



## 1. Anbindung an die vertikalen Energieströme (horizontales und vertikales Leben)

(von Indra & Sylah / Stand 02.01.2015)

Bisher haben wir, bis auf wenige spirituelle Meister, horizontal gelebt.  
Wir haben anderen Energie abgezogen oder haben uns Energie abziehen lassen.  
Wir wollten Geld von jemand anderem oder ein anderer wollte Geld von uns.  
Wir wollten Liebe von jemand anderem oder ein anderer wollte Liebe von uns.  
Wir wollten Anerkennung von jemand anderem oder ein anderer wollte Anerkennung von uns.  
So lief es in der Geschichte der Menschheit in den Jahrzehntausenden während des Abstiegs in die Dualität und so läuft es bei den meisten Menschen noch heute.  
Doch jetzt wollen wir uns den aufsteigenden Energien, den vertikalen Energien anschließen.  
Dies geschieht mittels unseres geistigen Atemstromes. Wenn wir normal atmen, verbinden wir uns damit gewohnheitsmäßig und unbewusst mit den horizontalen Energien.  
Jetzt geht es darum, uns mit unserem Atemstrom mit den vertikalen Energien zu verbinden und dies im Laufe der Zeit zur Gewohnheit zu machen.  
Unser eingeschränkter Verstand sagt jetzt vielleicht gleich, wie soll das gehen?  
Die Antwort ist, wie immer auf den geistigen Ebenen, durch unsere Absicht.  
Beachtet jetzt also die „Ja-aber-Rufe“ eures Verstandes und eures Egos nicht.

### Senkrechtes Atmen (Langversion)

- Ich atme tief aus und wieder ein und lasse einfach alles los, was ist, was war und was sein wird.
- Ich stelle mir jetzt vor, dass mit und durch mein Atmen senkrechte Energieströme entlang meiner Wirbelsäule strömen.
- Ich stelle mir vor, dass mein Atemstrom von meinem Herzen aus senkrecht nach oben und unten entlang meiner Wirbelsäule verläuft.
- Es ist vollkommen gleichgültig, ob ich nach oben einatme oder nach unten ausatme oder umgekehrt.
- Mein senkrechter Atemstrom fließt einfach durch meine Absicht und ohne Anstrengung nach oben und nach unten, gleich, ob ich es wahrnehme oder nicht.
- Mein Atemstrom fließt von meinem Herzen entlang meiner Wirbelsäule nach oben durch meinen Kopf und die Schädeldecke weit über mich hinaus und
- wieder zurück durch meine Schädeldecke in mein Herz durch meinen Beckenboden und zusätzlich durch meine Beine und Füße bis in die Erde
- und wieder nach oben durch meine Füße und meinen Beckenboden entlang meiner Wirbelsäule in mein Herz durch meine Schädeldecke bis zur Sonne und
- wieder zurück durch meine Schädeldecke, in mein Herz, entlang der Wirbelsäule durch meinen Beckenboden und zeitgleich durch meine Beine und durch meine Füße bis tief hinab in die Erde

- und wieder nach oben durch meine Füße und meinen Beckenboden entlang meiner Wirbelsäule in mein Herz durch meine Schädeldecke bis zur Sonne und zur Galaktischen Zentralsonne
- und wieder zurück durch meine Schädeldecke, in mein Herz, entlang der Wirbelsäule durch meinen Beckenboden und zeitgleich durch meine Beine und durch meine Füße bis tief hinab in das kristalline Herz von Mutter Erde.
- .....

Diese Anbindung an die senkrechten Energieströme empfehlen wir euch mindestens einmal täglich zu machen (je häufiger, umso besser).

Im Laufe der Zeit kannst du die Anleitung in Eigenregie immer stärker abkürzen, bis es reicht, in dem Bewusstsein, was hier passiert, ein paar Mal einfach bewusst „senkrecht zu atmen“ und dich so an die vertikalen Energien anzuschließen.

Du wirst feststellen, dass du dies nach einiger Übung ohne Vorbereitung und in jeder Lebenslage machen kannst und es in Sekunden geschehen ist.

#### **Hinweis:**

**Damit die Aktivierungen und Methoden auf feinstofflicher Ebenen geschützt sind und auch kraftvoll wirken, haben wir die Dokumente jeweils mit einer feinstofflichen Sphäre versehen und mit zusätzlicher Kraft geprägt. Die maximale unverfälschte Wirkung ist gewährleistet, wenn ihr die Dokumente selbst von dieser Website herunterladet.**

#### **Hinweis auf Grundlage gesetzlicher Vorschriften:**

Alle Aussagen und Informationen auf der Website [www.vikara.de](http://www.vikara.de), sowie alle in Papierform bzw. per elektronischer Medien zur Verfügung gestellten Dateien und Informationen, auch zu Wirkungseigenschaften zu Produkten, wie auch Aussagen und Informationen auf den Seminaren, Veranstaltungen und Einzelberatungen sind rein spiritueller Natur und wurden von den geistigen Dimensionen abgerufen. Aus der zur Zeit gültigen und anerkannten wissenschaftlichen Sicht sind diese Ebenen nicht existent und somit haben auch diese Informationen keinen anerkannten Wahrheitsgehalt, auch wenn sie die physischen oder anerkannten psychischen Ebenen betreffen. Diese Aussagen sind somit auch kein Ersatz für die Informationen bzw. Diagnosen und/oder die Behandlung bzw. Beratung von Rechtsanwälten, Steuerberatern, Ärzten, Apothekern, Psychologen, Psychiatern und Heilpraktikern bzw. staatlichen Institutionen und dies wird auch nicht empfohlen.