

Kraftkreise für Heilung und Veränderung

In die eigene Kraft gehen

Gestalte einen Ort, wo du dich wohlfühlst und gemeinsam mit deinem Kreis oder allein ruhig sitzen, meditieren und visualisieren kannst. Setze dich bequem hin, atme einige Minuten langsam tief durch die Nase ein und durch den Mund aus. Sammle dich, stille den Geist, sei ganz im Augenblick.

Im Kreis zusammen kommen

Es braucht Menschen, die bereit sind gemeinsam Heilabsichten für andere zu senden.

Ein Kreis beginnt bereits mit drei Menschen. Acht Menschen haben sich als sehr wirksam herausgestellt. 6 - 9 Mitwirkende sind gut in der verbundenen Aufmerksamkeit zu halten.

Ab zehn kann sich der Kreis - wie bei der Wachstumsteilung üblich - in zwei kleinere Kreise teilen.

Vereinbart Zeitpunkt und die Häufigkeit der Heil-Kreise und haltet diese verbindlich ein.

Gut ist es sich mindestens einmal wöchentlich im Heilkreis zu treffen und zu verbinden.

Eine virtuelle Verbindung wirkt ähnlich gut.

Ein Heil-Kreis

im gleichen Raum zur gleichen Zeit

1. Trefft euch in einem ruhigen Raum. Setzt euch in einem Kreis zusammen.

Die Mitte kann mit einer Kerze und Gegenständen gestaltet werden.

Oder virtuell zur gleichen Zeit an verschiedenen Orten

1. Vereinbart Zeitpunkt, Häufigkeit und Art (Telefonkonferenz, Zoom, Skype, o.a.) der (virtuellen) Heil-Kreise und haltet diese verbindlich ein. Findet jemand im Kreis, der bei technischen Schwierigkeiten helfen kann.

2. Teilt miteinander, was jetzt euer Herz bewegt und wofür ihr Lösungen finden wollt.

Fragt, ob Mitwirkende selbst für gesundheitliche o.a. Schwierigkeiten oder Herausforderungen Unterstützung wünschen. Ist dies der Fall, wird eine/r von allen mit einer gemeinsamen Heilabsicht unterstützt.

3. Findet zusammen eine genaue, klare und eindeutige Benennung der gemeinsamen Heilabsicht.

Lasst das Ich los und wendet euch der gemeinsamen Heilabsicht zu.

Verpflichtet euch im Kreis, alles zu tun, diese Heilabsicht zu verwirklichen - dies stärkt die eigene Kraft, Entschlossenheit und Hingabe.

4. Reicht einander die Hände um das Verbundensein zu vertiefen. Schließt die Augen.

Folgt einige Minuten achtsam dem Fließen des eigenen Atems. Entlasst alle Gedanken.

Seid liebevoll, mitfühlend und hingebungsvoll. Füllt eure Herzen mit Liebe.

Wünsche dir selbst: 'Möge ich frei und glücklich sein.' Wünsche allen: 'Mögen alle glücklich sein.'

5. Sprecht die Heilabsicht alle einzeln liebevoll und hörbar einmal laut aus.

Haltet diese in Stille für einige Minuten in eurer verbundenen Aufmerksamkeit.

Stellt euch mit liebevoller Hingabe vor, dass dieser Mensch heil und gesund ist.

Empfangende öffnen ihr Herz und all ihre Sinne für den Empfang der Heilabsicht.

6. Beendet das Senden der Heilabsicht nach eigenem Empfinden der Mitwirkenden.

Lasst euch einige Minuten Zeit, um zurück in den Raum zu kommen.

Lasst die Heilabsicht los und vertraut auf die gewünschte und beabsichtigte Wirkung: Glaube versetzt Berge.

Die wirkende Kraft ist größer als wir – wir sind nur ein Werkzeug der Verwirklichung.

7. Teilt einander eure Eindrücke und Wahrnehmungen mit und wie es sich jetzt anfühlt.

8. Ihr könnt auch Menschen außerhalb des Kreises für das Senden einer Heilabsicht auswählen.

9. Sendet die Heilabsicht für eine Woche gemeinsam täglich zur gleichen Zeit.

Verbindet euch zuvor miteinander in Liebe. Teilt euch regelmäßig mit, was sich in eurem Leben verändert:

Gesundheit, Beziehungen, Lebenssinn. Dieser Herzensaustausch vertieft die Beziehungen und das

Vertrauen. Die im Kreis Zusammenwirkenden sind miteinander und dem Heilungsanliegen tief verbunden.

Diese tiefe Verbundenheit verändert ihr Leben ohne irgendetwas zuvor zu üben.

Kurz und gut:

Öffnet euer Herz. Findet Menschen für einen Heilkreis. Geht in einen geschützten Raum. Sammelt euch einige Minuten in Stille. Verbindet euch mit Liebe und Hingabe mit den Mitwirkenden.

Benennt die gemeinsame Heilabsicht genau und eindeutig. Sprecht sie alle einmal hörbar aus.

Seht im Geist das Gewünschte so genau wie möglich für einige Minuten. Lasst los und vertraut der heiligen Kraft, die durch euch wirkt.

Gewissheiten und Zusammenhänge

Alles im All ist einzigartige heilige Kraft, bewusst, sinnvoll geordnet, selbstentwickelnd und selbstheilend. Alles ist miteinander verbunden und in beständigem Austausch. Das Bewusstsein kann sich in Raum und Zeit jederzeit mit allem verbinden - wenn wir uns in liebevoller Hingabe sammeln.

Wenn Teilchen miteinander 'verschränkt' = verbunden sind, beeinflusst jede Handlung eines Teilchens andere mit, gleichgültig wie weit sie voneinander entfernt sind. Sobald es Verbindung / Verbunden-Sein gibt beeinflussen sich die Teilchen untereinander.

Menschlicher Geist kann Wände durchdringen, Meere und Erdteile überqueren und in der Ferne etwas beeinflussen und auch Materie (Mutterstoff) verändern.

So können wir gemeinsam weltweit auf Dinge, Umstände und Menschen heilsam wirken.

Geistige Kraft kann heilen. Diese wundervolle Kraft tragen alle in sich.

Sie beginnt zu wirken, wenn wir liebevoll an andere denken.

Wichtig ist in Verbundenheit gemeinsam zu wirken.

Gebets- oder Heilkreise fördern / unterstützen das Heilen anderer.

Die Größe des Kreises ist für die Wirkung nicht entscheidend.

Zum Kraftsenden braucht es nur eine klare Heilabsicht - keine leibhaftige oder virtuelle Begegnung, kein Foto, keine Wissen über die Betroffenen oder ihren Aufenthaltsort.

Gemeinsam anderen Heilabsichten zu senden entfaltet eine starke Kraft, die das Leben aller Mitwirkenden verändert und sogar Wunder geschehen lässt: Heilung, Versöhnung, neuer Lebenssinn, Rettung aus Gefahr. Die stärkste Wirkung gesendeter Heilabsichten ist das Gefühl des Verbunden-Seins und des Eins-Seins.

Heilkreise von acht Menschen waren über die ganze Welt verteilt und nur per Telefonkonferenz verbunden.

Nach einer kleinen Atemübung wurde visualisiert und dann übten wir uns in Mitgefühl, um in den kraftvollen gerichteten Zustand zu gelangen.

Eine/r des Heilkreises teilte den anderen die eigenen Schwierigkeiten mit.

Dann wurde gemeinsam eine genaue Heilungsabsicht in Worte gefasst.

Danach verbinden sich alle miteinander vom Herzen und sendeten einige Minuten ihre Heilabsicht.

Die virtuellen Kraft-der-Acht-Gruppen berichteten die gleichen Wirkungen: Verbundenheit, starke Gefühle, leibliche Wahrnehmungen, die Gewissheit, an etwas teilzuhaben, was größer war als sie selbst.

Alle hatten das Gefühl, offener zu sein. Die stärkenden Wirkungen zeigten sich bei den Empfängern und bei den Sendern der Heilabsicht: verbesserte Beziehungen, mehr Selbstannahme, gute Veränderungen im eigenen Leben, ein starkes Gefühl für den Lebenssinn.

Die heilsame und stärkende Rückkopplungswirkung tritt nur dann ein, wenn sich die gemeinsamen Heilabsichten auf Menschen richten.

Ließen sich die Mitwirkenden sich tief und hingebungsvoll auf die zu Heilenden ein,

verspürten sie selbst auch eine Wirkung, in der sich ihre gerichteten Heilabsichten widerspiegeln.

Halfen sie jemand zu heilen, erfuhren sie selbst Heilung.

Beteten sie um Frieden wurde ihr eigenes Leben friedvoller.

Wirkungen verbundener geistiger Kraft

Das Bewusstsein kann sich auf das Sinnbild eines Zieles einstimmen und es beeinflussen.

Mit gemeinsamer Absicht wurde Wasser und Pflanzenwachstum beeinflusst, ganz egal, ob die Mitwirkenden in einem Raum oder Tausende Kilometer entfernt waren.

Pflanzen, auf die sich die gemeinsame Absicht richtete, wuchsen stärker.

Es war als bestünde zudem eine Verbindung zwischen den Körnern.

Unsere verbundene geistige Kraft beeinflusste ein Ziel in einem weit entfernten Labor,

obwohl wir unsere Absichten nicht einmal auf das Ding selbst dort richteten,

sondern nur auf ein Bild davon auf einer Webseite.

Dennoch fanden die Mitwirkenden schnell eine tiefe Verbindung miteinander und zum Ziel.

Außerdem beeinflussten die gesendeten Absichten alles was sich auf ihrem Weg befand.

Dies bedeutet: lebende Wesen nehmen Schwingungen aus der gesamten Umgebung auf.

Die gesendete Absicht fließt also nicht nur zwischen Sender und Empfänger.

Wichtig ist es die gemeinsam zu sendende Absicht genau und klar zu benennen.

Weltweit gelang es Meditationsgruppen durch ihre verbundene Gedankenkraft für eine bestimmte Zeit die Gewalt an bestimmten Orten zu verringern.

Die frühen christlichen Gebetskreise

In der frühen Kirche waren Männer und Frauen gleich. Sie beten zusammen wie ein Mensch.

Wenn sich Kinder Gottes im selben Geist versammeln, können sie jeden Segen empfangen, den es braucht. Geist, Gefühle und Wünsche wurden auf ein gemeinsames Ziel gerichtet als Gebet zu Gott und jedes Herz sprach dasselbe - tiefenst und hingebungsvoll. Gottes Geist kam auf sie herab als Antwort auf ihr vereintes Gebet. Darauf kam es an: gemeinsam in Hingabe geistige Kraft zu sammeln und zu richten - auf die Gemeinschaft. 'Ekklesia' (meist mit 'Kirche' übersetzt) bedeutet 'einberufene Versammlung von Menschen mit einem gemeinsamen Anliegen' – eine Gruppe, die im Herzen miteinander verbunden ist. Es waren kleine Gruppen, die zusammenkamen, um in Einheit zu beten. Diese einberufene Versammlung ist ein Heilkreis: Menschen beten mit Hingabe bis sie eins werden und dieselben heilenden Gedanken zur selben Zeit aussenden. In inniger Verbundenheit in einem Heilkreis wandeln sich Menschen und ihre verbundene, ihre vereinte Kraft wirkt Wunder.

Die Wandlungen entstehen aus der Kraft des Gebets verbunden mit Fürbitte für andere.

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.

Und: Was du nicht willst, dass man dir tu, das füg' auch keinem andern zu.

Liebevolle Hilfsbereitschaft und Hingabe heilt. Haben wollen macht krank.

Einen Sinn jenseits der eigenen Bedürfnisse zu finden ist der Schlüssel zu einem langen und gesunden Leben. Anderen zu helfen stärkt und heilt. Wir müssen bereit sein zu geben um zu empfangen.

Uns eint ein Bewusstsein, das uns immer verbindet.

Sehen wir uns selbst in anderen, dann sind die anderen – vor allem in einem kleinen Kreis, der gemeinsam betet – tatsächlich Geschenk und Rettung zugleich.

Die Kraft gemeinsamer liebevoller Absicht

Mit Hingabe gemeinsam gesendete Heilabsicht verbindet mit jenen, denen die Kraft gesendet wird.

Die Kraft verstärkt sich durch die in Herzverbundenheit und Hingabe.

Die im Kreis miteinander Verbundenen stellen sich den Empfangenden heil und gesund vor - entsprechend der gemeinsamen Heilabsicht.

Mitwirkende beschreiben große Kraft und Gesammeltsein, Verbundenheit.

Sie begannen 'eines Geistes' zu handeln. Sie berichten von einer starken reinen Kraft des Gebens, Aufwallen von Liebe, Dankbarkeit und Freude, tiefer Verbundenheit, innerem Wissen, Einsicht in das Wesen der Wirklichkeit und einem starken Gefühl des Nach-Hause-Kommens, des All-Verbunden-Seins und des All-Eins-Seins.

Das Gefühl geschwisterlicher Hilfe und Liebe bewirkt tiefe Verbundenheit, Zugehörigkeit, ein gemeinsames Ziel und neuen oder tieferen Lebenssinn.

Denken; Fühlen und das Wahrnehmen von Leib, Zeit und Raum und Lebenssinn ändern sich.

Heilende Kraft wirkt durch die im Kreis gemeinsam Wirkenden.

Es kann bei allen Beteiligten auch Wirkungen im Leib geben wie Kribbeln in Händen und Füßen, oder Wärme im ganzen Leib.

Kleine Heilkreise

Bewusst und absichtsvoll gemeinsam in Liebe zu handeln bewirkt stärkeres Verbundensein und die Fähigkeit verbindlich zu sein.

Im Kreis gemeinsam zu beten hilft zu heilen - das Leben wandelt sich zum Guten.

Heilabsichten mit Liebe und Hingabe auszusenden schenkt Heilung und Frieden, Offenheit, Vertrauen, Tiefe, Klarheit, Einsicht, Lebenssinn, Gefühl des Verbunden-Seins und des Eins-Seins, und hilft Unterschiede zu überbrücken.

Gemeinsam für andere zu wirken befähigt liebevoller, verantwortlicher, verlässlicher zu sein und Herausforderungen im Leben ganz bewusst und vertrauensvoll zum Wachsen zu nutzen.

Diese tiefgreifenden Veränderungen zeigen sich bei den Mitwirkenden nach dem bewussten sich miteinander Verbinden und zehnmütigen gemeinsamen Senden heilsamer Absichten.

Das Gefühl, Teil einer Gemeinschaft zu sein fördert das Heilen und nährt die eigene Kraft.

Wahre Gesundheit ist bewusstes All-Verbunden-Sein.

Krankheit entsteht durch Trennung von der Quelle heiliger Kraft.

Gemeinsam anderen zu helfen, entfaltet eine tiefe Heilwirkung, weil es uns daran erinnert, dass wir alle Teil eines großen Ganzen sind. Dies zu spüren ist heilend.

Die Gewissheit, dass alles, was geschieht, heiligen Sinn trägt, ist bereits eine wandelnde Kraft. und bringt ein Geschenk zum Wohle des Ganzen.

Liebe für alle bewirkt der Welt Gutes tun zu wollen. Es ist die Berufung zu einem sinnvollen, verantwortlichen, verbindlichem und hingebungsvollem Leben.

Menschen fühlen, wozu sie wirklich auf der Welt sind.

Das Verbunden-Sein und das Eins-Sein, das im Kreis spürbar wird, schenkt das Gefühl, gebraucht zu sein und dass alles einen Sinn, eine Ordnung und einen Platz hat.

Vertrauen in die heilige Kraft bewirkt Heilung. Dies zeigt, wie wichtig es ist, sich zu öffnen.

Menschen, die einander so weit vertrauen, dass sie sich verletzlich zeigen können, haben eine stärkere Abwehrkraft, ihr autonomes Nervensystem arbeitet besser und ihr seelisches Wohlbefinden steigt.

Gib und dir wird gegeben

Je mehr Menschen aufrichtig für andere beten, desto gesünder werden sie.

Sich für andere und / oder für das Allgemeinwohl einzusetzen stärkt Herz, Leib und Geist.

Liebevolle und unterstützende Aufmerksamkeit auf andere zu richten steigert die Wahrscheinlichkeit selbst wieder zu genesen. Hilfsbereitschaft nährt und stärkt die Gebenden.

Diejenigen, die anderen helfen, werden seltener krank oder sterben, wenn sie selbst von Schwierigkeiten oder Schicksalsschlägen betroffen wurden.

Wenig hilfsbereite Menschen erkranken und / oder sterben bei Belastung 30 % häufiger.

Anderen zu helfen hilft uns selbst und am stärksten, wenn wir dies gemeinsam mit anderen tun.

Auch Langlebigkeit ist eine Folge freudigen Gebens.

Die sich freiwillig für andere einsetzen, vor allem mit spirituellem Verständnis,

hatten eine um fast 2/3 niedriger Sterblichkeitsrate als die nicht engagierten Menschen.

Der Wunsch, etwas uneigennützig für andere zu tun stärkt auf Gesundheit und Wohlbefinden, mehr als Nahrung, Lebensweise, Beziehungen oder Glaube.

Liebevolles Geben bewirkt Freude und Glück denn im Leib werden Glückswirkstoffe (Endorphine) freigesetzt, die Anspannung vermindern.

Das Glück anderen zu nähren schenkt Freude, Glück, Gesundheit und ein langes Leben.

Die regelmäßig gemeinsam beten, haben niedrigeren Blutdruck, bessere Abwehrkräfte und ein längeres Leben. Glaube stärkt, aber noch viel mehr das gemeinsame Beten.

Die Wirkung in Heilkreisen

betrifft nicht nur die Mitwirkenden, sondern strahlt aus – als Wellen guten Willens. Senden und empfangen.

Gemeinsam gesendete Absichten wirken sowohl auf Sender wie auch auf Empfänger.

Ein Versprechen, das wir anderen gegenüber ablegen, entwickelt mehr Kraft -

es ist eine Übereinkunft mit der heiligen Kraft des Alls liebevoller zu handeln und zu sein.

Dann fließt uns die Kraft der Unterstützung zu, der Verbundenheit, die unser Geist so sehr braucht

wie der menschliche Leib den Sauerstoff. Das wichtigste Versprechen, das wir einander geben können ist vertrauenswürdig und verbindlich zu sein – einander in Schwierigkeiten beistehen.

Ich werde für dich da sein. Alle brauchen irgendwann die Unterstützung anderer.

Dieses Wissen wird zur Gewissheit, wenn sich Fremde verbinden, um zu helfen.

Bewusstsein ist eine gemeinschaftliche Anregung, die Menschen durch Zeit und Raum über Tausende von Kilometern miteinander verbinden kann.

Verbundenheit entsteht durch die Fähigkeit zusammen zu wirken.

Es braucht nur eine Heilabsicht, die gemeinsam benannt, geäußert, gerichtet und gesendet wird.

Die mächtigste Kraft der Wandlung ist die liebende Hingabe an andere.

Die stärkste Heilkraft entsteht, wenn wir liebevolle Kraft und Hingabe auf andere richten.

Heilung ist eine Frage der Zugehörigkeit und des Mitwirkens, des Wunsches, gemeinsam für andere zu wirken durch Fürbitte als gerichtetes Gebet oder Senden einer Heilungsabsicht. Verbundensein verstärkt die Wirkung.

Das Kraftsenden für Heilung für andere unterstützt das eigene Heilen.

In kleinen Kreisen verbundene Heilungsabsichten für andere vervielfältigen Kraft und Wirkung auch für die Sendenden.

Krankheit ist für die Betroffenen eine Herausforderung in die eigene Kraft zu wachsen und eine Prüfung der Beziehungen, die diese Gruppe übernimmt.

Den Leib zu heilen heißt gleichzeitig heilsame und tragfähige Verbindung einzugehen.

Das mit dem Heilen verbundene Aufgehen in der Gemeinschaft offenbart den Sinn der Krankheit für die einzelnen und für die Gemeinschaft.

In Gemeinschaft nehmen sich die Einzelnen als zugehörig zum großen Ganzen wahr.

Einander zu unterstützen ist eine Möglichkeit selbst zu wachsen und zu reifen.

Die Möglichkeit einander zu tragen ist das Geschenk der Heilung.

Medizinische Hintergründe

Hirnwellen bei liebevoll gerichteter Aufmerksamkeit und Gesammeltsein

Die Gehirnregion, die die Fingerbewegungen eines Geigers steuert, wird größer, je besser die Geige gespielt wird. Dasselbe geschieht für alles was wir durch Übung – durch Wiederholung – verbessern, vertiefen und verfeinern – auch wenn wir meditieren.

Gerichtete Aufmerksamkeit und Gesammeltsein in Liebe regen schnelle Gehirnwellen an (Beta-2-Wellen 20 - 30 Hz und Gammawellen 30 – 50 Hz).

Das Gehirn übt sich in Sammlungskraft.

Achtsamkeit bringt langsame Gehirnwellen (Thetawellen 5 - 8 Hz).

Das Gehirn entspannt und spricht weniger auf Umgebungsreize an.

Sammlungskraft zu üben verbessert die Fähigkeiten des Gehirns sehr.

Gerichtete Aufmerksamkeit fördert die Wahrnehmung nach außen und Achtsamkeitsübung die Wahrnehmung nach innen.

Gesammeltsein in Liebe für alle Wesen bewirkt einen sehr kraftvollen Zustand im Gehirn.

Studien an Mönchen zeigten, dass deren Gehirn beständig schubweise Gammawellen von 25-70 Hertz herstellt. In diesem Zustand ist das Gehirn gewöhnlich nur in tiefer Sammlung, wenn es Lösungen sucht, wenn es zu tiefen Einsichten kommt.

Bei dieser Schwingung findet eine zeitliche Abstimmung aller Hirntätigkeiten statt für diesen Zustand gesteigerten Gewahrseins.

Beide Gehirnhälften wirken dann besser zusammen.

Bei diesen 'Gamma-Zuständen' ist vor allem der linke, vordere Teil des Gehirns angeregt, der für Freude zuständig ist.

Tiefes Gesammeltsein begünstigt gutes Gestimmtsein.

Wird es geübt und vertieft, hebt dies dauerhaft die Stimmung.

Bei den Mitwirkenden im Kraftkreis nahm die Regsamkeit im rechten Schläfen- und Scheitellappen und in den Stirnlappen zu. Dazu kam eine beinahe übergreifende Beruhigung der Aktivität in einigen Hirnwellenbereichen. Dies war gegenläufig zu Meditierenden:

eine Zunahme der Alpha- und Thetawellen für den größten Teil der Hirnrinde.

Bei Mitwirkenden im Kraftkreis nahmen die Alphawellen ab.

Die größten Veränderungen waren im rechten Scheitellappen

(durch den wir uns selbst von anderen unterscheiden können),

im Schläfenlappen und im Hinterhauptsbereich (verbunden mit Sehen)

sowie in den Stirnlappen (Gedächtnisbildung, Bildarstellung und Verarbeitung des Hörens).

Die Wirkungen traten unmittelbar auf - nach nur 10 Minuten heilender Absicht

und dies bei Menschen, die erstmalig am Kraftkreis mitwirkten.

Nach Erleuchtung zu streben, ist auf das Selbst gerichtet, was die Stirnlappen anregt.

Anfangs nimmt die Regsamkeit in den Scheitellappen zu, die hilft ein Ziel zu benennen und darauf zuzugehen. Das Gewahrsein unserer selbst bzw. des Zieles nimmt zu.

Die Hinwendung auf andere vermindert die Regsamkeit in der rechten Hirnhälfte,

die für Gestaltungskraft verantwortlich ist, aber auch bei Ängsten angeregt wird.

Die Anregung der Stirnhirnrinde nahm ab, was Entspannung und Stimmungsaufhellung bewirkt.

Nach dem gemeinsamen Senden einer Heilungsabsicht zeigte sich deutliche Verbesserung von Grundstimmung, Entspannung und Ruhe. Schmerzen verschwanden spontan.

Zielt das Streben nach Erleuchtung nicht auf das Selbst dann fällt die Anregung

im Stirnlappen sofort weg, da die Mitwirkenden gleichsam mit dem Ziel ihrer liebevollen Hingabe verschmelzen. Die allgemeine Gehirnregsamkeit war deutlich vermindert,

doch das Gehirn handelte mehr als Ganzheit.

Hirnbereiche, die Sinneseindrücke veranschaulichen und deuten, waren weniger angeregt.

Der Vagusnerv ist einer der längsten Nerven im menschlichen Leib.

Er entspringt ganz oben an der Wirbelsäule und regt Herz, Lunge, Gesichtsmuskeln, Leber

und die Verdauungstrakt an. Er regelt den Austausch zur Fürsorge: beruhigt das Herz

und verringert die Anspannung, setzt Oxytocin frei, den Botenstoff für Liebe, Vertrauen, Nähe und Hingabe. Oxytocin ist der 'Liebeswirkstoff' und der Vagus der 'Liebesnerv'.

Ist der Vagus aktiv, fühlen wir uns mit anderen verbunden, besonders jenen, die Hilfe brauchen.

Wir sind bereit, zu helfen. Bereits der einfache Wunsch 'Mögen alle Wesen glücklich sein',

regt den Vagusnerv an und bereitet darauf vor, den Wunsch in die Tat umzusetzen.

Die Wirkungen von Vagus und Oxytocin, die sich einstellen, wenn wir uns anderen mit Liebe und Güte zuwenden, heilen den Leib.

Höhere Oxytocinspiegel vermindern Entzündung, stärken Abwehrkraft und Verdauung, senken den Blutdruck, heilen Wunden schneller - auch am Herzen.
Oxytocin bewirkt mit die Reifung von Stammzellen für Wiederherstellung und Auffrischung.
Aufrichtige Hilfsbereitschaft kann heilende Wirkung entfalten.

Bei der den Versuchspersonen einer wohlhabenden und leistungsfähigen 'Spaßgruppe' wurden hohe Entzündungswerte festgestellt, Hinweise auf degenerative Krankheiten (Alzheimer), Herzinfarkte, Krebs. Ihre Abwehrkraft war deutlich schwächer.

Weniger wohlhabende Teilnehmende, die mehr Stress hatten, ihr Leben jedoch als sehr sinnerfüllt betrachteten, hatten geringere Entzündungswerte und starke Abwehrkräfte – beides Anzeichen für gute Gesundheit. Ein sinnerfülltes Leben ist offensichtlich gesundheitsfördernd.
Das Bedürfnis anderen zu helfen schenkt tiefen Lebensinn.

Heilungs-Zeugnisse:

Solche Erfahrungen gab es zu Hunderten, ja zu Tausenden.

Die verbundene Kraft des Kreises öffnet die Herzen und befähigt anderen mit mehr Liebe begegnen.

Die meisten fühlten sich 'mehr im Einklang mit der Welt' und viel zufriedener mit dem eigenen Leben und den getroffenen Entscheidungen.

Die Mehrheit stellte außergewöhnliche Veränderungen an sich selbst fest.

Sie begegneten der Welt friedlicher und kümmerten sich mehr um das große Ganze.

Viele konnten danach abweichende Meinungen besser zulassen.

Von den regelmäßig Mitwirkenden beschrieben fast alle gute Veränderungen in ihrem Leben.

Viele fanden ihren Lebenssinn. Ihre Beziehungen verbesserten sich.

Sie begegneten sie sich selbst mit mehr Großzügigkeit, wurden 'liebvoller', 'weniger kritisch', 'zufriedener mit dem Leben', 'ruhiger und geerdeter', 'kraftvoller', 'größere Klarheit im Herzen über den Lebenssinn'.

Diese fried- und liebevollen Veränderungen berühren auch andere Menschen im Lebensumfeld, die selbst nicht mit im Heilkreis waren.

Georges Heilung stellte sich ein, in dem er für jemand anderen betete als sich selbst.

Don hatte Morbus Bechterew: seine Wirbelsäule war versteift, er konnte sich nicht mehr zur Seite beugen, seine Rippen schienen wie festgefroren, sodass er seit mehr als 20 Jahren den Brustkorb nicht bewegen konnte. Er hatte außerdem zwei künstliche Hüftgelenke und ständig Schmerzen. Die Menschen sendeten ihm zweimal wöchentlich heilende Absichten. Er schrieb: 'Ich fühlte mich allmählich immer besser, mein Wohlbefinden nahm zu und ich hatte weniger Schmerzen.'

Eine Frau mit Schlaflosigkeit und nächtlichen Schweißausbrüchen, schlief das ersten Mal gut.

Eine andere, mit schlimmen Schmerzen im Bein, berichtete sie habe sich danach schmerzfreier gefühlt als je in den vergangenen neun Jahren.

Eine Frau mit chronischer Migräne berichtete, diese sei am nächsten Morgen vollkommen verschwunden.

Bei einer anderen waren Magenschmerzen und die Probleme mit ihrem Reizdarm weg.

Eine Frau mit Depressionen sagte, ihre Stimmung habe sich deutlich aufgehellt.

Daniel berichtete, er könne zum ersten Mal seit Jahren normal atmen. Er hatte eine viel aufrechtere Körperhaltung. 'Ich spürte eine Öffnung wie einen Tunnel, über den ich mich mit dem Universum verband.

Wenn mir diese Verbindung selbst gelänge, würde ich mich heilen können.

Es fühlte sich an, als würde ich Heilung geben und empfangen, während ich selbst heilte.'

Daniel und ein paar andere hatten sich zusammen geschlossen und sendeten einander Absichten.

Als sie von Daniels schwerem Unfall hörten, sendeten sie ihm jeden Tag zu bestimmten Zeiten Heilungsabsichten. Fünf Tage später konnte Daniel das Krankenhaus verlassen. Er war viele Wochen früher wieder gesund geworden als üblich und hatte alle Erwartungen übertroffen, denn er brauchte keine Hauttransplantationen. Die Ärzte hielten ihn für ein medizinisches Wunder. Ein Kollege von Daniel mit denselben Verletzungen wurde nur schulmedizinisch behandelt.

Er war weitere zwei Wochen auf der Intensivstation und brauchte Hauttransplantationen.

John hatte einen schweren Motorradunfall. Halswirbelsäule war schwer verletzt, das Rückenmark so stark geschädigt, dass er möglicherweise querschnittsgelähmt bleiben würde. Seine Mutter bat ihren Heilkreis und ihre Familie, ihrem Sohn heilsame Absichten zu senden. Danach habe ihr Sohn begonnen, seinen Oberkörper zu bewegen, ja selbst seine Zehen. Die Ärzte meinen, gewöhnlich dauere dies 6 -12 Monate. Bei ihm sind es 6 Wochen!

'Ich hatte nach einem Schleudertrauma immer wieder Nackenschmerzen. Während der Sitzung wurde der Schmerz stärker, dann aber hörte er ganz auf.'

'Ich hatte oft Rückenschmerzen. In den letzten beiden Wochen aber hatte ich null Schmerzen.'

'Meine Anämie ist verschwunden, und die Angstzustände sind weniger geworden.'
'Mein linkes Knie tut nicht mehr weh, wenn ich die Beine übereinanderschlage.'
'Mein Blutdruck, der immer sehr hoch war, ist seitdem ständig gesunken.'
'Der Schmerz in meiner Brust hat über Nacht nachgelassen.'
'Weniger Blähungen, weniger Verdauungsprobleme.'
'Mein Reizdarmsyndrom hat sich massiv verbessert.'
'Während ich dem Empfänger die Intention sandte, spürte ich Energie in meinem Kopf, im Kiefer und im Nacken. Am nächsten Tag waren die Schmerzen im Kiefergelenk, die seit Ewigkeiten mal mehr, mal weniger stark auftraten, sehr viel geringer. Das blieb auch so.'

Rich Deem, der 1985 von einer unheilbaren Krankheit genas, widmete sich den Zusammenhängen von Gebet und Heilung, vor allem bei evangelistischen Treffen im ländlichen Mosambik. Gebetsführer wählten blinde und taube Menschen aus, denen die Hand aufgelegt werden sollte. Ärzte maßen ihre Sehschärfe und Hörvermögen vor und unmittelbar nach dem Gebet. In diesen Gebetstreffen größerer Gruppen wurden allen Kranken dabei die Hand aufgelegt. Von zehn Menschen verzeichneten neun Verbesserungen bei der Sehschärfe. Dasselbe Ergebnis ergab sich beim Hörvermögen. Die Wissenschaftler verglichen die Wirkung durch die Gebetsgruppe mit der von Suggestion und Hypnose auf Menschen mit den gleichen Leiden. Obwohl auch diese Methoden statistisch relevante Resultate erzielten, verblassten diese im Vergleich zu denen der Gebetsgruppe.

Viele Mitwirkende berichten von der wertvollen Unterstützung durch ihren Heilkreis, die ihnen in allen möglichen Lebensbereichen half, eine Veränderung zu bewirken.
'Meine Intentionfamilie hilft mir 'immer wieder aufs Pferd zu steigen, wenn ich runter falle'. Die Heilabsichten führen mich an einen Ort in mir selbst, an dem ich empfänglich werde, an dem mein ständiges ›Ja, aber‹ endlich aufhört, mein Geist wird ruhig und das Vertrauen ist ein Bauchgefühl, das mir sagt, dass die heilende Absicht ihre Wirkung entfaltet. Die Verbindung zur Gruppe trägt mich in diesen inneren Raum. Es ist, als würden wir ein Gehirn.'
'Etwas an diesem Akt, Intentionen für andere zu senden und dabei in eine Gemeinschaft mit völlig Fremden eingebunden zu sein, hat wirklich tief greifende Wirkung'
'Eines Abends sah ich uns als viele Einzelteile. Dann verschmolzen die Stücke miteinander zu einem Kern, wuchsen und wurden völlig eins. Wir bauen jede Woche auf der vorangegangenen Woche auf und werden einiger, stärker und immer besser gesammelt in unserer Heilabsicht. Ich erlebe uns als Einheit und als Teil meines Lebens. Eine Art einheitliches Kraftfeld und gleichzeitig als einzelne mit eigenen Weg.'
'Ich übernehme Verantwortung für meinen Teil in Beziehungen. Ich versuche mich daran zu erinnern, dass ich immer bewusst aus schwierigen Begegnungen aussteigen kann.'
'Ich wünsche seitdem den Menschen: Möge es dir wohl ergehen'.
'Seitdem spreche ich für jeden Menschen, mit dem ich rede, ein Gebet: Möge Gott dich segnen und dir ein glückliches Leben schenken.'
'Woche für Woche sich gemeinsam eine Heilwirkung vorzustellen für die Menschen, auf die wir die Heilabsicht richteten, das war wie Muskeltraining für mich – ich lernte, meinen Möglichkeiten zu vertrauen.'
'Ich muss hier unbedingt Leute finden, die das auf verlässlicher Basis weitermachen wollen.'
'Ich hatte das Gefühl Teil der Lösung zu sein.'
'Mehr in Frieden mit mir selbst und viel zufriedener mit dem Leben im Allgemeinen.'
'Dankbarkeit für das gesegnete Leben, das ich führe, Mitgefühl für die anderen Lebewesen auf dieser Welt.'
'Mehr in Einklang, obwohl meine äußeren Umstände schlecht sind wie schon lange nicht mehr.'
'Ich bleibe bei mir und fühle mich doch inniger verbunden mit den anderen.«
'Eine grundsätzliche innere Gewissheit, dass ich nicht die Umstände bin, in denen ich lebe.'
'Eine Sehnsucht danach, als Mensch zu wachsen.'
'Mein Mantra für den Alltag ist: Ich bin frei. Ich bin Liebe. Das ist meine Absicht für alle, die mir begegnen, denn wir sind eine Menschheitsfamilie.'
'Ich spüre eine Einheit, ein gemeinsamer roter Faden, der uns in Wahrheit zusammen webt.'
'Ich fühle mich bestärkt, was die Zukunft angeht - diese Art von Aktivität schafft eine mächtige Kraft der Veränderung zum Besseren.' 'Nun glaube ich, dass es für mein Land Hoffnung gibt.'
'Es hat meinen Blick auf mich und das Leben verändert. Und es gibt mir Hoffnung, dass eine bessere Welt möglich ist.'
'Ich fühle mich kraftvoller. Ich fühle mich stärker verbunden mit dem ganzen Planeten.'
'Ich bin positiver bezüglich der Veränderungen auf der Welt. Ich glaube, dass wir uns in Richtung Einheit entwickeln werden.' 'Hoffnung. Erfüllung.' 'Meine Liebe zu allen ist tiefer geworden.'

'Ich interessiere mich mehr für Fremde und rede öfter mit ihnen.'
'Es gehen auch mehr Leute auf mich zu, um mit mir ins Gespräch zu kommen.'
'Ich erkenne, dass mein friedvolles Herz auch andere berührt, wenn wir in Kontakt kommen.'
'Eine tiefere Verbindung zu meinen Mitmenschen überall. Akzeptieren statt verurteilen.'
'Ich bin mutiger und zeige Fremden eher die Liebe, die ich empfinde.' 'Ich höre mehr zu.'
'Ich akzeptiere, was ist.' 'Ich bitte etwas Unnennbares um Hilfe, um die Umstände zu verbessern.'
'Ich bin eher bereit zu vergeben und empfinde Mitgefühl für andere.'
'Ich kann Situationen in meinem Leben nun objektiver betrachten.'
'Mehr Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit.' 'Eher fähig, mich friedlich auszudrücken.'
'Mehr Selbstvertrauen und Gelassenheit, weniger Probleme durch den wirtschaftlichen Druck.'
'Weniger anfällig für Dinge, die mich aufregen.'
'Ich versuche stärker mir persönlich unverständliche Meinungen zuzulassen.'
'Ich bin weniger verurteilend, gehe auf Leute mit offenem Geist zu.'
'Werde mir schnell bewusst, wenn eine Auseinandersetzung unnötig ist, und höre auf, ständig mit anderen zu kämpfen. Ich ehre sie vielmehr.'
'Ich war mir so sicher, dass das alles möglich war. Ich war absolut zuversichtlich'
'Alles wirkte so ungeheuer schön. Und ich hatte in mir diese absolute Gewissheit.'

Ein Kraftkreis nahm sich vor, die Regenmengen in Charlotte in North Carolina und Umgebung zu steigern, damit die Pflanzen trotz einer schweren Dürre besser wuchsen. Nachdem sie angefangen hatten die Absicht auszusenden, begann ein steter, leichter Regen zu fallen.

Liebevolle Gedanken für Pflanzen

Kauft zwei Sätze Saatgut. Pflanz beide Sätze getrennt in Blumentöpfe. Sendet einem Satz Samen regelmäßig die liebevolle Absicht, er möge in 2 Wochen um eine bestimmte Millimeterzahl wachsen. Nach zwei Wochen misst ihr beide Sätze Keimlinge.

Reinigung von Wasser

Der einfachste Weg, die Reinigung von Wasser zu zeigen, ist die Messung des pH-Wertes. 7 ist neutral, alles darunter ist sauer, alles darüber alkalisch (Lauge). Kauft Messstreifen für den pH-Wert. Nehmt zwei Gläser mit Leitungswasser aus demselben Hahn, bezeichnet sie als A und B. Eines wird das Ziel, das andere das Kontrollglas. Misst zu Beginn den pH-Wert beider Gläser. Fotografiert das Ziel-Glas und stellt das Foto auf Telegram, Facebook. Sendet Glas A einige Minuten die Absicht, den pH-Wert um den Wert 1 zu steigern. Misst das Wasser noch einmal. (Machen Sie sich keine Gedanken, wenn es nicht danach aussieht. Die Streifen aus der Apotheke sind leider nicht besonders genau.)

Wasser ist geheimnisvoll: es verhält sich anders als jede andere Flüssigkeit auf der Erde.

Es besteht aus zwei Gasen, die unter normalen Druck- und Temperaturverhältnissen flüssig sind.

Es hat 72 physikalische, stoffliche und thermodynamische Eigenarten.

In gasförmigem Zustand gehört es zu den leichtesten Gasen.

Es hat in flüssigem Zustand eine höhere Dichte als in festem.

Heißes Wasser gefriert schneller als kaltes Wasser.

Die Dichte von Eis steigt, wenn man es erhitzt, und sinkt, wenn es schmilzt.

Wasser hat einen ungewöhnlich hohen Schmelz- und Siedepunkt.

Der einfachste Weg, eine veränderte Reinheit festzustellen, ist die Messung des pH-Wertes.

Der pH-Wert des Wassers hängt von der Menge der Wasserstoffionen ab.

7 ist neutral, je weiter der pH-Wert darunter liegt, desto saurer ist die Flüssigkeit.

Je weiter er über 7 steigt, desto alkalischer ist sie.

Wasser nimmt Schwingung auf und trägt sie weiter, selbst wenn die ursprünglich informations-tragenden Teilchen nicht mehr da sind. Wasser kann übertragene Schwingung lange speichern.

Flaschenpost

Füllt eine Flasche mit Leitungswasser und ein/e Mitwirkende/r sendet dem Wasser 10 Minuten ein Bild, schreibt dessen Namen auf ein Stück Papier, faltet es, dass der Begriff nicht sichtbar ist und befestigt es mit einem Gummiband an der Flasche. Lasst den Sender der Absicht die Flasche halten und im Kreis zeigen. Die anderen versuchen den eingepprägten Begriff intuitiv zu erfassen.

Lynne McTaggart veranstaltet regelmäßig Intentionsexperimente, an denen Tausende Menschen in vielen verschiedenen Ländern teilnehmen, um Heilabsichten für Frieden und die Beendigung von Krieg, Gewalt und Leid in bestimmten Gegenden der Welt auszusenden. Es ist möglich sich anzuschließen:

www.lynnemctaggart.com Aus 'Die Kraft der Acht'