

Am Jakobsbrunnen

G o t t e s B o t e n b r i n g e n
Menschen aller Glaubensrichtungen
das „lebendige Wasser“
durch den medialen Kreis Sennestadt

Der Kreis befindet sich immer noch in der Aufbauphase. Die Aussagen der Geistlehrer werden im Originalton wiedergegeben. Soweit ab und zu kleinere grammatische Verbesserungen vorgenommen werden, ist es in einer Fußnote angemerkt. Die Worte der Teilnehmer werden zum Teil dem Schriftdeutschen angepasst, aber nur leicht, um den Lesern einen möglichst genauen Eindruck von der Sitzung zu vermitteln. Die Leser sollen die Teilnehmer als engagierte, interessierte, zur Arbeit an sich selbst bereite, aber auch unvollkommene und fehlbare Menschen kennenlernen. All denen, die sich sehr zu solchem Dienst hingezogen fühlen, soll Mut gemacht werden, vielleicht eines Tages selbst den Kontakt zu suchen. Wenn es sein soll und Schritte in diese Richtung unternommen werden, wird es sich ergeben.

88. Sitzung vom 12. Juli 2008

Zur Einstimmung wurden die Worte von White Eagle zum 11. bis 14. Juli gelesen, aus dem Buch „Mit White Eagle durch das Jahr“. White Eagle sprach mehr als sechzig Jahre lang durch sein englisches Medium Grace Cooke (1892-1979). Er gehört sicher zu den eindrucksvollsten Geistlehrern des 20. Jahrhunderts.

Zur Anrufung und Begrüßung der Geistigen Welt

Liebe Freunde,

Gott zum Gruß und Friede über alle Grenzen. Wir begrüßen unsere Lehrer und alle anderen Freunde in der Geistigen Welt sehr herzlich.

"Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen" - im Sinne dieser Christusworte soll unser Treffen heute wieder stehen.

Wir bitten Christus, uns durch seine Lehrer die Wahrheit zu bringen und uns vor den Angriffen der Gegner Gottes zu beschützen. Wir wissen, wie wichtig unsere eigene geistige Einstellung dabei ist.

Wir möchten die empfangenen Lehren an alle weitergeben, die bereit sind, sie anzunehmen. Wir hoffen, dass es uns auch selbst gelingt, unser Leben mit den geistigen Lehren in Einklang zu bringen. Wir bitten Euch, uns dabei zu führen, denn allein können wir es nicht schaffen.

In diesem Sinne wünschen wir uns allen einen gesegneten und lehrreichen Nachmittag.

Nach Begrüßung und Eingangsmeditation (15.30 - 16.00 Uhr) folgte zuerst wieder mein Sitzungsteil. Er dauerte ca. 45 Minuten, durchgehend, ohne Pause (16.00 - 16.45 Uhr). Um Wiederholungen zu vermeiden, werden ab jetzt nur noch neue Elemente ausführlich beschrieben. Das schon Bekannte wird stichwortartig zusammengefasst.

Zuerst Kopfdrehen, dann sehr kurz Schüttelbewegungen. Die ausgereckte Stelle am Hals tat dabei schon nicht mehr so weh, aber ich bat unsere unsichtbaren Freunde trotzdem um Vorsicht. Dann Behandlung von Anne, mehr Energieempfang und -übertragung (im Folgenden nur noch kurz „Energieübertragung“) auf Anne als Akupressur. Dann Verlassen des Sitzbereichs und Behandlung von Jürgen, insbesondere Energieübertragung und Herunterdrücken der Schultern, teilweise mit Springen, auch etwas Akupressur. Mein Brustbein auf Jürgens Scheitelchakra und in dieser Position Jürgens Kopf nach unten gedrückt. Diesmal kein Strecken. Dann weiter zu Helga, ebenfalls Energieübertragung und Herunterdrücken der Schultern, auch teilweise mit Springen. Ebenfalls Brustbein auf Scheitelchakra und so Kopf nach unten gedrückt. Bei ihr auch Strecken mittels Hochziehen der Arme und ebenfalls etwas Akupressur. Mein Stirnchakra auf ihr Scheitelchakra gelegt und so Energie auf sie (?) übertragen (?). Dann auf den freien Platz im Wohnzimmer zur Behandlung von mir selbst. Streckung auf Zehenspitzen bis fast zur Decke, Energieübertragung, Fingerspitzen zum Boden bei gestreckten Beinen mit federndem gebeugten Oberkörper (Stretching der unteren Rückenmuskulatur), Zusammenrollen im Knien. Dann noch einmal zurück zu Jürgen, noch einmal Schultern und Kopf herunter gedrückt.

Nach meinem Teil gab es Brüche und wir meditierten noch einmal kurz. Nur zu Beginn der Meditation wurde Helga einmal kurz am Stirnchakra stimuliert, danach nicht mehr, obwohl mir ab und zu der Gedanke dazu kam. Der Bewegungsimpuls, den ich immer abwartete, blieb aber aus. Nach der Meditation und einer kurzen Phase, in der Helga regungslos da saß, ergriff sie den Stift und begann zu schreiben (ca. 17.05 Uhr). Wie ich bereits erwartet hatte, dauerte das Einschreiben länger als sonst und erst nach einer ganzen Weile meldete sich Andreas.

Wir halten seine heutigen Worte für sehr wichtig, nicht nur für uns, sondern auch für Euch, die Leser, weil Ihr Euch zum Teil auch intensiv mit dem Geistigen beschäftigt und in ähnliche Situationen kommen könntet, wie Helga sie leider erfahren musste. Deshalb bitten wir Euch, seine Worte ernst zu nehmen. Zu einer übertriebenen Ängstlichkeit besteht aber überhaupt kein Anlass. Wir hielten - ganz im Gegensatz zu sonst ;-) - umfangreiche Fußnoten für angebracht. Das und die Unterbrechungen und Einschübe beeinträchtigen allerdings den Lesefluss. Die Erklärungen von Andreas sind daher noch einmal geschlossen am Schluss des Protokolls wiedergegeben. Aber jetzt Andreas:

ANDREAS: *(mit schwacher Stimme)* ... ist überall. Die Liebe ist überall. --- Gott zum Gruß, meine Freunde.

Christoph: Gott zum Gruß, Andreas. Wir freuen uns, dass es klappt, dass Du wieder da bist, nach der dreiwöchigen Pause. Prima!

- Jürgen: Dass *wir* wieder da sind, nach der dreiwöchigen Pause, zusammen kommen können, nicht?
- Christoph: Ja, o.k.
- Jürgen: Denn wir erwarten ja immer, wenn wir zusammen sind, dass sie auch da sind, nicht?
- Christoph: Möchtest Du uns was sagen oder sollen wir einfach fragen? - Nein!?!¹
- ANDREAS: *(beginnt zu schreiben)* Die Fragen sind zwar teilweise dringend. Wäre aber im Moment für Helga zu schwierig. Sie ist noch nicht ganz in der Balance.²
- Christoph: O.k. Dann heute keine Fragen von uns.
- ANDREAS: Lieber Erklärungen von uns, wie man in schwierigen Situationen --- --- meistern kann.³
- Christoph: O.k.
- ANDREAS: Wichtig!
- Christoph: Wichtig!? Ja. Wir sind ganz Ohr ...
- ANDREAS: *(hebt abwehrend die Hand und sagt freundlich, aber bestimmt)* Ich rede! --- --- --- *(schmunzelt und beginnt dann zu schreiben)* Hört heute bitte nur zu und die Pausen mir bitte zum Erklären lassen. Suchen nach den richtigen Worten.⁴ --- Weiß, dass es schwer fällt.⁵ --- ---
- Die Liebe ist überall, *überall*. Aber es gibt auf Eurem Planeten Situationen und auch fremde Inspirationen, die es uns sehr schwierig machen, immer bei Euch zu sein. Besonders in bestimmten Gebäuden und bei bestimmten Menschen. Daher müsst Ihr alle lernen, - *(zu Jür-*

¹ Andreas hatte den Kopf geschüttelt.

² Siehe dazu die letzte Sitzung.

³ Man sieht am Stocken und der grammatischen Ungenauigkeit, dass der Fluss noch nicht wieder ganz da ist.

⁴ Helga meinte während der Protokollbesprechung, dass man sich drüben genau über den Wortlaut verständigt hätte. Man kann das erahnen, wenn man die Worte von Andreas geschlossen liest, wie sie am Schluss des Protokolls wiedergegeben sind.

⁵ *Uns* schwer fällt, nichts zu fragen oder zu sagen.

gen) Du hast recht⁶ - in bestimmten Situationen, die sehr schwierig werden können, Eure Chakren voll zu schließen.⁷

Jürgen: Ja, hm. - *(flüstert)* Wichtig!

ANDREAS: Selbst wenn auf Euren Wegen --- *(zieht Kreise)* --- Euch himmelblaue Augen anlachen, seid --- *(zieht Kreise)* --- vorsichtig! Besonders bei vielen Menschen.⁸ --- Eine kurze Pause bitte.

Nach der Pause weiter Andreas:

ANDREAS: Jeder Mensch, der sich mit dem Geistigen Reich beschäftigt, --- verändert mit der Zeit seine Ausstrahlung und die Farben der Aura leuchten intensiver.

Christoph: Bitte einmal noch mal den letzten Satz!? ---

ANDREAS: Es ist alles auf dem Band!⁹ --- *(zieht Kreise)* --- Ihr könnt dadurch ...

Helga: *(zu Jürgen)* Nimm mal bitte die Kerze weg. Das irritiert, Du verbrennst Dich gleich. *(die Kerze wird verschoben)* - Ja.¹⁰

⁶ Jürgen hatte uns schon oft auf die Bedeutung des Chakrenschließens hingewiesen. Aber so wirklich ernst hatten wir es wohl alle bisher nicht genommen. Siehe zu den Chakren und ihrem Schließen den Anhang.

⁷ Diese Worte von Andreas dürften insbesondere auf das bezogen sein, was Helga vermutlich widerfahren ist: Sie hatte - mit geöffneten Chakren - ein öffentliches Gebäude betreten, um dort etwas zu erledigen. Es ist naheliegend, in solchen Gebäuden viele antriebslose und nicht sehr positiv eingestellte Seelen zu vermuten, die auf das helle Licht, das von Helgas geöffneten Chakren ausging, aufmerksam wurden. Soweit man weiß, hängen sich solche Seelen gerne an hell ausstrahlende Menschen an, weil sie sich nach der damit verbundenen Lebenskraft sehnen. Genau das dürfte Helga passiert sein: Eine oder mehrere dieser Seelen hatten sich an sie gehängt. Helga bekam dabei deren niederdrückende Gedanken mit, ohne diese als fremd zu erkennen. Sie wurde dadurch völlig mutlos und sah alles nur noch schwarz in schwarz.

⁸ Helga fiel während der Protokollbesprechung ein, dass Kinder oft himmelblaue Augen haben. Sie denkt, Andreas meint, dass viele Menschen beim Anblick solcher lachender Kinderaugen völlig „aufmachen“, was an manchen Orten, z. B. in Straßenbahnen, gefährlich werden könnte. Es braucht nur ein Betrunkener in der Nähe zu sitzen, der von dunklen Seelen umlagert wird, und schon könnte es geschehen. Zu „vielen Menschen“ passt übrigens auch, dass ich einige Tage vorher mit 9.000 anderen Zuhörern in Leipzig auf einem Konzert in einer Sporthalle war- auch wenn mir dort keine himmelblauen Augen begegnet sind.

⁹ Bemerkenswert! Normalerweise wird der Satz anstandslos wiederholt, wenn nachgefragt wird. Hier wusste Andreas aber offenbar, dass nur *ich* es nicht richtig verstanden hatte, und wollte Helga nicht unnötig belasten. Tatsächlich war auch alles einwandfrei auf dem Band zu hören.

¹⁰ Helga schaut während des Kontaktes zu Andreas oft in die Kerzen oder in die Blumen, die auf dem Tisch in ihrer Blickrichtung stehen. Sie kann sich dann besser versenken. Diesmal stand die Kerze wohl zu nahe an Jürgens Arm, den sie deshalb schon „halb in der Kerze sah“, wie sie hinterher sagte.

ANDREAS: *(zieht Kreise)* Ihr könnt dadurch besser auf Menschen eingehen. Dies birgt aber auch Gefahren. Denn Ihr --- seid auch für die Gegenseite besser zu erkennen und angreifbarer. Also schließt Eure Chakren!

Jürgen: Hm, schön.

ANDREAS: Dies soll Euch und Euren Lesern keine Angst machen. Es geht nur um bestimmte Verhaltensregeln. Beim Bergsteigen benutzt Ihr doch auch Hilfsmittel wie Seile und feste Schuhe. Genauso müsst Ihr Euch dann auch wappnen, wie zum Beispiel Fahrradfahrer mit einem Helm!

Gott lässt keinen Menschen alleine! Und Ihr seid in Eurer geistigen Entwicklung schon weit gekommen. Aber es gibt Dinge --- und Situationen, die Ihr *hier* nicht für andere ändern könnt. Berge kann nur die Liebe, also Gott versetzen!

Jürgen: Ja. „Liebe“ war unterstrichen. --- ---

ANDREAS: Jeder, der sich mit dem Spiritualismus beschäftigt, hat einen ... --- *(zieht Kreise)* --- Wir fangen noch mal an. Jeder Mensch hat seinen Schutzpatron, jeder. Diejenigen, die sich mit uns beschäftigen, bekommen mit der Zeit noch mehr Hilfen zur Seite gestellt. --- *(es wurde Papier nachgelegt)* --- Schwierige Situationen, die Euch passieren *können*, nicht *müssen*, und die Ihr trotz aller Widrigkeiten meistert, --- *(zieht Kreise)* --- gibt Euch Demut und Bescheidenheit.

Jürgen: *(zu mir)* „Bescheidenheit“ gilt als unterstrichen, nicht, eben?

Christoph: Kann sein.¹¹ - *(zu Andreas)* Muss das „geben“ heißen oder „gibt“? „Geben“, nicht? „Geben Euch Demut und Bescheidenheit - schwierige Situationen“?! - O.k.¹²

ANDREAS: Manche Dinge kann man nicht alleine lösen. Sich zu viel zuzumuten ist falscher Stolz! --- *(die Kasette wurde gedreht)* --- Jeder Mensch ... --- schon spät!¹³ --- Jeder Mensch ... *(zieht Kreise)* --- Heute nicht mehr! In Liebe, Andreas.

Christoph: Ja, vielen Dank.

¹¹ Ich hatte nur hingehört, nicht hingesehen, wie meistens.

¹² Andreas hatte genickt.

¹³ Es war bereits kurz nach 18.00 Uhr.

Jürgen: So. Andreas, dann möchten wir uns auch von Dir verabschieden. Ich glaube, das waren heute sehr wichtige Worte für uns und auch für unsere Leser. *(zu Anne und mir)* Seid Ihr auch der Ansicht?

Christoph: Danke schon.

Jürgen: „Denke schon“, ja. Und es war eigentlich sehr lehrreich. Es ist wunderschön, wenn man so etwas noch mal zu hören bekommt und weiß, wie man sich zu verhalten hat. Man kann nur daraus lernen. Also darum noch mal: Herzlichen Dank!

Damit war eine bemerkenswerte Sitzung zu Ende. Nach der letzten Sitzung waren wir alle froh, dass es schon wieder so gut ging. Drüben hatte man sich offenbar sehr viele Gedanken gemacht und es für erforderlich gehalten, uns wichtige Verhaltensmaßregeln für die jetzige Phase unserer Entwicklung, in der wir noch sehr angreifbar und noch nicht gefestigt genug sind, an die Hand zu geben. Weil es nicht nur für uns, sondern auch für zukünftige Kreise und alle Leser, die sich intensiv mit dem Geistigen befassen, so wichtig ist, nachfolgend noch einmal die Worte von Andreas als durchlaufender Text:

Die Liebe ist überall, *überall*. Aber es gibt auf Eurem Planeten Situationen und auch fremde Inspirationen, die es uns sehr schwierig machen, immer bei Euch zu sein. Besonders in bestimmten Gebäuden und bei bestimmten Menschen. Daher müsst Ihr alle lernen, in bestimmten Situationen, die sehr schwierig werden können, Eure Chakren voll zu schließen.

Selbst wenn auf Euren Wegen Euch himmelblaue Augen anlachen, seid vorsichtig! Besonders bei vielen Menschen. Jeder Mensch, der sich mit dem Geistigen Reich beschäftigt, verändert mit der Zeit seine Ausstrahlung und die Farben der Aura leuchten intensiver. Ihr könnt dadurch besser auf Menschen eingehen. Dies birgt aber auch Gefahren. Denn Ihr seid auch für die Gegenseite besser zu erkennen und angreifbarer. Also schließt Eure Chakren!

Dies soll Euch und Euren Lesern keine Angst machen. Es geht nur um bestimmte Verhaltensregeln. Beim Bergsteigen benutzt Ihr doch auch Hilfsmittel wie Seile und feste Schuhe. Genauso müsst Ihr Euch dann auch wappnen, wie zum Beispiel Fahrradfahrer mit einem Helm!

Gott lässt keinen Menschen alleine! Und Ihr seid in Eurer geistigen Entwicklung schon weit gekommen. Aber es gibt Dinge und Situationen, die Ihr *hier* nicht für andere ändern könnt. Berge kann nur die Liebe, also Gott versetzen!

Jeder Mensch hat seinen Schutzpatron, jeder. Diejenigen, die sich mit uns beschäftigen, bekommen mit der Zeit noch mehr Hilfen zur Seite gestellt. Schwierige Situationen, die Euch passieren *können*, nicht *müssen*, und die Ihr trotz aller Widrigkeiten meistert, geben Euch Demut und Bescheidenheit.

Manche Dinge kann man nicht alleine lösen. Sich zu viel zuzumuten ist falscher Stolz!

Chakren und Schließen der Chakren

- entnommen aus der Zusammenstellung von Rolf Linnemann „Hinweise zur Meditation“ (zu finden auf www.psygrenz.de), die auf dem Buch „Meditation“ von White Eagle basiert (Aquamarin Verlag, ISBN 3-922936-06-7)

I. Die sieben Chakren (Hauptenergiezentren)

Nach der Lehre von WHITE EAGLE gibt es sieben HAUPTZENTREN, die Teile des sog. Ätherleibes sind. Diese korrespondieren mit den Lymphdrüsen des physischen Körpers. Der Ätherleib ist eine Ausdehnung der LEBENSKRÄFTE in die feinstoffliche WELT. Er durchdringt und umgibt den physischen Körper. Er reagiert auf die SCHWINGUNGEN aus der feinstofflichen, unsichtbaren WELT. Diese SCHWINGUNGEN und Eindrücke gelangen vom Ätherleib in das Bewußtsein des Menschen und über das Nervensystem in die Hirnzellen des physischen Körpers. Die sieben ZENTREN, auch Seelenfenster oder Chakren genannt, sind wie folgt im Körper verteilt:

1. Am oberen Punkt des Kopfes, das KOPF-ZENTRUM.
2. Zwischen den Augen, das STIRN-ZENTRUM.
3. Nahe der Einbuchtung des Halses, das KEHLKOPF-ZENTRUM.
4. In Höhe des physischen Herzens, aber in Körpermitte, das HERZ-ZENTRUM.
5. Links hinten, in Taillenhöhe, das MILZ-ZENTRUM.
6. Beim Nabel, das SONNENGEFLECHT-ZENTRUM.
7. Dort wo die Wirbelsäule aus dem Becken hervortritt, das KUNDALINI.

Im KUNDALINI liegt die große Schöpferkraft des Menschen. Es ist das *Zentrum der Geschlechtskraft*, die – richtig angewendet – die größte, mächtigste und heiligste KRAFT für das Gute ist. Sie kann aber auch zur Wurzel allen Übels werden.

Das SONNENGEFLECHT-ZENTRUM ist eine spontan wirkende *Empfangsstation für Botschaften* aus dem Geistigen Reich, wobei in den meisten Fällen der Mensch gar nicht weiß, was eigentlich vor sich geht. Kinder und Tiere zeigen oft diese Gabe.

Wie die wärmenden Sonnenstrahlen eine Rosenknospe öffnen, so öffnet sich das HERZ-ZENTRUM durch die *tägliche* Meditation und durch das Wirken der LIEBE GOTTES. Diese Entfaltung vermehrt ihrerseits die CHRISTUSLIEBE in der Seele und im Charakter des Menschen. In diesem Entwicklungsprozeß wird die Aura durch die Entfaltung des HERZ-ZENTRUMS heller und lichter. Jeder helllichtige Mensch kann dies wahrnehmen.

Mittelalterliche Maler stellten die Aura als Heiligenschein dar, der den Kopf der Heiligen umgibt.

- *Die Aura ist eine den physischen Körper umgebende Strahlung feinsten Farbtöne. Sie entströmt der LEBENSKRAFT der Seele.*

LICHT in seiner Seele hat der, dem es zur Gewohnheit geworden ist, bei jeder Lebenserfahrung GOTTES LIEBE in sich wachzurufen. Das immerwährende Verströmen göttlicher LIEBE verleiht dem Gesicht, wie auch dem ganzen Körper, eine geistige Ausstrahlung. Die gesamte christliche Lehre basiert auf der LIEBE des Menschen *zum Menschen* und auf der LIEBE des Menschen *zu GOTT*.

- *Mit fortschreitender geistiger Entwicklung steigt das LICHT vom HERZ-ZENTRUM aufwärts, um die KOPF-ZENTREN zu erleuchten. Wenn dies geschieht, werden Weisheit und geistige Erkenntnisse vermehrt.*

Wird andererseits der Verstand auf Kosten der LIEBE und der Intuition (ein anderes Wort für das LICHT DES HERZENS) entwickelt, dann wird das Herz *hart* und der Mensch *arrogant* und geistig nahezu tot. Dann wird er *unfähig*, geistige Dinge *zu erkennen*, *zu schauen* und sie *zu akzeptieren*.

- *Anzustreben ist ein Gleichgewicht zwischen dem HERZ-ZENTRUM und dem KOPF-ZENTRUM.*

Die sieben ZENTREN können von hellseherischen Menschen als *Scheiben schwachen LICHTES* wahrgenommen werden. Es sind die "Fenster" der Seele. Wenn sich ein Mensch in der Entfaltung des geistigen und seelischen Bewußtseins schult, werden sich diese ZENTREN verändern. Sie werden *größer und heller*. Hat sich eine Seele sehr hoch entwickelt, dann beginnen die ZENTREN *zu rotieren* und nehmen allmählich die Formen von vielblättrigen Blumen an.

Nach Jahren der Meditation und der GOTTESVEREHRUNG wird der Äther- oder Seelenleib mit seinen sieben ZENTREN eine Gestalt von himmlischer Schönheit annehmen, die mit irdischen Worten nicht mehr beschrieben werden kann. Dies ist das anzustrebende Entwicklungsziel *für jeden Menschen*. So wie es von JESUS, dem CHRISTUS, vorgelebt wurde.

- *Ziel im Training der Meditationspraxis ist es, alle diese ZENTREN unter die Kontrolle des göttlichen WILLENS bzw. der CHRISTUSKRAFT zu bringen, die im HERZ-ZENTRUM liegt.*

Die Methode der geistigen Höherentwicklung durch Meditation, Gebet und Strebsamkeit ist ein ungezwungener, schöner Weg, um die höheren SINNE in vollem Wachbewußtsein zu entfalten.

II. Schließen der Chakren

Die SIEBEN ENERGIEZENTREN (Chakren) müssen gut verschlossen und versiegelt werden, gegen ein mögliches Eindringen von unerwünschten Einflüssen und WESENHEITEN aus der unteren ASTRALWELT des Geistigen Reiches:

- *Wir verschließen jedes einzelne CHAKRA durch einen Willensakt, indem wir gedanklich unsere Aura einziehen. Dies ist wie das Einziehen von Antennen oder Fühlern. Wir machen in Gedanken das Zeichen des Kreuzes-im-Kreise über einem jeden der sieben ZENTREN: über dem KOPF-ZENTRUM, über dem STIRN-ZENTRUM, über dem KEHLKOPF-ZENTRUM, über dem HERZ-ZENTRUM, über dem MILZ-ZENTRUM, über dem SONNENGEFLECHT-ZENTRUM und über dem KUNDALINI-ZENTRUM. So werden durch göttlichen Willen und durch die KRAFT des WEISSEN CHRISTUSLICHTES die Seelenfenster verschlossen und versiegelt.*
- *Abschließend ziehen wir in Gedanken ein Oval aus hellem LICHT um die Aura unseres Körpers. Man beginne am linken Fuß, und, indem man eine Lichtlinie an der linken Körperhälfte nach oben führt, atme ruhig ein, bis man mit dem LICHT über dem Kopf angekommen ist. Dann führt man die LICHTLINIE an der rechten Körperhälfte abwärts, mit gleichzeitigem Ausatmen, bis das LICHT unter den Füßen hindurch gezogen ist. So entsteht ein geschlossenes LICHTOVAL, und die Aura ist versiegelt. Man führe dies siebenmal durch.*