

# Selbsthilfe für die Gesundheit

Von Michael George

Hier gibt es einen Einblick in einige erprobte Anwendungen zur Selbsthilfe für Gesundheit und Gesunderhaltung, die jedem Menschen kostenlos zur Verfügung stehen. Hierzu ist ein ausgiebiger Blick über unseren gewohnten Erfahrungshorizont von großem Nutzen. Denn wir wollen uns jenen weithin unbekanntem Helfern zuwenden, die ausnahmslos jedem Menschen beigeordnet sind. Alle folgenden Ausführungen basieren auf nachprüfbareren Erkenntnissen und Erfahrungen, die ich selbst sowie die Teilnehmer meiner Seminare machen konnten.

Da wären zunächst einmal das **Igo** und die 21 **Rigos** zu nennen, die in jedem menschlichen Körpersystem ihren Dienst tun – unabhängig davon, ob ein Mensch von ihnen weiß oder nicht. Auf Röntgenfotos tauchen sie nicht auf, denn sie leben und wirken im sogenannten Vierten Äther – knapp über der Sichtbarkeitsgrenze und damit knapp oberhalb der grobstofflichen Erfahrungswelt.

Unser Ätherkörper wird auch als Vitalkörper oder Ätherisches Doppel bezeichnet und stellt buchstäblich die Matrize des grobstofflichen Körpers dar. Nicht wenige Menschen haben übrigens Erfahrungen mit Reisen im Ätherischen Doppel. Robert Monroe hat in einigen Büchern (u.a. „*Der zweite Körper – Expedition jenseits der Schwelle*“) ausführlich seine Erlebnisse außerhalb des grobstofflichen Körpers geschildert.

Das Igo können wir getrost als Team-Chef der Rigos betrachten. Die Rigos sind manchen Menschen bekannt als Körperelementarwesen. Sie sind menschengestaltig, jedoch androgyn, etwa vier Millimeter groß, von graubrauner Farbe, ohne Kopfhaar und ohne Zähne. Denn sie ernähren sich vollständig aus der gasartigen Energie des Vierten Äthers. Wer die kleine Mühe auf sich genommen hat, die innewohnende Fähigkeit zum „Gedankensprech“ zu reaktivieren, der wird seine helle Freude daran haben, sich mit dem Igo und einzelnen Rigos sprachlich zu verständigen. Jedes Rigo ist für ein bestimmtes Aufgabengebiet zuständig. Hier ein tabellarischer Überblick:

<b>Rigo</b>	<b>Zuständigkeit</b>	<b>Tätigkeit</b>
1	Gehirn	Durchblutung Sitz: Kopf
2	Schilddrüse	Harmonisierung, Regulierung Sitz: Schilddrüse
3	Lunge	Durchblutung, Reinigung Sitz: Lunge
4	Herz	Leistungsanpassung Sitz: Herz
5	Leber	Harmonisierung, Regulierung Sitz: Leber
6	Magen	Harmonisierung, Regulierung Sitz: Magen

7	Darm	Harmonisierung, Regulierung Sitz: Darm
8	Bauchspeichel- drüse	Harmonisierung, Regulierung Sitz: Bauchspeicheldrüse
9	Nieren	Harmonisierung, Regulierung Sitz: Nieren
10	Urogenital-Trakt	Harmonisierung, Regulierung Sitz: Urogenitaltrakt
11	Augen	Flüssigkeits-Versorgung Sitz: Stirn
12	Mittelohr	Instandhaltung Sitz: zwischen den Ohren
13	Nase/Rachen	Bindung und Ausleitung von Fremdstoffen Sitz: oberhalb Gaumen
14	Zentrales Nervensystem	Überwachung und Steuerung Alle Sinne – Drüsen Sitz: Stammhirnbereich
15	Vegetatives Nervensystem	Überwachung und Steuerung – Drüsen Sitz: unterhalb Stammhirn
16	Skelett	Pflege und Versorgung Sitz: hinter Solarplexus
17	Haut, Haare, Nägel	Pflege und Versorgung Sitz: unterhalb Solarplexus
18	Bindegewebe und Knorpel	Pflege und Versorgung Sitz: Unterleib
19	Muskeln und Sehnen	Pflege und Versorgung Sitz: Unterleib
20	Mittler zwischen veget. u. zentralem Nervensystem	Harmonisierung Sitz: oberhalb Stammhirn
21	Assistent des Igo	Überwachung und Koordinierung Sitz: Bereich Zirbeldrüse

Das Igo kann bei der Auswahl bestimmter Lebensmittel oder Vitalstoffe behilflich sein, ebenso die Rigos, die für Magen und Darm zuständig sind. Heilend aber können weder das Igo noch die Rigos wirken.

Hierzu ist das **RoRo** in der Lage. Das RoRo (Abkürzung für Rotaropo) ist ein körperloses Wesen, das lediglich aus einem Bewusstseinszentrum besteht – dem **Piki**. Es „wohnt“ in einer transphysikalischen Energiewolke, die jeden Menschen umgibt und grundlegend für die Verbindung unseres Bewusstseinszentrums mit unserem Körpersystem sorgt. Ein erfahrenes RoRo ist in der Lage, verschiedenartigste Behandlungen vorzunehmen – und zwar mit Hilfe der erwähnten Energiewolke. Das RoRo arbeitet in solchen Fällen mit dem Igo und den zuständigen Rigos zusammen.

Gewöhnlich aber hat ein RoRo wenig Heilpraxis. Ausnahmen sind die RoRos solcher Menschen, die als Energie-Therapeuten tätig sind. Doch das ist kein unüberwindbares Hindernis. Denn mein RoRo **Pipo** hat gemeinsam mit vielen Schwestern und Brüdern ein Helfer- und Heiler-Netzwerk aufgebaut, das weltweit Dutzende von Millionen umfasst. Falls also ein therapeutisch noch unerfahrenes RoRo eine Ausbildung braucht, so kann es sich ohne Umstände mit Pipo in Verbindung setzen und sich als Hospitant an verschiedensten Behandlungen beteiligen. Und das kommt schließlich jenem Menschen zugute, dem dieses RoRo zugeordnet ist.

## Der Goldene Strahl

Doch auch der Mensch selbst kann über sein eigenes Bewusstseinszentrum seine Wolke lenken und damit heilend einsetzen. Unser Bewusstseinszentrum heißt **Rito** und hat während der Wachstunden in der gewohnten Lebenswelt seinen Sitz in der Zirbeldrüse. Von hier aus gibt es einen direkten Kanal zum **Dritten Auge** in der Mitte der Stirn. Und so geht's:

1. Soweit noch kein Sprechkontakt zum RoRo besteht, so verabrede mit ihm eine einfache Form der Verständigung, die Du wahrnehmen kannst. Sage Deinem RoRo, es möge für ein Ja einmal auf Deine rechte Wange klopfen, für ein Nein einmal auf die linke Wange und für ein Vielleicht oder Ungewiss nacheinander ein Klopfen erst auf die rechte, dann auf die linke Wange.
2. Beginne damit, dass Du das RoRo um Hilfe oder Mithilfe ersuchst und ihm goldene Energie zur Verfügung stellen willst. Sei sicher, dass es Dich versteht.
3. Imaginiere über dem Kopf einen breiten Trichter und ziehe einatmend goldene Energie ins Kopfbereich. Sei sicher, dass Deine Wolke Dich ebenso versteht wie Dein RoRo und Dir die gewünschte goldene Energie liefert.
4. Während des Ausatmens sende diese goldene Energie vom Kopfbereich aus durch das Dritte Auge zu jenem Körperorgan oder zu jener Körperregion, deren Behandlung nötig ist. Hier steht das RoRo bereit und kann nun gemeinsam mit dem zuständigen Rigo ans Werk gehen. Willst Du zum Beispiel Magendrüsen loswerden, so lass den Goldenen Strahl aus der Stirnmitte im Bogen zum Magen fließen. Nach Sendung mehrerer Energieportionen wird sich der Magendruck verflüchtigen.

## Die Goldene Ringscheibe

Die Ringscheiben-Methode stellt eine äußerst wirkungsvolle Selbstbehandlung dar. Sie wirkt ebenfalls im Ätherischen Doppel, auch bekannt als Vitalkörper. Dieser Ätherkörper bildet die Matrize des grobstofflichen Körpers. Eine hier einwirkende Behandlung setzt sich mit schneller Wirkung im grobstofflichen Körper durch. Sei auch hier sicher, dass Deine Energiewolke Deiner Imagination folgt und die Ringscheibe bildet.

Hier die Anleitung für die Ganzkörper-Behandlung:

1. Stehe aufrecht oder liege ausgestreckt auf dem Rücken.
2. Imaginiere einen **goldenen Ring**, der im aufrechten Stand waagrecht über Deinem Kopf schwebt. Die Ringfläche stelle Dir als ein **sehr feines Netzwerk** vor. Ring und Netzfläche bilden die Ringscheibe. Imaginiere die Ringscheibe so groß, dass Dein gesamter Körper hindurch passt – etwa so groß wie ein Hula-Hoop-Reifen.
3. Nun atmest Du zügig tief ein und ziehst zugleich die Ringscheibe abwärts durch Deinen Kopf, Deine Brust, Deinen Bauch, Deinen Unterleib und durch Deine Beine bis unter die Füße. Hierbei spürst Du deutlich den Abwärtsgang der Ringscheibe. Dieser Vorgang dauert rund drei Sekunden.
4. Nun atmest Du aus und ziehst die Ringscheibe aufwärts durch Deine Füße, Deine Beine, Deinen Unterleib, Deinen Bauch, Deine Brust, Deinen Kopf bis zur Ausgangsposition oberhalb Deines Kopfes. Auch den Aufwärtsgang der Ringscheibe spürst Du deutlich. Das Ausatmen dauert ebenfalls nicht länger als drei Sekunden.
5. Eine wesentliche Verstärkung erreichst Du, indem Du beim Ausatmen und gleichzeitigem Hochziehen der Ringscheibe Deinen „spontanen Ton“ anstimmst, indem Du laut und kraftvoll sumst. Du kannst auch den **Schöpferton A** mit der Frequenz von **432 Hertz** über eine Phono-Anlage als Leitton einsetzen.
6. Wiederhole diesen Durchgang beliebig oft, mindestens ein halbes Dutzend mal.

Die vorstehende Anwendung ist besonders morgens nach dem Erwachen zu empfehlen. Du wirst Dich wesentlichmunterer fühlen, nachdem Du die beschriebene Methode angewendet hast. Du kannst die Ringscheiben-Methode aber auch in jeder beliebigen Körper-Region einsetzen. Hierbei verfährt Du ebenso wie bei der Ganzkörper-Anwendung, kannst aber den Durchmesser der Ringscheibe dem jeweiligen Körpergebiet anpassen. Hier einige Beispiele:

- Müdigkeit, Kopfschmerz, Schwindel
- Zahnbeschwerden
- Halsbeschwerden
- Lungen- und Herzbeschwerden
- Magen-, Leber-, Galle-, Nierenbeschwerden
- Beschwerden im Darmtrakt/Unterstützung der Verdauung
- Beschwerden im Blasen- und Urogenitaltrakt
- Beschwerden in der Wirbelsäule und in den Gelenken (Brüche, Stauchungen, Prellungen)

## Die Drei-Chakren-Goldatmung

Diese seit vielen Jahren gut erprobte Anwendung dient weniger einer raschen Gesundung, sondern eher der nachhaltigen Vorsorge. Die Dreifältige Goldatmung versorgt die feinstofflichen Bereiche unseres Körpersystems und unterstützt seine Vitalität. Die Durchführung ist sehr einfach. Du kannst die Goldatmung im Stehen, im Gehen, im Sitzen oder im Liegen durchführen. Hierbei ist es nicht entscheidend, ob es Dir gelingt, den

Goldstrom perfekt zu imaginieren. Wichtig ist, dass Deine Energiewolke weiß, dass Du Goldene Energie wünschst.

1. Ziehe einatmend über einen Trichter mit breiter Öffnung das Gold von oben ins Zentrum des Kopfes. Spüre, wie sich das Gold wohltuend im Kopf ausbreitet, während Du ausatmest. Mache auf diese Weise mindestens drei Atemzüge.
2. Ziehe einatmend über einen gleichartigen Trichter Gold von vorn in Dein Kehl-Chakra (die weiche Grube unterhalb des Kehlkopfes). Verbreite das Gold im Halsbereich, während du ausatmest. Mache auch hier mindestens drei Atemzüge.
3. Ziehe einatmend auf gleiche Weise wie unter (2) Gold von vorn in Dein Herz-Chakra (die Grube im Brustbein unterhalb des mittigen Knochenhügels, auf gleicher Höhe mit den Brustwarzen). Verbreite ausatmend das Gold in Brust und Bauch. Gönn Dir auch hier mindestens drei Atemzüge.
4. Diese Anwendung kannst Du mehrere Male am Tag einsetzen. Die Zahl der Atemzüge kannst Du selbst wählen. Wichtig bei jeder Anwendung: Es soll Dir von Tag zu Tag besser und besser gehen.

\*\*\*