



CELESON

# Anleitung zum Lichtnahrungsprozess

Lieber Göttlicher Mensch, hier findest du eine Anleitung zum Lichtnahrungsprozess. Damit deine Zellen Licht direkt verstoffwechseln können, müssen sie umstrukturiert werden. Diese Neuprogrammierung der Ausrichtung deines Zellprogramms geschieht durch deine tiefe Absicht und mit Hilfe der geistigen Welt und deinen 12 Tempeltänzerinnen. Die direkte Lichtaufnahme als Nahrung für den Körper ist nicht neu, sondern war, zum Beispiel in den Zeiten von Atlantis ganz normal. Im großen Vergessensprozess der letzten Zeitalter wurde dein Bewusstsein von diesem Zugang des Göttlichen Lichtes in dir abgeschnitten. Um das ganze wirklich in der Tiefe zu begreifen, empfehlen wir dir dieses Buch von André Nama'Him: [ELISE – Funke des Erwachens](#)

Bei der freien Liveveranstaltung auf unserem [Streamingkanal Celevision-11](#) im Mai 2022, wurde von Melek Metatron ein Channeling gegeben, das die Initiation in den 3-tägigen Lichtnahrungsprozess beinhaltet. Das Channeling ist zentraler Bestandteil des Prozesses!

Du findest es hier: <https://youtu.be/L4HU0fqxenA>  
Titel: „1. Dienstag Lichtnahrungsprozess“

Du findest diesen Anleitungstext ganz unten noch als PDF zum downloaden und ausdrucken.

## Wenn du den Lichtnahrungsprozess durchlaufen möchtest, achte bitte auf Folgendes:

**Lese dir diese Anleitung bitte aufmerksam durch, und beachte JEDEN einzelnen Punkt – das ist wichtig!**

- Diesen 3 Tage Prozess zu durchlaufen wird deinem Körper nicht schaden, geschieht aber auf eigene Verantwortung.
- Tue es nur, wenn du die tiefe Absicht in dir trägst und auf das Licht in dir vertraust. Diesen Lichtnahrungsprozess kann man nicht einfach nebenbei machen. Du brauchst dafür freie Tage, an denen du dich nur dir selber und diesem Prozess widmen kannst und Dingen, die dir Freude machen (ausser Essen :-))
- Mache dir bewusst – das ist keine Diät oder Heilfasten, sondern ein hochenergetischer spiritueller Prozess.
- Bereite dich zwei Tage darauf vor, in dem du nur leicht und **fleischlos** isst. Am besten nur Gemüse und Obst und viel (3 Liter oder mehr) gutes, reines Wasser trinkst. Gut wäre es auch, diese Reinigungsmeditation 2-3 mal zu vollziehen: [www.youtube.com/watch?v=Wzi4DsjRk-g](http://www.youtube.com/watch?v=Wzi4DsjRk-g)
- **Wichtig:** Wenn du mit dem 3-Tage Prozess beginnst, höre dir **vorher** in einem ruhigen Moment in Meditation das Channeling von Melek Metatron an (Link zum Video, das das Channeling enthält, siehe oben)

- Beschließe ab diesem Moment für 72 Stunden GANZ auf feste, breiige oder flüssige Nahrungsmittel zu verzichten.
- **Verzichte NICHT auf Flüssigkeit in Form von Wasser!** Trinke viel, mind. 3 Liter/Tag NUR hochwertiges, stilles Wasser z.B. Plose oder St. Leonhards Quelle, oder sonstiges gutes Quellwasser oder Umkehrosmosewasser und lade es vor dem Trinken mit einem Lichtkristall deiner Wahl auf. Gut eignen sich die Lichtkristalle ANA, AN'ANASHA, RADA'SO'AM → [Lichtkristalle](#))
- Setze dich ca. alle 3 Stunden, oder immer wenn du besonders Hunger verspürst hin, um Prana (Lichtnahrung) aufzunehmen. Tue das mindestens 5 mal pro Tag.
- Nimm keine Nahrungsergänzungsmittel zu dir (wie Vitamine oder Mineralstoffe oder ähnliches). Weil du in diesen 72 Stunden deine Zellen daran erinnern möchtest, dass sie alles selber aus Licht synthetisieren können.
- Wichtige, dir verschriebene Medikamente solltest du unbedingt weiter einnehmen!
- Wenn Symptome auftreten (Übelkeit, Herzklopfen, Schwindel, Kopfschmerzen u.ä.) dann gönne dir viel Ruhe und erde dich auf allen Ebenen. Diese beiden Meditationen sind dabei sehr hilfreich: [Erdung auf allen Ebenen kurz](#) / [Erdung auf allen Ebenen ausführlich in deinem inneren Zaubergarten](#) Solcherlei Symptome können auftreten, sind aber nur ein Zeichen des Umstellungsprozesses und des Wirkens der hohen Energien.
- Ein mögliches körperliches Schwächegefühl ist normal und verschwindet oft nach 48 Stunden..
- Mache dir während dieser 3 Tage viel konstruktive Gedanken zu deinen üblichen Essgewohnheiten und der Macht des Lichtes in dir. Halte dich möglichst von negativen kollektiven Gedankenfeldern fern. Sei vor allem bei dir, fühle dich, fühle deinen Körper, fühle die Veränderung, die in diesen 72 Stunden sich vollzieht – es lohnt sich wirklich!
- Nach den 72 Stunden beginne langsam und achtsam wieder mit der Nahrungsaufnahme (empfohlen).
- Wenn du mit der reinen Lichtnahrung über die 72 Stunden hinaus gehen möchtest, tust du das voll und ganz auf eigene Verantwortung!
- Setze dich nicht unter Druck, solltest du den Prozess aus irgendwelchen Gründen abbrechen müssen oder wollen, kannst du das tun, beginne dann einfach achtsam zu essen! Du kannst diesen Prozess jederzeit wieder von vorne beginnen. ABER: Wenn du vor den 72 Stunden abbrichst, dann ist die Umstellung deiner Zellen nicht vollendet. Das ist nicht schlimm, du kannst es andermal noch mal angehen.

### **Ablauf der Licht-Pranaatmung, also der Nahrungsaufnahme während der 72 Stunden (5 mal täglich)**

Setze dich möglichst aufrecht und nimm deine Handflächen nach oben. Verbinde dich mit Gottes Atem, indem du in dein Vereinigtes Chakra gehst (Vereine deine Chakren zu einer leuchtenden Sonne.) Wenn du deinen Ursprungsnamen bereits kennst, spreche ihn, das bringt deine höhere Absicht zum Ausdruck. Wenn nicht, dann mache dir deine Göttliche Essenz bewusst und fühlbar, wissend, du bist Licht. Mit den folgenden Atemzügen aktivierst du deinen Pranalichtkanal.

1. Atme tief und ruhig durch die Nase bis in deinen Solarplexus hinein.
2. Halte kurz den Atem an.
3. Atme nun kräftig wieder durch den Mund aus.
4. Wiederhole dies 3 mal.
5. Atme jetzt 3 mal mit leicht geöffnetem Mund ein und wieder aus. Versuche das ohne Unterbrechung zu tun.

Wiederhole diese Atemfolge in tiefer Versenkung und Absicht ca. **3-4 Minuten** lang.

**Jetzt ist dein Pranakanal offen und nun beginnt die eigentliche Lichtaufnahme.** Du kannst jetzt in einem dir angenehmen Atemrhythmus weiteratmen.

Bitte dabei die hohen Engel dir das reine und pure Licht in deinen Pranakanal zu senden. Gehe dabei in das völlige Vertrauen, dass das mit dieser Atmung aufgenommene Licht dich nährt, dich sättigt, für alles sorgt, was dein Körper braucht und gleichzeitig dein Zellprogramm für die Lichtaufnahme umprogrammiert. Spreche dabei mit deinen Zellen und erkläre ihnen, dass sie das Licht in sich aufnehmen sollen – tue das immer und immer wieder. Wähle Worte der Liebe, wenn du mit deinen Zellen sprichst. Fühle beim Atmen wie das reine Licht einströmt. Lasse keinen Zweifel zu, dass nur Licht dich nähren kann, weil du selber Licht bist.

Atme so lange Prana, bis du das Gefühl hast, genug Licht in deine Zellen aufgenommen zu haben, bis du “satt” bist. Tue das aber **mindestens 10 Minuten**.

Nimm dir diese Zeit (insgesamt ca. 20 Minuten) nur für dich. Du ersetzt praktisch das täglich zubereiten von Essen durch diese Lichtnahrungsaufnahme.

**Noch einmal, weil sehr wichtig:** Verwechsle diesen Lichtkörperprozess nicht mit einer Diät oder mit Heilfasten, es ist etwas völlig anderes. Weil wenn du die begrenzenden Gedankenmuster von Diät oder Heilfasten in dir trägst, kann sich das neue Schwingungsmuster in deinen Zellen nicht richtig ausbilden. Es geht darum, dass du das Dogma der Abhängigkeit von fester Nahrung aus deinem Zellgedächtnis loslässt, damit sich deine Zellen wieder völlig erinnern können, dass die direkte Lichtaufnahme das eigentlich Ursprüngliche ist.

Sei voller Vertrauen in diesen 72 Stunden. Du wirst von dieser Umstellung nur profitieren. Dein Körper wird gleichzeitig auch entgiften und viel Wärme brauchen. Dein Körper wird weder einen Mangel von irgend etwas entwickeln, noch einen Schaden nehmen. Nach diesen 72 Stunden wärest du in der Lage, dauerhaft auf feste Nahrung zu verzichten, wenn du das möchtest. Du kannst aber auch wieder Nahrung zu dir nehmen, diese Unabhängigkeit von Nahrung bleibt dennoch bestehen. Das Hauptziel dieses Prozesses ist es nicht, dir oder jemandem etwas zu beweisen, sondern deine Zellen umzustrukturieren – halte dir das immer vor Augen. Für diese Umstrukturierung genügen die 72 Stunden Lichtnahrungsprozess – Wenn du danach wieder essen möchtest, dann tue das – es geht nicht um Verzicht in der Neuen Zeit, sondern um Lebensfreude.

Viel Leichtigkeit und Freude wünschen wir dir.