

SPIRALENSTERNE BALANCE

Anleitung für das Ausmalen

• Vorbereitung

Mit liebevoller Zuwendung widme ich mir und meinem Thema Aufmerksamkeit.

Einige tiefe Atemzüge verbinden mich mit all meinen Ebenen, sammeln mich in meine Ganzheit. Ich spreche:“ Ich, mein Vor- und Nachname, bin auf all meinen Ebenen in meiner Ganzheit.“

Dieses vorbereitende Atmen wirkt besonders durch das 4-Phasen-Atmen:

(unter <http://www.klang-in-balance.com/unser-eigentum/>

sowie <http://www.klang-in-balance.com/anregungen/> „Für die Gesunde Luft die Winde den Atem“ pdf-Datei)

- 1. durch die Nase genussvoll einatmen*
- 2. Atem nach Belieben anhalten, dabei Zunge, Kiefer, Hals, Schultern entspannt lassen*
- 3. durch die Nase genussvoll ausatmen*
- 4. Atem nach Belieben anhalten, dabei Zunge, Kiefer, Hals, Schultern entspannt lassen*

• Thema formulieren

Auf ein Blatt schreibe ich meinen vollständigen Namen und notiere mein Anliegen.

Die Formulierung ist positiv ausgerichtet – sie beschreibt meine neue Wahl, die Sätze beinhalten kein *oder, nicht, wenn, aber, vielleicht, ich muss*.

Beispiele:

- „Ich bin liebenswert“. „Ich bin liebesfähig.“
- „Ich bin voll und ganz in meiner Mitte und habe Vertrauen zu mir selbst.“
- „Ich bin mit meinem Weiblichen Ich und meinem Männlichen Ich im Gleichgewicht.“
- „Ich habe die Kraft und Weisheit, die Blockaden, die sich in meinen Schulterschmerzen (Kopfschmerzen, meiner Müdigkeit, Mutlosigkeit ...) äußern, zu lösen.“
- „Ich nehme mich (meine Talente, mein Aussehen, mein Leben, ...) dankbar an.“
- „Ich erlaube mir, so zu handeln (zu leben), wie es mir meine innere Weisheit (meine Seele, mein Göttlicher Kern) zu erkennen gibt.“
- „Alle Lösungen, die ich brauche, fließen mir zu.“
- „Ich darf frei (voller Lebensfreude, gesund, ...) sein.“
- „Mir steht das Allerbeste zu, was das Leben auf allen Ebenen anbietet.“
- „Ich darf Gesundheit (materielle Unabhängigkeit, eine erfüllte Partnerschaft, Erfüllung und Freude in meinem Beruf, Erfolg, ...) erreichen (besitzen).“

Einen Spiralenstern male ich immer für mich selbst. Ich treffe *für mich* eine neue Wahl, löse meine Blockaden, richte mein Sein neu aus.

Der Nachbar, beispielsweise, der mir nur Steine in den Weg legt, ist Ausdruck eines Ungleichgewichts, einer Wunde, einer Lebenseinstellung von mir selbst. Der Zusammenhang ist nicht greifbar für mich, doch ein Anteil in mir geht in Resonanz mit der Energie meines Nachbarn. Eine Spiralensterne Balance mit dem Thema „Mein Nachbar zieht um“ dient mir nicht.

Dies ist Eingreifen in das Sein eines anderen, ist Manipulation und zieht wiederum Energien dieser Art an. Aus diesem Grund kann ich auch keine Balance für den Frieden der gesamten Welt durchführen.

Doch Frieden mit mir, in mir, für mich kann ich erschaffen. So strahle ich Frieden aus und allmählich werde ich von Frieden umgeben, weil Energie der Aufmerksamkeit folgt und Unfrieden sich in meiner Nähe nicht lange halten kann.

Eine Spiralensterne Balance führt mich zum Erkennen eines Themas, zu seinen tiefsten Wurzeln in mir und intuitiv erfahre ich Lösungsvorschläge oder das Ausmalen des Spiralensterns allein bewirkt für mich die Heilung oder Neuausrichtung.

Damit ein Thema mir mit seinen verborgenen Wurzeln und allen Zusammenhängen bewusst wird und ich die tatsächlichen Blockaden lösen kann, schreibe ich lediglich eine Überschrift für die Spiralensterne Balance.

Beispiele:

- „Ich und mein Nachbar“
- „Meine Traurigkeit“ „Meine Angst vor ...“, „Meine Weigerung“, „Mein ständiges Kämpfen mit (um) ...“
- „Meine Selbstliebe“, „Mein Selbstvertrauen“, „Meine Lebensfreude“, „Meine Selbstverantwortung“, „Meine (jetzige) Lebensaufgabe“
- „Meine Beziehung zu ...“, „Meine Partnerschaft mit ...“
- „Meine Krankheit (Allergie, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen, ...)“
- „Meine finanzielle (berufliche) Situation“

oder

- „Ich bin Geborgenheit, ich strahle Geborgenheit aus, ich bin von Geborgenheit umgeben.“ *Kann mich zu meinen Wunden führen und diese heilen, wenn ich häufig das Gefühl habe, Menschen rauben mir meine Energie oder verwenden mich als Blitzableiter.*
- „Ich bin wertvoll, ich strahle Wertschätzung aus, ich bin von Wertschätzung umgeben.“
- „Ich bin Liebe (Friede, Freude, Leichtigkeit, Mitgefühl, Verständnis, Harmonie, Vergebung, Freiheit, Humor, Klarheit, Gelassenheit ...), ich strahle Liebe (Frieden, ...) aus, ich bin von Liebe (Frieden, ...) umgeben.“

• **Spiralenstern wählen**

In liebevoller Zuwendung zu mir selbst lese oder singe ich meine Formulierungen zu meinem Thema mit der Bitte und Gewissheit, dass meine innere Weisheit den geeigneten Spiralenstern wählt. Für eine Balance genügt ein Spiralenstern.

Durch Ziehen einer Karte aus dem zuvor gemischten, verdeckten (Bildseite liegt unten) Spiralensterne-Kartenset oder einer biophysikalischen Testmethode – wie Pendeln oder kinesiologischer Muskeltest – ermittle ich den Spiralenstern.

Das Spiralensterne-Kartenset ist unter <http://www.klang-in-balance.com/spiralensterne/> erhältlich. Ein selbst gestaltetes Kartenset bestehend aus 18 Karten beschriftet mit W1, M1, W2, M2, bis W9, M9 dient ebenfalls für das Austesten.

Da die Seele, die innere Weisheit und der Göttliche Kern in uns nicht Raum- oder Zeit gebunden sind, kann ich mehrere Spiralensterne austesten, die mich bei weiteren mir jetzt noch unbewussten Themen und Balancen unterstützen. Das Ermitteln der Spiralensterne erfolgt immer mit allen achtzehn Spiralensternen, denn für nachfolgende Themen kann ein gleicher Spiralenstern benötigt werden, der erneut ausgemalt wird.

Wenn ich das nächste Thema für eine Balance formuliere, wähle ich (wie oben beschrieben) einen von diesen vorab ermittelten Spiralensternen.

- **Spiralenstern ausmalen**

Nun bin ich wieder Kind. Ich betrachte den

Spiralenstern, vielleicht erzählt er mir eine Geschichte, weckt Gefühle in mir. Alles ist erlaubt. Ich kann die Hände auf den Spiralenstern legen und seine Energie wahrnehmen, in mich aufnehmen. Ich kann mit

ihm tanzen oder ihn auf meinen Körper legen.

Vielleicht möchte ich nur Formen, Figuren erkennen ohne gleich mit dem Malen zu beginnen. Sollte ich sehr müde oder entspannt werden, gönne ich mir Ruhe. Vielleicht weigere ich mich auch, den Spiralenstern aus zu malen – ich weiß nicht, wie ich beginnen soll oder ich befürchte, etwas zu zerstören. Ich kann ihn beiseite geben, ihn immer wieder einmal betrachten. Ich lasse den Bewusstwerdungsprozess, den ich in dieser Form wähle, geschehen, bis ich zum Malen bereit bin. Dieser Impuls kann sich Tage, Wochen, später einstellen und das Ausmalen des Spiralensterns kann ebenfalls in mehreren Schritten geschehen. Alles ist richtig für mich, trägt zu meiner Neuausrichtung bei, führt mich zu Erkenntnissen. Ich lasse geschehen, nehme mich an, bewerte nicht, analysiere nicht.

Spontan fange ich an zu malen – wie ein Kind, das nicht überlegt, welche Farbe es verwenden soll, welche Formen, Striche es wählt. Intuitiv fühle ich, wann der Spiralenstern fertig gemalt ist. Vielleicht setzte ich nur eine einzige Linie oder male nur ein Feld. Es fließt einfach aus mir heraus. Und ein Summen oder ein Lied, das ich spontan anstimme, verstärkt diesen wunderbaren Zustand des „Ganz ich und bei mir Seins“.

Die 16 Bäume mit ihren Liedern unterstützen mich dabei sehr liebevoll.

„16 Bäume ihre Lieder und Botschaften“ unter <http://www.klang-in-balance.com>

Ich achte darauf, jede Linie, jedes Feld, das ich male auch mit der Hand zu malen, die das Schreiben nicht gewohnt ist. Es genügt eine zarte Berührung. Dieses behutsame, langsamere Malen mit der ungewohnten Hand führt zu weiterem, anderen Fühlen. Beide Hände teilhaben zu lassen, aktiviert meine ganzheitliche Wahrnehmung und unterstützt das Ausgleichen meiner rechten und linken Seite – meiner männlichen und weiblichen Anteile in mir.

Das Bild, das ich erschaffe, ist Abbild meiner selbst. Es ist Tor zu meiner Seele, meiner Ganzheit, meiner vollkommenen Seinsebene, meinem Göttlichen Ich. Der Spiralenstern mit seinen Spiralen nach dem Goldenen Schnitt und mein intuitives Malen bringen meine „innere Stimme“ an die Oberfläche. Meine Schwingungen, mit denen ich mich neu ausrichte, neu wähle, meine Wunden heile, werden sichtbar, greifbar für mich. Gleichzeitig zeigt sich mir in diesem von mir ausgemalten Spiralenstern mein Ich, das vollkommen und

vollendet ist. Es kann sich so mit meinem Ich in der materiellen Ebene verbinden und wirken.

Gefühle, spontane Erkenntnisse, Bilder vor meinem inneren Auge, der Drang, mich bewegen oder etwas schreiben zu wollen, alles, was während des Malens geschieht, was ich tue, ist Teil der Spiralensterne Balance.

- **Spiralenstern Wirkung**

Spiralensterne wirken über die Schönheit und Freude!

Schönheit und Freude zählen zu den leicht schwingenden aber stärksten Heilkräften. Sie sind Begleiterinnen der Liebe, somit auch der Selbstliebe. Ich glaube, wenn wir uns selbst vollkommen lieben könnten, bedürfe nichts mehr einer Heilung.

Während des Ausmalens des Spiralensterns geschieht, wie oben beschrieben, eine Neuausrichtung, ein Bewusstwerden, wodurch manche Themen mit einer Spiralensterne Balance gelöst sind.

Die großen Themen im Leben sind tief greifend und miteinander verwoben. Sie benötigen eine Aufarbeitungsphase, während der mich mein Spiralenstern begleitet.

Jedes Mal, wenn ich ihn betrachte oder er in mir für mich sichtbar, fühlbar wird, weiß ich: „Das bin ich, das bin auch ich.“ Er strahlt mich farbenfroh mit seinen Feldern, Formen, mit seiner/meiner Energie an. Er ist mir Anker – meine neue Wahl, die Blockaden, die ich gelöst habe, meine vollendete, vollkommene, göttliche Ebene schwingt mir in diesem Bild entgegen und wirkt ein auf mich.

Ich kann ihn während des Schlafens nahe meinem Bett platzieren. Ich kann für einige Tage ein Glas Wasser darauf stellen und dies trinken, so nehme ich die Energien während des Schlafens oder durch das Wasser auf und lasse diese für mich wirken.

Die Schwingungen meines Spiralensterns führen mich schrittweise zu weiteren Erkenntnissen. So können körperliche Reaktionen mich (endlich) dazu veranlassen, ärztliche, fachkundliche oder therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Oder ich erkenne, dass Tage, an denen ich mich niedergedrückt oder erschöpft fühle oder mein Körper sich mit Schmerzen bemerkbar macht, zu diesem Prozess der Neuausrichtung gehören.

Ich lasse meinen Gefühlen freien Lauf und nehme mich und die Situation liebevoll an, wissend, dass das, wovon ich mich verabschiedet habe, an die Oberfläche kommt, angenommen werden möchte, um sich dann in meine neue Wahl, meine neue Lebenshaltung wandeln zu können. Ich folge meiner Intuition und Sorge für mich und meinen Körper.

- **Spiralenstern für eine Gemeinschaft, für Haus, Wohnung oder Plätze**

Um die Schwingungen in einer Gemeinschaft, einer Schulklasse zum Beispiel, anzuheben um somit das Miteinander harmonischer zu erleben, zeichnet jede Person einen Spiralenstern für sich selbst. Wie oben erwähnt – was ich in mir trage (oder geheilt habe), strahle ich aus und meine Umgebung geht hiermit in Resonanz.

Die eigenen Wünsche kann jeder auf das Blatt mit seinem gewählten Spiralenstern schreiben. Positive Formulierungen zu: „Ich will, dass ich nicht immer gehänselt werde“ wären beispielsweise: Verständnis, Angenommensein, Freundschaft, Liebe.

Die ausgemalten Spiralensterne werden aufgehängt, damit die Energien wirken. Ihre Ausstrahlung kann auch als T-Shirt Aufdruck zu Geltung kommen.

Das Haus, in dem ich wohne, meine Wohnung, der Garten, mein Auto sind als Verlängerungen meiner selbst zu betrachten. Hier strahle ich mich aus.

Ein von mir gemalter Spiralenstern für meinen Wohnraum unterstützt mit seiner/meiner Energie. Wiederum formuliere ich positiv meine Wünsche – Schwingungen, von denen ich umgeben sein möchte.

Die „Gartenfreunde“ wirken hierfür sehr kraftvoll unter <http://www.klang-in-balance.com>

- **Spiralenstern begleitend zu einer therapeutischen Behandlung**

In Absprache mit einer Therapeutin, einem Therapeuten können die Spiralensterne unterstützend mit einbezogen werden.

- **Spiralenstern Aufbau**

Neun weibliche und neun männliche Spiralensterne sind aus Spiralen nach dem Goldenen Schnitt gezeichnet. Diese Einteilung unterstützt den Ausgleich der Polaritäten in unserem Sonnenreich, auf der Erde, somit auch in uns.

Jeder Spiralenstern kann die Stärkung oder das Ausgleichen der weiblichen beziehungsweise männlichen Anteile bewirken.

Dies ergibt sich aus dem Aufbau der Spiralen. Jede Spirale besteht aus Kurven – den weiblichen – und aus Linien im rechten Winkel – den männlichen Anteilen. Weiters schwingen Spiralen, die sich im Uhrzeigersinn drehen, männlich, die Spiralen, die sich gegen den Uhrzeigersinn drehen, tragen weibliche Energie. Somit bewirken alle Spiralensterne in unterschiedlicher Weise den Ausgleich von weiblich/männlich, denn sie setzen sich aus Spiegelungen und Drehungen der Spiralen zusammen.

Spiralensterne mit nur links drehenden Spiralen: Männlich 1 M1 und Männlich 4 M4

Spiralensterne mit nur rechts drehenden Spiralen: Weiblich 7 W7. Dieser Spiralenstern weist als einziger auch das Zentrum jeder Spirale nach dem Goldenen Schnitt farblich als kleinen Punkt aus. Alle anderen Spiralensterne haben dieses Zentrum farblos, nicht sichtbar eingezeichnet.

Die Farbgebung der Männlichen Spiralensterne mit blauen Kurven und goldenen Linien sowie der Weiblichen Spiralensterne mit jeweils vier Spiralen unterschiedlicher Farbkombinationen – rotorange Kurve/gelbe Linie, grüne Kurve/rosa Linie, lila Kurve/lachsorange Linie, dunkelblaue Kurve/hellblaue Linie – ist wesentlich für die Gesamtschwingung eines Spiralensterns.

Viel Freude wünsche ich beim Ausmalen der Spiralensterne.

Gerne diene ich bei der Beantwortung von Fragen oder einer persönlichen Einzelbetreuung durch eine *Klang in Balance*. Kontakt: ad@klang-in-balance.com



Maria Loise Semler