

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



In dieser Ausgabe:

- **Maya Zeitbegleiter**
Januar & Februar
- **Neue Bücher**

Buchauszug:
Jana Haas
**Lass Himmel und
Erde sich berühren**

Inhaltsverzeichnis

3 **Vorwort**

4 **Bücher**

 Neu erschienen

8 **Buchauszug**

 Jana Haas

Lass Himmel und Erde sich berühren

 Dein Seelen-Wegweiser für wahre Erfüllung,
 Liebe und Erfolg im Leben

22 **Veranstaltungskalender**

24 **Maya-Zeitbegleiter**

 Januar & Februar

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.

Coverabbildung: pixabay.com

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

Der Name Bewusst Sein ist urheberrechtlich geschützt.

Die nächste Ausgabe erscheint am 2.3.2026
Anzeigenschluss 23. Februar 2026 - 10h

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Zu allererst wünschen wir ein **Frohes und Glückliches Jahr 2026** das Ihnen und uns allen Frieden, Glück sowie Gesundheit bringen und erhalten soll.

„Lass Himmel und Erde sich berühren“ ist der Titel des Buches von Jana Haas, aus dem wir diesmal den Buchauszug entnehmen durften. Ein wunderbares Motto für das ganze Jahr, das uns – bei allen Herausforderungen und destruktiven Einflüssen die auf unserer Ebene toben – vielleicht wieder ein Stück näher bringen werden, die Welt ein bisschen heller zu machen. Das Schöne an diesem Buch ist das „sowohl als auch“, das Vereinbaren unserer Existenz auf mehreren Ebenen und das Bestehen auch angesichts größerer Herausforderungen. Selbst nach vielen Jahren spiritueller Praxis, lässt man sich bei handfesten (irdischen) Krisen manchmal immer noch aus der Mitte reißen, und vergessen, welche Macht und Möglichkeiten man hat. Die Autorin spricht in diesem Buch viele dieser Themen und Probleme an und bietet Lösungen, aus dem Fundus ihrer großen Erfahrung sowie der Einsichten ihrer hellsichtigen Wahrnehmung.

Neues Jahr – neuer Jahreskalender: Wer noch keinen Maya-Timer 2026 hat, es gibt noch ausreichend Exemplare vorrätig. Zu bestellen auf www.pelagos.at.

Bitte beachten Sie, dass die Versanddauer nach Deutschland bzw. in andere Länder der EU bei Standardtarif bis zu 10 Werktagen beträgt. Wir versenden tatsächlich oft am selben Tag, an dem das Geld eingelangt ist, spätestens aber am nächsten Werktag. Trotzdem kommt es beispielsweise vor Weihnachten bedingt durch die Feiertage zu lächerlich langen Versandzeiten, an denen wir aber nichts ändern können. Bitte also um Geduld, wenn Sie noch auf die Lieferung warten. Auch das Buch „Maya - Zeit, Magie, Rhythmus“ wird in Kürze wieder erhältlich sein, Informationen dazu wie immer in unseren aktuellen Newslettern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Inspiration bei der Lektüre dieser Ausgabe und sagen Danke für Ihr Interesse!

Herzlichst

Redaktion Bewusst Sein

 **Bewusst Sein**

François Lelord

Bin ich zu nett?

Ein Glücksratgeber für freundliche Menschen in einer unfreundlichen Welt - Mit vielen konkreten Verhaltenstipps und Selbsttests

Penguin Verlag

ISBN 978-3-328-60444-0 - 208 Seiten

€_A 22,70 / €_D 22,- / E-Book €_A 16,99

www.penguin.de

Wie lernt man, auch einmal Nein zu sagen? Wie schafft man es, nicht immer die Wünsche der anderen vor die eigenen zu stellen? Wie dosiert man Freundlichkeit? In einer nicht immer wohlwollenden Welt wird übergroße Freundlichkeit manchmal ausgenutzt. Man kann jedoch lernen, sich als netter Mensch zu behaupten. Allen, die schnell Vertrauen fassen, die bescheiden sind und sich nicht in den Vordergrund drängen, zeigt der Autor Wege auf, wie sie glücklicher und erfolgreicher sein können. Mit großer Empathie weist er den hilfsbereiten, aufrichtigen und zuvorkommenden Menschen, die ihm bei seiner Arbeit als Psychotherapeut über die Jahre ans Herz gewachsen sind, den Weg sich mehr Respekt zu verschaffen – ohne ihr freundliches Wesen zu verbiegen. Dieses charmante Buch hilft dabei, die eigene Persönlichkeit zu verstehen und lehrt eine wichtige Fähigkeit: nett zu sein, aber nicht zu nett. François Lelord, geboren 1953, studierte Medizin und Psychologie in Frankreich und Kalifornien. Seine Weltkarriere als Autor begann er mit Büchern zur Selbsthilfe, die auch in Deutschland zu großen Verkaufserfolgen und Longsellern wurden, u.a. „Der ganz normale Wahnsinn“ und „Die Kunst der Selbstachtung“.



Ishan Shivanand

Yoga der Unsterblichkeit

Entdecke dein grenzenloses Potenzial für Gesundheit, wahres Glück und Erfüllung. Die zeitlose Weisheit eines Mönchs aus dem Himalaya

Lotos Verlag

ISBN 978-3-7778-8318-4 - 272 Seiten

€_A 23,70 / €_D 23,- / E-Book €_A 18,99 / €_D 19,99

www.penguin.de

Ishan Shivanand ist Mönch und international bekannter Experte für Meditation, Yoga und Mental Health. Er entstammt einer alten Linie von Yogis und verbrachte die ersten 20 Jahre seines Lebens in einem Kloster im Himalaya, wo er schon als Kind in die Geheimisse des Yoga, der Meditation und der Kampfkünste eingeführt wurde. Mit diesem Buch möchte er das Wissen seiner Ahnen für unser modernes Leben zugänglich machen. Erstmals erzählt er seine faszinierende Lebensgeschichte und präsentiert die bahnbrechenden Praktiken seines Programms „Yoga of Immortals“, das bereits von über einer Million Menschen in 150 Ländern praktiziert wird. Mit zahlreichen Übungen, wertvollen Impulsen und inspirierenden Weisheitsgeschichten weist er den Weg zu Lebensfreude und ganzheitlicher Gesundheit, mentaler Stärke und geistiger Klarheit. Das Buch bietet uralte überlieferte Weisheit für das moderne Leben – eine transformierende innere Reise, die das innewohnende grenzenlose Potenzial erwecken kann. Während aktuell die verschiedenen Yoga-Varianten oft dem wahren Zweck und Prozess des Yoga, das auf Sanskrit Vereinigung - die Verschmelzung mit dem Unendlichen - bedeutet, widersprechen, führt Ishan zurück zum ursprünglichen authentischen Yoga.



GRANDMOTHER TURTLE'S SCHOOL OF FAITH

SCHULE FÜR SPIRITUELLES WACHSTUM UND SPIRITUELLES ERWACHEN



Fühlst du den Ruf,
Menschen zu helfen?

Hast du Gaben, aber
weißt nicht, wie du sie
nutzen kannst?

Willst du innerlich
wachsen und in Frieden
leben?

Möchtest du die
Menschheit auf eine
nachhaltige Weise
unterstützen?

Trägst du Fragen in dir,
die bis jetzt offen sind
und brauchst Antworten?

Glaubst du an Gott, aber
irgendetwas fehlt?

THEORIE UND PRAXIS DER SPIRITUELLEN REINIGUNG – BASISLEHRGANG 1 - 6

JÄNNER – SEPTEMBER 2026

In unserer Schule lernst du:

- Deine spirituellen Fähigkeiten zu entdecken, zu verstehen und achtsam und sicher einzusetzen.
- selbst Heilung, Liebe und Licht in dein - und das Leben anderer zu bringen.
- Mit Gott im täglichen Leben verbunden zu sein.
- Als Instrument Gottes wirst du lernen, sein göttliches Licht durch dich arbeiten zu lassen.
- Wie man negative Energien erkennt, sich davor schützt und wie man sie entfernt!

Für wen ist diese Schule gedacht?

Für alle Menschen die den Wunsch verspüren, Gutes zu tun – für sich selbst, ihre Familie und die Menschheit.

Haasgasse 10/Top 4, 1020 Wien

Kordula Schnur +4369912278841 & Monika Ussner +436641246069 / office@grandmotherturtle.com
Marie Croy +436504062005 & Elin Granqvist-Amann +436643970408 / info@spirituellerreinigung.com

Lacy Phillips

Der ultimative Guide zum richtigen Manifestieren

Verwirkliche deine kühnsten Träume mit der neurowissenschaftlich fundierten Methode

Arkana Verlag

ISBN 978-3-442-34330-0 - 272 Seiten

€_A 22,70 / €_D 22,- / E-Book € 15,99

www.penguin.de

Die Autorin ist anerkannte Manifestations-Expertin, Gründerin von To Be Magnetic™ und teilt in diesem Buch ihre erfolgreiche Formel zur Umsetzung von Zielen. Ihre Methode stützt sich auf Neurowissenschaften, Psychologie, EMDR, Epigenetik und



Energiearbeit und hilft, mentale Blockaden wie Selbstzweifel, Ängste und Perfektionismus aus dem Weg zu räumen. Denn das sind oft die Hürden, die Menschen unbewusst daran hindern, die eigenen Ziele zu erreichen. Einfache, wissenschaftlich fundierte Tools lassen neue neuronale Verknüpfungen entstehen und sollen das Gehirn auf Erfolg ausrichten. Das Thema ist bei weitem nicht neu, dennoch ist es interessant, wie der aktuelle Stand der Wissenschaft und Forschung sowie daraus abgeleitete Strategien aussehen. Das Buch bzw. die Strategien, die in diesem Buch vorgestellt werden, beziehen das Thema Spiritualität nicht mit ein. Im Gegenteil, die Autorin hält den spirituellen Zugang, das Vertrauen, dass die Dinge sich für uns fügen und in die richtige Richtung entwickeln, für falsch bzw. für Aberglauben. Wer sich jedoch ausschließlich für praktisch anwendbare Tools interessiert, die das Erwünschte anziehen sollen, ist hier richtig.

Matthias Riedl

Das Psyche-Darm-Paradox

Was Depression, Ängste und ADHS mit dem Darm zu tun haben – und wie die richtige Ernährung uns wirksam schützt

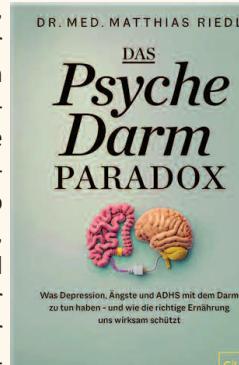
Gräfe und Unzer Verlag

ISBN 978-3-8338-9927-0 - 272 Seiten

€_A 24,50 / €_D 24,- / E-Book €_A 21,99 - €_D 19,99

www.graefe-und-unzer.de

Angst auf dem Teller, Depression auf der Gabel? Was wie ein Albtraum klingt, ist leider Realität: Falsche bzw. einseitige Ernährung erhöht das Risiko für Depressionen, Angststörungen und ADHS dramatisch. Der Autor zeigt, wie wir mit den richtigen Essensentscheidungen unsere Psyche wirksam schützen können und damit zugleich der gesellschaftlichen Mental-Health-Misere entkommen können. Basierend auf neuesten Studien und der Arbeit mit Tausenden Patienten enthüllt er, warum Schokolade, Pizza und Co. uns immer nervöser, trauriger und erschöpfter werden lassen und welche Lebensmittel uns stärken, wie z. B. Haferflocken, Brokkoli und Kurkuma. Denn Untersuchungen legen nahe: Darm gesund bedeutet meist auch Psyche gesund. Dr. med. Matthias Riedl ist Ernährungsmediziner, Diabetologe sowie Gründer und ärztlicher Direktor des "medicum Hamburg", Europas größtem interdisziplinärem Zentrum für Diabetologie, Ernährungsmedizin und angrenzende Fachgebiete. Bekannt ist der Autor zudem als „TV-Ernährungsdoc“ des NDR und als Buchautor zahlreicher Bestseller. Mit myFoodDoctor hat er die erste deutsche Ernährungstherapie-App entwickelt.



ÜBERSICHT DER LEHRINHALTE

Du erlernst Theorie, Methoden und Praxis zum Entfernen negativer Spirits und belastender Energien, verschiedene zusätzliche Reinigungen sowie den richtigen Einsatz von den entsprechenden Instrumenten. Das Gelernte kann sofort angewendet werden und die Ausbildung endet mit einem Zertifikat.

LEVEL 1 - 30.01. - 01.02.2026 09:30 - 17:00

- 1. Tag:** Übungen und Heilungsmeditationen zur Förderung innerer Balance, Harmonisierung männlicher und weiblicher Energie, Auflösung von Ängsten und Stärkung von Gesundheit, Wohlbefinden und Schutz.
- 2. Tag:** Lerne deinen Schutzenkel kennen (Reinigung)
- 3. Tag:** Heilige Gürtel & Heiler Hygiene

LEVEL 2 - 27.02. - 01.03.2026 09:30 - 17:00

- 1. Tag:** Energetisches heilen mit den Händen
- 2. Tag:** Einführung in die wichtigsten Gebete der Heilungsarbeit & Segen
- 3. Tag:** Schale des Lebens (Reinigungsmethode)

LEVEL 3 - 10.04. - 12.04.2026 09:30 - 17:00

- 1. Tag:** Die große Heilkraft von Kerze und Gebet (Reinigungsmethode)
- 2. Tag:** Verbinde dich selbst mit der Erde und der Realität
- 3. Tag:** Arbeiten mit Spirituellen Führern von hoher Frequenz im Gottes Bewusstsein & Anheben des Bewusstseins durch einen Entfaltungsprozess

LEVEL 4 - 01.05. - 03.05.2026 09:30 - 17:00

- 1. Tag:** Arbeiten mit dem gesegneten Schneidestein und der gesegneten Schere
- 2. Tag:** Arbeiten mit dem heiligen Feuerstab
- 3. Tag:** Arbeiten mit den gesegneten „Jailbreaker“ und mit dem heiligen Weihrauch

LEVEL 5 - 19.06. - 21.06.2026 09:30 - 17:00

- 1. - 3. Tag:** Leech Removal / Entfernen von spirituellen Anhaftungen

LEVEL 6 - 10.09. - 13.09.2026 09:30 - 17:00

- 1. Tag:** Praxis Leechremoval & Merging
- 2. - 3. Tag:** Spirituelle Hausreinigung für Haus, Grundstück oder Firma (Geschäftslokal, Büro, Hotel, Praxisraum) mit Neuausrichtung der magnetischen Gitterlinien
- 4. Tag:** Heilung mit dem Spirit der Natur (Reinigungsmethode)

Wenn du ein Wochenende verpasst, kannst du es in einer anderen Gruppe nachholen (die Ausbildung findet einmal jährlich statt).

Kosten gesamt: € 4598 inkl. 20% MwSt einzelne Seminartage: € 242 inkl. 20% MwSt

Bei Vorauszahlung des Gesamtbetrags gibt es 7% Rabatt. Für Ehepaare, Partner oder Familienmitglieder ist auf Anfrage ein zusätzlicher Rabatt möglich.

Zusätzliche kleine Kosten können für die notwendigen Instrumente entstehen.

Haasgasse 10/Top 4, 1020 Wien

Kordula Schnur +4369912278841 & Monika Ussner +436641246069 / office@grandmotherturtle.com
Marie Croy +436504062005 & Elin Granqvist-Amann +436643970408 / info@spirituellereinigung.com

Jana Haas

Lass Himmel und Erde sich berühren

Dein Seelen-Wegweiser für wahre Erfüllung, Liebe und Erfolg im Leben

Heyne Verlag

ISBN 978-3-453-70507-4 • 240 Seiten

€[A] 17,50 • €[D] 17,- • E-Book € 14,99



Jana Haas hat russische Wurzeln und lebt seit 1992 in Deutschland. Seit ihrer Kindheit verfügt sie über die Gabe der Hellsichtigkeit und kann geistige Dimensionen genauso deutlich sehen wie die materielle Welt. Durch ihre liebevolle, klare Ausstrahlung und ihr Wissen, das sie in Form von praxistauglichen Übungen und Anleitungen in Büchern sowie Veranstaltungen weitergibt, eroberte sie eine große Fangemeinde.

Spirituell zu wachsen und gleichzeitig fest in der Realität verwurzelt zu sein – nicht immer ist es einfach, beides zu vereinen, ohne eines davon aus den Augen zu verlieren. Die Autorin versteht es meisterhaft, beide Welten miteinander zu verbinden: Sie ist davon überzeugt, dass die täglichen irdischen Herausforderungen genau dann gelingen, wenn wir eine stabile Anbindung an die geistige Ebene leben, voller Dankbarkeit und Liebe. Ob wir verborgene Talente entfalten, liebevolle Beziehungen leben oder innere Erfüllung und materiellen Erfolg manifestieren wollen: Jana Haas zeigt, wie wir das Irdisch-Alltägliche sortieren, klären und erfolgreich wandeln können – mit gesundem Menschenverstand, erfahrungspsychologischer Logik und fest verwurzelt in der Spiritualität. Damit das Leben allumfassend gelingt und wir verwirklichen, was wir auf Seelenebene wünschen.

Kraft und Weisheit wirklich auf die Erde bringen

Wer mich kennt, weiß, dass ich einen alltäglichen Umgang mit Engeln und anderen lichtvollen geistigen Wesen pflege. Seit meiner frühesten Kindheit sind mir die himmlischen

Welten vertraut. In den ersten Jahren fühlte ich mich von den Seelen Verstorbener regelrecht überrannt. Ich war hilflos und verunsichert, denn in meiner Familie gab es niemanden, der mir hätte erklären können, was da vor sich ging. Ich schwebte immer irgendwie zwischen Himmel und Erde. Erst mit Anfang zwanzig lernte ich allmählich, mit meiner außergewöhnlichen Hellsichtigkeit umzugehen und sie als Gabe zu schätzen und bewusst zu nutzen. Das brachte mir nicht nur den Himmel näher, sondern auch die Erde, auf der ich mich immer mehr zu Hause, verwurzelt und in einem erfolgreich geführten Leben angekommen fühlte.

Bis heute pflege ich meinen liebevollen und alltäglichen Umgang mit den Engeln. Zugleich bin ich sehr bodenständig und pragmatisch, denn ich weiß unzweifelhaft: Unser Leben findet auf der Erde statt und nicht irgendwo weit oben in den Wolken. Das aber ist gerade unter spirituell Suchenden nicht selbstverständlich. Vor allem sehr sensible Menschen, die nach der sprichwörtlichen Kraft von »Licht und Liebe« streben, tun sich oft schwer mit den ganz irdischen Dingen: mit materiellem Erfolg, mit erfüllten Beziehungen oder damit, ihre Visionen und Fähigkeiten ins reale Leben zu bringen und tatkräftig, langfristig umzusetzen. Viele, so meine Beobachtung seit Jahren, stecken immer wieder in den gleichen Krisen fest oder scheuen vor stets ähnlichen Hürden, als würde ihnen all das spirituelle Wissen in ihrem eigenen, ganz praktischen Leben gar nicht weiterhelfen. Sie erfahren sich als wenig krisenfest und aufkommenden Stürmen kaum gewachsen. Kommen dann, wie vermehrt seit einigen Jahren, noch kollektive Krisenmomente hinzu, wird ihr Urvertrauen regelrecht erschüttert, und ihre Anbindung an die spirituelle Ebene gerät ins Wanken oder gar in Vergessenheit. Sobald in der kleinen oder großen äußeren Welt etwas Unerwartetes und Ungewolltes passiert, können sie an das vorher als tragend erlebte Seminar- oder Buchwissen nicht mehr wirklich anknüpfen. Sie fühlen sich verunsichert, verloren, orientierungslos – und genau dem will dieses Buch entgegenwirken.

EIN SEMINAR FÜR PÄARE,
DIE IHRE BEZIEHUNG
VERTIEFEN, STÄRKEN UND
BELEBEN WOLLEN.



HEILSAMER EROS EINTAUCHEN IN DIE LIEBE

Eine Einführung in die meditative Liebespraxis –
eine neue Erfahrung von Intimität und Liebe in
Paarbeziehungen.

Wir werden tiefe Körper- und Atemarbeit
einbringen, sowie absichtslose Bewegung und
Berührung, um die Verbindung von Herz und
Sexualität zu stärken.

Für die Praxis wird es viel Zeit für Dich und Deinen
Partner/Deine Partnerin geben, die Ihr alleine
verbringen werdet.

Termin: 19. - 22. Februar 2026
Donnerstag, 18:00 Uhr bis Sonntag, ca. 16:00 Uhr

Ort: Seminarzentrum Rosenhof, 3970 Weitra
www.seminar-rosenhof.at

Info und Anmeldung:

Elisabeth und Herbert Untersteiner
www.beziehungerfülltlieben.com
elisabeth.untersteiner@gmx.at

0664/226 04 61 0664/103 23 58

*So schön das Schwelgen in höchsten, feinsten Energien ist:
Bei aller hochschwingenden Weisheit müssen wir auch
die basalen Belange des Lebens im Fokus behalten.*

WORKSHOP

SPIRITUALITÄT & WISSENSCHAFT

Erwecke deine Heilkraft!



17.01.2026

10:00 - 17:00 Uhr



Hofburg

Heldenplatz, 1010 Wien



18.01.2026

10:00 - 17:00 Uhr



Bad Vöslau

Johann-Strauß-Straße 2



+43 664 460 7654

IAWG-frankfurt@web.de

www.heilerschule-professor-drossinakis.org

**JETZT
ANMELDEN**

ES ERWARTEN DICH SPANNENDE VORTRÄGE

- Energie in biologischen Systemen
- Präsentation der wissenschaftlichen Publikationen von physikalischen Experimenten
- Praktische Tipps und Übungen zu den Themen:
Stressabbau, Schmerzreduktion & Energieaktivierung

PROGRAMM

- 10:00 - 10:45** Präsentation – **Wissenschaftliche Publikationen**
des Physikers Prof. Ignat Ignatov
- 10:45 - 11:00** Tee & Kaffeepause
- 11:00 - 12:00** **Schmerz** – Blockadenlösung und Energieaktivierung
- 12:00 - 13:30** Mittagspause mit Brötchen und Getränken
- 13:30 - 14:15** Vortrag **Energie in biologischen Systemen**
- 14:15 - 15:15** **Energieaktivierung** und **Stressabbau**
- 15:15 - 15:30** Tee & Kaffeepause
- 15:30 - 16:00** **mentale Übungen** für innere Ruhe und Kraft
- 16:00 - 17:00** **Energieaktivierung, Stressabbau,**
Schmerzauflösung



JETZT
ANMELDEN

Prof. Dr. Ignat
Ignatov

Prof. Dr. h.c.
Christos Drossinakis

Bettina Maria
Haller

Ich habe es bei mir selbst und anderen so oft erfahren: Die alltäglichen Anforderungen und irdischen Themen gelingen uns genau dann, wenn wir eine stabile Anbindung an die geistige Ebene pflegen, voller Dankbarkeit und Liebe. Umgekehrt ist diese Anbindung meist auch genau dann besonders stabil, wenn wir unser Menschsein auf der Erde gut und ausgewogen meistern. Nachdem ich in vielen Büchern vor allem Anleitungen dazu gegeben habe, wie wir uns mit der geistigen Ebene und dem Jenseits verbinden können, geht es mir hier nun vermehrt darum, wie wir das Irdisch-Alltägliche sortieren, klären und erfolgreich wandeln können – mit gesundem Menschenverstand und erfahrungspsychologischer Logik, mit einem Herzen voller hochschwingender Liebe und fest verwurzelt in der Spiritualität. Damit das Leben allumfassend gelingen kann und wir erreichen, was sich unsere Seele wünscht. Es geht dabei auch darum, krisensicher zu werden, denn Krisen der unterschiedlichsten Art gehören zum Leben dazu, solange wir auf der Erde sind. Also sollten wir damit umgehen können und die Angst davor verlieren.

Was dich in diesem Buch erwartet

Ich möchte dir einen praxisnahen Weg vermitteln, hochschwingende Spiritualität und herausforderndes Alltagsleben zu vereinen. Ich möchte dir einen Weg zeigen, um Himmel und Erde zu verbinden. Denn spirituell zu leben, heißt in meinen Augen auch, allumfassend erfolgreich und erfüllt zu sein. Ganz angekommen im irdischen Leben und zugleich inspiriert und geleitet von den himmlischen Sphären.

Wozu ich dich mit diesem Buch einlade, ist eine Bewusstseinsreise der besonders angenehmen Art. Es ist nämlich eine Reise der Selbsterfüllung – und das ist etwas völlig anderes als die Selbstoptimierung, die wir heute oft leben, ob uns das bewusst ist oder nicht. Selbstoptimierung bedeutet, dass wir uns mit anderen vergleichen und versuchen, so zu sein wie sie. Wir arbeiten daran, einem Bild zu entsprechen, das wir uns durch äußere Einflüsse gemacht haben und das wir als Ideal ansehen. Wir versuchen, unser Selbstbild, unser Äußereres, unsere Interessen, unsere Fähigkeiten und Talente so zu optimieren, dass wir in dieses Bild passen. Aber passt dieses Bild überhaupt zu uns? Zu unserer Seele und zu dem, weswegen wir hier sind? Selbsterfüllung ist etwas anderes. Wenn wir Selbsterfüllung leben, dann fühlen und erspüren wir, was uns ausmacht, was unsere Persönlichkeit ist, was uns guttut, was unsere Stärken sind und was uns ins Gelingen bringt. Wir lauschen dem, was unsere Seele will. Wir suchen immer wieder frisch und neu nach Möglichkeiten, wie wir uns in unserer Kreativität frei ausdrücken und unser Potenzial ausschöpfen können. Wir leben nicht von außen nach innen, sondern von innen nach außen.

Genau damit kommen wir in Harmonie. Wir leben Himmel und Erde gleichermaßen: Wir geben unserer Seele Raum, lassen uns von den lichtvollen geistigen Kräften bei allen Herausforderungen leiten und inspirieren und erschaffen dabei ein Fundament für unseren Erfolg im Irdischen. Unser Leben gelingt auf entspannte und liebevolle Weise – und so, wie es wirklich zu uns passt. Krisen werden weiterhin dazugehören, ob persönliche oder kollektive. Aber wir wissen damit umzugehen.



I.WIENER
RÄUCHERWERK
MANUFAKTUR
seit 1991

Liebevolle Handarbeit
Bio-Qualität
Einkauf und Beratung
Hochwertiges Zubehör
Groß- und Einzelhandel



www.raeuchern.at

Tel. +43 1 259 27 65



INDIGO ENTERPRISES

Wenn das für dich einladend klingt, heiße ich dich hier herzlich willkommen. In diesem Buch möchte ich dir viel Wissen aus meiner persönlichen Erfahrung und aus der Arbeit mit unzähligen Klienten und Seminarteilnehmerinnen mitgeben. Es wird dabei verstärkt um psychologische Kenntnisse und praktisches Alltagswissen gehen, das dir helfen soll, dein Leben eigenverantwortlich, liebevoll und weise zu gestalten.

Wie sich Himmel und Erde verbinden wollen, so verbinde ich in diesem Buch auch Theorie und Praxis. Ich biete dir einige Meditationen und Gebete an, die du zu deinem spirituellen Übungsweg werden lassen kannst. Manchmal sind es recht lange Übungen zur Selbstwahrnehmung und Meditationen, die dir helfen, das theoretisch Besprochene auf einer tieferen Ebene zu verarbeiten und zu integrieren. Sie helfen dir, noch nicht Gelöste in dir zu befrieden und Thema für Thema auf deinem Weg zum allumfassenden Erfolg und zur Liebe voranzukommen. Mithilfe dieser Meditationen, selbst wenn du sie nur ruhig und langsam liest und in dir wirken lässt, können die Buchinhalte in dir einen Wandel einläuten und ihre Kraft umso stärker entfalten. Du findest diese Meditationen auch von mir eingesprochen als Audios unter einem im Anhang dieses Buches aufgeführten Link. Kopf und Herz arbeiten intensiver und harmonischer zusammen, wenn du nicht nur liest, sondern auch den emotional-praktischen Anregungen folgst. Sie berühren dich auf einer tieferen Ebene, als es die sachlichen Inhalte allein könnten.

Der große Wert einer spirituellen Praxis

Es ist aus meiner Sicht sehr wichtig, dass wir regelmäßig unsere spirituelle Praxis verfolgen, sei es mithilfe von Atemübungen, Gebeten oder Meditationen. Diese Dinge sind un-

sere Werkzeuge, die uns weiterbringen und unsere Entwicklung vorantragen. Wir brauchen die bewusst geschulte Selbstwahrnehmung, wenn wir unser Leben erfüllt gestalten wollen. Alte Muster und Gewohnheiten werden im Alltag von allein immer wieder wach, und wir brauchen die aktive Verbindung mit Lichtvollem und Tragfähigem für unseren Weg des Erfolges. Wie heißt es so treffend:

Wir können einen Menschen relativ leicht aus seinem Milieu herausholen. Viel schwieriger ist es, das Milieu aus ihm herauszuholen.

Unsere Praxis dient dazu, dass wir das Milieu, also die alten Prägungen aus unserer Kindheit und von unserer Herkunft aus uns herausholen. Dafür braucht es Achtsamkeit und Selbstliebe, die wir täglich neu in uns lebendig werden lassen und verstärken sollten. Mit dieser Art von Atem- und Meditationspraxis, wie ich sie dir in diesem Buch ans Herz lege, kannst du dein Leben von Grund auf wandeln, wenn du das möchtest. Du wandelst nämlich vor allem dich selbst – und das Außen folgt.

Auch körperliche Beschwerden lassen sich mit einer solchen Praxis lindern oder ganz beseitigen. Dysbalancen jeglicher Art können verschwinden. Wir wissen heute aus zahlreichen Untersuchungen, dass sich insbesondere durch tiefe Bauchatmung, durch innere Ruhe, Meditation und durch tiefe intuitive Erkenntnisse unser Gehirn und unser Körper nachhaltig verändern können. Das aber braucht Zeit. Habe also Geduld mit dir und bleib dran. Schraub deine Erwartungen nicht zu hoch, sondern erlebe und genieße die Momente, in denen du ruhig wirst und merbst, wie sich Wohlbefinden und Liebe in dir ausbreiten. Davon wirst du reichlich haben, wenn du dich auf das intensivere Lesen und das Üben hier einlässt. Himmel und Erde finden in dir immer mehr zusammen, während dein Leben zunehmend gelingt.

Keine Sorge bei Turbulenzen

Wenn wir uns ein Buch wie dieses kaufen, wünschen wir uns meist eine Veränderung in unserem Leben. Doch Veränderungen passieren nicht durch einen Willensakt, sondern im Laufe eines Prozesses, der unseren Einsatz braucht. Und so ist das, was ich dir hier anbiete, natürlich auch Arbeit für dich. Aber es ist eine schöne Arbeit, eine lichtvolle Arbeit. Wir werden schwierige Themen nicht ausklammern, sondern lösungsorientiert betrachten. Alles andere würde uns nicht weiterführen. Das Leben gilt es anzupacken und nicht davor zu fliehen. Die Balance aus Theorie und liebevoller Praxis wird es dir leicht machen, auch eventuelle Untiefen zu durchqueren.

Wenn es mal schwierig werden sollte, kannst du positiv weitergehen, was nicht bedeutet, dass du immer gute Laune haben musst. Aber es bedeutet, dass du dir an schlechten Tagen bewusst bist, dass noch tausend gute auf dich warten.

Optimismus ist aus meiner Sicht die Fähigkeit, sich das Licht am Ende des Tunnels immer wieder vor Augen zu führen.

Wenn dir beim Lesen oder beim Praktizieren der Übungen Angst oder Überforderung begegnet, dann lauf bitte nicht weg, sondern schau genauer hin und geh hindurch. Wir werden uns auch mit dem inneren Kind beschäftigen und seine Heilung fördern, denn aus seinem Bereich, aus dem Unterbewusstsein und aus schmerzhaften Erinnerungen kommen manchmal schwierige Gefühle, die wir auf diese Weise annehmen und heilen können.

Manchmal berichten mir Seminarteilnehmer, dass sie auf die Übungen sehr stark reagieren. Das ist nicht verwunderlich, denn lang gestaute Energie kommt wieder in Fluss, wenn wir mit ihr arbeiten. Manchmal reicht dafür allein das vertiefte Atmen aus. Wir spüren uns intensiver, wenn wir unseren Bauch beatmen, und damit spüren wir natürlich auch, wo Spannungen sind und wie sie sich lösen. Solche Phänomene sind daher positiv zu sehen. Und natürlich kannst – und solltest – du dir professionelle Hilfe und eine individuelle Unterstützung holen, wenn du merkst, dass du dies brauchst.

Es gibt ein sehr kraftvolles Gebet, das du immer dann sprechen kannst, wenn du in ein Gefühl der Überforderung, der Angst oder auch der Traurigkeit hineinrutschst. Außerdem ist es sehr hilfreich, es jeden Morgen und jeden Abend zu sprechen. Und natürlich immer dann, wenn die Inhalte dieses Buches etwas in dir aufwühlen. Mit der folgenden kleinen Meditation wirkt es umso mehr beruhigend und stärkend. Wenn dich allzu Irdisches zu überrollen droht, bringt sie wieder ein Stückchen Himmel zu dir.



KAMIRA Eveline Berger
Bewusstseinsschulung,
Krisenbegleitung, Autorin



MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

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

- 22.01. **WÜNSCHEN** - 3. "Kan"-Spezi - Gezielte Kan-Strategien u. Magier-Magie
- 26.02. **MAYA** - 3. "Kan"-Update - "Heiße Arbeits-Phase!" - Erfolgs-Phase
- 26.03. **Erotik** - 4. "Kan"-Spezi - Sinnlichkeit leben - PartnerIn-Magnetismus

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

Dein Gebet der Liebe

Setz oder leg dich bequem hin, leg deine Hände auf deinen Herzraum, schließ deine Augen und spür deinen Herzschlag. Du nimmst wahr, wie dein Atem in dich einströmt und deinen Körper wieder verlässt. Lächle dir selbst zu und sprich innerlich voller Achtsamkeit:

Ich bin Liebe, ich bin Licht, Frieden erfüllt mich.

Nimm wahr, was die Qualität dieser Worte in dir auslöst. Wahrscheinlich beginnst du ruhiger zu werden und tiefer zu atmen. Lass es einfach geschehen. Und wenn du diese Worte ein zweites Mal aussprichst, sind sie dir schon vertrauter und geben dir eine noch tiefere Sicherheit:

Ich bin Liebe, ich bin Licht, Frieden erfüllt mich.

Es wird ruhiger in dir, und vielleicht fühlst du eine angenehme Leere in deinem Kopf, während du sanft in deinen Bauchraum einatmest und spürst, wie sich der Bauch hebt und wie sich die Bauchdecke beim Ausatmen wieder senkt. Und so sprichst du noch ein drittes Mal, voller Ruhe und mit diesem weichen, warmen Bauchgefühl, dein Gebet:

Ich bin Liebe, ich bin Licht, Frieden erfüllt mich.

Deine spirituelle Arbeit ist eine Investition in dich selbst, in deine Gesundheit und deine lichtvolle Zukunft. Und so wünsche ich dir, dass du dieses Buch in genau diesem Sinne nutzen kannst. Dass du stets motiviert bist, alles, was dich herausfordert oder auch ängstigt, anzugehen und zu lösen, weil du weißt, dass sich damit ein Wachstumsprozess entfaltet, der dich zu etwas Größerem und zu Erfolg und Erfüllung führt.

Ich wünsche dir, dass dich dieses Buch neu daran erinnert, dass du ein geistiges Wesen in einem physischen Körper bist, jederzeit angebunden an die göttliche Quelle, jederzeit fähig, aus den lichtvollen geistigen Welten heilsame und stimmige Impulse zu empfangen. Dann nämlich bist du in deinem Leben mit seinen vielfältigen Wechseln und Wandeln auch imstande, stets die für dich richtigen Entscheidungen zu treffen. Und so möge dir dieses Buch helfen, dir selbst eine gute Freundin, ein guter Freund zu sein und dich in jeder Lebenslage selbst gut leiten, beraten und führen zu können. Dadurch bist du ganz von selbst auch eine starke Partnerin, ein starker Partner in deinen Beziehungen, in deiner Familie, in deinem Freundeskreis, in deinem beruflichen Wirken, einfach in der Welt. Du verbindest Himmel und Erde.

Seelenstärke und emotionale Sicherheit

Die zentrale Qualität, die wir als Menschen in unserem Leben hier auf der Erde zu lernen haben, ist aus meiner Erfahrung die Seelenstärke. Sie ist immer wesentlicher, als es äußere Faktoren jemals sein könnten. Wir können noch so viel Herausforderndes und Schwieriges erleben, selbst Dinge, die landläufig als Schicksalsschläge gelten – wenn wir ausreichend Seelenstärke haben, dann können wir damit umgehen. Dann ist es vielleicht eine Zeit lang

schwierig, doch wir meistern die Situation, finden neu in unsere Balance und kommen noch weiter gestärkt aus der Angelegenheit hervor. Dieser Seelenstärke möchte ich das erste Kapitel widmen und dir dabei natürlich auch Möglichkeiten aufzeigen, sie zu erlangen und zu vermehren.

Emotional intelligent

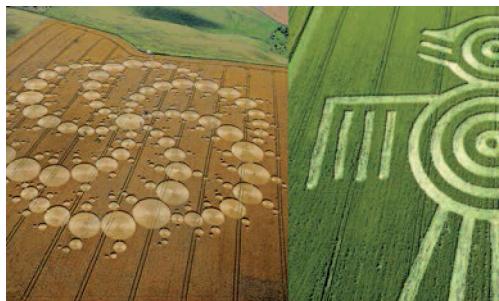
Was macht Seelenstärke aus? Unsere Seele ist bereits stark, daran besteht gar kein Zweifel. Doch während ihrer Existenz in einem Körper auf der Erde ist sie Bedingungen ausgesetzt, die ihre Stärke oft verblassen und in den Hintergrund treten lassen. Als himmlische Qualität vermag sie nicht immer bis zum Irdischen durchzudringen. Wie Nebelschleier verdecken von Vorfahren übernommene Muster und Denkweisen, vor allem aber Ängste, Traurigkeit, Ohnmacht und Groll ihr Leuchten.

Seelenstärke heißt für mich, dass wir dieses Leuchten wiederentdecken, dass wir die Kraft und die Absichten unserer Seele in unser Leben einbringen und um ganz erdenhafte Qualitäten ergänzen, die wir für unseren allumfassenden Erfolg in dieser Inkarnation brauchen.

Wenn wir unsere Seelenstärke entwickeln, ist vor allem die Fähigkeit, mit Gefühlen umzugehen, das zentrale Thema, insbesondere natürlich mit schwierigen Gefühlen. Ob es um kleine alltägliche Gefühle oder um große Emotionen geht, ob Angst, Traurigkeit, Wut, Groll oder Ohnmacht in uns wach werden – wenn wir die emotionalen Winde und Stürme meistern, sind wir dem Leben und auch seinen Krisen gewachsen.

Wer seine Gefühle gestaltet, gestaltet auch sein Schicksal.

Wer nicht in der Lage ist, seine Gefühle zu gestalten, ist ihnen ausgeliefert und damit letztlich ein Spielball der Umstände. Denn die Umstände sind es ja, die all die Gefühle ganz willkürlich in uns wachrufen. Sind wir unachtsam und blind für das, was in uns geschieht, bricht gelegentlich ein emotionales Gewitter über uns herein oder wir versinken in einem emotionalen Sturm – und sind ziemlich hilflos.



KORNKREISE + UFOs

...UND IHRE SPIRITUELLE
BEDEUTUNG – INTERVIEW
MIT BENJAMIN CREME

Dienstag, 31. März 2026, 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

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

...

Es geht hierbei nicht nur um Psychologie. Natürlich gehört der Umgang mit Gefühlen ins Psychologische. Doch wir als spirituelle, als feinsinnige Menschen haben die Möglichkeit, auch das Überbewusste und Göttliche mit in die Gleichung hineinzunehmen, die himmlische Führung, die Geistesblitze, die Inspiration und Intuition. Wir können Körper, Seele und Geist als die Einheit erfahren und gestalten, die sie sind. Damit werden wir zu einer besonders stabilen emotionalen Persönlichkeit, die mit allem im Leben gut umgehen kann, lösungsorientiert und liebevoll. Eben in Verbindung von Himmel und Erde, von himmlischen Impulsen und irdischen Emotionen. So leben wir in unserer Schöpferkraft und sind nicht länger Spielball irgendeines Schicksals.

Emotionale Intelligenz ist für mich hierbei ein ganz wichtiges Stichwort. Es heißt ja nicht nur, dass wir eine Art Intelligenz auf der emotionalen Ebene entwickeln, dass wir also gut mit Gefühlen umzugehen lernen. Es heißt für mich auch, dass wir unsere Kopfintelligenz dafür einsetzen können, mit unseren Gefühlen schöpferisch und gekonnt klarzukommen. Dass wir vom Kopf her, also mit unserer Intelligenz im rationalen Sinne, darauf reagieren, was an Gefühlen in uns wach ist. Dann nehmen wir beispielsweise Abstand und fragen uns mit klarem Geist: »Ist diese Angst berechtigt? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass das, wovor ich Angst habe, eintritt? Wie schlimm wäre das dann wirklich?« Solche Fragen bilden für mich einen Grundpfeiler des gelingenden Lebens. Kopf und Herz arbeiten auf unserem Weg zusammen, wenn wir emotional intelligent vorangehen.

Ein Leben voller Wunder

Wir gehen meist davon aus, dass wir erwachsen sind, nur weil wir eine bestimmte Zahl an Jahren erreicht haben. Das ist aber nicht einfach automatisch wahr. Denn meist sind wir emotional belastet und nicht im Sinne des Wortes gebildet oder ausgebildet, wenn wir das offizielle Erwachsenenalter erreichen. Wir sind vor allem nicht geschult im Umgang mit unseren Gefühlen. Stattdessen tragen wir die Muster unserer Herkunft und unserer bisherigen Lebenserfahrungen in uns, und diese dienen meist nicht unserer Ausgeglichenheit, nicht unserem inneren Frieden und auch nicht unserer persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung. Vielmehr bremsen sie uns auf unserem Weg.

Schon deswegen ist es wichtig, zu lernen, mit unseren Gefühlen achtsam und gestaltend umzugehen. So können wir nach und nach aus alten Mustern und Gewohnheiten aussteigen und uns das Leben erschaffen, das zu uns passt und das wir wollen. Wenn wir dann noch die göttliche Schöpferkraft in uns entdecken, dann tauchen wir in ein Bewusstsein ein, in dem wir wissen, dass alles im Leben ein Wunder ist und dass der Himmel durchaus auf der Erde zu finden ist. Viele Menschen sagen, sie glauben nicht an Wunder. Sie haben sich in einer ziemlich engen, rationalen, alltäglichen Welt eingerichtet, mehr oder weniger zufrieden, aber entfernt von dem, was wirklich möglich ist. Denn das sind die Wunder – sie sind möglich. Und indem wir Himmel und Erde verbinden, werden sie für uns Realität.

Genau das möchte ich dir in diesem Buch mit auf den Weg geben: dass Wunder deine Realität sein können. Was du dabei lernen darfst, ist, das Gute wirklich anzunehmen. Du darfst die heilsame Liebe, die dir die lichtvolle geistige Welt schenken will, wirklich annehmen, sie in dir aufnehmen und dein Leben damit gestalten. Frage dich einmal: Wie gut gelingt es dir bereits, Gutes an dich heranzulassen? Auch das ist nämlich mit deiner Gefühlswelt verbunden. Es fängt ja schon im Kleinen an. Vielleicht macht dir jemand ein schönes Kompliment, sagt, wie gut du heute aussiehst, wie gut dir ein bestimmtes Kleidungsstück steht oder wie toll du irgendetwas gemacht hast. Was antwortest du? Welche Gefühle kommen in dir auf? Bei den meisten von uns ist es eher ein Abwehren, richtig? Du sagst so etwas wie: »Oje, ich sah schon mal besser aus.« Oder: »Ach, das war doch nichts. Das ist doch nicht der Rede wert.« Und was passiert dabei? Du wirfst dieses wundervolle Geschenk der Liebe, das dir jemand übergeben wollte, weg und akiverst stattdessen eine schwere Energie in dir, eine Selbstablehnung. Einen Mangel an Selbstliebe.

Auf unserer Bewusstseinsreise hier in diesem Buch wollen wir einen anderen Weg finden. Über Meditationen und Übungen wollen wir die tief sitzenden, bewussten wie auch unbewussten seelischen Narben in uns entdecken und heilen lassen und ganz in unserer Selbstliebe erstrahlen. Dafür sind praktische Übungen wichtig, denn von allein heilt vielleicht ein wenig an der Oberfläche, aber nicht in der Tiefe.

*In uns allen tobt zuweilen der ganz normale Wahnsinn.
Doch wir können lernen, ihn allmählich in Frieden
und Freude zu verwandeln.*

Unsere Seele braucht Zeit zu heilen. Sie braucht Zeit, neue Erfahrungen zu sammeln, um sich daran zu gewöhnen, dass wir liebenswert sind und mit Liebe geradezu überschüttet werden, wenn wir es denn zulassen, wenn wir den Himmel in unser Leben auf der Erde einlassen.

Es ist ein innerer Prozess, sich und alle auftauchenden Gefühle liebevoll anzunehmen. Du kannst es nicht mit deinem Willen machen, doch mit Geduld, Zeit und einer liebevollen täglichen Praxis ist sehr viel möglich. Wahrscheinlich kommt hier auch das Wort Engelsgeduld her. Die Engel sind unendlich geduldig mit uns. Sie geben uns alle Zeit, die wir brauchen, um unseren Weg ins Licht und in die Liebe gehen zu können. Wenn wir sie mit offenen Armen begrüßen und in ihrer Arbeit an uns unterstützen, geht es natürlich viel schneller und leichter.

Gesunde Selbstwahrnehmung

Eine wesentliche Voraussetzung dafür, die eigenen Gefühle gestalten zu können, ist eine geschulte Selbstwahrnehmung. Denn natürlich müssen wir uns selbst wahrnehmen kön-

nen, um Einfluss darauf zu nehmen, was in uns an Gefühlen lebt. Eine gute Selbstwahrnehmung ist uns meistens nicht gegeben, oder besser gesagt: Wir haben sie natürlicherweise, aber verlieren sie im Laufe der Zeit, weil in der Art, wie wir gegenwärtig leben, solche Dinge nicht im Zentrum stehen und nicht geschult werden. Und so haben wir als Erwachsene fast alle verlernt, uns selbst wirklich zu spüren und zu bemerken, was wir fühlen. Und noch viel weniger können wir es aktiv und in unserem Sinne gestalten. So ist es für uns hier einer der ersten notwendigen Schritte, die Selbstwahrnehmung zu schulen.

Darüber könnte ich jetzt sehr viel Theoretisches und Wichtiges schreiben – aber das Wesentliche ist und bleibt deine praktische Erfahrung und deine regelmäßige Übung. Deshalb biete ich dir hier eine meditative Übung an, die zugleich die Basis für viele weitere Meditationen im Buch ist. Sie ist die Grundlage deiner Alltagspraxis in Sachen emotionale Intelligenz. Sie schult die Wahrnehmung deiner selbst im Sinne deiner Selbstliebe, deiner Eigenverantwortung und deiner Schöpferkraft. Dich selbst wirklich wahrnehmen zu können, bringt dir mehr Selbstkontrolle oder auch mehr Selbstachtsamkeit.

Dies alles gelingt insbesondere über den Atem. Im Alltag atmen die meisten eher flach und nur in den Brustraum. Das aber ist eigentlich eine Stressatmung. Damit kommen wir nicht zur Ruhe. Wahrscheinlich spürst du das selbst, oder? Je angespannter du bist, weil du vielleicht unter Zeitdruck stehst, umso flacher ist dein Atem. Er erreicht gar nicht die Tiefe deines Bauches, dessen Decke dann fest und starr ist.

In die Ruhe finden wir, je mehr wir lernen, unseren Atem zu vertiefen. Die emotionale Intelligenz sitzt schließlich auch im Bauch, und den wollen wir mit unserem Atem erreichen. All die Nerven im Bauchraum können sich dann entspannen, was auch zur Entspannung der gesamten Muskulatur beiträgt. Wenn wir in diesem Zustand des Bei-uns-Seins sind, dann können wir auch erst spüren und erleben, wie wir uns fühlen und was in uns gerade aktiv ist.

Die folgende angeleitete Meditation schult deine Selbstwahrnehmung und ist daher – wie jede Schulung – für die regelmäßige Praxis gedacht. Mach sie, sooft du magst, am besten täglich. Die Beschreibung ist recht lang, doch du wirst zweierlei bemerken: Schon beim ruhigen Lesen wirst du die Entspannung und die wachsende Ruhe in dir spüren. Und wenn du sie ein paarmal gelesen hast, kannst du die Übung frei nachmachen. Denn es kommt nicht auf jeden einzelnen Schritt und jede Formulierung an, sondern auf die grundlegende Art, mit dir zu sein und dich zu erleben. Jederzeit kannst du natürlich auch das Audio hören und dich von meiner Stimme durch die Meditation führen lassen (den Download-Link findest du im Anhang des Buches).

[..]

Lesen Sie weiter in:

**Lass Himmel
und Erde sich berühren**

Jana Haas

ISBN 978-3-453-70507-4

<https://www.penguin.de/verlage/heyne>



Veranstaltungen

● = Eintritt frei

Wien (& Umgebung)

Mittwochs

- **TransmissionsMeditation** - Stille Meditation Tals Dienst für die Welt; Beginn: 18h; Anmeldung erbeten; Eintritt frei; Schmalzhofergasse 24/2a, 1060; 0699-19990888;
- Fr.2.1. **Vollmond-TransmissionsMeditation**
 - Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofergasse 24/2a, 1060; 0699-19990888
- Sa.17.1. **Erwecke deine Heilkraft** - Vorträge in Wien: Energie in biologischen Systemen - Präsentation der wissenschaftlichen Publikationen von physikalischen Experimenten - Praktische Tipps und Übungen zu Stressabbau, Schmerzreduktion und Energieaktivierung. Information u. Anmeldung: 0664-4607654 - iawg-frankfurt@web.de - www-heiler-schule-professor-drossinakis.org
- Do.22.1. **Wünschen** - 3."Kan"-Spezi - Gezielte Kan-Strategien + Magier-Magie. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com
- Fr.30.1. **Vollmond-TransmissionsMeditation**
 - Stille Meditation als Dienst für die Welt (Einführung 17h30) . Beginn 18h, Anmeldung erbeten, Eintritt frei. Schmalzhofergasse 24/2a, 1060; 0699-19990888
- Fr.30.1. **Theorie und Praxis der spirituellen**
 - 1.2. **Reinigung** - Basislehrgang Stufe 1. Übungen und Heilungsmeditation zur Förderung innerer Balance. 30.1. bis 1.2. in Wien. Information u. Anmel-
- Dor.19.2. **Heilsamer Eros** - Eintauchen in die Liebe.
 - 22.2. be. Einführung in die meditative Liebespraxis. Seminar vom 19.-22. Februar. Ort: Seminarzentrum Rosenhof, 3970 Weitra. Info & Anmeldung: www.beziehungerfuelltleben.com - elisabeth.untersteiner@gmx.at. 0664-2260461
- Do.26.2. **Maya** - 3. "Kan"-Update - "Heiße Arbeits-Phase!" - Erfolgs-Phase. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com
- Fr.27.2. **Theorie und Praxis der spirituellen**
 - 1.3. **Reinigung** - Basislehrgang Stufe 2. Energetisches heilen mit den Händen. 27.2. bis 1.3. in Wien. Information u. Anmeldung: 0699-12278841 - office@grandmotherturtle.com - www.grandmotherturtle.com
- Do.26.3. **Erotik** - 4. "Kan"-Spezi - Sinnlichkeit leben - PartnerIn-Magnetismus. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com
- Di.31.3. **Kornkreise und UFOs** - und ihre spirituelle Bedeutung. Interview mit Benjamin Creme über den Weltenlehrer Maitreya, die Meister der Weisheit und die Rolle der UFOs. Beginn: 19h; Eintritt frei; Seidengasse 28 im Hof, 2. Stiege rechts, 1. Stock, 1070; 0699-19990888;
- Fr.10.4. **Theorie und Praxis der spirituellen**
 - 12.4. **Reinigung** - Basislehrgang Stufe 3. Ar-

beiten mit Spirituellen Führern von hoher Frequenz im Gottes Bewusstsein. 10.4. bis 12.4. in Wien. Information u. Anmeldung: 0699-12278841 - office@grandmotherturttle.com - www.grandmotherturttle.com

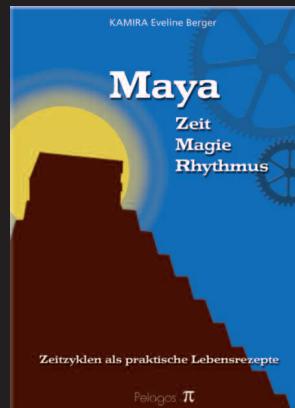
Niederösterreich

Sa.18.1. Erwecke deine Heilkraft - Vorträge in Bad Vöslau: Energie in biologischen Systemen - Präsentation der wissenschaftlichen Publikationen von physikalischen Experimenten - Praktische Tipps und Übungen zu Stressabbau, Schmerzreduktion und Energieaktivierung. Information u. Anmeldung: 0664-4607654 - iawg-frankfurt@web.de - www.heiler-schule-professor-drossinakis.org

Kärnten

Sa.3.1. Winter SeelenGlücksZeit - Die Stille ist notwendig, um wahrnehmen zu können, um deinem Inneren zu lauschen und dich zu öffnen für Momente des Wunderns und Staunens. Was möchte in dir entfaltet und gelebt werden?. Info & Anmeldung: +43 04264 8120 - www.bioarche.at

Einführung in die Grundlagen des Mayakalenders



- Ausführliche Beschreibungen aller Zeitqualitäten
- Praktische Anwendungsbeispiele für den Alltag
- Wichtige Details im täglichen Umgang mit den Zeitzyklen

Kamira Eveline Berger

MAYA Zeit - Magie - Rhythmus
Zeitzyklen als praktische Lebensrezepte

Edition Pelagos

ISBN 978-3-9502536-1-0

244 Seiten Format 14,8 x 21 cm

Preis: € 24,20

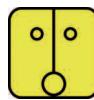
www.pelagos.at



Maya- Zeit.be.gleiter

Januar

 Die Zeitwelle **MANIK**, die **Blaue Hand**, holt uns gleich nach dem gregor. Jahreswechsel, vom 5.-17.1. ab. Und wer sich eine längere Rückzugspause gönnen wollte, hat jetzt die besten Karten! Manik ist nämlich der **praktische Handwerker, der ganzheitliche Heiler und kreative Lebensoptimierer** unter den Archetypen. Ein richtiger Tausendsassa. Also werden heuer die Neujahrvorsätze, kaum definiert, schon voll Ambitionen in Taten umgesetzt. Wichtig dabei ist: nicht sofort mehrere neue Baustellen zu starten, die dann parallel zum alltäglichen Pflichtprogramm laufen sollen! Sonst könnte Ende Jänner bereits die 1. Erschöpfungsphase auftreten oder/und alles Neue wieder bröckeln. Lieber überlegen, wie Ihr Startimpulse dauerhaft integrieren könnt bzw. wie lange Ihr Projekte (**Umbauten, Körper-Erneuerung, ...**) durchhaltet. Nun verdoppelt Ihr den Zeitumfang (ist besser so) und startet erstmal mit den Vorbereitungen. Private Ziele zu erreichen ist immer persönliche Meisterschaft + Magie. Auch **Provisorien abzuschließen** macht jetzt Ur-Spaß!

 Vom 18.-30.1. erhellt **Ahau**, die **Gelbe Sonne**, unser Leben. Sie unterstützt uns den **Fokus auf unsere Erfolge, guten Taten und Vorzüge** gerade dann zu legen, wann wir wieder einmal kein gutes Haar an uns lassen. Klaro, sollen wir nicht unser Ego damit aufplustern,

aber manchmal tut es einfach gut, gesunde Selbstzufriedenheit walten zu lassen. So können wir uns auch besser als Lichtwesen definieren, unsere Seelen-Schönheit feiern und aus purer Liebe geben. Diese Gratwanderung in Sachen Bewertungen haben wir alle zu bestehen und wachsen darin von mal zu mal. Ahau liebt zwar die Bühne, doch will sie uns lediglich zu unserer **göttlichen Identität emporheben**, damit wir die **strahlendste Version von uns selbst** werden. Diese Lektion ist wahrlich kein Kinderspiel und kann auf unzählige Arten, Irrwege und Verstrickungen erzeugen. Sobald Euch Komplimente, Beifall und Auszeichnungen immer mehr kalt lassen, Euer Tun und Sein Euch aber immer mehr erfüllt, seid Ihr am richtigen Weg!

Februar



Die Zeitqualität **BEN**, der **Rote Himmelswanderer**, will uns vom 31.1.-12.2. aus **unseren selbst-erschaffenen Gefängnissen befreien**. Das können unnötige Verpflichtungen sein, einschränkende Überzeugungen, alte Gewohnheiten, Ausreden für Neustarts, uvm. Schaut Euch 'mal um in Eurem Leben, alles was sich behindert anfühlt, habt Ihr selbst erschaffen oder zumindest zugelassen! Die gute Nachricht ist, das könnt Ihr auch wieder rückgängig machen. Einfach so, ohne triftigen Grund! Ihr seid die MacherInnen Eures Da-Seins, Eurer Zeit. Ich meine damit nicht, dass Ihr jetzt rücksichtslos alles verlässt, sondern dass Ihr **Eure inneren Überzeugungen ändert, neue Logik, neue Wege** und Eure Bedürfnisse in die Waagschale werft. Und nun schaut zu, wie sich das Universum für Euch in's Zeug wirft und Euch schrittweise „entlässt“. Auf unserem derzeitig globalen Transformations-Level kann das bereits ab dem nächsten Tag Eure neue Realität

werden. Auch **Mut und Pioniergeist** steuert Ben aktuell bei. Dann wandert 'mal schön!



Vom 13.-25.2. weht **IK**, der **Weiße Wind**, als frische Brise in unseren Mind. Das bedeutet, dass **kreative Ideen, Neugierde auf Infos und Neuorientierung** auf fruchtbaren Boden fällt. Klar kann es auch zuviel des Guten sein. Dann fühlen wir uns verwirrt, dezentriert und innere Unruhe raubt uns den gesunden Fokus. Aber ... *ich schreibe seit vielen Jahren Zeit-Texte, damit Ihr die aktuellen Zeitqualitäten bewusst und gezielt nutzt. Damit Ihr die Zeitwellen surft!* In diesem konkreten Fall: Lasst Euch **von Ik inspirieren, voran blasen, sich ein wenig wie ein Blatt im Wind bewegen, austauschen, befruchten!** Unser Geist kann jetzt unsere Schwere von außen betrachten und fürtypische Hochleistungs-ProblemwälzerInnen tänzelnd, aus eingravierten Strukturenneue effizientere Denkmustergestalten. Das erfrischt, befreit und macht echt lebendig! Deshalb am besten vielerlei verschiedene (Klein-)Arbeiten erledigen, immer wieder Konzentrations-Pausen einlegen, Zeit für Kommunikation einplanen, forschen und recherchieren. **Free your mind!**



Die Zeitwelle **CAUAC**, der **Blaue Sturm**, verdichtet vom 26.2.-10.3. die Ereignisse. Immerhin ist er die stärkste Transformationskraft aller 20 Archetypen! Hier geht es meist um das Umbaggern alter poröser Fundamente. Diese 13 Tage tragen also das Potenzial großer Umbrüche in sich. Schnell, unvorhersehbar und radikal. Sie sind damit eine

Chance persönlich riesige Projekte, Anstrengungen, Arbeitsaufwand, etc. mit **Klotzen statt Kleckern**, auf ein Minimum zu reduzieren. Cauac wirkt dabei **kräfte-, kosten- & zeitschonend** und bringt vorzugsweise „Schrecken ohne Ende“. Natürlich gab es immer viele Vorzeichen und Schadstellen zu sehen/fühlen, aber mit seiner Unterstützung ist ein heilsamer Durchbruch halb so schlimm. Bleibt einfach während dieser Zeitwelle gelassen, denn es geht ausnahmslos um eine **Verbesserung der vorigen Situation!** Ich schreibe das, weil die Welt derzeit in diesem Total-Veränderungsprozess ist und die ursprünglichen Licht-Strukturen wildest bekriegt werden. So bleibt standhaft, Hilfe wirkt!

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



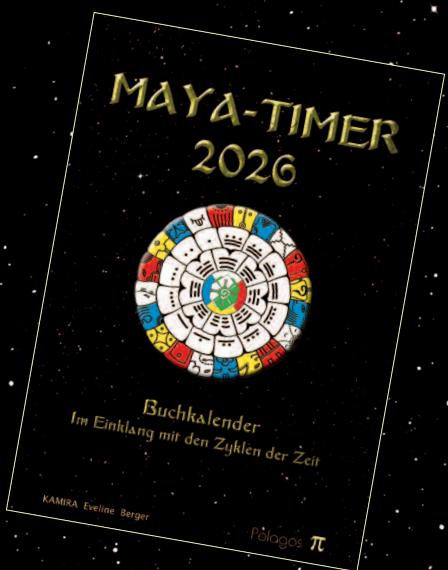
KAMIRAs Buchkalender **Maya-Timer 2026** ist erhältlich.

Infos und Bestellung: www.pelagos.at/maya-timer

Buchkalender
Im Einklang mit den Zyklen der Zeit

MAYA-TIMER 2026

- Übersichtliches Kalendarium 2026
- 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 2027



www.pelagos.at

Pelagos

π