

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens

In dieser Ausgabe:

- **Gesundheitsrisiken durch Mobilfunk**
Bedenklicher Umgang mit Studien
- **Australische Buschblütenessenzen**
Zeitqualität Krebs und Löwe
- **Maya Zeitbegleiter** Juli bis August
- **Maya-Kalender**
Die 13 Monde und der Grüne Tag
- **Neue Bücher**

Buchauszug:

Raimund Jakesz
**Lebenskraft -
Kräfte des Lebens**

Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Gesundheitsrisiken durch Mobilfunk**
Bedenklicher Umgang mit Studien
- 10 **Bücher**
Neu erschienen
- 12 **Lebenskraft**
Kräfte des Lebens
- 23 **Veranstaltungskalender**
- 24 **Die Zeitqualität im Spiegel der Tierkreiszeichen**
Unterstützung durch Australische Buschblütenessenzen
- 28 **Maya-Kalender**
Die 13 Monde und der Grüne Tag
- 31 **Maya-Zeitbegleiter**
Juli bis August

Impressum Bewusst Sein (gegründet 1982)

Medieninhaber, Herausgeber, Verleger:

Wr. Arbeitskreis für Metaphysik e.V. ZVR: 391006375
1040 Wien, www.bewusst-sein.net.

Zuschriften an: office@bewusst-sein.net.

Erscheinungsweise: 6x im Jahr.

Chefredaktion: Margarete Frank, Layout: Rudolf Riemer,

Coverabbildung: Andreas Lenzenhofer

Anzeigenpreise auf <https://media.bewusst-sein.net>

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 31.8.2020,
Anzeigenschluss 26.8.2020 - 10h

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir freuen uns, dass Sie den Weg zu unserer Zeitschrift auch diesmal wieder online gefunden haben. Eine online-Version unserer jeweiligen Ausgabe existierte nun bereits seit vielen Jahren, dass diese Erscheinungsweise für uns in den Mittelpunkt der Arbeit rücken wird, war grundsätzlich nicht geplant. Neben all den unerfreulichen Tatsachen, die dazu geführt haben, dass unsere Zeitschrift aktuell nur in dieser Version erhältlich ist, haben wir in den letzten Wochen sehr viel Zuspruch und positive Inputs erhalten, die uns wirklich freuen. An dieser Stelle bedanken wir uns sehr herzlich bei all jenen, die uns zu unserer letzten Ausgabe positives Feedback gegeben haben, sowohl was die redaktionellen Inhalte betrifft, als auch den online-Auftritt bzw. die übersichtlichere Darstellung.

Einige Verwirrung gab es in den letzten Wochen bezüglich der Abos von *Bewusst Sein*. Wir möchten uns dafür entschuldigen, wenn unsere Abwicklung der Abo-Zahlungen zu dieser Verwirrung beigetragen hat. All jene, die diesen Abo-Brief inkl. einer Rechnung erhalten haben, haben noch das gedruckte Heft (bis Ausgabe März/April 2020) über mindestens diese in Rechnung gestellte Zeitperiode von 10 Ausgaben bzw. 1,5 Jahren erhalten. Viele unserer Abonnenten haben sogar weitaus mehr als die zehn verrechneten Ausgaben erhalten. Dass diese Rechnung *rückwirkend* ausgestellt wurde, hat manche Empfänger zu Recht verwundert, beruht jedoch ganz einfach auf dem chronischen Zeitmangel der durch viele Aufgaben überlasteten Personen unseres kleinen Teams. Vielen Dank all jenen, die Verständnis für die rückwirkende Verrechnung gezeigt haben und den Betrag überwiesen haben. All jene Abonnenten, die von uns noch nicht persönlich kontaktiert wurden, besitzen ein aufrechtes, im Voraus bezahltes Abo, dass von unserer Seite noch nicht vollständig erfüllt wurde. Für diese Personen wird es von uns eine faire Lösung als Entschädigung für die nicht erhaltenen Ausgaben geben.

Noch eine Bemerkung zur Erscheinungsweise von *Bewusst Sein*: Es wird auch zukünftig für all jene, die aus den verschiedensten Gründen keinen Gefallen daran finden, online zu lesen, die Möglichkeit geben, eine gedruckte Version von *Bewusst Sein* zu erhalten. Nähere Informationen dazu erhalten Sie in Kürze, per mail als (ehemalige/r) Abonnent/in bzw. online auf unserer Homepage.

Wir hoffen, Sie haben die vergangenen Wochen gut überstanden und sehen einem Sommer entgegen, der trotz allen Herausforderungen, möglichen Einschränkungen und Gedanken an die Zukunft, auch Erholung, Lebensfreude und Inspiration beinhaltet. Wir hoffen, mit den redaktionellen Beiträgen in dieser Ausgabe etwas dazu beizutragen!

Herzlichst, Ihr *Bewusst Sein*

Gesundheitsrisiken durch Mobilfunk & Bedenklicher Umgang mit Studien

Mobilfunk in Schräglage

Zum Jahreswechsel 2006 kam überraschend eine behördliche Bekanntgabe, die der „Mobilfunk-Industrie“ gar nicht schmeckte, da sie inhaltlich gegen deren ureigensten Interessen und medial inflationäre Marketingarbeit gerichtet war. So nahm das Umweltministerium Stellung zu den bereits im August 2005 von der Wiener Ärztekammer erhobenen Vorwürfen, dass Handys nämlich sehr wohl die Gesundheit des Menschen negativ beeinflussen. Zu diesen schädlichen Einflüssen zählen unter anderem Unfruchtbarkeit, Krebs oder Kopfschmerzen. Die Warnungen von Seiten der Ärztekammer waren so massiv, dass das Umweltministerium unter Zugzwang geriet und an der Universität Wien ein Gutachten erstellen ließ. Die Ergebnisse dieses Gutachtens zeigen vor allem die Gefahren für Kinder auf und es wird ein vernünftiger – und damit stark reduzierter – Umgang (vor allem von Kindern und Jugendlichen) mit dem Handy empfohlen. Vor einer Panikmache wird naturgemäß gewarnt, da sich das Konsumentenverhalten bezüglich seines bereits anno 2005 lieb gewordenen „Kommunikators“ ohnedies nicht so schnell ändern lässt. Auch der wirtschaftliche Machtfaktor „Mobilfunk“ ist so enorm, dass politische Konsequenzen sehr schwer durchzusetzen wären. Eine Entwarnung, wie von der Mobilfunk-Lobby gefordert, wird jedoch von behördlicher Seite nicht gegeben.

Dabei beobachteten Forscher aus Connecticut bereits im Jahr 1959 erstmals Erbgutschäden nach einer Bestrahlung durch hochfrequente EM-Felder im Bereich von 27MHz [1]. Jetzt könnte man einwenden: 27MHz liegt doch weit über dem Bereich von Mobilfunknetzen. Das ist doch irrelevant? Zu bedenken gilt es hier jedoch, dass mit dem Einzug der neuen 5G-Mobilfunk-Netztechnik eine Technik bevorsteht, die im Frequenz-Bereich von bis zu 60GHz arbeiten kann (standardmäßig 2-3,7GHz). Beklemmend ist hierbei wie mit der Thematik „Mobilfunk und Gesundheit“ seitens der Mobilfunk-Industrie umgegangen wurde und wird - nämlich so, wie es bei politischen Diskussionen mittlerweile zur Kultur geworden ist: destruktiv, nur auf Eigeninteressen bedacht und in keinsten Weise konstruktiv.

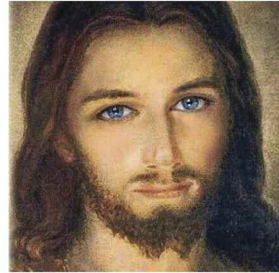
August 2005: Reflex-Studie

Was hat sich im August 2005 nun ereignet, dass sogar die Behörden unter Zugzwang geraten sind? Aus einer dreijährigen Studie an sieben europäischen Forschungszentren wurde erstmals erwiesen, dass auch „nichtionisierende“ Strahlen [2], wie z.B. Mobilfunkstrahlen, zu Schäden am Erbgut führen können, so Erik Huber, Referent für Umweltmedizin der Ärztekammer für Wien, in einem ORF-Inter-

view im August 2005 (ZIB 1). Interessant ist die folgende Originalaussage der Ärztekammer Wien im selben Interview, die auch den „hartgesottensten Realisten“ nachdenklich stimmen müßend: „Wenn Medikamente dieselben Prüfergebnisse liefern würden, dann würde man sie sofort vom Markt nehmen.“ [3] Bei dieser Studie handelt es sich um die so genannte „Reflex-Studie“ [4], die von der EU mit 2 Mio. Euro gefördert wurde und in der genotoxische Effekte durch Mobilfunkstrahlen nachgewiesen wurden.

Irrelevante Reaktionen seitens der Mobilfunk-Lobby

Dass diese Aussagen natürlich von den Interessensgruppen der Mobilfunkindustrie angezweifelt – im ORF-Bericht vom 5. August 2005 allen voran das österreichische „Forum Mobilfunk“ (kurz *FMK*) – wurden und werden, verwundert uns kaum. Verwundern kann es uns kaum, da die Mitglieder und Träger des „Forum Mobilfunk“ primär aus österreichischen Mobilfunknetzbetreibern und Handyproduzenten – also aus kommerziellen Nutznießern der Mobilfunktechnik – bestehen. Mit Argumenten, die sich aus Untersuchungen längst vergangener Jahre ergaben und neue Erkenntnisse bezüglich gesundheitlicher Risiken elektromagnetischer Felder auf der Menschen Gesundheit nicht miteinbeziehen, versuchte der Geschäftsführer des *FMK*, Herr Mag. Barmüller, die gesundheitlichen Bedenken von Seiten der Ärzteschaft zu zerschlagen. Konstruktive Gegenargumente blieben aus. Dies wurde auch eindrucksvoll der ORF-Nachrichtensendung ZIB3 desselben Tages unterstrichen, bei der Hr. Mag. Barmüller in einem Gespräch mit Dr. Gerd



Gott Jesus Christus, Sohn Gottes

Ich wurde von GOTT als Heilerin geboren. Mein Name ist Irene Jungreithmaier und ich habe den Auftrag Menschen zu helfen, sofern sie Hilfe brauchen.

Ich wohne in Kallham, im Bezirk Grieskirchen, OÖ. und

BETE FÜR DIE MENSCHHEIT.

Für wen darf ich beten? Ich bin unter Tel. 0660 – 768 40 08, **Mo – Fr** zwischen **18.00 Uhr und 19.00 Uhr** und unter www.christuskraft.at erreichbar.

HEILUNGEN FINDEN AUCH
AUS DER FERNE STATT.

DANKESBRIEFE VON HEILUNGEN
LESEN SIE IN MEINER WEBSITE unter
www.christuskraft.at

(Als Wertschätzung wird um eine Spende unter IBAN: AT63 34736 0000 2020 32 9 und BIC: RZOOAT2L736 gebeten).

Oberfeld (Umweltmediziner der Ärztekammer) [5]. Auf die Frage einer ORF-Redakteurin an Mag. Barmüller, ob das FMK die Vorwürfe gesundheitlich schädigender Auswirkung durch Mobilfunkstrahlen nachvollziehen kann, wurde als Antwort die Handymastensteuer [6] in Niederösterreich herangezogen, die zwar politische Auswirkungen hätte aber mit gesundheitlichen Risiken durch Mobilfunk auch rein gar nichts zu tun hat. Auf konkrete Fragen zu einem Thema wird von Seiten des FMK erst gar nicht eingegangen, stattdessen bedient man sich altbewährter rhetorischer Techniken für Öffentlichkeitsarbeit, frei nach dem Motto: „Beantworte nie eine unangenehme Frage, sondern sage einfach irgendetwas, auch wenn es gar nichts mit dem Thema zu tun hat.“ Auf die Frage an den FMK-Vertreter, ob er dezidiert gesundheitliche Schäden durch Mobilfunktechnik ausschließen könne, wurde ebenfalls keine Antwort gegeben, sondern mit einem Gegenangriff gekontert.

Selbstverständlich konnten die Vertreter der Mobilfunkwirtschaftsinteressen keine „Unbedenklichkeits-Erklärung“ bezüglich Risiken für den Menschen durch Mobilfunk abgeben, da der Mobilfunk erst eine sehr junge Geschichte (das GSM-Netz wurde in Österreich Ende 1994 eröffnet, die analogen Mobilfunknetze davor sind für eine Studie irrelevant, da die Kundenzahl und damit die „Studienobjekte“ zu gering war) auf dem „Buckel“ hat. Es fehlen somit wichtige Langzeitstudien, anhand derer man schädigende Einflüsse mit ziemlicher Sicherheit ausschließen kann. Warnungen von derzeitigen Untersuchungen sollte man also durchaus ernst nehmen und nicht als „nichtgegeben“ abtun. Radioaktivität wurde ursprünglich (40er Jahre des 20. Jahrhunderts) auch als eher ungefährlich abgetan – bevor Atombombentests und dergleichen Abartigkeiten durchgeführt wurden: also man möge den Einwohnern von Hiroshima oder Tschernobyl erzählen, dass Radioaktivität gesundheitlich „unbedenklich“ sei. Um sich den Zeitfaktor vor Augen führen zu können: Bei Tumoren dauere es z.B. bis zur Manifestation der Krankheit zwischen 10 und 30 Jahre.

Kurioserweise halten sich die – durch unsere Redaktion nicht bestätigten - Gerüchte, dass Topmanager bzw. „Eingeweihte“ von Mobilfunkfirmen die best abgeschirmten Wohnungen/Häuser bzw. diese die günstigsten Abstände zu Sendemasten haben sollen. Es gilt die Unschuldsvermutung.

Bezüglich der von den Lobbyisten immer wieder genannten Unbedenklichkeitsresultate z.B. durch Studien der WHO wird jedoch selten erwähnt, dass diese Resultate sich auf Studien beziehen, die athermische Effekte von elektromagnetischen Feldern (EM-Felder) so gut wie nicht berücksichtigen, sondern eben primär nur thermische Auswirkungen durch Wellen (Erwärmungen des Gewebes durch EM-Wellen: wirtschaftlich wird dieser Umstand z.B. in Mikrowellenherden ausgenutzt, wo eine Erwärmung von Speisen durch EM-Wellen – nämlich Mikrowellen – gewünscht ist). Und das ist eine ziemliche Irreführung der Öffentlichkeit, da genau die athermischen Wechselwirkungen zwischen menschlichen Organismus und EM-Feldern zu Sorge Anlass geben, wie auch die Studienergebnisse im August 2005 gezeigt haben.

Prof. Dr. h.c. Christos Drossinakis und Bettina Maria Haller

**ENERGIE ist GRENZENLOS
FERN-GEISTHEILUNG
HEILERTAGE VOR ORT 30.7. – 1.8.
JAHRESTRaining 2021
ENTDECKE deine HEILKRAFT
SEI mit dabei**

Kontakt:

Tel. 0043/664/4607654 oder E-Mail an IAWG-frankfurt@web.de
SCHNUPPERTRAINING – TERMINE: Tel. Auskunft

Weitere Infos:

<https://www.heilerschule-drossinakis.de/de/heilsitzungen/ueber-prof-dr-h-c-christos-drossinakis>

<https://www.heilerschule-drossinakis.de/de/heilsitzungen/ueber-bettina-maria-haller>

<https://www.heilerschule-drossinakis.de>

So zeigt die ATHEM-Untersuchung der AUVA [7] (Untersuchung athermischer Wirkungen von EM-Feldern im Mobilfunk-Frequenzbereich der Allgemeinen Unfallversicherungsanstalt) einen zellulären Mechanismus auf, dass die EM-Felder im Mobilfunk-Frequenzbereich die DNA oxidieren und somit brüchig machen kann und es somit zu DNA-Veränderungen kommen kann.

Diesbezügliche Tipps des Gesundheitsministeriums

- Festnetz dem Handy vorziehen
- Kurz fassen
- Nicht bei schlechtem Empfang telefonieren
- Möglichst wenig im Auto telefonieren
- Beim Verbindungsaufbau warten, erst danach Handy an Kopf führen
- Headsets benutzen
- Beim Schlafen das eingeschaltene Handy weder am Kopfpolster noch am Nachttisch liegen lassen.
- Nachrichten per SMS oder WhatsApp schicken, anstatt zu telefonieren.

Nachsatz zur Reflex-Studie

Die Reflex-Studie wurde, wie zu erwarten war, seitens der Mobilfunkindustrie und deren Lobbyisten heftig angezweifelt und als unrichtig sowie unseriös dargestellt. So wird in einigen Medienberichten die Reflex-Studie hinsichtlich festgestellter Strangbrüche im Erbgut als ungültig dargestellt. Wie den meisten Lesern und Leserinnen sicher schon aufgefallen ist, sind die Werbeflächen/zeiten von Zeitungen, Zeitschriften, Webseiten sowie natürlich Fernsehen und Radio extrem stark durch Mobilfunk-Sujets belegt und tragen somit zu einem Großteil des finanziellen Budgets und damit zum wirtschaftlichen Überleben dieser Medien bei. Durch diese gegebene Abhängigkeit sind Berichte solcher Medien immer mit Vorsicht zu genießen.

Es ist jedoch festzuhalten, dass eine bewusste Fälschung von zwei unabhängigen Gremien weder belegt noch widerlegt werden konnte - die vorgeworfenen Fälschungen konnten also nicht verifiziert werden. Mitarbeiter der Reflex-Studie wurden teilweise medial mit unsachlichen und kleingeistigen Sprüchen diffamiert, sodass es notwendig war per Gericht auf Unterlassung [8] zu klagen - und 2015 endlich ein gerichtliches Unterlassungsurteil zu erwirken.

Es ist beschämend, unfassbar und skandalös mit welchen Mitteln hier teilweise gearbeitet wird und man wird sich bewusst, dass sich die Menschheit in ihrem öffentlichen Auftreten über Gier, Neid und andere Kleingeistigkeiten scheinbar überhaupt nicht weiterentwickelt hat. Bleibt somit das Résumé: Brave New World.

Hinweise:

- [1] Heller, J., Teixeira-Pinto, A.A.: „A new physical method of creating chromosomal aberrations“, Nature, Nr. 4665, 28. März 1959
- [2] Ionisierende Strahlung: Bezeichnung für jede Teilchen- oder elektromagnetische Strahlung, die Elektronen aus Atomen oder Molekülen entfernen kann.
- [3] Das Interview wurde am 5.8.2005 in der ZIB1 im ORF ausgestrahlt - Im Internet ist das Video leider mittlerweile offline, der Red. aber bekannt
- [4] Reflex-Studie, zum Nachrecherieren im Web: <https://de.wikipedia.org/wiki/REFLEX-Studie>
- [5] Das Gespräch wurde am 5.8.2005 in der ZIB3 im ORF ausgestrahlt - Im Internet ist das Video leider mittlerweile offline, der Red. aber bekannt
- [6] "Handymastensteuer" zum Nachlesen im Web: <https://de.wikipedia.org/wiki/Sendeanlagenabgabe>
- [7] ATHEM-Untersuchung der AUVA: <https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544748>
- [8] Urteil des LG Hamburg vom 13.3.2015:
https://stiftung-pandora.eu/wp-content/downloads/150320_prozess_kratochvil-vs-lerchl.pdf

R. Riemer / Red. Bewusst Sein

Benjamin Creme

Der britische Künstler und Autor Benjamin Creme (1922-2016) hat mit seinen Informationen über den Weltlehrer Maitreya, die Meister der Weisheit und deren Rückkehr in unsere Alltagswelt weltweit ein Klima der Hoffnung geweckt. Creme begann seine öffentliche Tätigkeit bereits 1975, er hat seitdem in zahlreichen Vorträgen und Büchern sowie mit der Herausgabe der monatlichen Zeitschrift Share International Millionen von Menschen angesprochen und auf dieses epochale Ereignis und der damit verbundenen Transformation der Welt hingewiesen.

"Seit über sechzig Jahren haben REGierungen weltweit den Menschen die Informationen über die Existenz der "Ufos" vorenthalten. (...) Sie haben bisher die Erfahrungen von Hunderttausenden intelligenter und aufgeschlossener Bürger ignoriert ... Jede Regierung verfügt über unwiderlegbare Beweise für die Existenz, die Kreativität und die überlegene TEchnologie dieser mutigen und friedfertigen Besucher von unseren SCHwesterplaneten. Die allgemeine Unkenntnis der feinstofflichen Ebenen der Materie hat es den einflussreichen

Regierungen der Welt ermöglicht, diesen Betrug so lange aufrechtzuerhalten ...

Doch jetzt können sie nicht mehr länger verheimlichen, dass zwischen den Menschen auf der Erde und den weit entfernten Planeten unseres Sonnensystems tatsächlich eine Verbindung besteht ... Man kann sicher sein, dass Maitreya die Welt über unsere wahre Beziehung zu den anderen Planeten und die seit langem bestehende Zusammenarbeit mit ihnen aufklären wird."

(Benjamin Cremes Meister, "Zeit der Offenbarung", Share International, Juli/August 2009)



KORNKREISE + UFOS

...UND IHRE SPIRITUELLE
BEDEUTUNG – INTERVIEW

MIT BENJAMIN CREME

Dienstag, 7. Juli 2020, 19:00 Uhr
1070 Wien, Seidengasse 28, im Hof
2. Stiege rechts, 1. Stock, Veranstaltungsraum

info-ueber-maitreya@gmx.at

0699 1999 0888

EINTRITT FREI

www.shareinternational.de

Anzeige

Michaela Döll

Cholesterin im Griff

Natürliche Alternativen zu riskanten
Cholesterinsenkern

Südwest Verlag

ISBN 978-3-517-09843-2 - 176 Seiten

€_A 16,50 / €_D 16,- / E-Book € 12,99

Prof. Dr. Michaela Döll ist Professorin an der Universität Braunschweig im Fachbereich Lebensmittelchemie. Die Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Vitalstoffmedizin, Zivilisations- und umweltbedingte Erkrankungen. Durch ihre Tätigkeit als Autorin von Büchern und Fachartikeln, ihre Vortragstätigkeit sowie Auftritte in Hörfunk und TV, gilt sie in der Fachwelt ebenso wie bei Laien als renommierte Expertin ihres Fachgebietes. Warum es wichtig ist, diesen Grad an Akzeptanz ihrer Arbeit dem Inhalt des Buches voranzustellen: weil gerade wenn es um typische Zivilisationserkrankungen geht, medial oft sehr einschlägiges Material verbreitet wird. Im Falle der cholesterinsenkenden Mittel, die in der Schulmedizin eingesetzt werden, scheiden sich die Geister ganz besonders. Für den Laien ist es dementsprechend schwer, den richtigen Weg für sich zu finden, denn erhöhte Cholesterinwerte gelten nun einmal als Risikofaktor für die Gesundheit – Cholesterinsenker tun was ihr Name verspricht, haben jedoch starke Nebenwirkungen. Die Autorin beleuchtet die Thematik hingegen interdisziplinär: die medizinischen Grundlagen, Erkenntnisse aus Studien, Zusammenhänge mit anderen Risikofaktoren wie Bluthochdruck, Übergewicht, Stress und vieles mehr. Weitere Schwerpunkte dieses Buches sind die Vorstellung natürlicher Cholesterinsenker wie z.B. Artischocken, Olivenöl, Omega 3 Fettsäuren, fermentierter roter Reis sowie Rezepte für die cholesterinarme Küche. Im Anhang finden die Leser außerdem Bezugsquellenhinweise für natürliche cholesterinsenkende Nahrungsergänzungsmittel.



Dirk Biermann

Lasst uns reden... über Depression

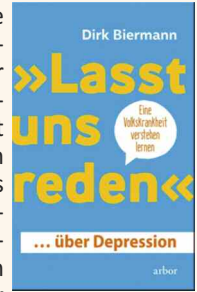
Eine Volkskrankheit verstehen lernen

Arbor Verlag

ISBN 978-3-86781-280-1 - 160 Seiten

€_A 16,50 / €_D 16,-

Der Diplom-Sozialpädagoge und Heilpraktiker Dirk Biermann ist als Journalist, Autor und Achtsamkeitslehrer tätig. In diesem Buch widmet er sich dem hochaktuellen Thema *Depression*, um das sich trotz der fortschreitenden Ent-Tabuisierung psychischer Erkrankungen in den letzten Jahren immer noch viel Unwissenheit und Mißverständnis rankt. Nach wie vor ist die Depression sowohl für Betroffene als auch für Angehörige nicht wirklich fassbar. Die Ursachen dieses sich Zurückziehens der Lebenskraft, des Abhandkommens von Energie, Motivation und Interesses liegen im Verborgenen, sind nicht offensichtlich wie eine körperliche Verletzung und damit auch nicht verständlich. So kommt es manchmal immer noch zu einer Bagatellisierung dieser manifestierten Erkrankung, der vermeintlich mit gutem Willen und „Zusammenreißen“ beizukommen wäre. Der Autor erläutert in diesem Buch die zahlreichen unterschiedlichen Aspekte der Depression sowie die erfolgreichsten Behandlungsmöglichkeiten. Er zeichnet ein Bild der Welt, des subjektiven Erlebens depressiver Menschen und welche Faktoren das depressive Erleben verstärken und immer mehr im Körper verankern. Ebenso werden Unterschiede bzw. Verbindungen zwischen Depression, Burn-out, Angst, Stress usw. angesprochen. Da das Thema sehr komplex ist und sich fundierte fachliche Information auf der einen und Verständlichkeit für den (Laien)-Leser auf der anderen Seite nicht unbedingt begünstigen, hat der Autor dieses Buch in Form eines Gespräches verfasst. Das macht die Zusammenhänge praxisnah und die Thematik wesentlich verständlicher im Gegensatz zu einer reinen fachlichen Abhandlung.



Tom Zausner

Der Schatten des Phönix

Igne Natura Renovatur Integra

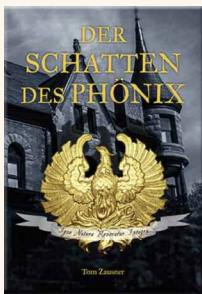
Verlag MyMorawa - 572 Seiten

ISBN 978-3-99093-997-0 (Hardcover) - € 31,90

ISBN 978-3-99093-996-3 (Paperback) - € 22,90

www.tomzausner.at

Tom Zausner erzählt in seinem Debütroman die Geschichte des jungen Denkers David, dessen nüchternes Weltbild nach einem philosophischen Streitgespräch aus den Fugen gerät: Seine eigene Schattenseite wendet sich dämonenhaft gegen ihn, ein magischer Orden erhebt Anspruch auf seine Zukunft und eine Erscheinung aus dem Reich des Feuers erklärt ihm ihre Liebe. Nach und nach erkennt David, dass seine Erlebnisse mehr sind als bloß die Anzeichen des Wahnsinns, für die er sie gehalten hat: Sein Schatten ist ein mörderischer Gegner, der Orden seine einzige Hoffnung zu überleben und der Feuergeist die Liebe seines vergangenen Lebens. Zudem erfährt David von einem Fluch, der schon seit Generationen sowohl auf ihm als auch dem Orden lastet und dass nur er in der Lage ist, diesen zu lösen. Doch der Preis für die Erlösung ist hoch und Zweifel an seiner geistigen Gesundheit machen ihm zu schaffen. Dieser Roman bewegt sich zwischen den Genres Fantasy und Mystery und bietet eine Melange aus packender Dramatik, schillernden Figuren und kuriosen Szenen, gehalten in einem teils humorvollen Erzählstil. Die phantastischen Aspekte der Erzählung, die zeitlich in der Gegenwart spielt, bedienen sich dabei der klassisch-magischen Vorstellungen aus Mittelalter und Renaissance wie der Kabbala, der Alchemie oder den Wesen und Welten der Elemente. Dem Protagonisten wie auch den Lesern stellen sich philosophische und ethische Fragen wie: Was ist Wirklichkeit? Wie ist Gewalt zu begegnen? Wodurch kann das Unrecht der Vorfahren gesühnt werden?



Sonja Ariel von Staden

Das Power-Handbuch für Krisenzeiten

Chaotische Phasen sinnvoll meistern

Smaragd Verlag

ISBN 978-3-95531-195-7 - 136 Seiten

€_A 16,60 / €_D 16,-

www.smaragd-verlag.de

Krisen sind Herausforderungen, die uns alle jederzeit, in kleiner oder großer Ausführung, treffen können. Im Grunde ist das ganze Leben ein großer Lernprozess und ein Spiel der Gefühle, und dabei ist es wenig hilfreich, Krisen vermeiden zu wollen. Das ist in etwa so, als würde man den Tod vermeiden wollen. Krisen sind wichtig, denn sie zeigen uns sehr gut, wie bewusst wir geworden und wie unsere Kräfte gewachsen sind. Man kann sie sozusagen als Zwischenprüfungen unserer natürlichen menschlichen Entwicklung betrachten. In jeder Krise wartet ein Wunder-Samen darauf, entdeckt zu werden und erblühen zu dürfen. Und jeder von uns kann diese Wunder finden und genießen. Auf der Basis vieler eigener Erfahrungen und selbst entwickelter Strategien schenkt die Autorin Einblicke in ihr Leben und all die Möglichkeiten, die ein bewusster Umgang mit Herausforderungen bietet. Je besser wir uns selbst kennen, desto leichter meistern wir jede große oder kleine Krise im Leben. Sonja Ariel von Staden bietet viele kostbare Anregungen, das Leben noch sinnvoller und leichter zu gestalten. Übungen, Meditationen und hilfreiche Erläuterungen fügen sich zu einem bunten Reigen aus Inspirationen für Herz, Verstand und Seele. Ein praktischer Ratgeber für eine besondere Zeit. Sonja Ariel von Staden ist mit größter Freude und Hingabe ganzheitliche Künstlerin, Autorin, Seminarleiterin und Beraterin. Ihr Leben entfaltet sich durch Kunst, Kreativität, Bewusstsein und Philosophie.



Raimund Jakesz

Lebenskraft - Kräfte des Lebens

Bacopa Verlag

ISBN 978-3-90307-164-3 • 208 Seiten

€[D] 19,80 €[A] 19,80



Univ. Prof. Dr. Raimund Jakesz ist Professor an der Medizinischen Universität Wien und Facharzt für Chirurgie. Er ist international anerkannter Chirurg- und Brustkrebspezialist. Während seines Aufenthaltes am National Cancer Institute in Bethesda, Maryland /USA, erforschte er die Hormonabhängigkeit von Brustkrebszellen und beeinflusste damit wesentlich die moderne Brustkrebstherapie. Prof. Dr. Jakesz legt seit vielen Jahren ein besonderes Augenmerk auf einen ganzheitlichen Therapieansatz. Vom Anfang seiner Berufstätigkeit an erkannte er die Bedeutung der interdisziplinären Behandlung, die alle diagnostischen und therapeutischen Fachrichtungen, die mit onkologischen Krankheiten befasst sind, mit einbezieht. Für Prof. Jakesz ist der Mensch als ganzheitliches Wesen eine Einheit aus verschiedenen Aspekten, wie Körper, Verstand, Emotionen und Gefühlen, und schließlich dem Bereich der Psyche oder Seele.

Lebenskraft ist nicht immer als solches fassbar, manchmal – im besten Falle meistens – ist sie einfach vorhanden, gibt uns Antrieb und die Kraft, auch in Krisen und sehr fordernden Zeiten handlungsfähig zu bleiben. Wir verstehen und spüren Lebenskraft allerdings manchmal erst in ihrer Abwesenheit, wenn Energie und Stabilität in unserem Leben langsam versickern. In anderen Kulturen gibt es in der jeweiligen traditionellen Medizin einen Begriff für diese Lebenskraft, beispielsweise Prana oder Qi, die als essenziell für die Erhaltung der Gesundheit bzw. die Bewältigung von Erkrankungen gesehen wird. In unserer (westlichen) Schulmedizin fehlt ein solcher Begriff - Lebenskraft als Fundament für Krankheit oder Gesundheit wird als solches nicht definiert. Dieses Buch führt seine Leser und Leserinnen in ihr Inneres, zu ihrer eigenen Quelle der Lebenskraft die zweifellos in jeder/m vorhanden, jedoch oft nicht gesehen, vergessen, verschüttet oder nicht anerkannt wurde. Der Autor erläutert die Bedeutung der Lebenskraft, Gründe warum wir sie verlieren und wie sie wieder regeneriert werden kann. Ein wunderbares Buch, das seine Leser und Leserinnen anhand zahlreicher tiefer Einsichten, Meditationsanleitungen, Fragen zur eigenen Reflektion und vielem mehr, behutsam in die eigene Kraft führt.

Der Zauber des Lebens

Sich verzaubern lassen kann man nicht im Denken. Der Zauber unseres Lebens ist ein Gefühl, ja er ist eine Gnade, für die wir uns öffnen können. Der Zauber des Lebens entsteht nicht im Burnout. Er entsteht nicht, wenn wir vollkommen er-

schöpft und belastet sind. Dann sehen und erkennen wir ihn nicht. Wir können uns mit ihm, dem Zauber, nicht verbinden. Der Zauber entsteht auch nicht in der Angst und nicht in der Trauer und nicht in der Enttäuschung. Sich verzau-

bern lassen gelingt in der Öffnung, der Ruhe, der Mitte, im Vertrauen, im Mitschwingen mit dem tiefen Erleben, mit dem sich Berühren lassen von einer Stimmung im Innen oder Außen - in unserem Herzen, in der Natur, durch die Musik. Verharren wir doch darin, ohne uns von der Hast des Lebens fortreißen zu lassen. Sich verzaubern lassen gibt uns Kraft.

Wir benötigen ausreichend Lebenskraft, die wir in uns selbst erschaffen müssen, um mit herausfordernden emotionalen Aspekten wie Trauer, Angst und Enttäuschung umgehen zu können, jedoch auch für die Erfüllung unserer normalen Lebensaufgaben.

Wenn jemand vollkommen erschöpft ist, können wir zu ihm nicht sagen: „Du musst bis Monatsfrist diese Heilschritte an Dir selbst vornehmen. Du solltest dies und anderes an Dir ändern. Du musst Deine Beziehungen in Ordnung bringen.“ Wie soll derjenige denn das erfüllen, wenn keine Kraft vorhanden ist, ohne Zuversicht und Vertrauen, ohne Glauben an sich. Das heißt, wir sollen dort beginnen, wo wir die Voraussetzungen schaffen, um Änderung und Transformation in unserem Leben durchführen zu können. jeder Schritt der Änderung und Transformation unseres Wesens erhöht unsere Lebenskraft, eben schrittweise.

In meinem gesamten Studium habe ich das Wort Lebenskraft nicht ein einziges Mal gehört. Lebenskraft als Energie ist keine messbare Größe, und daher der Schulmedizin schwer zugänglich.

„Was gibt mir Kraft? Was nimmt mir Kraft? Was tue ich dann mit dieser Kraft? Vergeude ich sie? Gehe ich sorgfältig mit meiner Lebenskraft um, in jeder Beziehung? Erhalte ich sie und bewahre und vermehre ich sie?“

LEBENSAUFGABE



Wieso will Stephan nichts von Dir wissen?

Weil er die exakten Details Deiner Lebensaufgabe direkt von der Quelle - Deiner Seele - holt!

Bequem am Telefon.

Freue Dich, Deine einzigartigen Fähigkeiten endlich zu erfahren und buche jetzt gleich Deinen Telefontermin zur Benennung Deiner Lebensaufgabe:

+49 (0) 33230-203 90

www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Deine Lebensaufgabe - Direkt von Deiner Seele!

BEI-ANRUF-LEBENSAUFGABE.de

DELPHINTRAINING

Ein Jahres- & Persönlichkeitszyklus in Mental- und Visualisierungstechniken mit Mag. B. M. Ahlfeld Ehrmann

KREATIONEN UND VISIONEN

16.-18.10. & 23.-25.10.20

BEZIEHUNGEN ERFÜLLT LEBEN

4.-6.12. & 11.-13.12.20

SELBSTBESTIMMUNG/SELBSTWERT

19.-21.2. & 26.-28.2.21

KOMMUNIKATION

7.-9.5. & 14.-16.5.21

www.delphintraining.at

INFOABENDE: jeweils 19h

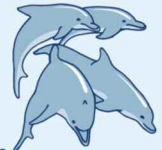
27.7., 24.8., ORT: 1140, Cervantesg. 5/5

29.7., 25.8., online via Zoommeeting

SOMMERWOCHE: 12.-17.7.20

Die Heilkraft der Archetypen

0664/411 10 39, delphintraining@aon.at



All das sind Fragen, die wir uns öfter im Leben stellen können, als wir dies bisher vielleicht getan haben. Beziehen wir den Status unserer Lebenskraft in unsere täglichen Überlegungen ein, dann wird es uns gewohnt sein, mit Lebenskraft umzugehen und die Beschäftigung damit auch als ganz natürlich anzusehen. Wenn wir genug Kraft haben, kommen die Taten der Liebe und des Mitgefühls für uns und für andere. Die Voraussetzung müssen wir in uns selbst schaffen, die Voraussetzung für Heilung, die Voraussetzung für Änderung, für das Teilen, für Verbinden.

Fühlen wir nun eine fordernde Situation in uns. Fühlen wir: „**Was macht diese Situation mit mir? Was macht eine nicht erfüllte Erwartungshaltung mit mir, eine nicht erfüllte Sehnsucht? Wo ist mein Toleranzbereich? Kann ich, ohne meine Kraft zu verlieren, gelassen beobachten, wahrnehmen, ohne zu bewerten?**“ Gelassen beobachten heißt nicht, uninteressiert, abweisend oder arrogant zu sein, sondern es heißt, mit fordernden Situationen in Tiefe und Gelassenheit mitzugehen, sie anzufühlen, Wahrzuhaben, in der eigenen Stärke zu sein. Und in dieser Stärke können wir uns selbst fragen: „**Was ist denn mein Teil? Was habe ich denn zur Entstehung dieser Herausforderung beigetragen? Was kann ich dafür tun, dass diese Situation besser wird? Wie kann Lösung und Heilung geschehen?**“

Kommen wir uns selbst nahe. Wenn wir uns selbst nahe kommen, dann können wir viele, viele Aspekte, die uns primär ganz unklar vorkommen, in ihrer Bedeutung erkennen. Warten wir doch nicht, bis ein Crash passiert, werden wir doch vorher aufmerksam und fühlen wir: „**Was ist in meinem Raum? Was will mir bewusst werden, ohne sich erst manifes-**

tieren zu müssen: als massives Zerwürfnis, als physische Krankheit, als manifestes Burnout, als Trennung?“ Leben wir doch mit einem halb vollen Glas und trachten wir, es mehr und mehr aufzufüllen.

Schaffen wir die Voraussetzung in uns selbst, um unser Leben zu meistern: nicht beliebig, nicht exklusiv, sondern inklusiv. Nur in der Kraft finden wir Lösungen, finden wir Änderungen. In der

Kraft spüren wir: „**Was will mir denn die Situation sagen?**“ In der Kraft sind wir verbunden, sind wir intuitiv. Gehen wir auf ein Energieniveau, auf dem uns Information zufließt, ohne zu denken, nur im Dafür-offen-sein. Spüren wir diese Kraft des inneren Wissens, dieses Sich selbst sicher sein: „*Das muss ich jetzt tun, Das ist es, was in meinem Leben ansteht.*“ Wenn es um die eigene Kraft geht, können wir sogar kompromisslos sein. Wir dürfen an uns selbst denken, wir brauchen unsere Aufmerksamkeit nicht nur auf andere, auf den Planeten richten. Das ist nicht gefordert von uns. Wir brauchen uns auch nicht aufopfern. Ja, es kann wichtig sein zu lernen, mit den eigenen Wünschen zurückzutreten. Es gibt Lebenssituationen, da müssen wir sehr für andere da sein. Aber dies gilt nicht für unser ganzes Leben. Wenn unsere Aufmerksamkeit nicht auf uns gerichtet ist, so wird in uns auch keine Kraft entstehen. Es sich selbst wert zu sein, aufmerksam mit sich selbst zu sein, ist für manche eine große Hürde.

Wir benötigen Kraft zur Änderung unseres Wesens: Dies ist entscheidend in unserem Leben. Wir brauchen Kraft zur Wahrnehmung: „**Was soll oder muss ich ändern, damit wieder Lebensfreude in mir entsteht? Was ist notwendig, was steht an? Was hält mich, was fixiert mich denn in-dem Zustand, der für mich man-**



Die Chancen in Leben und Tod nutzen

Dienstag
1. September
19:00-21:00 Uhr



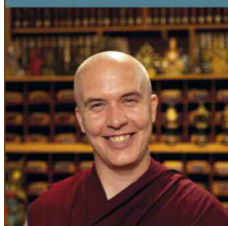
Die Kraft Deiner Träume freisetzen

Mittwoch
2. September
19:00-21:00 Uhr



Eine Reise über den Tod hinaus

Donnerstag
3. September
19:00 -21:00 Uhr



ÜBER DEN LEHRER:

Ven. Tenpa'i Gyaltsen und sein Wurzellehrer, der Jonang Kalachakra-Meister Khenrul Rinpoche Jamphel Lodrö, haben viele englische Bücher von der Essenz des kompletten buddhistischen Weges bis hin zu den fortgeschrittenen yogischen Praktiken der Sechs Vajra-Yogas verfasst. Tenpa'i Gyaltsen ist Präsident der Dzokden Foundation, einer gemeinnützigen Organisation, die sich dem Studium und der Praxis des Kalachakra-Tantra widmet.

Weitere Informationen & Anmeldung: wien.dzokden.org

ches Mal unerträglich, zumindest nicht freudvoll ist? Was hält mich dort? In welchen Käfig, in welches Gefängnis habe ich mich hineingesetzt und finde nicht heraus: Ist es meine Opferhaltung?"

- Lebenskraft entsteht, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf uns richten.
- Freude, Liebe, Vertrauen, Friede stärken unsere Lebenskraft.
- In Kraftlosigkeit können wir unsere Lebensaufgabe nicht erfüllen.
- Geben und Empfangen in Wertschätzung und im Ausgleich des Eigenen und des Anderen stärken unsere Energie zum Leben.

- Lebenslange Opferhaltung, Enttäuschung, Verbitterung führen uns in den Mangel.
- Es gilt Wissen und Informationen über Lebenskraft mit Sorgfalt und Aufmerksamkeit zu gewinnen.
- Ohne Lebenskraft kommen wir nicht in die innere Heilung, die Erfüllung und die Vollendung.

Abbildung 1: Wege in die Lebenskraft

Immer sind es Emotionen, Emotionen unseres Ego wie Trauer, Angst, Sorge, Enttäuschung, die uns aus solchen Opferhaltungen nicht heraus lassen. Wir alle können uns nicht daraus erlösen, von ihnen nicht befreien, wenn wir nicht Le-

REBIRTHING - INTEGRATIVE ATEMTERAPIE
EINZELSITZUNGEN BEI DR.TM ANGELA TICHY

CHAKRA BALANCING
BEWEGENDE KURSE

Der verbundene Atem verhilft uns zu mehr Selbstliebe, Ausgeglichenheit und Energie. In einem Rebirthing-Atemzyklus vertiefen wir allmählich den Kontakt zu uns selbst und lernen, uns selbst immer mehr anzunehmen, wie wir sind. Die Ursache von Problemen, die unserer Lebensfreude im Weg stehen, können erkannt und gelöst werden. Wir können uns tatsächlich frei atmen.

ANGELA.TICHY@REBIRTHING.CO.AT
TEL.: 01/897 25 72 - WWW.REBIRTHING.CO.AT

Das Wesen der Affirmation

Wie immer stehen wir im Zentrum unseres Lebens. Es geht darum zu spüren, was in uns ist: „**Was ist meine Möglichkeit? Was ist alles in mir verborgen, was mir erlaubt, mit diesem Leben so umzugehen, dass ich tiefe Freude in mir empfinden kann? Wir komme ich dorthin? Beschäftige ich mich ausreichend lange und tief mit mir?**“ Dazu müssen wir über uns selbst eine Menge wissen. Das heißt aus unserer tiefen, innewohnenden Weisheit wahrnehmen und umsetzen. Dann verbinden wir dieses Wissen mit dem Fühlen und schließlich mit dem Tun. Affirmationen sprechen ist eine Möglichkeit, unser Wissen mit dem Fühlen zu verbinden. Die Affirmation hat erst ihren Sinn erfüllt, wenn wir das Thema der Affirmation auch wirklich spüren. Solange wir die Energie der Affirmation nicht erfühlen, erfüllt sich ihre Wirkung nicht. Erst wenn wir das Thema der Affirmation wirklich in uns spüren, können wir das, was uns die Affirmation sagen will, auch umsetzen. Erkennen wir in uns ein Thema, ein Muster, eine Verhaltensnorm, so werden wir in uns entsprechende Affirmationen finden und diese für uns heilbringend anwenden.

Was heißt affirmare? Firmus heißt stark, affirmare heißt bestärken. Das heißt, die Affirmation soll in uns etwas bestärken, was uns in die Möglichkeit versetzt, das was wir in unserem Leben brauchen, auch umzusetzen.

Lebenskraft dafür, für diesen Akt, zur Verfügung haben. Wir brauchen Lebenskraft, um uns hinzusetzen oder hinzulegen, um beginnen zu meditieren. Wenn wir beginnen, uns wertfrei, liebevoll, phantasievoll mit uns selbst auseinanderzusetzen, werden wir entsprechende Informationen für Lösung, Änderung und Heilung erhalten. Das geht nicht ohne Kraft, oder es ist zumindest viel, viel mühevoller, und bei Weitem nicht so effektiv.

Für jeden Prozess innerer Heilung benötigen wir Lebenskraft. Lächeln wir in unser Herz. Das Herz hört das gern, worüber wir sprechen. Die Gedanken lassen uns zweifeln, die Gedanken führen uns oft ins Versagen, führen uns dorthin, manch entscheidenden Schritt in unserem Leben nicht zu tun.

[..]

Affirmationen gehören deshalb wie Mantrien oft und oft still oder laut gesprochen, mit dem vollen Fokus auf ihrem Inhalt. Wir sollen uns die Affirmationen, die zu uns passen, die wesentliche Aspekte unseres Lebens betreffen, selbst gestalten. Die Wiederholungen erlauben

der Energie der Affirmation sich in uns zu verankern.

Es gibt mächtige Kontrahenten dagegen, Stärke zu leben: Angst, Furcht, Trauer, Selbstaufgabe, Trennung. All das sind Aspekte, die gegen unsere Lebenskraft gerichtet sind oder die sie uns kontinuierlich entziehen. Aspekte, die uns quälen, reduzieren unsere inwohnende Stärke, nehmen uns die Kraft. Daher müssen wir sie aus unserem Leben entfernen. Kraftraubendes muss erkannt, in unserem Inneren angesprochen, die Gründe dafür wahrgenommen und im Ganzen geheilt werden. Je weniger Kraft wir haben, umso schlechter können wir mit quälenden Aspekten umgehen, umso eher entsteht ein Kreislauf, der zur Destabilisierung unseres Wesens führt.

Das, was uns Lebenskraft gibt, gilt es in uns zu verstärken. Wenn wir das tun, stärken wir dadurch das Gefühl, dass wir für uns selbst wichtig, wertvoll und liebenswert sind, und dieses Gefühl, wertvoll zu sein, erhöht unsere Lebenskraft. Wir sollten uns selbst bewusst sein, dass solche Prozesse für uns selbst außerordentlich wichtig sind. Nur wir selbst können uns inneren Wert und Selbstbewusstsein geben. Sehr oft erkennen wir das besonders Liebenswerte, Freudvolle, Heilsame an anderen und bringen das auch in einem Gespräch zum Ausdruck. Erstaunt stellen wir manchmal fest, dass unsere Empfindung mit dem eigenen Bild des anderen gar nicht übereinstimmt. Fragen wir dann: „**Ja, spürst Du gar nicht, wie wunderbar Du bist, wie heilsam für andere?**“ werden wir oft ein verneinendes Kopfschütteln als Antwort bekommen.

Selbstbewusstsein spielt sich auf der Ebene des Bewusstseins ab, also des inneren Wissens. „*Ich bin mir bewusst, was in mir selbst vorgeht. Ich kann, weil ich mir bewusst bin darüber, auch darüber*



Unterstützung und Hilfe für die Beweglichkeit der Wirbelsäule, durch sanftes Einwirken mit einer **Dorn-Breuss-Behandlung**.

Eine **Breuss-Massage** hat über die Wirbelsäule tiefgreifenden positiven Einfluss auf den gesamten Körper. Die Bandscheiben sowie die segmental versorgten Gelenke, Sehnen, Nerven, Muskeln und Organe werden effizient angeregt.

Das Besondere: nach aufbauender Dehnung wird, mittels abgestimmten Griff-Folgen, **viel erwärmtes Johanniskraut-Öl entlang der Wirbelsäule sanft einmassiert**. Auch tiefliegende Verspannungen können dadurch nach und nach gelöst werden. In der darauf folgenden Phase des '**Magnetisierens**' nutzen die reagierenden Gewebe den erhaltenen Raum für Regeneration.

Die Dorn-Methode wird idealer Weise unmittelbar im Anschluss an die **Breuss-Massage** samt **Magnetisieren** angewendet - die Muskeln sind entspannt und bereit sich an das optimale Zusammenwirken zu 'erinnern'. Der Klient lernt sich besser wahrzunehmen und bringt unbewusste, einschränkende Bewegungsmuster **wieder zurück in ein natürliches Zusammenspiel der Gelenke**.

www.dorn-breuss-gesellschaft.at

sprechen. Ich kann es niederschreiben." Das Sich-über-sich-selbst-bewusst-sein heißt, ich weiß nicht nur, ob es mir gut oder schlecht geht, weil wir das ja üblicherweise spüren, sondern ich bin mir auch bewusst, warum es mir gut geht, oder nicht, was mich von meinem Wohlbefinden trennt, was mich letztendlich auch mit dem Schatten verbindet. Der Weg, dass ich kraftvoll und mutig durch mein Leben gehe, führt über mein Mir Selbst bewusst sein.

[..]

Wir leben oft Mangel, wir können Überfluss erleben

Idente Lebenssituationen werden von manchen als Mangel, von anderen jedoch als Überfluss empfunden. Herausforderungen werden von manchen als Belastung empfunden, von anderen als Möglichkeit, die eigene Stärke, Lösungsorientierung und Unbesiegbarkeit zu leben. Dieses Empfinden, das Fühlen wie sich unser Leben anspürt, wird von uns als innere Wahrheit erkannt, und danach leben wir auch. Wie subjektiv ist doch das, was wir als Wahrheit empfinden.

Entscheidend ist, wahrzunehmen, dass wir nach unserem Empfinden, von dem Bild das wir uns von uns selbst machen, im Leben agieren. Genau nach diesen Bildern leben wir, die inneren Bilder sind unsere Programme, und manche Programme sollten wir umprogrammieren. **„Lebe ich meinen Mangel, oder lebe ich meinen Überfluss?“**

Oft machen wir uns ein Bild von uns, wir bilden uns etwas ein, was dem entspricht, was wir in der Vergangenheit erlebt haben. Wir glauben, nicht gewinnen zu können, weil wir oft verloren hatten. Wir glauben unwert zu sein, weil nicht wert-

volle Taten durch uns geschahen. Wir glauben nicht liebenswert zu sein, weil uns ein Elternteil keine Liebe schenkte. Solches Erlebte formt das Bild, das wir von uns besitzen, mit dem wir uns identifizieren und für unsere Wahrheit halten. Und manche dieser inneren Bilder kosten uns sehr viel Kraft. Dabei hat diese Sicht oft mit unserem wahren Wesen kaum etwas zu tun. Andere haben von uns ein ganz anderes Bild.

Ein Aspekt ist, dass wir uns sehr häufig erst dann mit bestimmten Wahrnehmungen beschäftigen, wenn sie uns entsprechend stark und eindeutig in unserem Leben bewusst werden. Der Mangel an Lebenskraft wird uns häufig gar nicht so sehr bewusst, solange wir in einem einigermaßen akzeptablen energetischen Zustand sind. Wir gewöhnen uns an Mangelzustände. Wir glauben, es kann oder darf uns nicht besser gehen. Wir merken zwar, irgendwie geht es in unserem Leben nicht besonders voran, aber es genügt uns zu „überleben“. Wir glauben: *„Mein Leben gibt nicht mehr her. Meine eigenen Ressourcen sind nicht größer. Mehr kann und will ich nicht erwarten.“* Jedoch leben wir damit bei weitem nicht unser gesamtes Potenzial, weil wir dieses Potenzial nicht erkennen, nicht erfahren, und uns nur ein Minimum dieses Potenzials zutrauen.

Erst wenn wir wirklich im Burnout sind, wenn wir vollkommen kraftlos sind und gar nicht mehr weiter wissen, wird uns unser Energiemangel bewusst. Dann erst sehen und spüren wir, wie wichtig Energie in uns ist und wie sehr sich der Mangel auf allen Ebenen unseres Seins auswirkt. Heilschritte, die uns aus diesem Burnout wieder herausführen, dauern dann entsprechend lange. Bis sich unser Energiehaushalt wieder rekonstituiert, die Speicher sich wieder langsam auffül-



ZENTRUM EXIST

Seminarzentrum • Spirituelles Zentrum

Wir haben Raum für Dich!

Du möchtest Seminare, Kurse oder Vorträge anbieten? Du suchst einen Praxisraum für Einzelsitzungen? Dann bist Du bei uns richtig!

Das Zentrum Exist ist ein ganz besonderes Seminarzentrum im 15. Wiener Gemeindebezirk, das jede Menge liebevoll gestalteten Raum für all diese Bedürfnisse bietet.

Nähere Informationen findest Du unter www.zentrum-exist.at

Sechshauserstraße 38-36/21 • 1150 Wien • office@zentrum-exist.at
Ulrike Graf +43/676/526 36 10 • Matthias Reichart +43/699/17 11 03 27

len und die Systeme wieder völlig zu funktionieren beginnen, können drei bis sechs Monate vergehen, manchmal auch mehr.

Dem tatsächlichen Ausbruch des Burnout können wir aber entgegenzutreten, indem wir so früh wie möglich, rechtzeitig, präventiv darauf achten, zeitgerecht mehr Aufmerksamkeit auf uns selbst zu lenken, und uns rechtzeitig Fragen zu stellen wie: „**Wie gut kann ich umsetzen? Wie gut kann ich vollenden? Wie kraftvoll bin ich? Wie konzentriert bin ich? Wie sehr bin ich in meiner Lebensfreude? Wie sehr bin ich interessiert an meinem Leben? Wieviel bringe ich weiter? Was brauche ich von mir? Wie kann ich mir helfen? Wie sehr nähre ich mich innerlich? Kann und will ich Hilfe in Anspruch nehmen?**“ Das gibt uns, wenn wir ehrlich mit uns selbst umgehen, schon einen Hin-

weis, wie es um unseren Energiehaushalt steht.

Es kommt sehr darauf an, wie wir den Tag beginnen. Beginnen wir den Tag zum Beispiel mit 20 Minuten Yoga, und machen dann 10 Minuten in Ruhe eine Meditation, um uns innerlich auf den Tag vorzubereiten, dann werden wir den Tag vollkommen anders beginnen, als wenn wir gehetzt mit einer Tasse Kaffee in die Arbeit laufen. Es braucht ein wenig Aufmerksamkeit, vielleicht etwas früher zu Bett gehen. Wenn wir entsprechend normale Energiereserven haben, benötigen wir üblicherweise nur 7 bis 8 Stunden Schlaf. Dies dürfte ausreichen, um eine gute Erholung am Morgen zu haben.

Wir können uns eine gewisse Disziplin angewöhnen, eine gewisse Ordnung, eine gute Aufmerksamkeit auf das eigene Leben lenken. Wir können das

schaffen, wenn wir uns mit Aspekten verbinden, die uns frühzeitig Anzeichen für einen Energiemangel erkennen lassen. Es gilt, in einem guten Yin und Yang Verhältnis zu leben. Wir selbst, unser Wesen, unser Leben, die Verbindung mit uns selbst benötigt mehr Zuwendung, als dies derzeit gesellschaftlich akzeptiert ist, wird doch Eigenliebe häufig mit Egoismus verwechselt. Die Beziehung unseres Seins zum Außen, zur Umwelt, also der Yang-Modus, zieht oft große Mengen an Energie dorthin ab. Beruf, Familie üben eine magnetische Anziehung aus, der wir oft allzu willig nachgeben, ohne ausreichend Verständnis zu besitzen, dass Yin und Yang in unserem Leben in Harmonie sein müssen. Wir können nur dann anderen ausreichend Aufmerksamkeit schenken und helfend aktiv sein, wenn wir Lebenskraft im Yin in genügender Menge aufbauen. Viele, die später erkrankten, glaubten im Yang geben zu können, ohne im Yin entsprechend vorbereitet zu sein. Sie leben energetisch kontinuierlich in einem Defizit, das auf Kosten der eigenen Entwicklung, Entfaltung und Lebensfreude geht.

Wir sollten Dinge tun, die uns freuen, die uns selbst in unserem tiefsten Herzen erfreuen, und nicht nur oft um des lieben Friedens willen in erster Linie das zu tun, was andere von uns wollen, oder ausschließlich der Pflichterfüllung leben. Unser Augenmerk darf nicht ausschließlich darauf gerichtet sein, dass wir glauben das erfüllen zu müssen, was andere von uns erwarten.

Lebenskraft ist zentral in unserem Leben

Lebenskraft ist eine Energie, aber nicht jede Energie ist Lebenskraft. Das mag ba-

nal klingen, jedoch gibt es eine Fülle von Energien, die Krafräuber sind, die uns unsere Lebenskraft entziehen, gegen die wir uns oft nur oberflächlich, wenn überhaupt, schützen. Wenn wir unseren Energieraum nicht bewahren, so können Emotionen, Gedanken oder Gefühle diesen Raum betreten. Unseren Raum zu bewahren, oder anders gesagt unsere Grenzen erhalten, unser Energiefeld rein zu bewahren von Emotionen anderer, uns nicht mit den Emotionen anderer zu identifizieren, ist eine Frage unserer inneren Stärke, unserer Haltungen zum Leben.

Als Beispiel sei Mitleid genannt. Wenn wir mit anderen Menschen mitleiden, so integrieren wir deren Leid in unseren Emotionalkörper. Dieses integrierte Mitleiden mit anderen Menschen schwächt uns und hilft dem anderen nur oberflächlich, und uns bei passender Betrachtung gar nicht. Mitleid reduziert unsere Kraft und damit unsere Handlungsfähigkeit, wir werden dann anderen in ihrem Leid nur bedingt erfolgreich durch entsprechende Hilfestellungen beistehen können. Wenn wir mitfühlen, wenn wir uns in die Situation anderer versetzen, dann bleibt unsere Kraft in uns, wir bleiben handlungsfähig, aktiv und daher in der Lage, aktiv anderen Menschen zu helfen, oder uns selbst zu helfen, schmerzhaft Situationen zu meistern.

Mitleiden geht also mit einer Reduktion unserer Lebenskraft einher. Mitfühlen heißt: *„Ich fühle mit Dir. Ich fühle wie es Dir geht. Wir finden eine Lösung. Ich stehe Dir in meiner Stärke bei. Wir finden gemeinsam Wege, die Du gehen kannst, um wieder in Deine Kraft zu kommen, um Deine Ressourcen zu erkennen, wie Du auf Deinem Heilweg Schritte setzen kannst.“*

RÄUCHERMANUFAKTUR

RÄUCHERWERK

aus eigener Produktion
in Bio-Qualität und
hochwertiges Räucherzubehör
GROSS- und EINZELHANDEL

NEU! „Räuchern für die Seele“

Buch über die
Indigo-Methode und
60 Räucherpflanzen
für Mensch
Tier und Haus



ÖFFNUNGSZEITEN:

im Sommer bitte mit Voranmeldung

Di. 9:00-12:00 und 14:00-19:00

Mi. 14:00-19:00 Do. 9:00-12:00

Fr. mit Voranmeldung

Sa. mit Voranmeldung



ONLINE-SHOP
www.raeuchern.at

VERANSTALTUNGEN

VERANSTALTUNGSPAUSE

im Juli und August 2020

EINKAUF im Indigo Haus

bitte mit Voranmeldung

VERSAND

erfolgt in gewohnter Weise

**Wir wünschen Ihnen
einen schönen Sommer!**



INDIGO ENTERPRISES - DAS INDIGO HAUS

Regina Wimmer, 1210 Wien, Thayagasse 43

Tel./Fax: 01 / 259 27 65 www.raeuchern.at e-mail: indigo@raeuchern.at

Wir sind ja unendlich diffizil in unserer ganzheitlichen Konstruktion. Das macht es uns auch so schwer, und wir bemerken, wie schon betont, viele Aspekte häufig erst im Defizit, im Mangel. Wenn wir mit den Symptomen des Mangels konfrontiert sind, dann dringt dies in unser Bewusstsein, weil uns der Mangel schmerzt, weil uns dadurch die Lebensfreude abhanden kommt. Brechen wir uns ein Bein, indem wir die energetische Voraussetzung dafür in uns schaffen: weil wir zu schnell, zu aktiv, zu belastet durch unser Leben hasten, so wird uns der Mangel, der uns einige Wochen ans Bett heftet oder zumindest unsere Bewegung deutlich einschränkt, schmerzlich bewusst.

Sind wir zum Beispiel ein ungeliebtes Kind, weil unsere Mutter nicht schwanger werden wollte, und diese Schwanger-

schaft ihr ganzes Lebenskonzept massiv verändert hat, so werden wir nicht wie andere Kinder umarmt, wir erleben die körperliche Zärtlichkeit nicht, erleben von klein an keine Sicherheit, kein Urvertrauen, und bleiben im Mangel. Wir werden versuchen uns diese fehlende Liebe durch Wohlverhalten, besondere schulische Leistungen zu erwerben. Unsere Aufmerksamkeit wird ganz auf der Mutter ruhen, endlich ihre Liebe zu bekommen. Wir werden im Laufe unseres Lebens den Mangel an Aufmerksamkeit für uns schmerzlich erfahren. Bei vielen Patientinnen mit Brustkrebs konnte dieses Muster in gemeinsamen Gesprächen dargestellt und bewusst gemacht werden.

Von Anfang unseres Lebens lernen wir nicht bewusst, wie wir unsere Lebenskraft bewahren können. Viele Kinder in

normalen Lebensumständen saugen Lebenskraft automatisch in sich ein, oder erschaffen sie durch unbeschwerte Lebensfreude in sich. Erst wenn sie zum Beispiel sehr früh Verantwortung übernehmen müssen, zum Beispiel für ein kleines Geschwisterkind, oder für einen Elternteil, der sie mit einer unglücklichen Lebenssituation früh konfrontiert, kommen sie in ein Energiedefizit, was zu Entwicklungsproblemen wie eine nicht oder inkomplett gelebte Kindheit führen kann.

Wir können auch ohne Erklärung der Zusammenhänge durch unser Leben gehen, glauben, dass das, was wir erleben nichts mit uns, sondern nur mit anderen zu tun hat. Wir machen uns jedoch dann den Informationsgehalt und Informationsfluss, der uns umgibt und uns durchdringt, nicht bewusst.

Bemerkenswert ist eben, dass Kraft, Energie, Information, Licht alles durchdringt, in allem ist. Wir können diese Kraft über Resonanz abrufen, ob wir sie Heiliger Geist nennen oder Fluidum oder auch universelle Kraft. Glauben wir an göttliche Gesetze, göttliche Schöpfung, werden wir diesen göttlichen Funken, den heiligen Geist in uns fühlen, und werden uns dementsprechend verhalten. Leben wir mit uns im Frieden, so werden wir auch im Außen Frieden halten. Es gibt viele Namen, Bezeichnungen, hinter denen dieses so schwer Beschreibbare steht und steckt. Wenn wir uns an einen Baum lehnen, können wir sagen: *„Ich weiß nicht, ich spüre gar nichts“*, oder wir umarmen den Baum und spüren: *„Ich fühle Dein ganzes Universum. Ich atme Deine Kraft ein. Du gibst mir Sicherheit und Wohlbefinden. Ich kann Deine Wurzel fühlen und spüre meine Sicherheit in mir, ich sehe Deine Triebe, die zum Licht*

wachsen, und fühle mein eigenes Wesen, das nach Licht strebt.“ Dieser Baum lebt, es muss Kraft in ihm sein, sonst würde er nicht blühen, austreiben, Früchte bekommen – das ist kein Mysterium, und diese Kraft können wir erfahren.

Wir können uns öffnen dafür, dass wir diese Kraft des Baumes, die in ihm ist, in uns aufnehmen. Dafür muss uns diese Kraft bewusst werden, wir müssen an sie glauben, sie fühlen. Erst dann werden wir das, was in uns selbst ist, über die Resonanz erkennen und steigern. Kraftquellen im Außen können wir nur dann für uns verwenden, wenn ihr Bild in uns abgespeichert ist, wenn wir das Bild in uns abspeichern wollen, wenn wir mit dieser Art von Kraft verbunden sein wollen und sie nicht von vornherein ablehnen.

Nehmen wir das Bild des Fujiyama, des heiligen Berges Japans. Wenn nun das Bild des Fujiyama als heilig, kraftspendend, klärend, erhaben in uns ist, so wird das Bild im Außen in unserem Inneren etwas bewirken: Heiligkeit, Größe, Erhabenheit, Kraft. Ansonsten wird das Bild vorüberziehen. Wir entscheiden, ob und mit welchen Aspekten wir verbunden sein wollen. Öffnen wir uns für Kraft, Liebe, dann wird sich ein unendlicher Schatz in uns zeigen, der uns unvorstellbar bereichert.

Lesen Sie weiter in:

Lebenskraft Kräfte des Lebens

Raimund Jakesz

Bacopa Verlag
ISBN 978-3-90307-164-3
www.bacopa.at

Veranstaltungen

● = Eintritt frei

Mittwochs

- **TransmissionsMeditation** - Stille Meditation Tals Dienst für die Welt; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Kollarzg. 5, 1210; 0699-19990888;

Di.7.7. **Kornkreise und UFOs** - und ihre

- spri-rituelle Bedeutung. Vorführung: Interview mit Benjamin Creme. Beginn: 19h; Eintritt frei; Seideng. 28, 1070; 0699-19990888;

So.12.7. **Heilkraft der Archetypen** - Sommerwoche 12.-17.7., 0644-4111039

Mo.20.7. **Maya-Praxisabend** - für Neulinge u. Fortgeschrittene. Zeit: 19h30. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Sa.25.7. **Maya-Sylvest** - Corona-bedingt findet das 25-jährige Jubiläum als Webinar statt. Anm bis 19.7. unter 0699-12620196

Mo.27.7. **Infoabend** - Delphintraining. Zeit: ● 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Cervantesg. 5/5, 1140; 0644-4111039

Do.30.7. **Fern-Geistheilung** - Heilertage mit -1.8. Christos Drossinakis und BettinaM. Haller vor Ort. Info: 0664-4607654

Sa.1.8.+ **Blauer Sturm** - Webinar zur neuen

So.2.8. Jahresqualität am 26.7. Zeit: 10h-17h; Infos und Anmeldung zur Webveranstaltung unter 0699-12620196

Mo.24.8. **Infoabend** - Delphintraining. Zeit: ● 19h-20h30, Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Cervantesg. 5/5, 1140; 0644-4111039

Di.1.9.- **Vortragsreihe** - 1.9. Die Chance in

Do.3.9. Leben und Tod nutzen - 2.9. Die Kraft Deiner Träume freisetzen - 3.9. Eine Reise über den Tod hinaus. Zeit jew.: 19-21h Wichtelg. 12/2, 1160, Info & Anm.: wien.dzokden.org



GRATIS EMAIL-MAYA-NEWS!

KAMIRA Eveline Berger
Bewusstseinsschulung, Krisenbegl., Autorin
office@lichtkraft.com

25. MAYA-SILVESTER

25.7., 20-22h / WEBINAR!

Große Premiere (durch Corona)! Das 25-jährige Jubiläum wird als WEBINAR-Zeremonie angeboten! Sie findet im geistigen Auftrag und in intensiver Begleitung meiner „kosmischen Maya-Guides“ (Channel seit ca. 26 J.) statt. Durch die online-Verbindung werden unsere telepathischen Fähigkeiten maximal trainiert und die Zeitqualitäten weiträumig installiert! Die Jahres-Initiation bleibt trotzdem ein hochschwingendes Hl. Ritual in der indigenen Maya-Tradition. Ihr erhaltet auch Anleitungen zur persönl. Fortsetzung bzw. mit Eurem Freundeskreis für die Sylvesternacht + Neujahr. Anm. max. bis 19.7.!

STURM 2 - SPEZIAL

„STÜRMISCHER VERGEISTIGUNGS-HIGHWAY!“

1.+2.August, je 10-17h (Sommerpreisvorteil!)

Wir nutzen die Qualität des Maya-Jahres „BLAUER STURM 2“ um bereits in der Anfangsphase schnellere Frequenzerhöhung zu üben. Das Maya-Spezialseminar mit klaren Lösungen & praktikablen Alltags-Rezepten, spez. für die schwierigen Zeitabschnitte: Entschleunigungs-Modelle, Anleitungen bei Kontrollverlust und in Panik, erprobte Zentrierungs- & Wahrnehmungs-Techniken, uvm. Motivierendes Training & beste Vorarbeit auf das akt. Maya-Jahr bis Juli 2021!

LICHT & SCHATTEN

MACHTVOLLES WISSEN FÜR GEISTIGE FREIHEIT!

18. Juli, 10-17h

Aktueller denn je, gehört Fremdbestimmung und Gehirnwäsche endgültig gestoppt! Die Zusammenhänge sind tiefgreifender als uns lieb ist. Ich habe aus persönl. Gründen umfassende Schattenforschung betrieben und viele einfache Tricks bzw. effektive Strategien aus der geistigen Welt erhalten. Jetzt ist es an der Zeit mein Wissen weiter zu geben! Seid Ihr bereit für die Freiheit?

ICH-MARKE

WERDE ZU DEM GENIE, DAS DU BIST!

9. August 2020, 10-17h

Das Geniale aus sich hervorholen und die eigene Marke daraus kreieren. Ein produktives Freudentfest für eine neue Authentizität in Ihrem Leben! Maya-Business-Analyse für jeden TeilnehmerIn, Geschäftsideen entwickeln, intensive Neuorientierung für beruflichen Erfolg, individuelle Strategien, Geldmagie, effektive Techniken und Rezepte, uvm. ... der Erfolgskick für alle Wild-Entschlossenen!

MAYA-PRAXISABEND f. Neulinge & Fortgeschr. 20.7.20, 19:30

Lichtkraft.com 0699/1262 01 96

Die Zeitqualität im Spiegel der Tierkreiszeichen

Unterstützung durch Australische Buschblütenessenzen

Juli - Krebs/Mond (22. Juni - 22. Juli)

Nach der eher quirligen Zeit der *Zwilling/Merkur*-Energie geht die Reise weiter in die Tiefen des **Elements Wasser**. Der *Krebs* steht unter der Regentschaft des **Mondes** und hat sehr viel mit unserer emotionalen Natur zu tun. Der Mond im Tarot symbolisiert das Verborgene, die Intuition und eine Situation, in der man nicht direkt handeln kann oder soll, da sich das Gesamtbild erst manifestiert und manches Täuschung sein könnte. Krebs-Energie ist sensibel, intuitiv, fürsorglich, nährend, gefühlvoll und tiefsinnig. Dementsprechend bringt sie in unser emotionales Leben Höhen aber auch Tiefen, denn vor allem ein Zuviel geht oft mit schmerzhaften Gefühlen einher.

Übermaß

Ein Übermaß zeigt sich als Hypersensibilität, ein sich von Gefühlen überwältigt fühlen, Gefühle der Zurückweisung und ständige Sorge um seine Lieben. Krebs-Energie will beschützen und kann sich daher auch leicht verausgaben. Gegen das ständige sich Sorgen machen ist die Blüte *Crowea* das beste Mittel. Sie bringt Ruhe und Zuversicht und sprichwörtlich wieder in die eigene Mitte. Wer sich hingegen schlecht abgrenzen kann, vielleicht sogar zu den hypersensiblen Persönlichkeiten zählt, dem kann eine Kombination aus *Fringed Violet* und *Angelsword* helfen. *Fringed Violet* stärkt den feinstofflichen Schutz während *Angelsword* unangenehme Energien und Gedankenmuster, die man unter Umständen von anderen Menschen und Orten unbewusst aufgenommen hat, abtrennen kann. *Angelsword* verbindet außerdem mit den eigenen geistigen Führern und verstärkt so das intuitive Wissen und das Gefühl, geschützt zu sein. Auch an *Sundew*, die Blüte die erdet und zentriert, ist dabei zu denken, denn wirklich im Hier und Jetzt präsent zu sein ist der beste Weg sich vor Energieverlust zu schützen. Wer emotional schwer loslassen kann, z.B. nach einer Trennung, für den sind *Red Suva Frangipani* und/oder *Stuart Desert Pea* die geeigneten Mittel. Beide beruhigen Gefühle der Traurigkeit und all der Schmerzen die mit dem Verlust einer geliebten Person, natürlich auch eines geliebten Tieres, einhergehen. *Bottlebrush* hilft dabei, eine Situation abzuschließen und mit Veränderungen umzugehen. Überwiegt hingegen das Gefühl zurückgewiesen zu werden, ist *Illawara Flame Tree* die beste Wahl. In diesem Zusammenhang zu erwähnen ist auch noch die Blüte *Boronia*, sie löst

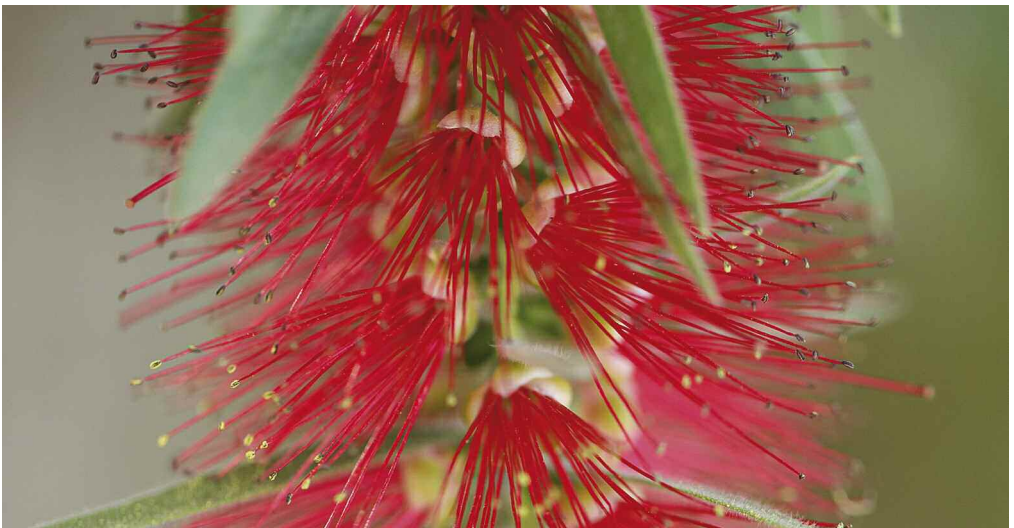
Sehnsucht und die manchmal an Besessenheit grenzende Beschäftigung mit dieser schmerzhaften Situation auf und lässt die Fokussierung auf andere Menschen und Lebensbereiche wieder zu. Natürlich gibt es Lebenssituationen die einem die Fürsorge und Energie einfach abverlangen und nicht losgelassen werden können, z.B. angesichts der Pflege eines schwerkranken Angehörigen. Dafür ist die Blüte *Alpine Mint Bush* eine große Hilfe, sie verleiht neue Kräfte und verhindert ein emotionales Burnout.

Mangel

Ein Mangel der Krebs/Mond-Energie zeigt sich dementsprechend in einem Manko an Sensibilität, darin von den eigenen Gefühlen abgeschnitten zu sein und einer Blockade was das Thema Fürsorge und Sicherheit betrifft. Im Zusammenhang damit stehen oft Probleme mit der Mutter, die archetypisch das nähren und genährt werden symbolisiert. Dafür ist die oben bereits erwähnte Blüte *Bottlebrush* empfohlen, sie adressiert neben dem Thema Veränderung auch das Mutter-Thema. Die Blüte *Bluebell* öffnet das Herz und lässt Gefühle nicht nur zu, sondern hilft auch sie auszudrücken. *Kangaroo Paw* hilft sensibler im Umgang mit Menschen als auch in der Kommunikation zu werden. Die Blüte *Rouhg Bluebell* adressiert ebenso wie *Bluebell* das Herz, ist aber angezeigt bei Menschen die andere absichtlich verletzen oder manipulieren, manchmal auch böartige, bis zu kriminellen Tendenzen haben können.

Alles in allem ist das eine großartige Zeit, Gefühle zu klären und emotionalen Ballast loszulassen. Lassen Sie sich in die Höhen und Tiefen Ihrer Gefühlswelt tragen, ohne jedoch festzuhalten was nicht festgehalten werden möchte.

Australische Buschblüte: Bottlebrush



August - Löwe/Sonne (23. Juli - 23. August)

Der Höhepunkt des Sommers steht im Tierkreiszeichen *Löwe* und wird natürlich von der **Sonne** regiert. Nach den emotionalen Tiefen des Wassers herrscht nun wieder die **Feuer-Energie**. Feuer schafft sich Raum, steht für Begeisterung, Intensität und Kraft. Im Tarot symbolisiert die Sonne die Möglichkeit, enorme Energien aus der eigenen Substanz zu schöpfen und unbeschwert, fast spielerisch, aus seinem innersten Wesen heraus zu handeln. Löwen-Energie ist kraftvoll, selbstbewusst, mutig, großzügig, optimistisch, intensiv, liebevoll und kreativ.

Mangel

Ein Mangel an dieser Energie zeigt sich demgemäß in einem Zuwenig an Selbstvertrauen, Vitalität, Lebensfreude, Mut und Kreativität. Gerade bei diesen Themen sind viele der Australischen Buschblütenessenzen mit ganz unterschiedlichem Wirkspektrum geeignet, da die Wurzel dieser Gefühle bzw. Blockaden bei jedem Menschen ganz individuell gelagert sind. Folgende Blüten adressieren diese Themen jedoch vorrangig: *Five Corners* ist die Blüte für Selbstachtung und Selbstvertrauen auf allen Ebenen. Sie lässt nicht nur die eigene Schönheit erkennen, sie gibt Zuversicht und kann unbewussten, inneren Boykott – die Tatsache, dass man unbewusst boykottiert was man am meisten möchte – auflösen. *Dog Rose* empfiehlt sich bei Ängstlichkeit und Schüchternheit und lässt einen mehr aus sich herausgehen. *Philothea* ist die Blüte für Menschen, die ihre eigenen Leistungen immer unterbewerten und sich schwer tun damit, Anerkennung von außen zu sehen geschweige denn anzunehmen. Grund dafür kann sein, dass jemand in der Kindheit von den Eltern bereits zu wenig Anerkennung erhalten hat, da man ihren Ansprüchen nicht konform war. Wenn dies von der Mutter ausgegangen ist, dann ist die im Text (Juli/Krebs) zuvor erwähnte Blüte *Bottlebrush* eine Unterstützung, wenn es um den Vater geht, die Blüte *Red Helmet Orchid*. Blockierte Kreativität wird von *Turkey Bush* aufgelöst, *Bush Fuchsia* – die Blüte für Intuition und Harmonie der rechten und linken Gehirnhälften – ist dazu eine perfekte Ergänzung. Bei einem Mangel an Vitalität und Lebenskraft sind die Blüten *Banksia Robur* und *Old Man Banksia* eine große Hilfe. *Banksia Robur* erweckt die Kräfte und kann sogar bei einem Chronischen Müdigkeitssyndrom Besserung bringen. *Old Man Banksia* bringt Dynamik und Energie und hilft dabei, seine Kräfte auch zu bewahren und sich diese nicht aus reiner Gutmütigkeit von anderen abziehen zu lassen. Bei einem Mangel an Lebensfreude helfen *Southern Cross* und *Sunshine Wattle*. *Southern Cross* adressiert Opfermentalität und lässt Bitterkeit und das Gefühl, im Leben benachteiligt zu sein, überwinden. *Sunshine Wattle* bringt – wie der Name schon erahnen lässt – die Sonne zurück ins Leben und als Konsequenz daraus wieder positiver und hoffnungsvoller zu denken und zu agieren.

Übermaß

Ein Zuviel der Löwe/Sonne-Energie äußert sich in Arroganz, überzogenem Stolz, Egozentrik und dem Gefühl, nicht ausreichend anerkannt zu werden. *Gynea Lily* ist die Blüte für sehr dominante bis zu arroganten Verhaltensweisen. Sie schafft Raum und lässt den Anwender die Qualitäten und den Beitrag anderer Menschen sehen und anerkennen. In diese Richtung wirkt auch *Bush Gardenia*, sie ist vor allem dazu geeignet diesen Blickwinkel in Partnerschaften und Beziehungen einzunehmen. Bei Gefühlen der Überlegenheit ist die Blüte *Hibbertia* geeignet. Sie hilft dabei, die (sehr hoch gesteckten) Maßstäbe an denen man sich selbst und daher auch andere mißt zu relativieren und zu erkennen, dass es unendlich viele Wege gibt die für den Einzelnen richtig sein können. Auch die zuvor (Juli/Krebs) genannte Blüte *Illawara Flame Tree* kann einem Löwenherz gute Dienste tun, dann nämlich, wenn sich jemand nicht ausreichend anerkannt und dadurch zurückgesetzt sowie zurückgewiesen fühlt.

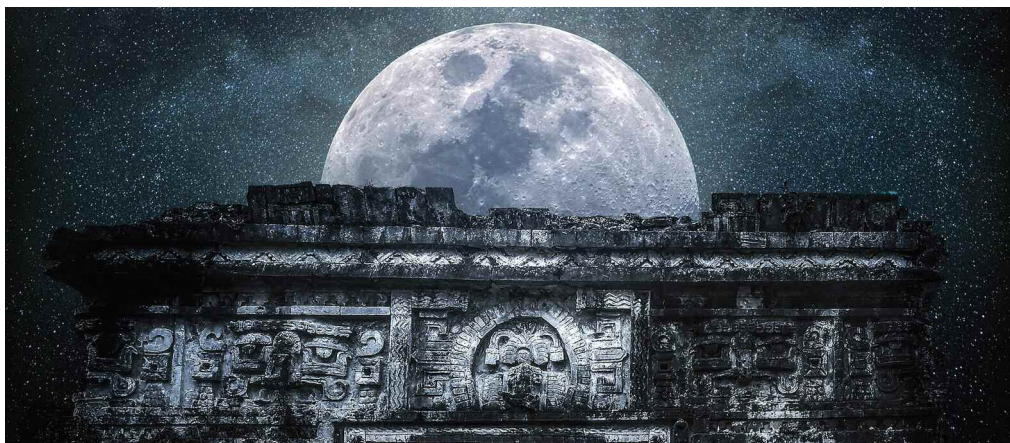
Das waren wieder nur Teilaspekte der jeweiligen Blüte und ihres Wirkspektrums, ebenso können - je nach Ausgangssituation und Persönlichkeit beim gleichen Problem auch andere Blüten zusätzlich hilfreich sein.

Anerkennen und feiern Sie Ihre Einzigartigkeit und versuchen Sie eine solche auch bei Ihren Mitmenschen zu entdecken. Strahlen Sie Ihr Licht nach außen, die Welt braucht es.

M. Frank / Redaktion Bewusst Sein

Illawara Flame Tree





Maya-Kalender

Der Beginn des neuen Maya-Jahres am 26. Juli gibt Anlass, die Aufmerksamkeit auf den vor dem Jahresbeginn stehenden *Grünen Tag* am 25. Juli sowie die mit dem Ende des Maya-Jahres exakt abschließenden 13 Mondphasen zu richten.

Die 13 Monde des Maya-Kalenders sind ein Aspekt der Zeitqualität, dem viele Anwender des Maya-Kalenders weniger Beachtung geschenken. Kein Wunder, denn das Zusammenspiel von Jahresqualität, Zeitwelle, täglich wechselndem Archetyp und Ton besitzt bereits ausreichende Komplexität. Die Maya-Monde geben der Zeitkomposition jedoch noch eine weitere Ebene, die – so man sie in die Betrachtungen miteinbezieht – hinsichtlich der persönlichen Entwicklung bzw. der Lösungsschritte innerhalb eines Jahres sehr aufschlussreich sein kann.

Die 13 Monde und der Grüne Tag

Der Mondzyklus entstammt ursprünglich dem *Haab*-Kalender [1], in dem in einem gregorianischen Jahr „18 Monde zu je 20 Tagen plus 5“ = 365 Tage gezählt werden. Im Dreamspell-Modell von *Argüelles* umfasst ein Mond jeweils 28 Tage und dient der Synchronisierung des Tzolkin-Zyklus [2] mit unserer Zeitrechnung. In einem Sonnenjahrzyklus ergeben sich dadurch 13 Monde zu je 28 Tagen, ergibt 364 Tage plus 1 *Grüner Tag* = 365 Tage. Schnittstelle ist der Maya-Neujahrstag, der 26. Juli, der zugleich der Start von **Mond 1** ist. **Mond 13** endet somit jährlich am 24. Juli.

Im Sinne der Zyklen-Philosophie sollte beachtet werden, dass die 13 Monde eines Jahres einen Prozess begleiten, dessen Rhythmik sich exakt nach den 13 Ton-Stufen [3] richtet. Im Grunde genommen ist der Mondzyklus nichts anderes als eine Zeitwelle, die sich eben über eine Jahresspanne erstreckt und in der jeder Abschnitt 28 Tage umfasst. Das klingt jetzt zwar einfach, doch erfahrungsgemäß kann es ziemlich schwierig sein, Jahresqualitäten einerseits über ein ganzes Jahr

nicht aus den Augen zu verlieren und andererseits die 13 Entwicklungsstufen gemäß ihren Aufgaben zu integrieren. 364 Tage sind eine lange Zeit, in der viel passiert und wir verständlicherweise oft ungeduldig werden, wenn es um notwendige Lösungen geht.

Die Monde im Alltag

In meiner Praxis häufen sich manchmal die Anfragen für dringende Einzelberatungen. Das passiert naturgemäß immer zu besonders *neuralgischen* Zeitpunkten. Die Ratsuchenden stecken meist in äußerst schwierigen Situationen fest und versuchen seit Wochen erfolglos die Dinge unter großen Anstrengungen zu verbessern. Schon nach kurzer Problemschilderung liegt meist klar auf der Hand, dass ihr Befinden oder auch die Stagnation in ihrer Sache vollkommen dem Zeitfaktor entspricht, weil wir uns zu diesem Zeitpunkt z.B. erst in **Mond 8** des Jahresprozesses befinden. In diesem Fall kann ich zwar die unangenehme Lage sehr gut nachempfinden aber leider keine schnelle Allround-Lösung anbieten. So konzentriere ich mich für die Klienten vor allem auf entschärfende Strategien, um besser durchzuhalten oder sich leichter in Geduld üben zu können. Ich sehe meine Aufgabe zusätzlich darin zu vermitteln, dass die derzeitige Situation völlig normal ist, selbst wenn sie momentan bedrohlich wirken mag. Aus jahrelangen persönlichen Erfahrungen weiß ich: Lösungen finden sich ab dem neunten bis zehnten Mondzyklus ganz automatisch bzw. können sich in dieser Zeit sogar hartnäckige Knoten wie von Geisterhand über Nacht lösen. Gegen Ende eines Jahresablaufs erhalte ich oft bemerkenswert positives Feedback, wie sehr die schrittweise Problemlösung den 13 Stufen entsprochen hat und wie hilfreich die Informationen dazu waren. Man sollte also die Wirkung der Mond-Abschnitte nicht unterschätzen und sich vielleicht ein paar Notizen dazu im Kalender machen.

Wie schon im Kapitel der Töne beschrieben ist die Zeitqualität jedes Zyklusstarts prägend für den gesamten Zyklus. Folglich ist für alle 13 Monde die jeweilige Jahresaufgabe prägend. Diese startet in **Mond 1** bereits mit voller Kraft durch. Kurze Notizen im Kalender helfen auch bei einer Jahresspanne leicht den Überblick zu bewahren. Ein weiteres Detail speziell zu den Mondzyklen ist, ebenso die Gewichtigkeit des jeweiligen Kins des ersten Tages nicht zu übersehen. Ein kleines Beispiel: Der *5er-Mond* verdichtet die Jahresthemen meist ganz erheblich. Deshalb besteht ein großer Unterschied darin, ob ihn der Archetyp [4] Blauer Sturm (Beschleunigung) oder Blaue Nacht (Tiefe) anführt. Auf diese Weise könnten Sie Archetypen noch gezielter beobachten und sich eventuell wieder kurze Notizen für Ihren 28-Tage-Überblick machen. Die 13 Monde beginnen immer mit einem Archetyp derselben Wurzelrasse wie die Jahresqualität. Läuft also gerade ein *gelbes* Jahr [5], starten alle Monde mit *gelben* Archetypen. Im Dreamspell-Modell ergeben sich dadurch farbliche Jahres-Schwerpunkte.

Der Mondzyklus mit seinem Rhythmus von 28 Tagen entspricht im Gegensatz zu unseren Monaten (30/31 Tage) einem natürlichen Zyklus, auch wenn er nicht mit den astronomischen Mondzyklen synchron geschaltet ist.

Der Grüne Tag

Kommen wir nun zu guter letzt zur Funktion des **Grünen Tages**, dem **25. Juli**, auch *Tag außerhalb der Zeit* genannt. Er stellt eine energetische Warteschleife dar, da das alte Jahr bereits seine Pforten geschlossen hat und das neue noch nicht gestartet ist. Dadurch ist er uns als neutrale Zone beim Durchatmen, bei der Vorbereitung auf den wichtigen Neubeginn sehr behilflich. Von vielen Zeit-Beobachtern wird dieser Tag bezüglich der Energie als zentrierend, ankommend, konzentrierend und sammelnd empfunden. In der Kin-Zählung des Tzolkins wird der Grüne Tag allerdings lückenlos weitergezählt, also z.B. ist der 24.7. *Rote Erde 13*, dann ist der 25.7. *Weißer Spiegel 1* und der 26.7. *Blauer Sturm 2*. In der keltischen Zeitzählung existiert eine Entsprechung zum *Grünen Tag*, der *Misteltag* genannt wird.

Feste feiern

Wie verbringt man nun den 25. Juli im Sinne des Maya-Zeitbewusstseins am passendsten? Wenn es Ihr Job und ihre Urlaubsplanung zulassen, nehmen Sie sich für den 25. und den 26. Juli frei, weil der 25. Juli ja immerhin gleichzeitig der Maya-Silvester ist, an dem Sie analog zum konventionellen Silvester so richtig blau machen können. Ich selbst organisiere für viele Maya-Begeisterte alljährlich eine großen Maya-Zeremonie, bei der auch Sie herzlichst willkommen sind. (siehe Inserat Seite 23). Der 26. Juli als Maya-Neujahr wird wie üblich zelebriert: Ausschlafen, Freizeit genießen, Neujahrsvorsätze finden, persönliche Rituale.

Hinweise:

[1] Haab-Kalender: Das Haab (Sonnenjahr) ist neben dem Tzolkin ein Teil des Maya-Kalendersystems, der in der Maya-Kultur für zivile Zwecke verwendet wurde. Das Jahr wird in 18 "Monate" zu je 20 Tagen (Kin) unterteilt wurde. Hinzu kommt ein 19. "Monat" mit nur 5 Tagen, wodurch die uns vertrauten 365 Tage eines Jahres in Summe erreicht werden.

[2] Tzolkin-Kalender: Der Tzolkin ist neben dem Haab jener Teil des Maya-Kalendersystems, der in der Maya-Kultur für rituelle Zwecke verwendet wurde. Beim Tzolkin wird jeder Tag (Kin) durch die Kombination eines von 20 Archetypen [4] und einer von 13 Ton-Stufe [3] repräsentiert, wodurch sich ein Zeitspanne von 260 Tagen definieren lässt, die sich periodisch wiederholt.

[3] Ton-Stufen: eine 13 Tage umspannende Zeitperiode, die von 1 (*Ton 1*) bis 13 (*Ton 13*) durchnummeriert ist. Nach *Ton 13* folgt wieder *Ton 1*, usw,

[4] Archetyp-Stufen: eine 20 Tage umspannende Zeitperiode, bei der jedem einzelnen Tag ein bestimmter Archetyp zugeordnet ist. Nach dem Archetyp 20 (*Sonne*) folgt wieder Archetyp 1 (*Drache*).

[5] Wurzelrassen: Es gibt 4 Wurzelrassen, die sich mit jedem Tag abwechseln und den 4 Elementen entsprechen: Rot (Erde), Weiß (Luft), Blau (Wasser) und Gelb (Feuer).

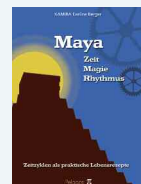
Text-Auszug aus:

Kamira Eveline Berger

Maya - Zeit, Magie, Rhythmus

Zeitzyklen als praktische
Lebensrezepte

Edition Pelagos
ISBN 978-3-9502536-1-0
Format: 14,8cm x 21cm
Inhalt: 244 Seiten
Cover: Softcover
Preis: € 19.80 (A+D)



www.pelagos.at



Maya- Zeit.be.gleiter

Juli



Vom 29.6.-11.7. zieht uns **EB**, der **Gelbe Mensch**, intellektuell in seinen Bann. Es scheint plötzlich so, als ob es unzählige Punkte gäbe, über die man sich Gedanken machen müsste. Ok, tut das, doch dann vergeudet Ihr wertvolle Zeit um Euch als geistige Wesen aus der 3D-Sorgenwelt zu befreien. Sie ist nämlich nur ein Mind-Konstrukt, das Ihr ganz easy umprogrammieren könntet. Wie? Durch Eure Überzeugung positiver Lösungen, Entwicklung aus der Freude heraus, dem Widerstand Euch nicht unterkriegen zu lassen – Ihr schlicht und einfach **Euren freien Willen für Wohlstand, Glück und Erfolg** einsetzt. Ihr seid jetzt der Boss! **Seine Bestimmung zu bestimmen** war niemals leicht, völlig klar. Aber genau hier trennt sich die Spreu vom Weizen, zwischen denen die mutlos aufgeben und jenen, die **unbeirrt ihr Ziel verfolgen**. Achtung vor voreiligem Bewerten und Urteilen. Das ist typische Verführung, Euren brillanten Verstand mit dem Prinzip der Trennung, Destruktivität und Angst zu infizieren. Keine Meetings, wichtigen Termine, Versöhnungsgespräche, etc. Mentale Verwirrung und Missverständnisse verhindern ev. Lösungen!



Die Zeitqualität 12.-24.7. wird durch **CHICCHAN**, die **Rote Schlange**, ganz besonders angeheizt. Nun können wir **unsere körperlichen Kräfte wieder einmal so richtig spüren**, unsere Ent-

schlossenheit für Anstrengendes einsetzen, die praktische Ader auspacken. Deshalb schnell eine Prioritätenliste mit Baustellen-Aufzählung, Checker-Aufgaben und Erfolgs-Stories anlegen. Superman / Wonder-Woman is back! Die pure Kundalini-Power sorgt dafür, dass auch sinnlicher Sex, lustvoller Sport und deftiges Essen nicht zu kurz kommen. Ob Neuordnung Eurer Finanzen, Energieschub für das eigene Unternehmen oder ein intensiver Gesundungs-Neustart, mit Chicchan sind wir ziemlich erschöpfungsresistent, solange es um **existenzielle Sicherheit** geht. **Kurze Erholungspausen reichen** in dieser Zeitwelle vollkommen um anschließend voll Motivation zur Arbeit zurück zu kehren. Noch ein Tipp für chronisch Voreilige: Fühlt bewusst den richtigen Moment und reagiert dann rasch. Zu früh zu sein bringt meist unnötige Wiederholungen und Energieverlust.



Endlich Klartext! **ETZNAB**, der **Weißer Spiegel**, schenkt uns vom 25.7.-6.8. reinen Wein ein. Das kann **erlösend, heilsam, befreiend** u./o. **ernüchternd**, traumatisierend, schmerzvoll sein. Als „**Schwert der Wahrheit**“ bringt er es auf den Punkt, um krankhaftes Dauer-Ilusionieren zu stoppen. Es geht darum, den authentischen Seelenweg zu finden bzw. behindernde Ablenkungen und Beschwichtigungs-Blockaden zu enttarnen. Erst wenn man sich vor Augen führt, dass alles was jetzt aufbricht, dringend erneuert gehört und alles was zusammenbricht nur für eine bestimmte Zeit in unser Leben gehört hat, können wir seine essentielle Funktion wirklich wertschätzen. Super, dass uns Etnab zusätzlich als Jahres-Welle (26.7.2020-24.7.2021) erhalten bleibt! Wir haben also 1 Jahr Zeit für 's Training. Überhaupt ist **Entrümpeln, Reinigen, Umstrukturieren** total begünstigt. Bitte bedenkt, manchmal hat unser inneres Chaos oder körperliche Verschmutzung Vorrang, selbst wenn es

noch so in den Fingern juckt im Umfeld zu starten. Manchmal geht es Hand in Hand. Auch hier ist nur der ehrliche Weg der richtige für Euch!

August



Die Zeitwelle **CHUEN**, der **Blaue Affe**, führt uns vom 7.-19.8. tief in unseren **Emotionalkörper**. Wir können Tage der **frei fließenden Kreativität, unbeschwertem Kommunikation und humorigen Fröhlichkeit** erleben. Oder aber es werden erschütternde Kindheits-erinnerungen wach (eventuell als Albträume), Innere-Kind-Mängel tauchen auf, wir werden auf traumatische Wunden aufmerksam bzw. möglicherweise durch zu-fällige Ereignisse intensiv im Gefühl getriggert ohne zu verstehen warum. Nun bitte keine Panik! Ja, vielleicht zeigen sich alte Schmerzrelikte, doch nur um sie zu erlösen! Besser jetzt als irgendwann. Das Wichtigste dabei ist, dass Ihr Euch nicht als Opfer der Umstände seht. Natürlich tut es weh und schockiert. Das ist menschlich, aber es ist vorbei und sollte **für immer geheilt (akzeptiert / vergeben)** werden. Ihr selbst bestimmt ob Euch diese Folter-Programme noch ein Dutzend mal quälen dürfen. Da unser Körper der umfangreichste Speicherchip aller Zeiten ist, liegt es in Eurer Entscheidung welche Gefühls-Dateien bleiben dürfen. Nützt heilsame Methoden um Euch endlich zu befreien!



Vom 20.8.-1.9. verspricht **YKAN**, der **Gelbe Samen**, **erhellende Zuversicht**. Belastendes ein paar Tage (13) auf die leichte Schulter zu nehmen haben wir uns echt verdient, ehe es an die kräf-

teraubende Hobelbank unserer Entwicklung zurückgeht. Einfach **ausspannen, rein an Positives denken, die Natur genießen, sich ablenken lassen**. Das kann Wunder bewirken! Und vielleicht lösen sich Knoten ja von selbst, Ihr erhaltet überraschend Hilfe oder Ihr habt geniale Ideen. In dieser Welle können wirklich äußerst schöne Dinge passieren, wenn Ihr es zulässt. Gleichzeitiger Urlaub wäre also total super, denn dann gib´s sogar die Genuss-Doppel-Wirkung. Seid faul, lest ein geistig erfrischendes Buch, erneuert Eure Zellen und liebt mit jeder Körperfaser den Moment. „Kämpft“ um jede freie Minute als ob es um Euer Leben ginge, weil das tut es nämlich. Motto: Tue mehr von dem was Dich glücklich macht - damit aus diesen Tagen eine **Neugeburt Eures Licht-Ich´s** wird. So könnte passieren, dass Euer altes beschwerliches Leben nach der Kan-Zeit plötzlich gar nicht mehr existiert. Wer weiß das schon?!

In diesem Sinne wünsche ich Euch wie immer viel Spaß und Erfolg beim Zeitgleiten!

In Lak`ech,

Eure KAMIRA

Eveline Berger

Lebensgenusstrainerin,
Autorin, Künstlerin



Kontakt für Zeit-Fragen, Einzelberatungen, FamilienAnalysen, Business-Coaching, Seminare, Zeremonien, Maya-Orakel-Show: LICHTKRAFT - kreative LebensKunst, 0699/126 20 196, www.lichtkraft.com



KAMIRAs Buchkalender **Maya-Timer 2021** ab August bereits erhältlich
Infos & Bestellung: www.pelagos.at/maya-timer