

Seit 41 Jahren

Nr. 371 · November/Dezember 2023

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens

In dieser Ausgabe:

- **Das Theaterbühnen-Ritual als Methode zur Angstbewältigung**
- **Maya Zeitbegleiter**
November & Dezember
- **Neue Bücher**

Buchauszug:

Gladys McGarey

Was ein gutes Leben ausmacht

Eine 102-jährige Ärztin offenbart die sechs Geheimnisse für Gesundheit und Glück in jedem Alter

www.bewusst-sein.net

Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Bücher**
Neu erschienen
- 7 **Veranstaltungskalender**
- 8 **Buchauszug**
Gladys McGarey:
Was ein gutes Leben ausmacht
Eine 102-jährige Ärztin offenbart die sechs Geheimnisse
für Gesundheit und Glück in jedem Alter
- 19 **Das Theaterbühnen-Ritual als Methode zur Angstbewältigung**
Wie kann ich meine Freude wiederfinden?
- 25 **Abo von Bewusst Sein**
- 26 **Maya-Zeitbegleiter**
November & Dezember

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: pixabay.com

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

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 2.1.2024,
Anzeigenschluss 18. Dezember 2023 - 10h

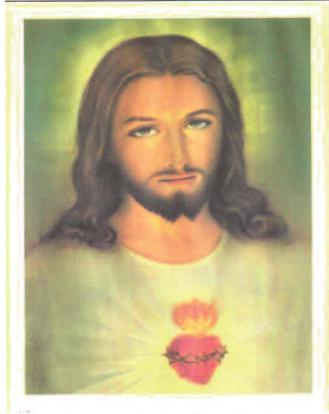
Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Jahr neigt sich dem Ende zu und wir können nur hoffen, dass es für Dich, für Sie, liebe Leser und Leserinnen unseres kleinen Magazins, auf persönlicher Ebene Gutes gebracht hat.

Global gesehen ziehen sich die Fäden der Destruktivität immer mehr zu, Krieg, Terror und jede Art der Gewalt und Unterdrückung machen sich breit. Zugegeben, das haben gerade wir - Menschen, die sich seit Jahrzehnten mit spirituellen Inhalten beschäftigen und es sich zur Lebensaufgabe gemacht haben andere an ihre geistig-spirituelle Existenzebene zu erinnern und mit-zuhelfen, ihr wahres Potenzial zu erwecken – uns anders vorgestellt. Nämlich ein Erwachen des göttlichen Funkens und damit Verantwortung, Mitschöpfertum und Mitgefühl. Aber was sich momentan in der Welt abspielt macht fassungslos. Dennoch, wer gelernt hat, nach Innen zu gehen, sich mit der eigenen seelischen Essenz zu verbinden, Vertrauen in eine gute göttliche Kraft hat, sich in Versenkung bzw. Meditation zumindest kurzfristig abkoppeln kann von der Schwere der materiellen Existenz, findet hoffentlich Kraft und Inspiration sowie das Wissen, was jetzt, im eigenen Leben, der nächste sinnvolle Schritt ist.

Und so machen wir weiter in dem Wissen, dass auch unser individueller kleiner Lichtfunke den jede/r von uns in die Welt einzubringen imstande ist, irgendwann die ganze Welt erleuchten wird. In diesem Sinne danken wir Dir für Deinen Beitrag in der Welt, das Interesse an unserem Magazin, die Unterstützung auf allen Ebenen durch die Veröffentlichung von Angeboten und Inhalten, den Bezug von Abos und das Senden positiver Rückmeldungen.



Tiefbenedet und darf mit Gottes Kraft heilen

Heilerin Irene Jungreithmaier
Kallham Nr. 125, 4720 Neumarkt/H.
Bezirk Grieskirchen, Oberösterreich
Tel.: 0660 – 768 40 08 – Österreich

Heilungen finden auch aus der Ferne statt.

Dankesbriefe von Geheilten lesen Sie unter
www.christuskraft.at

Auch in dieser Ausgabe finden sich wieder interessante Veranstaltungen und Angebote, Buchvorstellungen und redaktionelle Beiträge. Der Buchauszug „Was ein gutes Leben ausmacht“ von der 102jährigen Ärztin und Pionierin der Ganzheitsmedizin *Gladys McGarey*, ist ein Plädoyer für Mut, Neugier und Lebensfreude als Lebenselixier. Und diese Qualitäten können wir wohl alle gerade sehr gut gebrauchen.

Wir wünschen viel Freude und Inspiration mit den Angeboten in dieser Ausgabe und eine friedvolle Vorweihnachtszeit!

Herzlichst

Ihr *Bewusst Sein*

Bewusst Sein

Satya Marchand

Wege in die Freiheit

Wie unerkanntes Trauma uns gefangen hält und wie wir es auflösen

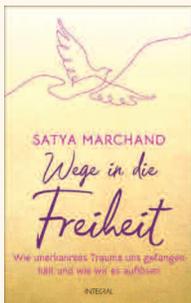
Integral Verlag

ISBN 978-3-7787-9319-0 - 272 Seiten

€_A 22,70 / €_D 22,- / E-Book € 19,99

www.penguinrandomhause.de

Mit diesem Buch möchte die Autorin Satya Marchand, spirituelle Lehrerin und Trauma Expertin, auf das wichtige Thema Trauma aufmerksam machen. Viele Menschen haben in ihrem Leben frühkindliche Traumatisierung erfahren, auch wenn uns



das oft nicht bewusst ist. Solche Entwicklungs- und Bindungstraumata können das eigene Leben, die Gesundheit und Beziehungen stark negativ beeinflussen. Wir leiden und finden keine Lösung, da die wahren Ursachen unserer Probleme im Verborgenen liegen. Die Trauma-Expertin, die als Kind selbst höchst traumatisierende Erfahrungen gemacht hat, zeigt mit diesem Buch ihren Weg der Heilung, um unerkannte Traumata zu erkennen und aufzulösen. Dabei verbindet sie spirituelle Erkenntnisse, ganzheitliche Körperarbeit und neueste Forschungsergebnisse der Neurobiologie mit ihrer langjährigen therapeutischen Erfahrung. Neben theoretischem Hintergrundwissen zu diesem komplexen Thema gibt es auch einen hilfreichen Praxisteil, in dem aufgezeigt wird, wie man positive Alltagsroutinen, die den Heilungsprozess unterstützen, entwickelt und etabliert. Mithilfe von wirkungsvollen Impulsen, Techniken und ermutigenden Fallbeispielen zeigt Satya Marchand, wie man lernt, mit der Vergangenheit Frieden zu schließen und zurück in ein glückliches und erfülltes Leben zu finden.

Beate Tschirch

Dein Weg der Göttin

Sei mutig, sei anders, sei du selbst!

Theseus Verlag

ISBN 978-3-95883-616-7 - 192 Seiten

€_A 24,70 / €_D 24,- / E-Book € 19,99

www.kamphausen.media

Es gibt eine Kraftquelle, die jede Frau nutzen kann, um aus vollem Herzen ihr Potenzial zu leben. Glaubensmuster und Alltagshindernisse engen uns nur scheinbar ein, es ist möglich sie loszulassen bzw. zu transformieren. Beate Tschirch zeigt in diesem Praxisbuch, wie wir abstreifen, was uns beengt und daran hindert Freiheit, Stärke und Selbstakzeptanz zu leben. Authentisch leben, zu sich selbst finden und spirituelle Traditionen ins Hier und Jetzt übertragen – mit diesem Buch zeigt sie den Weg zum „Female Empowerment“. *Dein Weg der Göttin* ist ein Ratgeber zur Selbstfindung und Freisetzung der weiblichen Urkraft, Anleitung zur Heldinnenreise, zur persönlichen Weiterentwicklung mit Meditationen, Übungen und spirituellen Ritualen als kraftvolle Impulse. Genau wie die mächtige Göttin Inanna aus Mythologie und Sagen können auch wir Unsicherheiten überwinden und unser Potenzial ausschöpfen. Beate Tschirch ist Yoga- und Meditationslehrerin sowie Trainerin für Female Empowerment und zeigt in diesem Buch, wie durch Rituale und Reflexionen alles losgelassen werden kann, was uns bremst. In Form von Seminaren, Workshops, Retreats und Online-Kursen unterstützt sie Menschen dabei, ihr Potenzial zu entfalten und an ihre Stärken zu glauben – damit etwas Großartiges entsteht.



Jahrestraining 2024

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

Entwickle deine Heilkraft!

In unserem Training lernst du wirksame Techniken
um deine Heilkräfte und deine Intuition zu
entwickeln und den Stress abzubauen.

Wissenschaftliche Tests belegen deine
Fähigkeiten

Jetzt
anmelde
n

Anmeldung und Infos

IAWG-frankfurt@web.de
0043 664 460 7654

Mehr Informationen

www.heilerschule-drossinakis.de



DEUTSCHLAND

23. + 24. März
27. + 28. April
15. + 16. Juni
24. - 31. August GR/Evia
12. + 13. Oktober
16. + 17. November
14. + 15. Dezember

ÖSTERREICH

16. + 17. März
20. + 21. April
08. + 09. Juni
24. - 31. August GR/ Evia
05. + 06. Oktober
09. + 10. November
07. + 08. Dezember

Prof. Dr. h.c. Christos Drossinakis

„Es ist Gott, der heilt.“

Christos ist seit 78 Jahren Geistheiler. Mit über 150 wissenschaftlichen Experimenten gilt er als der meistgetestete Heiler der Welt. Sein Großvater hat ihn gelehrt Zugang zur göttlichen Kraft zu erlangen. Seit seiner Kindheit setzt er die Kraft über abertausende Heilungssuchende erfolgreich ein. Seine tiefe Liebe zu allen Lebewesen wächst durch die Hingabe an Gott immer mehr und mehr.

Tel. 0049/69/ 30 4177 www.heilerschule-drossinakis.de

Bettina Maria Haller

„Heilung geschieht durch Liebe und Kraft.“

Jede Wirkung des Lebens hat eine Ursache, die im Menschen selbst, und seiner Art zu leben, zu finden ist. Im Gespräch und Botenschaften der Geistigen Welt werden die Ursachen erforscht und gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet. Durch Energieübertragung und hellsichtige Wahrnehmung werden Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Tel: 0043/664/4607654 www.bettina-maria-haller.at

Anders Hansen

Brain Blues

Warum unser Kopf uns mit Ängsten und Depressionen schützen will - und wie es gelingt, sie zu überwinden

Goldmann Verlag

ISBN 978-3-442-17979-4 - 288 Seiten

€_A 13,40 / €_D 13,- / E-Book € 9,99

<https://www.penguinrandomhouse.de>

Wer psychische Probleme hat, meint häufig, mit seinem Gehirn sei etwas nicht in Ordnung. Jedoch ist die wichtigste Funktion unseres Gehirns, uns am Leben zu erhalten. Das heißt auch: Depressionen und Angststörungen sind keine Fehlfunktionen unseres Seins, sondern Hinweis auf gesundes Verhalten. Denn Ängste und depressive Gefühle sind biologisch natürliche Reaktionen – Überreste aus der längst vergangenen Zeit, als Hunger und Infektionen allgegenwärtige tödliche Bedrohungen waren. Wir sind nicht dafür gemacht, andauernd glücklich zu sein, denn sonst hätten unsere Vorfahren nicht lange überlebt. Der Psychologe und schwedische Bestsellerautor Dr. med. Anders Hansen zeigt, wie menschliches Wohlbefinden funktioniert und weckt gleichzeitig Hoffnung, dass wir uns in der heutigen komplexen und vernetzten Gesellschaft durchaus wohlfühlen können. Damit das gelingt, müssen wir uns besser um unser Gehirn und auch um unseren Körper kümmern sowie möglicherweise auch damit aufhören, ständig dem Glück nachzujagen. Dieses Buch enträtselt die allgegenwärtige Besorgnis in Bezug auf Angst und Depression in unserer modernen Gesellschaft und verbindet neurowissenschaftliche Forschung und empirische Erfahrungen mit individuellen Anekdoten.



Sven Kuntze

Einigt Euch!

Warum der Kompromiss kompromisslos ist

Verlag C. Bertelsmann

ISBN 978-3-570-10419-4 - 192 Seiten

€_A 24,70 / €_D 24,- / E-Book € 17,99

<https://www.penguin.de>

Zu beinahe allen Themen, angesichts zahlreicher politischer sowie gesellschaftlicher Ereignisse und Konflikte, erscheint die Menschheit in den kleinen ebenso wie in den ganz großen Fragen gespalten wie noch nie. Kompromisse sind jedoch in unserem Leben unverzichtbar. In unserer gesamten Entwicklungsgeschichte bis hin zur Demokratie, vom Liebesleben bis ins Kanzleramt ist der Kompromiss unser ständiger Begleiter - eine probate und unerlässliche Sozialtechnik seit Menschengedenken, wenn es darum geht, uns im Großen wie im Kleinen durch die Wogen des Lebens und unsere vielschichtigen Beziehungen zu navigieren. Gewohnt unterhaltsam und lebensklug spürt Sven Kuntze in unterschiedlichen Annäherungen den mannigfaltigen Formen des Kompromisses nach - in Geschichte und Gegenwart, in der Gesellschaft und im Leben jedes Einzelnen - und zeigt, warum er unerlässlicher ist denn je. Das neue Buch des Bestsellerautors und renommierten langjährigen Fernsehmoderators Sven Kuntze ist ein Plädoyer für die hohe Kunst des Kompromisses in Menschheitsgeschichte, Politik und (Paar-)Beziehungen. Genau zum richtigen Moment, denn in Zeiten zunehmender gesellschaftlicher Spaltung wird Kompromissfähigkeit in allen Lebensbereichen wichtiger denn je.



Veranstaltungen

● = Eintritt frei

Wien (& Umgebung)

Mittwochs

- **TransmissionsMeditation** - Stille Meditation als Dienst für die Welt; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Schmalzhofg. 24/2a, 1060; 0699-19990888;

Fr.9.11. **Nathal** - Die Original-Methode nach

- Dr. Gertje Lathan. Zugang zu kosmischen Wissensquellen. Neues Wissen durch neue Gefühle. Eintritt frei. Zeit: 19h. Ort: Rienöblg. 3/2 1040, Info: www.nathal-training.de

Do.23.11. **Maya** - Magier-Gesetze, persönlicher Bezug zum Magier, aktuelle Themen. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Fr.24.11. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

- Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofgasse 24/2a, 1060; 0699-19990888

Di.28.11. **Mächtige Helfer für die Menschheit**

- **stehen bereit** - Vortrag von Benjamin Creme über den Weltenlehrer Maitreya, die Meister der Weisheit und die Rolle der UFOs. Beginn: 19h; Eintritt frei; Seideng. 28 im Hof, 2. Stiege rechts, 1. Stock, 1070; 0699-19990888;

Fr.1.12. **Beziehung erfüllt leben** - Seminar

- 3.12. Teil 2: Wir werfen einen liebevollen Blick auf eigene Prägungen und die unserer Partner/Partnerin. Ort: Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach. Info u. Anmeldung 0664-2260461. www.beziehungerefülltleben.at

Do.21.12. **Healing** - Quanten-Techniken, Magie-Praxis, Licht-Zeremonie. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Fr.29.12. **Vollmond-TransmissionsMeditation**

- Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofg. 24/2a, 1060; 0699-19990888

Sa.31.12. **Beziehung erfüllt leben** - Seminar

- 1.1. Teil 3: Ein besonderes Seminar zum Jahresausklang. Wir verbinden uns mit unserem Herzen und genießen den Zauber des Augenblicks. Ort: Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach. Info u. Anmeldung 0664-2260461. www.beziehungerefülltleben.at

Do.25.1. **Maya** - Gregor. Neujahr, Magier-Jahr Halbzeit, globale Reflexionen. Info & Anmeldung: 0699-12620196

Kärnten

So.19.11. **Mystik** - Spiritualität der Zukunft. Vor-

- trag mit anschließendem Gespräch. Zeit: 17. Eintritt frei. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III. 9020 Klagenfurt. Anmeldung: info@amorc-kulturforum-kaernten.at

Sa.18.11. **Der Tarot** - als Einweihungsweg und

- kabbalistische Klangmeditation. Zeit: 15h. Eintritt: frei. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III. 9020 Klagenfurt. Anmeldung: 0664-1311560 - bota-klagenfurt@gmx.at

Sa.16.12. **Der Tarot** - als Einweihungsweg und

- kabbalistische Klangmeditation. Zeit: 15h. Eintritt: frei. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III. 9020 Klagenfurt. Anmeldung: 0664-1311560 - bota-klagenfurt@gmx.at

So.17.12. **Lichtfest & Konzert** - Traditionelle

- Feier zur Wintersonnenwende. Zeit: 17h. Eintritt: € 10,-i. Ort: AMORC-Kulturforum Kärnten, Bahnhofstr. 9/III. 9020 Klagenfurt. Anmeldung: 0664-1311560 - amorc@klagenfurt.at

Gladys McGarey

Was ein gutes Leben ausmacht

Eine 102-jährige Ärztin offenbart die sechs Geheimnisse für Gesundheit und Glück in jedem Alter

Integral Verlag

ISBN 978-3-7787-9321-3 • 272 Seiten

€[A] 22,70 • €[D] 22,- 0 • E-Book € 19,99

<https://penguinrandomhouse.de>



Dr. Gladys McGarey, geboren 1920, ist Ärztin aus Leidenschaft und bietet mit über hundert Jahren immer noch Beratungen an. Sie gilt als weltweite Pionierin der allopathischen und ganzheitlichen Medizin und gründete zahlreiche Institutionen, unter anderem das American Board of Holistic Medicine und die Holistic Medical Association. Sie war eine der ersten westlichen Ärztinnen, die in den USA Akupunktur anwandten, und hat zahlreiche Ärzte und Ärztinnen darin ausgebildet. Gladys McGarey lebt und arbeitet in Scottsdale/Arizona. Derzeit betreibt sie eine Praxis für Lebensberatung, geht täglich 3800 Schritte und genießt ab und zu ein großes Stück Kuchen.

Sie ist 102 Jahre alt, war über 70 Jahre praktizierende Ärztin aus Leidenschaft und gilt weltweit als Pionierin der ganzheitlichen Medizin. Dr. Gladys McGarey ist eine der großen, weisen Frauen unserer Zeit. Basierend auf ihrer immensen Lebenserfahrung verrät sie hier ihre sechs Geheimnisse für ein langes, gesundes und glückliches Leben. Ihr überraschender Ansatz: Es geht nicht darum, mit unserer Lebensenergie sparsam umzugehen – sondern sie vielmehr wild und großzügig aus vollem Herzen zu verteilen. Ihr Buch ist ein inspirierender Wegweiser, der unsere Sicht auf Krankheit und Heilung grundlegend verändern wird – und der zeigt, wie wir dem Leben in jeder Phase voller Freude, Neugier und Mut begegnen. Neben Anekdoten aus ihrem Alltag als Ärztin bietet die Autorin zu jedem ihrer Geheimnisse eine Übung zur konkreten Umsetzung.

EINFÜHRUNG

HINWENDUNG ZUM LEBEN

In diesem Jahr bin ich 102 Jahre alt geworden. Als Ärztin zweiten Lebensjahrhundert werde ich oft nach dem Geheimnis meines langen, gesunden und glücklichen Lebens gefragt: Jogge ich? Mache ich Pilates? Esse ich oft Kuchen?

Nein, ich jogge nicht. Gelegentlich mache ich Pilates. Und ja, ich esse hin und wieder Kuchen, denn ich liebe Kuchen! An meinem 95. Geburtstag bin ich sogar aus einer Torte gehüpft.

In den vergangenen acht Jahrzehnten als Ärztin habe ich viele Patientinnen und Patienten behandelt, die so besessen davon waren, die perfekte Diät zu finden, dass sie davon krank wurden. Andere hatten so viel Angst vor dem Tod, dass sie nicht mehr am Leben teilnahmen. Und fast alle hofften, ich hätte den ultimativen Tipp für sie, was sie in ihre Smoothies geben sollten, um ewig zu leben – oder zumindest ein paar Jährchen länger.

Leider habe ich auch nach über hundert Jahren auf diesem Planeten keinen Zaubertrank gefunden, der nachweislich ein langes und gesundes Leben garantiert, zumindest nichts, was Sie einfach in den Mixer schütten könnten.

Aber ich verrate Ihnen gerne mein Geheimnis für wahre Gesundheit und Glück. Vitamine oder Nahrungsergänzungsmittel haben damit überhaupt nichts zu tun. Nein, es geht vielmehr um eine neue Perspektive.

Während meiner jahrzehntelangen Tätigkeit als Ärztin habe ich erkannt, dass der Sinn der Medizin – und der des Lebens – sich ganz wesentlich von dem unterscheidet,

VORTRAG
mit anschließendem Gespräch

Mystik

Spiritualität der Zukunft



Sonntag, 19. November 2023
Beginn 17 Uhr 00

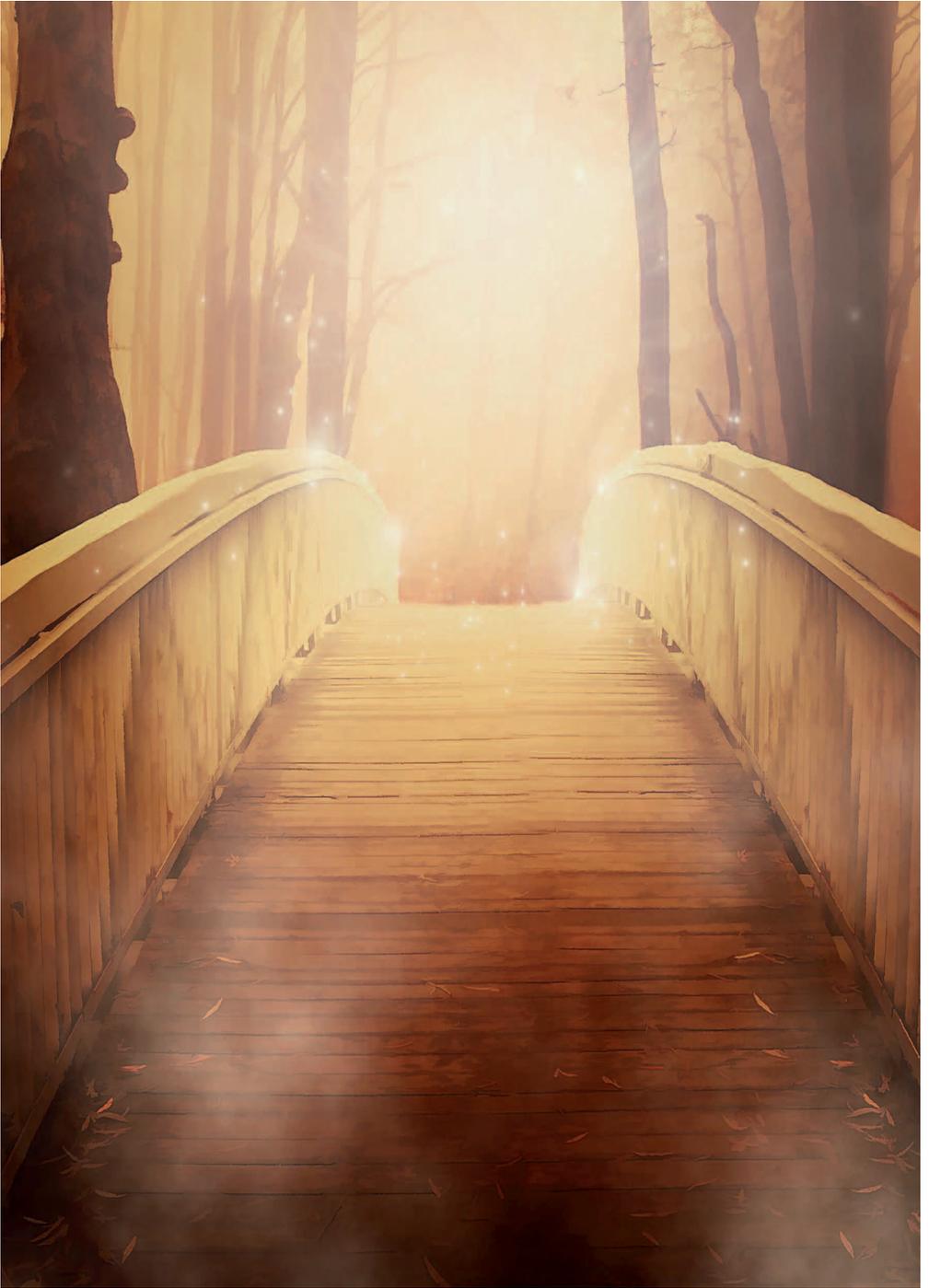
Ort der Veranstaltung:
AMORC-Kulturforum Kärnten,
9020 Klagenfurt Bahnhofstraße 9/III

Eintritt frei - Anmeldung erbeten:
E-Mail: amorc@klagenfurt.at - Tel.: +43 664 1311560

AMORC - Die Rosenkreuzer - www.klagenfurt.amorc.at

was ich im Medizinstudium gelernt habe. Die meisten Menschen denken, dass die Medizin dazu da ist, Beschwerden zu beseitigen und körperliches Wohlbefinden wiederherzustellen. Dabei besteht das viel größere Ziel darin, der Seele ein gutes, gesundes Umfeld – den Körper – zu schaffen, damit sie ihre wahre Bestimmung entfalten kann.

Jeder Mensch hat in seinem Leben eine Aufgabe zu erfüllen. Für mich hat wahre Gesundheit nichts damit zu tun, eine Krankheit zu diagnostizieren oder das Leben nur um seiner selbst willen zu verlängern. Gesundheit bedeutet für mich vielmehr herauszufinden, wer wir sind, aufmerksam darauf zu achten, wie wir uns entwickeln und verändern sollten, und das zu tun, was unser Herz erfreut.





**EIN SEMINARZYKLUS FÜR
PAARE, DIE IHRE BEZIEHUNG
VERTIEFEN, STÄRKEN UND
BELEBEN WOLLEN.**

MODUL 1: EINFÜHRUNG, KÖRPER, ATEM
Wir nehmen unsere Empfindungen und Sinne wahr. Atemübungen unterstützen uns dabei.
22. - 24. September 2023

MODUL 2: PRÄGUNGEN
Wir werfen einen liebevollen Blick auf eigene Prägungen und die unserer Partner/Partnerin.
1. - 3. Dezember 2023

MODUL 3: MAGIE DES EROS
Ein besonderes Seminar zum Jahresausklang. Wir verbinden uns mit unserem Herzen und genießen den Zauber des Augenblicks.
30. Dezember 2023 - 1. Jänner 2024

Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach
Info und Anmeldung:
Elisabeth und Herbert Untersteiner
www.beziehungserfuelltleben.com
0664/226 04 61 0664/103 23 58




17.12.2023 **17 Uhr**

**LICHTFEST
& KONZERT**



Traditionelle Feier zur Wintersonnenwende

Marilene Novak: Sopran
Robert Rasch: Cello
Dimitris Katharopoulos: Klavier

Ort: AMORC-KULTURFORUM Kärnten
9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 9 / 3. Stock

Kostenbeitrag 10 € Spenden erbeten
Anmeldung unter E-Mail: klagenfurt@amorc.at

Information: www.klagenfurt.amorc.at - www.amorc.de

Das ist die Quintessenz meiner Philosophie: Jeder Mensch ist Teil eines größeren Ganzen. So wie alle Zellen in unserem Körper zusammenarbeiten, um den Fortbestand des Lebens zu sichern, so erschaffen alle Lebewesen gemeinsam das Universum, in dem wir leben. Deshalb ist jedes Individuum nicht nur unverwechselbar, sondern auch unverzichtbar.

Wir müssen verstehen, was Gesundheit und Wohlbefinden wirklich ausmacht, um diese umfassendere und komplexere Sicht von Krankheit und Heilung – und vom Leben selbst – zu begreifen. Entgegen der Meinung des medizinischen Establishments können Ärztinnen und Ärzte ihre Patienten nicht heilen; das können nur die Menschen selbst. Wir bringen in die Behandlung unsere ganze Kompetenz, unser Fachwissen

und unsere Erfahrung ein. Wir fühlen mit unseren Patienten und Patientinnen, und dieses Mitgefühl fließt in die Behandlung ein. Denn das ist unsere heilige Aufgabe auf dieser Erde. Aber auch die kompetentesten Ärzte und Ärztinnen wissen, dass Heilung eigentlich von innen kommt.

Diese Aussage aus dem Mund einer Ärztin mag Sie überraschen. Doch mir sind die Sichtweisen der Komplementär- und der Alternativmedizin bestens bekannt. Meine Eltern waren als Osteopathen tätig – meine Mutter hat als eine der ersten Frauen eine osteopathische Ausbildung absolviert, und mein Vater war Allgemeinmediziner und Osteopath. Wir lebten in Indien, wo ich ein breiteres Spektrum an Erfahrungen sammeln konnte als die meisten meiner Kommilitoninnen und Kommilitonen an der

medizinischen Fakultät. In den Fünfzigerjahren begann ich an der Seite meines Mannes, Dr. Bill McGarey, moderne Theorien zu studieren und zu reflektieren: die Idee, dass wir Seelen in einem menschlichen Körper sind, dass wir mit anderen Menschen verbunden und als Teil einer persönlichen und kollektiven Entwicklungs- und Heilungsmission auf dieser Erde sind.

Bill und ich gehörten zu dem kleinen Team, das 1978 die *American Holistic Medical Association* mit der Absicht gründete, die ganzheitliche Betrachtung von Körper, Geist und Seele in die moderne westliche Medizin einzubringen. Dieser Mission bin ich bis heute treu geblieben.

Es ist wichtig, von Anfang an klarzustellen, dass die *holistische oder ganzheitliche Medizin* nicht mit Alternativmedizin gleichzusetzen ist. Sie arbeitet mit vielen verschiedenen Heilmethoden und Therapien, einschließlich der Allopathie, die vielen als »Schulmedizin« oder »westliche Medizin« bekannt ist. Der Begriff »holistische Medizin« bezieht sich nicht auf die Art der Behandlungsstrategie, sondern auf den therapeutischen Ansatz. Es geht darum, nicht nur Symptome zu behandeln, sondern den Menschen als Ganzes im Kontakt mit seiner Umwelt zu sehen. Die ganzheitliche Medizin betrachtet jeden Einzelnen als komplexes Wesen mit seinen individuellen körperlichen, seelischen und geistigen Anteilen und seinen persönlichen Lebenszielen. Der Begriff »ganzheitlich« leitet sich vom Substantiv »Ganzheit« ab, das die Gesamtheit oder Einheit aller Anteile ausdrückt. Die ganzheitliche Medizin erkennt die Vollkommenheit jeder menschlichen Seele an und betrachtet den Körper als Instrument, das die Seele bei der Erfüllung ihrer Aufgaben unterstützt. Krankheiten und ihre Symptome – vom einfachen Wehwechen

bis zum metastasierenden Krebs – sind ebenfalls Teil dieses perfekten Konzepts. Indem sie uns zeigen, an welcher Stelle der Körper krank ist, machen sie uns genau darauf aufmerksam, woran die Seele als Nächstes arbeiten muss.

Deshalb frage ich einen Patienten mit Kopfschmerzen vielleicht nach seinen Träumen, und mit einer chronisch kranken Person spreche ich darüber, was ihr in der Kindheit widerfahren ist. Deshalb kommen viele meiner Patientinnen und Patienten nicht nur wegen körperlicher Beschwerden zu mir, sondern auch wegen emotionaler oder seelischer Probleme.

Jeder Mensch ist ein komplexes System aus Gedanken, Gefühlen, Überzeugungen und Empfindungen, die seinen Gesundheitszustand beeinflussen. Ich möchte nicht nur die Symptome meiner Patienten behandeln, sondern ihnen dabei helfen, ihre aktuelle Situation im Kontext ihrer Seelenreise zu sehen.

Die Herausforderungen des Lebens sind ein Hinweis auf den Teil unserer Seele, der sich verändern möchte. Jedes Leiden ist eine akute Herausforderung und weckt unsere Aufmerksamkeit wie eine heulende Sirene, die uns zuruft: »Wach auf! Nimm dich in Acht! Du hast etwas zu tun!« Natürlich können und sollten wir alle etwas tun, um Schmerz und Leid zu verhindern. Aber wenn wir unserem Leiden mit Neugier begegnen und uns fragen, was es uns sagen will, bekommt es eine neue Dimension. Das gilt für körperliches, emotionales und seelisches Leid gleichermaßen.

Aus Sicht der ganzheitlichen Medizin kann der menschliche Geist Einfluss auf den Zustand des Körpers nehmen, was manche so deuten, dass wir unsere Krankheiten selbst verursachen. Oder dass wir aus unserem Leiden etwas lernen können und Leid und

INDIGO
ENTERPRISES®

**I. WIENER
RÄUCHERWERK
MANUFAKTUR**
seit 1991
Einkauf und Beratung
Liebevolle Handarbeit
Bio-Qualität

Hochwertiges Zubehör
Groß- und Einzelhandel

**30 JAHRE
INDIGO
SEIT 1991**

www.raeuchern.at
Tel. +43 1 259 27 65

FRIEDE & HARMONIE
FÜR EIN HARMONISCHES MITEINANDER

INDIGO ENTERPRISES

Schmerz verdient hätten. Weil ich weiß, dass dieser Ansatz missverstanden werden kann, möchte ich Folgendes klarstellen: Ich befürworte weder ein Märtyrerdasein, noch behaupte ich, Sie hätten Ihr Leid verdient. Ebenso wenig behaupte ich, dass eine Neuorientierung alles ist, was Sie tun können. Ein gebrochener Knochen muss wieder eingelenkt werden, und wenn die Gesellschaft ein großes Problem hat, muss es an der Wurzel gepackt werden. Aber egal, wie sehr wir uns um unseren Körper oder die materiellen Bedingungen in der Welt kümmern – ein gewisses Maß an Leid ist unvermeidlich, und wir können es dazu nutzen, um uns weiterzuentwickeln.

Auch wenn die Herausforderungen, mit denen wir konfrontiert sind, unser Wohlbefinden *beeinflussen*, *bestimmen* sie uns nicht vollständig. Viele Menschen müssen Krankheiten und sogar große Schmerzen ertragen und verfolgen trotzdem mit Freude ihre Ziele. Andere sind gesund und wollen dennoch nicht mehr leben. Gesundheit

bedeutet nicht, keine körperlichen Beschwerden zu haben, und Glück setzt auch nicht voraus, dass wir ein Leben ohne Probleme führen. Gesundheit und Glück beruhen auf dem Gefühl, über eine große Lebenskraft zu verfügen und an der Welt, in der wir leben, teilzuhaben.

Wahre Gesundheit bedeutet, engagiert und aktiv an der Welt um uns herum *mitzuwirken*. Dazu nutzen wir unsere Lebenskraft: Sie setzt sich zusammen aus unserem Willen, aus dem Wunsch, hier zu sein, und aus der Bereitschaft, mit anderen zu teilen, was wir zu geben haben. Das verleiht unserem Leben Sinn und heilt unsere Seele, egal, in welcher Verfassung wir uns befinden.

In diesem Buch zeige ich Ihnen, wie Sie Heilungs- und Lernprozesse aktivieren können, um jeden Tag Ihres Lebens in vollen Zügen zu genießen. Ich teile mit Ihnen die sechs grundlegenden Geheimnisse, die uns den Prozess erleichtern, den ich »Hinwendung zum Leben« nenne. Die Verantwortung für

diesen Prozess liegt letztendlich bei Ihnen. Sie leben Ihr Leben, und nur Sie können es heilen. Für Ihre Gesundheit und Vitalität – und, ja, auch für Ihren Lebenssinn und Ihr Glück – ist es förderlich, eine Art Arzt-Patienten-Beziehung zu sich selbst zu entwickeln und zu spüren, was Sie brauchen und was Ihnen Freude macht. Verschreiben Sie sich selbst die Therapie, die am besten für Sie ist.

Wenn ich mein Lebenswerk – und die Absicht, die ich mit diesem Buch verfolge – in einem Satz zusammenfassen müsste, dann wäre es dieser: **Um wirklich lebendig zu sein, müssen wir die Lebenskraft in uns selbst entdecken und unsere ganze Energie darauf ausrichten.** Das verändert unsere Perspektive und lädt uns dazu ein, uns allem zu stellen, was das Leben mit sich bringt, und uns ganz darauf einzulassen.

Vielleicht denken Sie jetzt: *Ich lasse mich doch schon auf mein Leben ein! Schließlich lebe ich es jeden Tag.* Aber ich spreche davon, das Leben in jedem Augenblick und mit jedem Atemzug zu genießen und zu gestalten. Ich spreche davon, mit dem Leben selbst zu tanzen und die Bereitschaft und das Vertrauen zu entwickeln, auch dann zu tanzen, wenn uns das Leben Knüppel zwischen die Beine wirft. In schwierigen Situationen lassen wir uns nicht unterkriegen, sondern bleiben neugierig und machen weiter. Wir sind dankbar, auch wenn es hart auf hart kommt.

Ich möchte Ihnen einige der wunderbaren Patientinnen und Patienten vorstellen, die ich dabei unterstützen durfte, tiefer mit ihrer Seelenaufgabe in Kontakt zu treten, noch mehr Freude zu empfinden und zu lernen, Liebe und Fürsorge auch von manchmal unerwarteter Seite anzunehmen. In manchen Fällen grenzte ihre Heilung fast an ein Wunder, aber hinter diesen scheinbaren

Wundern steht ein wissenschaftliches Konzept mit der Zielsetzung, die Lebensenergie in sich selbst zu entdecken und sich darauf auszurichten.

Sie werden feststellen, dass alle Patientinnen und Patienten aktiv an ihrer Heilung mitarbeiten mussten. Voraussetzung war, dass sie freiwillig und unter Einsatz ihrer Lebenskraft ihre Perspektive änderten. Ich habe ihnen liebevoll geholfen, sich ihren individuellen Problemen zu stellen. Manche wurden von ihren Krankheiten geheilt, andere lernten, mit chronischen Krankheiten ihren Frieden zu machen. Einige starben, andere wurden fast so alt wie ich. Doch alle fanden zu ihrer seelischen Gesundheit und zum Sinn ihres Lebens, und sie hatten ein gutes Leben.

Neben den Fällen aus meiner Praxis berichte ich auch aus meinem Leben außerhalb der Klinik. Mein ungewöhnlicher Lebensweg hat mich um die ganze Welt geführt, und er ist lang genug, um einige interessante Geschichten zu enthalten. Meine Rolle als Mutter, Großmutter, Urgroßmutter und jetzt sogar Ururgroßmutter erfüllt mich genauso wie meine Aufgabe als Ärztin, und deshalb erzähle ich auch darüber. Ich lerne jeden Tag etwas Neues hinzu und hatte viele Gelegenheiten, das, was ich predige, in die Tat umzusetzen.

Ich hatte das Glück, von zahlreichen außergewöhnlichen Menschen inspiriert zu werden. Allen voran meine Eltern: Dr. John Taylor und Dr. Magdelene Elizabeth »Beth« Siehl Taylor, Pioniere in der Osteopathie und gläubige Menschen. Sie haben ihr Leben der Versorgung benachteiligter Menschen in Indien gewidmet. In diesem Land zogen sie mich und meine vier Geschwister zwischen dem Ersten und dem Zweiten Weltkrieg groß. Sie werden zwei dieser Geschwister kennenlernen: meinen Bruder Dr. Carl Tay-

Benjamin Creme
spricht über den Weltlehrer,
die Meister der Weisheit
und die Rolle der UFOs
(in Japan aufgezeichneter Vortrag
- englisch mit dt. Untertiteln)
www.shareinternational.de



Mächtige Helfer für die Menschheit stehen bereit !

Maitreya (Christus), die Meister der Weisheit
und die Raumb Brüder (UFO) führen uns in
eine neue friedliche, kooperative Zivilisation

Einführung & Videovortrag

Dienstag, 28. November 2023, 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



KAMIRA Eveline Berger
Bewusstseins-schulung,
Krisenbegleitung, Autorin



MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

WEBINARE – Schwingungserhöhung
frei Haus! 1x/Monat, 19-21h

- 23.11. **MAYA** - Magier-Gesetze / persönl.
Bezug zum Magier / aktuelle Themen
- 21.12. **HEALING** - Quanten-Techniken /
Magie-Praxis / LICHT-ZEREMONIE
- 25.01. **MAYA** - Gregor. Neujahr / Magier-
Jahr Halbzeit / globale Reflexionen

MAYA-NEWS + Newsletter: office@lichtkraft.com
Terminvereinbarung: 0699/1262 0196

lor und meine Schwester Margaret Taylor Courtwright. Beide haben bis zu ihrem Tod jeden Augenblick ihres Lebens voller Freude gelebt. Ebenso lernen Sie meine strenge Tante Belle kennen und Harday, unser geliebtes Kindermädchen, das wir »Ayah« nannten. (Ayah und ihr Mann Dar, unser Koch, gehörten zur Familie. Ich muss gestehen, dass wir sie heute ganz sicher nicht mehr so nennen würden.) Außerdem werden Ihnen einige bekannte Namen von führenden Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens begegnen, deren Lebensweg sich zufälligerweise mit meinem gekreuzt hat.

Ich hoffe, dass Sie durch meine Lebensgeschichte und die Fallbeispiele meiner Patientinnen und Patienten mehr Sinn in Ihrem eigenen Leben entdecken werden.

Denn es ist mir ein Anliegen, Sie bei der Analyse Ihres Lebens zu unterstützen, damit Sie die Einzigartigkeit Ihres Körpers und Ihrer Seele verstehen und Ihr Leben und Ihre Heilung selbst in die Hand nehmen. Ich habe Tausende von Patientinnen und Patienten behandelt – und kein Mensch gleicht dem anderen! Auf der Suche nach Ihrem ganz persönlichen Lebensweg bildet Ihr Körper die Hülle für Ihre Seele, die Ihre heilige Mission erfüllt, und nur Sie allein können diesen Prozess steuern.

Durch die folgenden Berichte lernen Sie meine sechs Geheimnisse auf einer persönlichen Ebene kennen. Viele meiner Prinzipien bewegten sich früher am Rande allgemein anerkannter Fakten, aber die Wissenschaft holt immer mehr auf! Ich halte es für notwendig, wissenschaftlich zu denken und zu

arbeiten, denn das ist ein klarer und exakter Weg, um die Welt zu verstehen. Ich engagiere mich für die Wissenschaft, weil ich vieles hinterfrage – ich gehe den Dingen gern auf den Grund. Wer Fragen stellt, weiß, es gibt vieles, was die Wissenschaft noch nicht erklären kann. Es lohnt sich immer zu fragen, auch wenn wir die Antwort noch nicht kennen.

Um die sechs Geheimnisse in Herz und Körper zu verankern, habe ich einige einfache Übungen für Sie zusammengestellt. Jedes Geheimnis endet mit einer kurzen Reflexion, die Sie nach Lust und Laune durchführen können – bei einem Spaziergang, schriftlich oder auf eine andere Art, die Sie anspricht. Keine der Übungen ist ein Patentrezept, sondern eher das, was meine Mutter »eine kleine Motivationspritze« (engl. *make-do*) nennen würde, nämlich das Beste aus einer Situation zu machen. Verstehen Sie die Übungen bitte nicht als Hausaufgaben, die habe ich als Kind gehasst! Es handelt sich eher um kleine Schritte auf dem Weg zu einer neuen und ganzheitlichen Sichtweise, wie Sie sich ein erfülltes Leben erschaffen können.

Wiederholen Sie die Übungen so oft wie möglich, damit sie zur täglichen Routine werden. Passen Sie sie Ihren Bedürfnissen an, denn wenn Sie etwas aus diesem Buch mitnehmen, dann hoffentlich die Erkenntnis, dass es ganz allein in Ihrer Hand liegt, wie Sie Ihre Gesundheit und Heilung sowie Ihr Leben und Lernen gestalten. Meiner Meinung nach reicht es nicht aus, über diese Ideen nur zu sprechen. Wir müssen sie in die Tat umsetzen – und in unserem Körper spüren. Sie denken über diese Theorien nach, und ich biete Ihnen einfache Möglichkeiten an, sie in die Praxis umzusetzen und dadurch ganz in sich aufzunehmen.

Allein die Tatsache, dass Sie dieses Buch lesen, zeigt, dass Sie bereits auf dem Weg sind, sich mit Ihrer Seele und Ihrer Lebensaufgabe zu verbinden. Aber niemand schafft das allein, schon gar nicht in der heutigen Zeit.

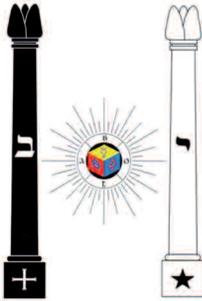
Viele Menschen stellen sich im Laufe ihres Lebens folgende existenzielle Fragen: *Wer bin ich? Warum bin ich hier? Wie soll ich mein Leben gestalten – womit und mit wem? Wie wird meine Bilanz am Ende meines Lebens aussehen?* Angesichts der allgemeinen Verunsicherung werden solche Fragen immer noch drängender.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie Zugang zu der Weisheit finden, die in Ihnen wohnt, die diese Fragen freudig aufnimmt und es nicht eilig hat, sie zu beantworten. Ich möchte Ihnen helfen, Ihre Möglichkeiten zu erkennen, wenn Sie sich mit Ihrer inneren Wahrheit verbinden, unabhängig davon, was andere dazu sagen.

Doch ehe ich beginne, möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen.

Anfang 1930 saß ich mit meiner Familie in einem Zug von Delhi nach Bombay (heute Mumbai) und schwelgte in Selbstmitleid, weil wir in die Vereinigten Staaten zurückkehren würden, wo ich gebügelte Kleider, korrekte Umgangsformen und andere Dinge kennenlernen sollte, die ich mit meinem ungestümen Wesen einfach nicht ertragen konnte. In meiner alten Schule hatte ich endlich einen Lehrer gefunden, den ich mochte, und schon deshalb war ich völlig am Boden zerstört, aber meine Eltern versprachen mir, dass wir bald zurückkehren würden. Sie hatten Heimaturlaub bekommen, und der Plan war, unsere Zelte in Kansas aufzuschlagen, in der Nähe der Weizenfarm der Familie meines Vaters. Ich ahnte nicht, dass genau zu dieser Zeit die Weltwirtschaftskrise ausbrechen und uns

Eine Einladung von
Builders of the Adytum
an alle, die das Licht suchen



Kabbala und Tarot

Lesen Sie die vollständige Broschüre über
diese Schule der Westlichen Mysterien,

Die offene Tür
www.bota.org

DER TAROT

als Einweihungsweg

und kabbalistische Klangmeditation

18. November 2023

16. Dezember 2023

15 Uhr 00

Ort:

9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 9/III
(AMORC-KULTURFORUM Kärnten)

Eintritt frei - freiwillige Spende

Anmeldungen: Tel.: +43 664 131 1560

Mailto: bota-klagenfurt@gmx.at



B.O.T.A. -STUDIENGRUPPE Klagenfurt

für mehr als zwei Jahre in Kansas festsetzen würde – im Alter von neun Jahren kennt man sich mit solchen Dingen noch nicht aus. Ich wusste nur, dass wir Indien verlassen, uns von Ayah und Dar verabschieden und in ein fernes Land reisen mussten, in dem ich nur einmal gewesen war und an das ich keine Erinnerungen hatte.

Ich drückte mein staubiges Gesicht an die Gitterstäbe des Fensters und sah mein geliebtes Geburtsland an mir vorüberziehen, als der Zug plötzlich langsamer wurde. Entlang der Bahngleise formierte sich eine gewaltige Menschenmenge zu einem Prozessionszug. Die Frauen trugen ihre besten Kleider, und die Kinder tanzten und warfen Blumen. In der ersten Klasse an der Spitze des Zuges blieben alle ruhig sitzen, als ob nichts geschehen wäre. Aber im Wagen der

dritten Klasse, in dem wir saßen, kletterten die Leute aus den Fenstern und stürzten hinaus, um sich einzureihen, wieder andere rannten mit donnernden Schritten über die Metalldächer der Waggonen.

Als der Zug wieder etwas schneller fahren konnte und die Prozession überholte, sahen wir die Menschen, die vorneweg marschierten. In der ersten Reihe stand ein kleiner Mann in einem einfachen weißen *Dhoti* – einem Tuch, das um seine Taille und seine Oberschenkel gewickelt war –, in der Hand einen Holzstab, den sogenannten *Larhi*. Obwohl die Sonne erbarmungslos brannte, schritt er fröhlich dahin, ganz erfüllt von seiner Lebensaufgabe. Inzwischen riefen die Leute seinen Namen, aber ich wusste schon, dass ich den Mann sah, von dem mir meine Eltern so respektvoll erzählt



hatten und der inzwischen zu einer Le-
gende geworden war. Der Mann, der die
Menschen aus ihrer Unterdrückung be-
freite und sie in das Licht der Selbster-
mächtigung führte, war *Mahatma Gan-
dhi*.

Der Zug hielt an, und nach dem stunden-
langen monotonen Rumpeln war die plötz-
liche Stille fast elektrisierend. Da lief ein Kind
mit einer Blume in der Hand auf Gandhi zu.
Er blieb stehen, bückte sich und nahm die
Blume entgegen. In diesem Augenblick er-
kannte ich, dass sein ganzes Wesen von gro-
ßer Liebe erfüllt war. Er ging weiter und
blickte zurück, nicht nur zu den Menschen
hinter ihm und auf den Dächern, sondern
auch zu denen, die ihn hinter den Gitters-
täben der Zugfenster beobachteten. Und
ich schwöre, für eine Sekunde sah er mich
direkt an.

Ich habe in meinem Leben viel Liebe er-
fahren. Aber die Liebe dieses Mannes wer-
de ich nie vergessen. Es war, als ob er mei-
ne Traurigkeit, Indien zu verlassen, meine
Angst und meine Hoffnung zugleich sah
und alles zuließ. Er schaute mich mit einer
unvergesslichen Liebe an – einer Liebe, die
meine Seele erkannte. Er drehte sich um
und führte die Menge weiter. Ich war Zeu-
gin von Gandhis historischem Salzmarsch
oder Salz-Satyagraha. Er führte diese ge-
waltlose Protestaktion gegen die briti-

schen Bestimmungen zur Salzgewinnung
an.

Wie gern würde ich Ihnen dieselbe unver-
gessliche Liebe schenken, die alles, was Sie
ausmacht, anerkennt und annimmt. Aus
dieser Liebe erwächst Hoffnung für die Zu-
kunft. Sie gibt all unseren Lektionen Sinn,
lässt auch scheinbar aussichtslose Kämpfe
sinnvoll erscheinen und markiert den Wen-
depunkt, an dem wir durch die Wucht un-
serer wachsenden Lebenskraft in eine neue
Denkweise katapultiert werden.

Ich weiß nicht, wer Sie sind, aber ich möch-
te Ihnen versichern, dass ich großen Respekt
vor Ihrer Lebensaufgabe habe, vor dem,
was Sie bisher mitgemacht und geleistet ha-
ben, und ich blicke voller Hoffnung auf das,
was noch kommen wird. Mithilfe meiner
sechs Geheimnisse kann ich Ihnen den
Weg weisen und Ihnen alle Liebe dieser
Erde schenken.

Der Rest liegt bei Ihnen. [..]

Lesen Sie weiter in:

Was ein gutes Leben ausmacht
Eine 102-jährige Ärztin offenbart die
sechs Geheimnisse für Gesundheit und
Glück in jedem Alter

Gladys McGarey

ISBN 978-3-7787-9321-3

www.penguinrandomhouse.de

Das Theaterbühnen-Ritual als Methode zur Angstbewältigung

Wie kann ich meine Freude wiederfinden?

Autor: Peter Maier

Die Methode von Dr. Brode

Die Psycho-Onkologin Dr. Brode hat schon mehr als 3000 Patienten seelisch dabei begleitet, mit dem Schock einer Krebsdiagnose, sowie mit den „harten“ schulmedizinischen Maßnahmen wie Operation, Bestrahlung und Chemotherapie besser umzugehen lernen. Dabei hat sie ein ganz spezielles Ritual entwickelt, das den Namen „Mein Inneres Theater“ trägt. Zu finden ist dieses in ihrem Buch *Angst als Chance* (Kristina Brode: Angst als Chance. Diagnose Krebs: Brücken zur Selbstheilung und zu einem neuen Lebensgefühl. München 2013). Den Sinn ihres Rituals sieht Frau Dr. Brode im besseren Kennenlernen der (inneren) Hauptakteure im Leben der Patienten, um so Alternativen, Wahlmöglichkeiten und Auswege in deren psychisch belastenden Situation zu finden.

Um dieses Theaterbühnen-Ritual konkret durchzuführen, empfiehlt Frau Dr. Brode zunächst, sich einen ruhigen, ungestörten Platz etwa im Wohnzimmer zu suchen, sich danach sitzend mit ein paar Atemzügen bewusst in die Entspannung zu bringen und dabei den Atem eine kleine Weile zu beobachten, um auf diese Weise aus dem sonst üblichen Gedankenstrom zu kommen.

Nun kann man sich einen abgedunkelten Theatersaal mit hell erleuchteter Bühne vorstellen, hinter deren Vorhang die „Schauspieler“ bereitstehen, um nach dem Aufrufen vorzutreten. Diese können eigene Teilpersönlichkeiten, Archetypen oder personifizierte Emotionen darstellen. Sie können aber ebenso tatsächlich lebende oder schon gestorbene Personen sein. Frau Dr. Brode hat dieses Ritual schon oftmals mit Klienten durchgeführt. Das Erstaunliche dabei war, dass in der Regel tatsächlich „Figuren“ die innere Bühne betreten haben, sobald die Klienten nach ihnen gerufen hatten, ohne jedoch vorher zu wissen, wer da aus dem Vorhang hervorkommen würde. Dazu sagt Frau Dr. Brode:

„Lass dir Zeit und warte, dass eine Person heraustritt. Lasse deine Intuition sprechen – versuche nicht, vorgefertigte oder erwartete Bilder zu sehen. Manchmal kommt auch niemand oder jemand gänzlich Unerwartetes. Schau dir die Person genau an. Mit der Zeit

wird das Bild immer deutlicher... Nimm an, was immer als Bild auftaucht, auch wenn es gar nicht zu passen scheint, es dir erst einmal noch gar nicht verständlich ist.“

Durch die veränderte Grundhaltung vieler Onkologie-Patienten, die oftmals erst durch die erlebte Krise wieder für ihre emotionale, intuitive und magische Seite offen geworden sind, sowie durch die vorausgehende Entspannungsübung geraten viele Klienten in den Alphazustand, der sonst im geschäftigen Treiben des stressigen Alltags höchstens während des Aufwachens erreicht wird. In diesem Zustand aber ist es möglich, dass tatsächlich „Figuren“ hinter dem Vorhang auftauchen und auf die beleuchtete Theaterbühne vortreten. Möglichst sollte jeweils immer nur eine Person auf einmal erscheinen, welcher man dann nacheinander folgende Fragen stellt:

1. Was willst du?
2. Was brauchst du wirklich?
3. Frage an sich selbst: Was hindert mich, dir das zu geben, was du wirklich brauchst?
4. Frage an die aufgetauchte Person: Was gibst du mir? Was ist dein Geschenk, dein Potential?

Frau Dr. Brode empfiehlt, sich die Antworten der Personen zu notieren, die im rechtshirnigen Alphazustand sehr wohl zu „hören“ sind. Auf diese Weise kann man wertvolle (Seelen) Informationen bekommen, auf die man sonst in der üblichen rationalen Vorstellungswelt nie stoßen würde. Die Psychologin regt anschließend an, nach dem „Gegenspieler“ der ersten Figur zu rufen. Der nun auftauchenden Person sollte man ebenfalls die gleichen vier Fragen stellen wie der ersten und sich auch deren Antworten notieren.

In einem anschließenden dritten Schritt empfiehlt Dr. Brode, die beiden Personen – die erste Figur und ihren Gegenspieler – noch an einen Tisch am Rand der Theaterbühne zu setzen. Das Erstaunliche: Oft kommt es zu einer interessanten Kommunikation zwischen beiden Personen, die der Klient als Beobachter hören kann und deren Inhalt er sich ebenfalls aufschreiben sollte. Wie gehen die beiden miteinander um? Verstehen sie sich überhaupt? Was ist die Essenz dieses Treffens der zwei Persönlichkeiten, die ja beide Aspekte des eigenen Seins verkörpern?

Zum Schluss sollte man sich bei den „Darstellern“ bedanken, sich von ihnen und der ganzen Theatervorstellung verabschieden, den meditativen Alphazustand bewusst verlassen und dann mit seiner Aufmerksamkeit wieder ins Hier und Jetzt des rationalen Seins zurückkehren.

Rita (75 Jahre, Name geändert): „Kann ich meine Freude wieder finden?“

Rita lernte ich vor einigen Jahren während meiner Reha in einer Klinik für Onkologie-Patienten kennen. Sie saß drei Wochen lang an meinem Esstisch, drei Mahlzeiten pro Tag. Dabei kamen wir ins Gespräch – selbst über sehr persönliche Dinge. Rita hatte Bauchspeicheldrüsen-Krebs und war von der Operation kurz zuvor schwer gezeichnet. Sie vertrug das Essen nicht und magerte immer mehr ab. Sie haderte sehr mit ihrem Leben. Wo möglich wollte sie gar nicht, dass ihr Mann und die beiden erwachsenen Söhne sie besuchten. Und vielleicht spürte sie auch, dass sie nicht mehr lange zu leben hatte.

Während jener Tage machte sie eine Lebensbilanz und weihte mich in ihr Leben ein. Obwohl sie nur zehn Jahre älter war als ich, nahm ich sie wie meine eigene Mutter an. Eines Mittags fragte ich sie, ob sie vielleicht zusammen mit mir das „Innere Theater“ nach Dr. Brode machen wolle. Sie stimmte zu. Nun war ich natürlich gespannt, welche „Figuren“ in ihrem Fall nacheinander hinter dem Vorhang auf die Theaterbühne kommen würden. Nachfolgend die Geschichte von Ritas „Theaterbühnen-Ritual“, das eines Abends in ihrem Krankenzimmer stattfand.

1. Schwester Freude

Als erste Person kam die „Freude“ aus dem Vorhang – in Gestalt einer schönen, lebenslustigen, jungen Frau. Rita stellte ihr nacheinander die vier Fragen:

1. Was willst du?

Die „Freude“ antwortete ihr: „Ich will zu dir kommen!“

2. Was brauchst du wirklich?

Die „Freude“ sagte: „Ich brauche einen Platz bei dir, ich will meine Freiheit leben und ich will von dir ausdrücklich willkommen geheißen werden!“

3. Rita fragte sich selbst: Was hat mich bisher daran gehindert, dir zu geben, was du brauchst?

Rita antwortete der „Freude“ sofort: „Mein Groll auf das Leben und meine Verbitterung haben deinen Platz besetzt. Deshalb habe ich dir keinen Raum gegeben.“

4. Was gibst du mir, „Schwester Freude“? Was hast du mir mitgebracht?

Die „Freude“ gab Rita zur Antwort: „Ich habe Lebenslust und Leichtigkeit für dich dabei; und Freiheit und Liebe zu allem. Und schließlich bringe ich dir das Gefühl mit, das Leben geschafft zu haben.“

2. Bruder Groll

Rita bedankte sich bei „ihrer“ Freude und bat sie, sich in die eine Ecke ihres Zimmers zu begeben, um die Bühne freizumachen für den Gegenspieler. Und dieser kam dann tat-

sächlich umgehend hinter dem Vorhang hervor. Es war die Figur „Groll auf das Leben“ – verkörpert durch einen Mann im mittleren Alter, mit sehr vielen Falten im Gesicht. Auch ihm, dem „Groll“, stellte Rita nacheinander die vier Fragen:

1. Was willst du?

Der „Groll“ antwortete: „Ich will endlich Anerkennung für all die Mühen haben, die du hattest im Leben. Denn genau dafür stehe ich. All die Sorgen, die Ängste und deine Wut haben mich ja erst als eigenes Wesen in dir entstehen lassen, genährt also von deinen eigenen belastenden Emotionen.“

2. Was brauchst du wirklich?

Der „Groll“ antwortete darauf: „Ich will jetzt eine würdige Verabschiedung von dir. Denn ich war das Platzhalter-Wesen für all diese schwierigen Emotionen. Ich will schon lange weiterziehen und transformiert werden in Leichtigkeit und Freude.“

3. Rita fragte sich selbst: Was hat mich bisher daran gehindert, dir zu geben, was du brauchst?

Rita antwortete dem „Groll“: „Irgendwann haben mich die Sorgen zerfressen. Ich habe mich von meinem Mann so allein gelassen gefühlt mit den beiden Söhnen. Ich habe so viel Wut auf meinen Mann und dann auf das ganze Leben bekommen; ich war so von Groll und (Lebens)Verbitterung erfüllt, dass ich die Zeit davor ganz vergessen hatte, als ich noch ein fröhliches Mädchen war. Ja, mir wird jetzt bewusst, dass ich dich, 'Bruder Groll' festgehalten habe und dich nicht mehr weiterziehen lassen wollte. Ich habe alle Lebensfreude verloren und mir dämmert, dass dies auch der Grund für den Krebs in der Bauchspeicheldrüse sein könnte.“

4. Was gibst du mir, „Bruder Groll“, was hast du mir mitgebracht?

„Bruder Groll“ antwortete: „Ich habe Dir Verständnis mitgebracht. Ich verurteile dich keineswegs. Du warst wirklich in Not und es wundert mich nicht, dass ich entstanden bin in dir. Durch mich, den Groll, konntest du überleben und die beiden Söhne dennoch großziehen. Ich stehe für deine Wut, die dich mit ihrer Wut-Energie am Leben gehalten hat. Dafür kenne ich dich voll und ganz an, du hast es gut gemacht – obwohl du so allein warst und dein Mann dich so hat hängen lassen damals! Aber nun darfst du mich gehen lassen und wieder frei werden.“

An dieser Stelle fing Rita heftig zu schluchzen an. Ich konnte spüren, dass etwas in ihrem Inneren in Fluss gekommen war, vor allem durch „Bruder Groll“. Dass gerade er ihr so einfühlsam antwortete, hatte Rita nicht erwartet. Es berührte sie sehr.

Dialog zwischen den „Geschwistern“

Danach bat sie „Bruder Groll“, sich zu „Schwester Freude“ in die Ecke zu setzen. Sofort entstand ein interessanter Dialog zwischen den beiden „Geschwistern“:

Bruder Groll:

„Ich will schon lange gehen, aber ohne würdige Verabschiedung mache ich den Platz nicht frei in Rita.“

Schwester Freude:

„Du bist mir gleichwertig. Danke, dass Du Rita durch die Wut, den Frust und den Ärger am Leben gehalten hast. Danke für deinen Dienst. Aber nun darfst du wirklich gehen. Denn sehr würdevoll nehme ich jetzt deinen Platz ein. Danke, dass du diesen für mich bewahrt hast.“

Bruder Groll:

„Gerne will ich gehen, nachdem ich weiß, dass du, meine 'Schwester Freude', den Platz wieder einnimmst, den du ja ursprünglich bereits hattest. Für Rita ist es an der Zeit, dass sie sich mit dem Leben versöhnt und dass sie sich ihrer Leistungen bewusst wird. Sie braucht jetzt dich. Meine Zeit dagegen ist nun abgelaufen.“

Schwester Freude:

„Ich bringe Rita Frieden und rette sie aus ihrer Verbitterung. Ich versuche, ihr Herz zu berühren.“

Rita war sehr ergriffen und auf meinen Hinweis hin verabschiedete sie anschließend „Bruder Groll“ mit Tränen in den Augen. Denn sie war sich bewusst, dass auch er wichtig in ihrem Leben gewesen war. Er hatte sie ja über so eine lange Zeit begleitet und sie mit seiner Wutenergie überleben lassen. „Schwester Freude“ bat sie jedoch, bei ihr zu bleiben und sie in ihrer momentanen schwierigen Lebensphase zu begleiten. Als wir uns am Ende der Reha voneinander verabschiedeten, war Rita viel gefasster und präsenter als bei ihrer Ankunft drei Wochen zuvor. Etwas war geschehen in ihr. Sie wirkte jetzt gelöster und hatte sogar ab und zu ein Lächeln in ihrem Gesicht. Die grundsätzliche Verbitterung war aus ihr gewichen.

Reflexion: Rita kommt mit sich in Frieden

Dr. Brode konnte mit ihrem Ritual „Mein inneres Theater“ bei vielen Patienten bewirken, dass sie sich danach deutlich besser fühlten und ihre Ängste bewältigen lernten. Nicht selten kam dadurch ein innerer Prozess der Klärung, der Harmonisierung und Befreiung von Stress in Gang, was sich heilsam auf die Psyche und auf das Immunsystem auswirkte. Und ein starkes Immunsystem brauchen gerade Onkologie-Patienten besonders, wenn sie wieder gesund werden und überleben wollen. Frau Dr. Brode war sich darüber klar, dass nicht wenige ihrer Patienten trotzdem sterben würden. Aber auch für sie gibt ihre Arbeit Sinn, weil sie ihnen ein großes Stück Angst nehmen und sie auf dem Weg zum Sterben begleiten konnte.

Ich machte mir nach meiner Entlassung aus der Rehaklinik Anfang August 2019 immer wieder einmal über Rita Gedanken. Wie würde es ihr wohl ergehen? Da ich nur eine Mailadresse von ihr besaß, bat ich sie Anfang Dezember, mir ihre Postadresse zu senden, denn ich wollte ihr ein kleines Geschenk zu Weihnachten schicken. Ich erhielt keine Antwort.

Ende Januar 2020 bekam ich dann überraschend eine Mail von ihrem älteren Sohn. Er war auf mich gestoßen, als er den Account seiner Mutter durchforstete. Der Sohn teilte mir mit, dass seine Mutter bereits im November gestorben war – im Kreise ihrer Familie. Obwohl mich diese Nachricht sehr schmerzte und traurig machte, hatte ich dennoch das Gefühl, dass Rita im Frieden gegangen war. Dazu hatte wahrscheinlich das „Dr. Brode-Ritual“ einen wesentlichen Beitrag geleistet, auch wenn es zur körperlichen Heilung selbst viel zu spät war. Dies empfand ich als sehr tröstlich.

Peter Maier

(Lebensberatung, Supervision, Initiations-Mentoring, Autoren-Tätigkeit)

Kontakt: info@initiation-erwachsenwerden.de

Bücher von Peter Maier:

Heilung – Die befreiende Kraft schamanischer Bilder

Heilung – Plädoyer für eine integrative Medizin

Heilung – Initiation ins Göttliche

WalkAway – Jugendliche auf dem Weg zu sich selbst

Nähere Informationen:

www.alternative-heilungswege.de

www.initiation-erwachsenwerden.de

Das NEUE Abo von Bewusst Sein

Bewusst Sein als gedruckte Ausgabe direkt nach Hause gesendet

Bewusst Sein wird seit der Ausgabe Mai/Juni 2020 ausschließlich als online-Magazin publiziert. Wer trotzdem nicht auf ein gedrucktes Exemplar verzichten möchte, für den bzw. die gibt es die Möglichkeit das **NEUE Abo** zu bestellen.

Was ist anders im Vergleich zum alten Abo?

Die Abo-Exemplare werden exklusiv für unsere Abonnenten gedruckt und an diese versendet. Es gibt keine Gratis-Exemplare mehr, die über diverse Vertriebsstellen verteilt werden. Aufgrund des Wegfalls der hohen Gratis-Auflage, verlieren wir den günstigen Zeitschriften-Versand-Tarif der Post, und zahlen für jedes Heft den normalen Posttarif.



Das bedeutet, dass das Abo etwas teurer wird als bisher. Waren es bisher € 14,- für 10 Ausgaben, werden es in Zukunft:

€ 24,- für 1 Jahr (6 Ausgaben) innerhalb Österreichs sein.

Für Bestellungen aus dem benachbarten **Ausland € 30,-**

Bestellung: abo.bewusst-sein.net

Diese Preise sind Selbstkostenpreise und ergeben sich aus den Kosten für Druck und Versand. Die Hefte werden nicht mehr lose, sondern in einem Kuvert versendet.

Um Porto zu sparen sind auch individuelle Bestellungen möglich: wenn Sie mehrere Exemplare im Abo beziehen möchte, um z.B. Hefte an Bekannte weiterzugeben, berechnen wir den tatsächlichen Tarif und machen Ihnen auf Anfrage gerne ein Angebot.

Bitte kontaktieren Sie uns unter: office@bewusst-sein.net

abo.bewusst-sein.net



Maya- Zeit.be.gleiter

November



Attention, Attention, please!
Vom 3.-15.11. befinden wir uns in der Jahresqualität **IX**, dem **Weißer Magier**. Diese Zeitwelle ermöglicht dadurch sowohl **größte Erfolge, befreiende Bewusstseins-sprünge, reale Wunder**, aber ebenso heftige Schattenerlebnisse, Autoritätskonflikte, System-Absurditäten. Jetzt am besten meinen detaillierten Jahrestext (s. Newsletter) zücken und aufmerksam reflektieren. Die Jahresessenz ist: **Mit-schöpfertum annehmen und volle Verantwortung dafür übernehmen!** Damit sind wir für diese 13 Tage ausreichend mit eigenen Aufgaben und Themen eingedeckt. Alles was wir nicht selbst entscheiden wird für uns entschieden, oft mit Dingen, die uns so gar nicht in den Kram passen. Richtig einfach ist das. Äußerst wichtig zu beachten: **24/7 (ja auch im Schlaf) Gedankenkontrolle!** - denn auch sie formen unsere Realität. Ich weiß, ein bissi viel neben dem alltäglichen Trubel, doch es lohnt sich! Und wenn wir nun verstanden haben, dass wir selbst unsere individuellen Welten bauen, haben wir einen großen Schritt raus aus der „Matrix“ geschafft. Die Magie macht´s mit einem Fingersnipp möglich!



Mit der Zeitwelle **MANIK**, die **Blaue Hand**, kommen vom 16.-28.11. die HandwerkerInnen ins Haus. Jetzt geht´s um: **Reparaturen auf allen Ebenen!** Für die profanen Dinge, wie z.B. undichte Leitungen oder technische Gebrechen ist es leicht Fachkräfte zu beauftragen. Aber für

persönliche Umbauten sind wir (fast) alleine zuständig. Vielleicht benötigt unsere Physis gröbere Umstrukturierungen bzw. Verbesserungen oder wir wollen uns hartnäckigen destruktiven Gewohnheiten entledigen. Tiefgreifend sind speziell spirituelle Praktiken, die geistige Blockaden lösen und Schwingung erhöhen. Natürlich stehen uns für unsere individuellen Belange ebenso viele ExpertInnen zur Seite, doch die **nachhaltige Heilung und Vollkommenung** findet ausschließlich mit uns selbst statt, sobald wir uns dazu entschlossen haben. Das **eigene praktische Handanlegen** ist oft wirklich der wirksamste und direkteste Weg. Darum lasst Eure Kreativität intuitiv mitwirken, probiert Euch aus, nur Übung macht den Meister. Das gilt bis zur Erleuchtung. Achtung, nicht zu viele Baustellen gleichzeitig bearbeiten! Und nun setzt den Hobel an ...



Vom 29.11.-11.12. erwärmt **AHAU**, die **Gelbe Sonne**, unser Herz. Hier, wo wir häufig erfahren müssen, dass sich der verführerische Schein noch immer besser verkauft als die reine Essenz, dass der der besser klappert (Werbung) die größere Aufmerksamkeit erntet, als Menschen mit natürlich gewachsener Weisheit. Aber nicht mehr lange! Je tiefer wir blicken, je tiefer wir wahrnehmen, desto weniger wird ein künstlich aufgeblasenes Ich-Bewusstsein punkten können. In dieser Zeitwelle zählt **Alles was echt ist, aus sich heraus strahlt, wertfrei ist**. Dann ist die Position von Ahau, die **höchste Vollkommenheit wo Liebe und Frieden bedingungslos existieren**, manifest. Seid auch achtsam, sucht in Allem nach Eurer Essenz und empfängt sie feierlich. So werdet Ihr schneller darin, authentische Entscheidungen zu treffen wenn mehrere Optionen zur Auswahl stehen. Beste Tage um seine (geistigen) Erfolge zu würdigen, sich ein (spirituelles) Geschenk zu machen oder

einen **Freudentanz** (vielleicht als Party) für Euer lebendiges Sein zu zelebrieren! Dann sind diese Tage eine tolle Ladestation für Euch.

Dezember

 Die Schwingungsfrequenz **BEN**, der **Rote Himmelswanderer**, kurbelt vom 12.-24.12. unseren **Mut an, Grenzen zu überschreiten**. Endlich einmal außerhalb der Norm, der Regeln, der Gewohnheiten, der Erziehung, der Tradition, der Matrix - **befreiende Taten setzen, sich etwas „erlauben“, Neues ausprobieren, Abenteuer eingehen, sich selbst leben!** Ich gebe zu, dass diese Zeitwelle heuer durch die Verknüpfung mit unseren christlichen Festivitäten, noch eine Stufe direkter unseren festen Willen für individuelle Expansion einfordert. Doch man kann es planen, kein Drama draus machen und ob der bevorstehenden, persönlichen, kleinen **Revolution**, um so herzlicher allen unausweichlichen Verpflichtungen nachkommen. Sich aber trotzdem keinesfalls von seinem Vorhaben abbringen lassen. Alleine diese Entscheidung ist für Viele bestimmt schon die Grenzensprengung schlechthin! Wie auch immer, das schockierende Erkennen wie eng wir freiwillig unseren eigenen Lebensraum gesteckt haben, ist bereits ein essentieller Ben-Erfolg, worauf hin über kurz oder lang das Leben selbst, logische Erweiterungen ermöglichen wird.

 Vom 25.12.-6.-1. bringt uns **CIMI**, der **Weißer Weltenüberbrücker**, dazu, dass wir unser vollgestopftes Leben gründlich überdenken um es von Überholtem zu reinigen. Wir sehnen uns jetzt

nach Klarheit, Einfachheit und Leere. Speziell die Cimi-Zeitwelle passt diesmal perfekt in unseren europäischen Jahreskreis. Wenn es draußen still ist, die Natur in ihrem Inneren ruht – ziehen wir uns ebenfalls gerne zurück. Bringen **unsere Gedanken zur Ruhe, erneuern Lebensziele, entrümpeln, putzen und reduzieren** wir oft. Alles was nicht mehr Sinn macht darf losgelassen werden und gibt heuer dem **Cimi-easy-living-easy-going-Prinzip** Raum. Es ist durchaus auch ein fordernder Prozess des Urvertrauens, weil wir **Hingabe an das Leben und symbolische Tode** akzeptieren lernen, wo Platz für Neues gleichzeitig spannend und aufregend ist. Im Bewusstsein des bekannten Stirb-und-Werde-Prinzips Goethe's, dass alles vergänglich und nur für einen bestimmten Zeitraum wichtig bzw. gültig ist. Geniale Zeit um hochfrequent und wie neugeboren ins gregorianische Jahr 2024 zu gehen. Prosit Neujahr!

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



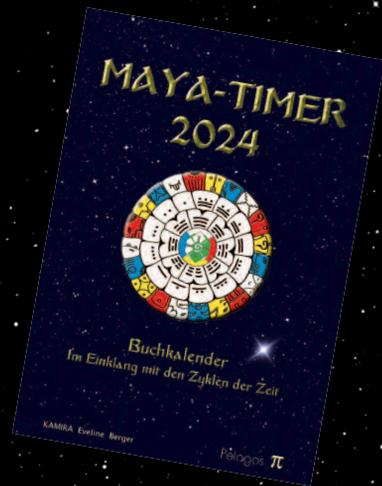
Buchkalender
Im Einklang mit den Zyklen der Zeit

MAYA-TIMER 2024

- Übersichtliches Kalendarium 2024
- Texte zur Zeitqualität für jeden Tag des Jahres
- Einführung in das Zeitbewusstsein der Maya
- Bedeutung der Archetypen, Töne und Zeitwellen
- Mondphasen und Tierkreiszeichen
- Tabellen zur Errechnung persönlicher Daten
- Vorschau 2025



www.pelagos.at



Pelagos π