutet zum Beispiel dass sie ihre Wut oder ihre Tränen runterschlucken statt zu toben oder zu weinen, oder dass sie überschwängliche Freude zurückzuhalten weil sie spüren, dass diese den Eltern nicht genehm ist. Durch diese fortwährende Anpassung entstehen belastende Glaubenssätze. Glaubenssätze wie „ich bin nicht gut genug, so wie ich bin“ oder „ich bin nur liebenswert wenn ich viel leiste“ oder „ich bekomme Anerkennung, wenn ich mich anpasse“ begleiten viele Menschen ein ganzes Leben lang. Weil ihnen die dadurch erfolgte Veränderung der Energiemuster in jeder Zelle des Körpers nicht bewusst ist, werden die daraus entstehenden Krankheitssymptome wie Depression, Burnout, Demenz und auch viele chronische Krankheiten. selten mit den belastenden Glaubenssätzen in Verbindung gebracht und es gibt keine nachhaltige Heilung.

Um wirklich ganz heil zu werden braucht es, meiner Erfahrung nach, die Befreiung von diesen belastenden Glaubenssätzen. Das geschieht wenn die Energie in den Zellen wieder frei fließen kann. Mit den Healing Codes stellen Alex Loyd und Ben Johnson eine Methode zur Verfügung, die dies bewirken kann. Ich habe diese Methode ein paar Jahre täglich mehrmals ausgeführt und hatte nach dieser Zeit die Eingebung die Methode abzuändern. Statt wie bisher nur zwei der sieben Haupt Chakren, versorge ich nun alle sieben Chakren der Reihe nach mit Energie. Die zwei zusätzlichen Stellen von Loyd und Johnson

lasse ich weg. Seither mache ich die Healing Codes auf diese Weise und bin mit der Wirkung sehr zufrieden.

Das Zuführen der heilenden Energie geschieht durch eine einfache Praxis, die jeder Mensch mit seinen eigenen Händen ausführen kann. Wenn destruktive energetische Schwingungen durch die regelmässige Anwendung der Healing Codes in gesunde umgewandelt werden, verlieren die negativen Glaubenssätze ihren Einfluss. Das Immunsystem kann seine Aufgabe wieder erfüllen und seelische und körperliche Krankheiten können geheilt werden.

Was sind Chakren?

Das Wort Chakra kommt aus dem Sanskrit und bedeutet Rad oder Wirbel. Chakren erfüllen die Aufgabe Energien vom Universum aufzunehmen und dem menschlichen Energiesystem zuzuführen. Sie dienen als Empfangsstation, Transformator und Verteiler der verschiedenartigsten Energieformen.

Die sieben Haupt Chakren befinden sich entlang der Wirbelsäule bzw. in der senkrechten Mittelachse des Körpers von unten beginnend. Die Öffnungen der Chakren befinden sich jeweils an der Vorder- und an der Rückseite des Körpers mit Ausnahme des Basis- und des Scheitel-Chakras, welche nach unten bzw. nach oben geöffnet sind. Jedes Chakra versorgt einen bestimmten Bereich des Körpers mit Energie. Je mehr Energie in uns fließt, umso frischer und lebendiger fühlen wir uns. Die Chakren können jedoch durch Liebesentzug bei Kindern, Verlust von wichtigen Bezugspersonen, Scham und Zwang etc. blockiert werden. Als Folge leiden bestimmte Bereiche unseres Energiesystems an einer Unterversorgung, was physische oder psychische Krankheiten verursachen kann.

Positionen und Zuständigkeiten der sieben Chakren

- Position
Das Basis-Chakra ist das unterste Chakra und befindet sich auf der Höhe des Steißbeins, zwischen Anus und Genitalien. Es ist nach unten geöffnet und verbindet uns energetisch mit der Erde und ihren Kräften. Das **Urvertrauen** und die damit verbundene **Sicherheit, dass wir ein Recht haben zu leben und wir dieses Recht nicht immer wieder durch Wohlverhalten und besondere Leistung erkämpfen müssen**, gehören zu diesem Chakra. Es verbindet uns mit der physischen Welt und stärkt die Lebenskraft, die Geborgenheit und unterstützt uns mit Ausdauer, Durchhaltevermögen und dabei mit beiden Beinen auf der Erde zu stehen. Dem Chakra zugeordnet ist die Farbe Rot.
- Position
Das **Sakral-Chakra**, befindet sich etwa eine Handbreit unter dem Bauchnabel. Es ist wie alle noch folgenden Chakren, außer dem Basis-Chakra und dem Scheitel-Chakra, nach vorne und hinten geöffnet. Es unterstützt die ursprüngliche Lebensfreude, Kreativität und Schaffenskraft. Es fördert eine erfüllte, freudvolle Sexualität und unterstützt dabei die

momentanen Gefühle ausdrücken zu können. Gestärkt werden von diesem Chakra alle Sexualorgane. Dem Chakra zugeordnet ist die Farbe Orange.

- Position
Das Solarplexus-Chakra befindet sich etwas oberhalb des Nabels auf der Höhe des Sonnengeflechts (Solar-Plexus). Das Chakra fördert unseren Mut, damit wir uns getrauen das eigene Potential zu entfalten, es fördert unsere Durchsetzungskraft um eigene Ideen in Harmonie zur Umwelt zu verwirklichen. Unterstützt werden Blase, Nieren, Magen, Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm in ihren Aufgaben. Neben dem Verdauen von materieller Nahrung unterstützt das Chakra auch dabei belastende geistige Nahrung zu verdauen. Dem Chakra zugeordnet ist die Farbe Gelb.
- Position
Das Herz-Chakra liegt auf der Höhe des Herzens Es unterstützt uns dabei uns selbst und andere bedingungslos zu lieben Dieses Chakra unterstützt dich dabei als lebendiger, liebender und manchmal auch leidender Mensch, also einer der eigene angenehme und unangenehme Gefühle bewusst fühlen kann, auch andere und deren Gefühle wirklich verstehen und mitfühlen zu können. Dieses Chakra unterstützt Herz und Lunge und das ganze Herzkreislauf- und Atmungssystem bei ihren Aufgaben. Dem Chakra zugeordnet ist die Farbe Rosa-Rot.
- Position
Das **Hals-Chakra**, befindet sich auf der Höhe des Kehlkopfes. Es unterstützt uns beim Reden, Singen, Jodeln, Jauchzen und auch beim Spielen eines Blasinstrumentes. Es unterstützt uns beim miteinander sprechen, damit es uns immer mehr gelingt unsere Botschaften an andere liebevoll zu formulieren, damit diese verstanden und angenommen werden können. Das Chakra ist zuständig für die Gesundheit von Hals, Mund, Zähnen und Schilddrüse. Dem Chakra zugeordnet ist die Farbe Hellblau.
- Position
Das **Stirn-Chakra**, das "Dritte Auge", befindet sich zwischen den Augenbrauen. Der Unterstützung durch dieses Chakra verdanken wir einen klaren Kopf, Konzentrations- und Lernfähigkeit. Seine Energie stärkt Augen und Ohren und auch die Funktion von Sehen und Hören. Dem Chakra zugeordnet ist die Farbe violett.
- Position
Das **Scheitel-Chakra** befindet sich oberhalb des Kopfes. Es ist nach oben geöffnet und verbindet uns mit dem Universum. Hier geht es um Selbsterkenntnis als lebenslange Aufgabe. All unsere Fähigkeiten sind hier

gefragt: sowohl unser Verstand als auch unsere Intuition und immer mehr unsere Liebe zu allem was uns umgibt.

Das Chakra unterstützt uns dabei immer mehr mit dem in Frieden zu kommen was ist: Andere Ansichten und Handlungen nehmen wir wahr und stellen fest, dass diese oftmals ganz anders sind als unsere. Sie verunsichern uns immer weniger. Sie dienen einzig dazu unsere Einsichten und Handlungen immer wieder zu überdenken. Wir lassen uns aber von ihnen immer weniger von unserem eigenen Weg abbringen und wir finden immer mehr zu einer heiteren Gelassenheit. Die Energie dieses Chakras stärkt das Immunsystem und unterstützt dabei, sich sowohl in der materiellen als auch in der geistigen Welt zurechtzufinden und wohlfühlen. Dem Chakra zugeordnet ist die Farbe Weiss.

Praktische Anwendung der-Healing-Codes im Bereich der Chakren

Die wichtigste Voraussetzung für das Gelingen dieser energetischen Heilmethode ist die Absicht, sich selber heilen zu wollen und sich dafür jeden Tag ein paar Minuten Zeit zu nehmen.

Sprich als Einleitung jeder Heilungssitzung folgenden Satz:

„Ich danke dafür, dass ich von allen mich belastenden Glaubenssätzen geheilt werde und immer mehr dieser wundervolle, glückliche, zufriedene, liebevolle, fröhliche, gelassene Mensch werde, als den ich gedacht bin.“

Halte nun deine Hände wie wenn du eine kleine Birne umfassen würdest und richte alle Fingerspitzen beider Hände in einer Linie waagrecht auf das entsprechende Chakra. Die Fingerspitzen befinden sich immer 5 – 7 cm vom Körper entfernt, der Körper wird also von den Fingerspitzen nicht berührt. Mach es dir dabei so bequem wie möglich. Für die sitzende Position kannst du die Unterarme mit Kissen stützen oder die Ellbogen auf einen Tisch abstützen. Auch beim Liegen können Kissen unter den Unterarmen hilfreich sein. Führe nun deinen 7 Chakren mit deinen Fingerspitzen mindestens je 60 Sekunden lang auf diese Weise Energie zu und sprich dabei folgendes:

- Ich danke dafür, dass mein **Basis-Chakra** durch die zugeführte Energie gestärkt wird und dass dadurch Heilung geschieht. Die rote Farbe unterstützt meine Heilung.
- Ich danke dafür, dass mein **Sakral-Chakra** durch die zugeführte Energie gestärkt wird und dass dadurch Heilung geschieht. Die orange Farbe unterstützt meine Heilung.

- Ich danke dafür, dass mein **Solar-Plexus-Chakra** durch die zugeführte Energie gestärkt wird und dass dadurch Heilung geschieht. Die gelbe Farbe unterstützt meine Heilung.
- Ich danke dafür, dass mein **Herz-Chakra** durch die zugeführte Energie gestärkt wird und dass dadurch Heilung geschieht. Die rosa-rote Farbe unterstützt meine Heilung.
- Ich danke dafür, dass mein **Hals-Chakra** durch die zugeführte Energie gestärkt wird und dass dadurch Heilung geschieht. Die hellblaue Farbe unterstützt meine Heilung.
- Ich danke dafür, dass mein **Stirn-Chakra** durch die zugeführte Energie gestärkt wird und dass dadurch Heilung geschieht. Die violette Farbe unterstützt meine Heilung.
- Ich danke dafür, dass mein **Scheitel-Chakra** durch die zugeführte Energie gestärkt wird und dass dadurch Heilung geschieht. Die weiße Farbe unterstützt meine Heilung.

Es ist nicht so wichtig die Positionen der Chakren 100% exakt zu treffen, viel wichtiger ist es diese Übung täglich in Dankbarkeit auszuführen. Es ist auch möglich mit der Zeit immer mehr die unten beschriebenen Unterstützungen, die den einzelnen Chakras zugehörig sind, in die Heilpraxis miteinzubeziehen. Dazu ein paar Beispiele:

- Wenn du Mühe hast andere Menschen mit (d)einer anderen Meinung zu konfrontieren, kannst du während dem Zuführen der Energie beim Solarplexus-Chakra um Mut bitten beim Hals-Chakra um Unterstützung beim Formulieren, damit die Botschaft so ankommt wie du das gerne möchtest.
- Wenn du unter mangelnder Selbstliebe leidest und Andere immer wieder für deine negativen Gefühle verantwortlich machst, kannst du beim Herz-Chakra um mehr Selbstliebe bitten.

- Wenn du unter stressbedingten Kopfschmerzen (Migräne) leidest kannst du beim Herz-Chakra um mehr Selbstliebe bitten, um besser auf die eigenen Bedürfnisse hören zu können, beim Stirn-Chakra um einen klaren Kopf und beim Scheitel Chakra um die Stärkung des Immunsystems und um mehr Gelassenheit.

Am allerwichtigsten ist es, dass dir die Ausführung des Healing Codes Freude macht. Mach dir nicht zu viele Gedanken darüber ob du es richtig machst: Wenn du deine Fingerspitzen ein paar Zentimeter über der Stelle hältst, wo du das entsprechende Chakra vermutest, kann die Energie das Chakra stärken und du wirst dabei unterstützt immer lebendiger und freudvoller zu werden. Wenn du zum Beispiel in der Nacht nicht schlafen kannst, frag dich doch mal welches Chakra du stärken möchtest. Wohin zieht es deine Hände? Du kannst so lange beim gewählten Chakra bleiben, wie es dir bequem ist. Passe diese Anleitung deinen Gewohnheiten und Vorlieben an und gebrauche sie so, dass dir der Healing Code das Leben erleichtert. Vergiss nicht, er steht dir jederzeit zur Verfügung damit du deine „Heilung“ selbst in die Hand nehmen kannst. Bei längeren Beschwerden kann es sinnvoll sein eine Fachperson zu konsultieren.

Informationen über den ursprünglichen „Healing Code“ findest du im Buch „The Healing Code“ der beiden Autoren Alex Loyd und Ben Johnson. Aus ihrem Buch stammt auch das Zitat von Augustinus Aurelius (Kirchenvater 354-430) :

„Wunder geschehen nicht in Widerspruch zur Natur, sondern in Widerspruch zu dem, was wir von der Natur wissen“.

Wenn es uns also dank der regelmässigen Anwendung des Healing Codes immer besser geht ist das die Bestätigung dafür, dass es möglich ist mit einem von Dankbarkeit erfülltem Herzen, Energie ganz gezielt für unser Heilwerden nutzen zu können.