

# Wandelbar

“Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es.”

— Erich Kästner —

## 1. Reinigung vor und zwischen den rauen Nächten

Eine einfache Anleitung, wie du die **Kala-Reinigung** und das **Ho'oponopono** durchführen kannst:

- Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
- Zünde eine oder mehrere Kerzen an und schaffe eine angenehme Atmosphäre, z. B. mit Räucherwerk (Salbei oder Palo Santo) oder ätherischen Ölen.
- Nimm dir eine Schale mit Wasser und Salz. Segne das Wasser, indem du deine Dankbarkeit ihm gegenüber laut äußerst. Denk daran, auch du bestehst aus mind. 70% Wasser. Anschliessend nimm das Salz und bedanke dich ebenfalls, dass es für dich da ist mit seinen Mineralien und Spurenelementen. Füge das Salz in das Wasser. Nutze rechtsdrehende Bewegungen um es zu verbinden. Du kannst dir eine richtdrehenden Wirbel oder eine rechtsdrehende Spirale vorstellen.

### Die Kala-Reinigung

1. **Schließe die Augen** und atme tief ein und aus. Achte darauf, dass du länger ausatmest als einatmest. Du bist nur auf den Atem konzentriert.
2. **Besprenge** dich mit dem gesegneten Salzwasser. Achte auf die Stellen an dir, die zur Zeit mehr Aufmerksamkeit benötigen. Lass dich führen.
3. **Visualisiere** einen klaren Wasserfall und eine reine Lichtquelle, die dich umgibt. Dieses Wasser und Licht reinigen dich von allem, was du nicht mehr brauchst.
4. Stelle dir vor, wie all deine Sorgen, Blockaden oder negativen Energien mit dem Wasser abfließen und verschwinden.
5. Sprich innerlich oder laut: *„Ich lasse alles los, was mir nicht mehr dient. Ich reinige und öffne mich für Klarheit und Heilung.“*
6. Beende die Reinigung, indem du das Wasser aus der Schale über fließendes Wasser (z. B. einen Abfluss) gießt oder Mutter Erde übergibst, um das Losgelassene symbolisch fortzuspülen. Keine Sorge, Mutter Erde wandelt deine Energie.



## Kaulana

Kaulana und die Weisheit des Aloha



<https://amzn.eu/d/ey2Ut28>

<https://heilpraxiswandelbar.online>

<https://t.me/WandelbarTerraAurum>

# Wandelbar

„Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es.“

– Erich Kästner –

## 2. Ho'oponopono – Der Prozess der Ordnung

Ho'oponopono bedeutet „die Dinge wieder richtigstellen“. Es ist ein Weg, um Harmonie mit sich selbst, seiner Umgebung und der Gemeinschaft herzustellen. Der Prozess basiert auf alten hawaiianischen Weisheiten der Huna Lehre und umfasst mehrere Stufen. Führe zuerst die Reinigung durch.

### 1. Ruhe und Fokus

- Wähle einen ruhigen Ort und gestalte eine Umgebung, die dich entspannt (Kerze, Räucherwerk).
- Setze eine klare Intention: Welche Situation oder Beziehung möchtest du klären?

### 2. Schichten abtragen

- Beginne mit dem Abtragen der Schichten eines Problems.
- Frage dich: Was ist die tiefste Ursache dieses Themas? Welche Emotionen oder Verstrickungen hängen damit zusammen?
- Lass die Antwort intuitiv in dir aufsteigen, ohne zu bewerten.

### 3. Entschuldigung und Anerkennung

Sprich innerlich oder laut: „Es tut mir leid, dass ich Disharmonie geschaffen habe.“

„Ich erkenne meinen Anteil an dieser Situation an.“ - Diese Anerkennung öffnet den Raum für Heilung.

### 4. Loslassen und vergeben

- Visualisiere, wie du alte Energien oder belastende Verbindungen loslässt.
- Sage innerlich: „Ich vergebe mir und allen Beteiligten.“ „Ich lasse alles los, was nicht länger dient.“
- Stelle dir vor, wie diese Energien in Licht oder Wasser transformiert und fortgetragen werden.



## Kaulana

Kaulana und die Weisheit des Aloha



<https://amzn.eu/d/ey2Ut28>

<https://heilpraxiswandelbar.online>

<https://t.me/WandelbarTerraAurum>

# Wandelbar

*“Es gibt nichts Gutes, außer: Man tut es.”*

— Erich Kästner —

## 5. Trennen belastender Verbindungen

- Schneide bewusst energetische Verbindungen (oft als „Seile“ oder „Fäden“ visualisiert), die an der Situation haften.
- Nutze ein scharfes Symbol (z. B. ein Schwert aus Licht) und sprich: *„Ich trenne diese Verbindung in Liebe und Frieden.“*

## 6. Gebet und Dankbarkeit

- Schließe mit einem Gebet oder einer Danksagung ab: *„Danke für die Heilung, die Klarheit und die Liebe, die jetzt in mein Leben fließen.“*
- Atme tief ein und aus und spüre die neue Leichtigkeit in dir.

## 3. Tägliche Praxis während der Rauh Nächte

- Morgens: Beginne den Tag mit einer kurzen Reflexion. Was möchtest du an diesem Tag loslassen?
- Abends: Wiederhole den Ho’oponopono-Prozess für Situationen oder Gedanken, die sich tagsüber gezeigt haben.

Mahalo und seid gesegnet - für ein Terra Aurum, eine goldene Welt für euch und eure Kinder.

Die Zukunft ist:

# Wandelbar



## Kaulana

Kaulana und die Weisheit des Aloha



<https://amzn.eu/d/ey2Ut28>

<https://heilpraxiswandelbar.online>

<https://t.me/WandelbarTerraAurum>