

Seit 44 Jahren

Nr. 386 · Mai/Juni 2026

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



In dieser Ausgabe:

- **Geistige Heilung**
Wissenschaftliche Grundlagen
in der Epigenetik
- **Maya Zeitbegleiter**
Mai & Juni
- **Neue Bücher**

Buchauszug:

Henry Shukmann

Ursprüngliche Liebe

Die vier Herbergen auf dem
Pfad des Erwachens

www.bewusst-sein.net

Inhaltsverzeichnis

- 3 **Vorwort**
- 4 **Bücher**
Neu erschienen
- 8 **Buchauszug**
Henry Shukmann
Ursprüngliche Liebe
Die vier Herbergen auf dem Pfad des Erwachens
- 20 **Geistige Heilung**
Wissenschaftliche Grundlagen in der Epigenetik
Peter Maier
- 25 **Veranstaltungskalender**
- 26 **Maya-Zeitbegleiter**
Mai & Juni

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 1.7.2026
Anzeigenschluss 25. Juni 2026 - 10h

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das ist immer die Jahreszeit, in der es gar nicht so leicht ist aus der Fülle an Neuerscheinungen der Verlagshäuser eine Auswahl für unsere Buchbesprechungen zu treffen. Frühjahr und Herbst sind die hauptsächlichen Erscheinungstermine und die Themen sind selten so vielfältig und bunt gewesen.

Ein noch selten bis nie besprochenes Thema ist ADHS bzw. ADS in der zweiten Lebenshälfte. Es geht in der Diskussion gefühlt ja ausschließlich um ADHS im Kindes- und Jugendalter und wie geforderte Eltern bzw. Betreuungspersonen und Pädagogen damit umgehen sollen. Aber ADHS verschwindet nicht einfach mit Erreichen des Erwachsenenalters. Es gibt außerdem Erwachsene, auch schon höheren Alters, die nie eine dementsprechende Diagnose erhalten haben, da Verhalten außerhalb der gewünschten Norm früher einfach als Ungehorsam bewertet und bestraft wurde.

Eine der Buchbesprechungen in dieser Ausgabe widmet sich dem Thema ADHS in der zweiten Lebenshälfte, wie es sich auswirkt und welche Ressourcen und Tools Betroffenen helfen können. Auch das Thema ADS, also das „stille ADHS“, ohne Hyperaktivität, wird dabei beleuchtet.

Aus einem ganz besonderen Buch durften wir diesmal den Buchauszug entnehmen,

Ursprüngliche Liebe - Die vier Herbergen auf dem Pfad des Erwachens, von Henry Shukmann, erschienen im Arbor Verlag. Der Autor, spiritueller Lehrer und Zen-Meister bietet einen Heilungsweg an, der inneres Wachstum durch Meditation bewirkt. Ein Weg, der sich von unterschiedlichen spirituellen Richtungen und Werkzeugen nicht mehr verwirren oder beirren läßt und zur Quelle von allem das ist vordringt: Liebe

Neben weiteren Buchbesprechungen, der Maya-Zeitqualität-Mai/Juni -Vorschau von Kamira, Veranstaltungstipps und Ausbildungsangeboten, gibt es in dieser Ausgabe auch einen redaktionellen Beitrag von Lebensberater und Autor Peter Maier über Geistige Heilung und ihre Grundlagen in der Epigenetik. Informationen über ihn und seine Arbeit finden Sie am Ende des Artikels bzw. über dort angeführten links.

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

Herzlichst

Redaktion Bewusst Sein

 **Bewusst Sein**

Astrid Neuy-Lobkowicz u. Daniel Schöttle

AD(H)S in der zweiten Lebenshälfte

Strategien für einen dauerhaft erfolgreichen Umgang mit einer besonderen Art zu sein

Kösel Verlag

ISBN 978-3-466-34858-9 - 256 Seiten

€_A 20,60 / €_D 20,- / E-Book € 15,99

www.koesel.de

ADHS und die zweite Lebenshälfte, dieses Thema findet bislang noch wenig Beachtung bei Betroffenen, Angehörigen sowie in der Therapie. Doch weil ADHS ebenso wie ADS sich nicht verbessert und meist über Jahrzehnte bestehen bleibt, stellt es auch mit zunehmendem Alter eine andauernde Herausforderung dar. Dieses Buch unterstützt Menschen mit AD(H)S dabei, eine neue, positive Sichtweise auf Neurodivergenz im Alter zu gewinnen. Denn Betroffene sind mit spezifischen Symptomen konfrontiert, die sich im Lebensverlauf ändern und verschärfen können. Besonders dann, wenn bislang genutzte Coping-Strategien wegen eingeschränkter Beweglichkeit, chronischen Krankheiten, Renteneintritt u.v.m. nicht mehr wie gewohnt funktionieren. Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowicz ist Expertin für ADHS bei Erwachsenen. Dieses Buch gemeinsam mit PD Dr. med. Daniel Schöttle ist das erste, das sich dem Thema Neurodivergenz in der zweiten Lebenshälfte widmet. Es beschreibt verständlich und empathisch die Veränderung von Symptomen, die Auswirkungen auf den Alltag sowie Ressourcen und Lösungsansätze, die wirklich weiterhelfen und zur Besserung der Lebensqualität beitragen.



Tetsuyo Ishii

... Und plötzlich bist du 102

Großmutter Tetsuyos Geheimnisse für einen gesunden Körper und klaren Geist

Kailash Verlag

ISBN 978-3-424-63292-7 - 160 Seiten

€_A 18,50 / €_D 18,- / E-Book € 12,99

www.penguin.de

Das ist die inspirierende Lebensgeschichte der Japanerin Tetsuyo Ishii, deren Vitalität und Lebensfreude in Japan zu einem vielbeachteten Medienthema wurde. Aus einer er-

folgreichen Interviewserie der Zeitung Chūgoku Shimbun hervorgegangen, erzählt das Buch, wie eine über Hundertjährige ihren Alltag meistert – mit Humor, Disziplin, Dankbarkeit und einem tiefen Sinn für Gemeinschaft. Tetsuyo Ishii, 1920 geboren, arbeitete Jahrzehnte als Grundschullehrerin und später auf den Feldern ihrer Familie. Bis heute lebt sie allein in einem Bergdorf und gestaltet ihren Alltag mit klaren Ritualen: frühes Aufstehen, Bettenmachen, Miso-Suppe kochen, Gartenarbeit und das abendliche Schreiben ihres Tagebuchs. Ihr erstaunlicher Optimismus durchzieht das gesamte Buch. Sie spricht darüber, wie sie mit Einsamkeit, körperlichen Grenzen und Rückschlägen umgeht – und wie sie immer wieder Kraft aus kleinen Dingen schöpft: dem Duft frisch gejädeten Erdreichs, den Gesprächen mit Nachbarn oder einer guten Suppe. Das Buch zeigt, wie auch in sehr hohem Alter Würde, Lebensfreude und Selbstständigkeit bewahrt werden können und wie Dankbarkeit, Neugier und kleine Routinen zu einer starken inneren Haltung führen.



WORKSHOP

SPIRITUALITÄT & WISSENSCHAFT

Erwecke deine Heilkraft!



23.05.2026

10:00 – 17:00 Uhr



Hofburg

Heldenplatz, 1010 Wien



**Prof. Dr. Ignat
Ignatov**

**Prof. Dr. h.c.
Christos Drossinakis**

**Bettina Maria
Haller**

 +43 664 460 7654

 IAWG-frankfurt@web.de
www.heilerschule-professor-drossinakis.org

**JETZT
ANMELDEN**

Judith Joseph

Wenn du nur noch funktionierst

Erkenne deine hochfunktionale Depression und überwinde sie

Kailash Verlag

ISBN 978-3-424-63289-7 - 320 Seiten

€_A 20,60 / €_D 20,- / E-Book € 17,99

www.penguin.de

Menschen, die an der „hochfunktionalen Depression“ (HFD) leiden, sind äußerlich äußerst erfolgreich und aktiv. Trotzdem fühlen sie sich innerlich leer und ausgelaugt. Dieses weit verbreitete, aber oft unerkannte Phänomen rückt die Autorin, Psychiaterin und Forscherin, in diesem Buch in den Fokus. Dr. Joseph, die selbst auch an HFD litt, hat jahrelang wegweisende Forschung dazu betrieben. Ihre Studien belegen, dass HFD fast immer aus einem Trauma resultiert und sich in einer pathologischen Produktivität manifestiert, bei der Betroffene durch Leistung versuchen, ihren emotionalen Problemen zu entfliehen, darin aber keine Erfüllung finden. Innerlich fühlen sich Betroffene betäubt, ohne Sinn und Lebensfreude. Viele sind so in ihrem perfekt strukturierten Alltag gefangen ohne zu erkennen, dass ihnen die Lebensfreude abhandengekommen ist. Das Buch zeigt Wege auf, wie Betroffene diesen Teufelskreis nachhaltig durchbrechen können. Auf Basis von neuesten Forschungsergebnissen, Fallbeispielen und ihren persönlichen Erfahrungen hat sie ein 5-Schritte-Programm entwickelt, das dabei hilft, sich die Lebensfreude zurückzuerobern.



Jack Kornfield

Das weise Herz

Die universellen Prinzipien buddhistischer Psychologie

Arkana Verlag

ISBN 978-3-442-233812-2 - 592 Seiten

€_A 24,70 / €_D 24,- / E-Book € 19,99

www.penguin.de

Wie können wir Leid loslassen und unser höchstes Potenzial entfalten? In diesem Klassiker der spirituellen Literatur vermittelt einer der bedeutendsten buddhistischen Lehrer unserer Zeit die grundlegenden Inhalte des Buddhismus auf leicht verständliche Weise. Dabei versteht er den Buddhismus weniger als Religion, sondern als ein großartiges psychologisches Konzept. Indem die buddhistische Psychologie die Wechselwirkungen zwischen Gedanken, Gefühlen und Verhalten berücksichtigt, versteht sie psychische Probleme nicht als Störungen, sondern als Teil der menschlichen Erfahrung, als einen Wachstumspfad, der zu mehr Bewusstsein, mehr Selbstverwirklichung und letztlich zu einem erwachten Herzen führt. „Das weise Herz“ ist ein machtvolleres Buch der Heilung und zugleich eine Laudatio auf Buddha als den größten Heiler. Jack Kornfield ist promovierter Psychologe und Psychotherapeut. Er lebte viele Jahre als buddhistischer Mönch in Thailand, Burma und Indien und gilt neben dem Dalai Lama und Thich Nhat Hanh als einer der weltweit bedeutendsten buddhistischen Lehrer. Seine Vision des Buddhismus zeichnet ein grundlegend positives und ermutigendes Menschenbild.



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**

Henry Shukmann

Ursprüngliche Liebe

Die vier Herbergen auf dem Pfad des Erwachens

Arbor Verlag

ISBN 978-3-86781-424-9 • 336 Seiten

€[A] 24,79 • €[D] 24,-

www.arbor-verlag.de



Henry Shukmann ist autorisierter Zen-Meister der Sanbo-Zen-Linie und emeritierter spiritueller Leiter des *Mountain Cloud Zen Center in Santa Fe, New Mexico*. Neben seiner Tätigkeit als Meditationslehrer ist Henry auch preisgekrönter Dichter und Autor, dessen Memoiren „*Ein einziger Grashalm*“ seine eigene Reise durch die Meditationspraxis beschreiben. Seine Kämpfe und traumatischen Erfahrungen als Jugendlicher, kombiniert mit einer spontanen Erwachenserfahrung im Alter von 19 Jahren sowie vielen Jahren der Ausbildung bei verschiedenen Lehrern, ebneten ihm den Weg für die Entwicklung eines vielseitigen Ansatzes zur Heilung und zum Erwachen durch Meditation.

Immer mehr Menschen fühlen sich isoliert und allein gelassen. Viele von uns suchen Quellen des Trostes und der Verbundenheit, vor allem auch in sich selbst. Dieses Buch stellt ein ganz weltliches, aber dennoch spirituelles Handbuch dar, unser Leid zu lindern und ein Stückchen Glück zu finden. Der Autor bietet einen Heilungsweg an, der auf vier Übungen beruht: Achtsamkeit, Unterstützung, Integration und Erwachen. Gemeinsam fördern sie inneres Wachstum und Heilung durch Meditation. Meditation hilft dabei, ein Gefühl der Liebe zu kultivieren. Mit ihr finden wir den Weg zurück zur liebevollen Zugewandtheit, die im Zentrum aller Dinge lebt: Ursprüngliche Liebe.

„Henry liefert uns auch einen erfrischend neuen, wichtigen Bezugsrahmen, um die verwirrende Komplexität psycho-spirituelle Werkzeuge und Lehren zu verstehen. Unpräzise und bescheiden trotz seines Bildungshintergrunds, aber brillant liefert er uns einen Überblick über die vielen Pfade, die in Wirklichkeit nur ein einziger sind ... oder überhaupt kein Pfad, denn tatsächlich sind wir alle immer schon zu Hause.“ (Aus dem Vorwort von Rick Hanson.)

Der Garten des Universums

Dieses Buch hat ein unverhohlenes Anliegen. Es möchte dich von der Möglichkeit einer radikalen Umkehrung deines Selbst- und Weltverständnisses überzeugen. Und von der

Wichtigkeit dieser Umkehrung, denn sie bringt uns nicht nur der Wirklichkeit näher, sondern wirkt sich auch nachhaltig positiv auf den Einzelnen sowie die Gesellschaft als Ganzes aus.

Dieses Buch handelt von *dem* besten Gegenstand überhaupt, von der einen, erstaunlichsten Tatsache schlechthin, die dir jemals begegnen wird, nämlich von dir. Du selbst bist die erstaunlichste Tatsache im ganzen Universum. Du – genau jetzt, genau da, wo du gerade bist und diese Zeilen liest, ob du in einem Zeitschriftenladen am Flughafen stehst oder in einem U-Bahn-Waggon hockst, der unter den Straßen einer Großstadt dahinrattert, ob du auf einer verstopften Schnellstraße müde hinterm Steuerrad hängst, oder zu nachtschlafender Zeit im Schein einer Schreibtischlampe die Amazon-Webseite herunterscrollst: Du bist nicht, wofür du dich hältst.

Klar, du bist die Person mit der Geschichte, den Hoffnungen, Beziehungen, der Physiologie, den Fähigkeiten und Fehlbarkeiten, die dir helfen zu definieren, wer du deiner Meinung nach bist. Aber gleichzeitig bist du auch viel mehr und viel weniger. Wenn wir ganz genau hinschauen, entpuppt sich unser Ich-Gefühl als Illusion, wie eine Fata Morgana über einer glühenden Teerstraße, ungefähr so substanziell wie eine Spiegelung auf einer Wasseroberfläche. Zu »erwachen« bedeutet, dies zu erkennen, und dieses Buch ist ein Wegweiser, um Einblicke in diese Wirklichkeit zu erhaschen.

Wenn dieses Buch zumindest ein bisschen Erfolg hat, dann wird sich eine Kluft in deiner Selbstwahrnehmung auftun – ein Riss im Panzer deiner Selbstgewissheit, dem Vertrauen in die Grundannahmen, die wir alle in Bezug auf unser Leben treffen. Dank dieser Öffnung wird sich eine Erkenntnis allmählich in dein Leben hinein entfalten können, wie auch in das Leben der Menschen in deinem Umfeld, und vielleicht sogar letztlich der gesamten Menschheitsfamilie und der großen Familie aller lebenden Wesen.

Dieses Buch lädt ein, von ganzem Herzen am Spiel des Kosmos teilzuhaben, das sich auf diesem Planeten in einer spektakulären Vielfalt von Leben Bahn bricht. Die karge mineralische Wüste der Galaxie, in ihrer grenzenlosen herben Schönheit, explodiert hier im wilden Spektakel des Lebens. Das ist der Garten des Universums. Genau dies hier ist sein kostbares Treibhaus. Genau hier *blüht* der Kosmos. Und zu den unzähligen Formen, die dieses Blühen gebiert, zählst du, dieses Geschöpf, das genügend Bewusstsein besitzt, um seine Situation zu erkennen, um zu verstehen, wie es sich zu dem entwickelte, was es ist, und sich des eigenen Bewusstseins bewusst zu werden. Und zu entdecken, dass es durch

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



MODUL 1: EINFÜHRUNG, KÖRPER, ATEM

Körper- und Atemübungen unterstützen uns, Empfindungen wahrzunehmen und zu spüren.

25. - 27. Sept. 2026

MODUL 2: PRÄGUNGEN

Wir werfen einen liebevollen Blick auf eigene Prägungen und die unserer Partner/Partnerin.

5. - 8. Nov. 2026

MODUL 3: MAGIE DES EROS

Ein besonderes Seminar zum Jahresausklang. Wir verbinden uns mit unserem Herzen und genießen den Zauber des Augenblicks.

30. Dez. 2026 - 1. Jän. 2027

Ort jeweils: Zentrum AHOM, 3001 Mauerbach

HEILSAMER EROS - EINTAUCHEN IN DIE LIEBE

Einführung in eine meditative Liebespraxis.

25. - 28. Feb. 2027

Ort: Seminarzentrum Rosenhof, 3970 Weitra

Info und Anmeldung:

Elisabeth und Herbert Untersteiner

www.beziehungeruFULLleben.com

0664 / 226 04 61

0664 / 103 23 58

und durch Teil der gesamten Schöpfung ist. Das Universum blüht in diesem Moment als DU.

So verrückt das jetzt auch klingen mag: das Universum liebt dich. So sehr, dass es dich hervorbringt, dir Leben und Bewusstsein schenkt. Wir müssen diese Liebe in unserem Herzen erfahren, um das Geschenk, das dieses Leben auch inmitten von Zumutungen und Schwierigkeiten sein kann, auspacken zu können.

Was dieses Buch – und die tiefen Meditations-Traditionen, aus denen es sich nährt – postuliert, ist die reale Möglichkeit, unsere Selbstwahrnehmung als getrennte Wesen zu durchschauen und den Bann zu brechen, von dem wir gar nicht wussten, dass wir darin gefangen sind. Riskieren wir dabei, in einen dissoziativen nihilistischen Strudel hineinzugeraten? Ganz im Gegenteil. Den Bann zu brechen, der uns vom Universum trennt, ist vielleicht das heilsamste, ultimativ lebensveränderndste Ereignis, das uns überhaupt widerfahren kann, ein Ereignis, das sich absolut positiv auf unsere Prioritäten auswirken wird, unseren Fokus weg von Selbstschutz und Selbstdarstellung und hin zur Sorge um das Wohlergehen anderer verschieben wird, wurzelnd im Bewusstsein der Allverbundenheit. Und der Grund, warum das Erwachen all dies zu vollbringen vermag, liegt darin, dass sich darin eine grenzenlose Liebe offenbart – die »ursprüngliche Liebe«, die der Titel dieses Buchs ist.

Es handelt sich dabei nicht um eine romantische Liebe, oder gar um eine selbstbezogene Liebe, die auf Wunscherfüllung abzielt. Diese Liebe ist vielmehr eine Art tiefer Wertschätzung, ein Wohlwollen, ein Mitgefühl, eine Freude und das Gefühl des Geliebtheits. Sie ist bedingungslos.

Ein flüchtiger Moment von Gnade aus heiterem Himmel, das plötzlich aufwallende Gefühl, geliebt zu sein, eine kurze Berührung im Herzen wie ein fallender Tropfen aus einem undichten Wasserhahn, ein kühler Regentropfen auf heißer Stirn oder eine einzelne kullernde Träne – diese eine stimmige Berührung setzt Liebe in unserem Inneren frei, und mit ihr kommt der Geschmack von Lebendigkeit, nachdem sich unser Herz so sehr sehnt. Liebe allein ist die Erfüllung unseres Lebens. Wir Menschen sind dazu geschaffen, Liebe zu erfahren. Wenn dies geschieht, fühlen wir uns lebendig. Unser Lebensweg ist gepflastert mit Liebe, ob wir es erkennen oder nicht. Er mag steinig oder mit Gras oder Moos bewachsen oder felsig sein, aber egal wie die Oberfläche aussieht, darunter ist Liebe.

Ein Perspektivenwechsel

Das mag jetzt alles seltsam oder unwahrscheinlich klingen. Nur Geduld! Die meisten von uns tragen mehr unhinterfragte Überzeugungen in sich als sie denken, und diese neu zu bewerten, kann zu überraschenden Einsichten führen.

In seinem bahnbrechenden Buch über die Evolution, *Das egoistische Gen*, lädt Richard Dawkins Biologen wie auch interessierte Laien dazu ein, sich Organismen auf eine neue Art und Weise vorzustellen, und bedient sich dazu des Necker-Würfels. Der Necker-Würfel ist eine Zeichnung, die einen Würfel darstellt. Die Ansicht dieses Würfels kann in der Wahrnehmung des Betrachters »kippen«: In der einen Perspektive erscheint die untere linke

INDIGO
ENTERPRISES®

**I. WIENER
RÄUCHERWERK
MANUFAKTUR**
seit 1991

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

**35 JAHRE
INDIGO
SEIT 1991**

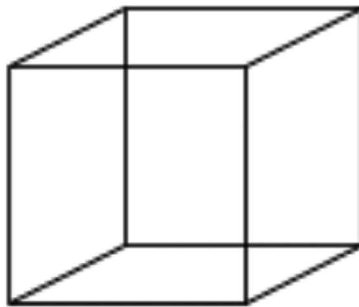
www.raeuchern.at
Tel. +43 1 259 27 65

KRAFT DER LIEBE
FÜR HARMONISCHE BEZIEHUNGEN

INDIGO
KRAFT DER LIEBE

INDIGO ENTERPRISES

Stirnseite näher, also vom Betrachter aus »vorne« zu sein, in der anderen die obere, rechte.



Necker-Würfel

Dawkins beschreibt die Möglichkeit, dass sich durch ein komplettes Kippen unserer Wahrnehmung unser Blick auf einen Organismus umkehren kann. Wir könnten beispielsweise beobachten und erforschen, wie ein Organismus aus Sicht seiner Bedürfnisse und seines Daseinszwecks funktioniert. Oder wir könnten unseren Blick auf die Funktionsweise des genetischen Materials richten, das den Organismus hervorbringt, und uns anschauen, wie die Gene ihr jeweiliges Ziel mittels des lebenden Organismus umsetzen. Keiner der beiden Standpunkte ist für sich genommen richtig, aber nur einen von beiden zu sehen, ist eine unvollständige Sichtweise.

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

In unserem Fall geht es um die Wahrnehmung unseres Selbst. Üblicherweise leben wir in dem Gefühl, eine feste, separate Einheit zu sein beziehungsweise zu haben, etwas in uns, das die Bezeichnungen »Ich, mich, mein« benutzt. Auch diese Sichtweise kann kippen. Normalerweise identifizieren wir uns mit einem intuitiven »Ich«, aber wir können zu der Erkenntnis gelangen, dass dieses Ich-Gefühl nichts weiter ist als eine Ansammlung von Geschichten in unserem Denken, die, zusammengenommen, eine Art dienstbaren Geist namens »Ich« fabrizieren. Das heißt also, dass unser Ich nicht so konstant und fest ist, wie wir meinen, sondern von einer impliziten Erzählung abhängt, die immer und immer wieder in unserem Denken entsteht, nämlich »meiner Lebensgeschichte« samt Erinnerungen, Ereignissen, Beziehungen, Aktivitäten und Zukunftsvorstellungen. Wohingegen in Wirklichkeit zu jedem gegebenen Zeitpunkt immer nur der Inhalt dieses einen Moments präsent ist – *jetzt* –, wozu durchaus auch Erinnerungen oder Vorstellungen gehören können, allerdings sind auch diese nur Gedanken, die im Hier und Jetzt entstehen.

Wenn unsere Sicht auf diese Weise kippt, wenn wir also die Trance der Getrenntheit durchbrechen und den Flaschengeist namens Ich durchschauen, wenn wir erkennen, dass dieses Ich nie realer war als eine Fata Morgana, und begreifen, dass es die ganze Zeit nicht das war, was es zu sein schien – dass ich nicht einen festen, fixen, substanziellen Kern habe, der mein Ich darstellt –, dann ist das für uns eine Revolution und Befreiung.

Das ist an sich schon mal gut. Aber der Necker-Würfel ist als Analogie für diese Transformation nicht ausreichend. Um eine andere Analogie zu bemühen: Es ist mehr wie ein Wechsel von einem geozentrischen zu einem heliozentrischen Weltbild. Anstatt weiterhin

zu glauben, dass Sonne, Mond und Sterne um eine Erdscheibe rotieren, wie es dem bloßen Auge erscheinen mag, erkennen wir, dass unser Planet in Wirklichkeit eine sich drehende Kugel ist, die selbst, nebst weiteren Planeten in unserem Sonnensystem, um die Sonne kreist. Vielleicht haben wir trotzdem manchmal »das Gefühl«, dass die Erde im Zentrum unseres Sonnensystems ist; doch dieses Gefühl kann uns nicht mehr ernstlich über die Fakten hinwegtäuschen.

Aus dem Traum des getrennten Selbst zu erwachen ist ganz ähnlich. Das Erwachen befreit uns von der Überzeugung, eine separate, fixierte Ich-Instanz zu besitzen, um die herum eine dezidiert »andere« Umwelt, ein Außen, existiert. Wir durchschauen die Konstruktion, die wir errichtet haben, nämlich ein Ich zu sein, das sich durch eine von uns getrennte Welt bewegt.

Diese Wahrnehmung ist so tief, ja, intuitiv, in uns verankert, dass wir uns nur schwer vorstellen können, sie könne unvollständig sein. Und doch ist sie das. Jeder, der einen Moment des Erwachens erfahren hat, kann dies bestätigen.

Aber was sind wir dann, wenn die Ich-Illusion sich aufgelöst hat?

Jetzt kommt das Beste daran. Wir erkennen nämlich, dass wir zu einem unteilbaren Ganzen gehören. Wir sind überhaupt nicht von irgendetwas getrennt. Es gibt eine Erfahrungsebene, ja, eine Bewusstseinssebene, auf der alles »eins« ist. Dieses Eine hat in den kontemplativen Traditionen durch die Jahrhunderte hindurch unterschiedliche Bezeichnungen erhalten: Leuchtender Geist, Buddha-Natur, *Shūnyatā* oder Leerheit, der Dharma-Körper, Non-Duales Bewusstsein, *Turya*, das wahre Selbst, *Nirvāna*, Gott. Es wurde beschrieben als »ein Bewusstsein«, »das große Herz«, »ein Körper«, »ein Traum«, »leuchtende Natur«, »one love« im Reggae und so fort. Wie wir es jeweils zu beschreiben versuchen und welchen Namen wir ihm eventuell geben wollen, hängt vermutlich davon ab, auf welche Art und Weise wir es zu einem bestimmten Zeitpunkt selbst erfahren. Es kann als eines oder alle der oben Genannten empfunden werden und vermutlich noch auf vielerlei andere Weisen. Aber egal wie, wir entdecken – und das ist höchst bemerkenswert –, dass es eine Realitätsebene gibt, auf der wir nicht getrennt von allem anderen sind.

Das ist der Grund – wie wir noch sehen werden – weshalb Erwachen wichtig ist. Das ist der Grund, weshalb es sich lohnt, keine Zeit und Mühen zu scheuen, um den Dämmer-



NATUREQUEST

Eine Reise zu Deiner Inneren Natur

14. bis 23. August 2026

Unterkunft im Zelt in der Umgebung der „Podere Albe“, einem alten **toskanischen** Bauernhaus.

Du gehst hinaus in die Natur - mit wichtigen Lebensfragen und mit einer Absicht: um Antworten im Einklang mit der Natur zu finden.

Deine Erlebnisse - Deine Geschichte - wird im Kreise bestärkend gespiegelt.

Und Du wirst vorbereitet, das Erlebte in Dein tägliches Leben zu integrieren.

Begleitet werdet Ihr von den themenbezogen ausgebildeten Seminarleiter*innen mit jahrzehntelanger Erfahrung:

Norbert Kern
und
Elisabeth und Herbert Untersteiner

Nähere Infos und Anmeldung:
www.beziehungerfuelltleben.com

schlaf unserer Getrenntheit abzuschütteln, und warum darin ein solches Potenzial für die Geschöpfe dieses Planeten liegt.

Richard Dawkins schreibt: Wenn »Aliens« jemals den Planet Erde erreichen würden, dann würde ihre erste Frage an die Menschheit lauten: Habt ihr schon die Evolution entdeckt? Anders ausgedrückt: Wisst ihr, wie ihr hierhergekommen seid?

Wir könnten den Aliens noch eine zweite Frage in den Mund legen: Habt ihr entdeckt, wer ihr seid? Seid ihr aus der Illusion des getrennten Selbst erwacht? Habt ihr das grenzenlose Bewusstsein entdeckt, das euch mit allem, was existiert, verbindet?

Das Erwachen hat wie nichts anderes das Potenzial, die zerstörerischen Spaltungen dieser Welt zu heilen. Der Dalai Lama sagt, wenn jeder und jede Achtjährige auf diesem Planeten Meditation erlernen würde, dann würden wir die Gewalt in der Welt binnen einer einzigen Generation auslöschen.

In gerade Mal ein paar Jahrzehnten würden unsere Waffenarsenale als Ausstellungsstücke in Museen landen, um uns an die Brutalität früherer Epochen zu erinnern, so wie es in Deutschland und anderen Ländern Europas heute »Stolpersteine« auf den Gehsteigen gibt – kleine Messingplatten im Straßenbelag als Erinnerungen an die Entsetzlichkeiten des Zweiten Weltkriegs. Auf jedem dieser Steine steht der Name einer jüdischen Person, die einst in diesem Viertel lebte, bevor sie im Holocaust umkam.

Ebenso könnten wir nutzlos gewordene Panzer und Gewehre, Raketen und Bomben an den Stadträndern deponieren, um uns an die Gewalt und Zerstörung in früheren Zeiten zu erinnern, die wir als Spezies dann hinter uns gelassen hätten.

In die All-Einheit zu erwachen, die eine Gemeinschaft der gesamten Schöpfung zu finden, zu der wir in Wahrheit gehören, könnte die eine und einzige Sache sein, die genau das vermag.

Die Wagenspur und die vier Herbergen

Und wie kommen wir nun dorthin?

Grundsätzlich, indem wir das Meditieren lernen. Und das Meditieren lieben lernen. Dabei zu helfen ist die Absicht dieses Buches.

Ein altes chinesisches Schriftstück – es stammt aus einem Korpus uralter Schriftrollen, die erst in jüngster Zeit in den Dunhuang Höhlen in China entdeckt wurden – beschreibt den Weg der Meditation als eine Wagenspur bestehend aus zwei Spurrillen, die sich in der Erde abzeichnen. Jede Rille steht für ein Rad. Die erste heißt »Achtsamkeitspraxis«, die zweite »Erwachen«.

Der springende Punkt daran ist, dass wir für den Meditationsweg beide Spurrillen brauchen. Wir sind fehlbare, Irrtümern anheimfallende und leidende Wesen, daher brauchen

wir die Fahrrippe der Übung – eines allmählichen Wachsens und Heilens durch Achtsamkeitspraxis. Dadurch entwickeln wir Schritt für Schritt mehr Weisheit, Freundlichkeit und Geduld. Gleichzeitig ist die zweite Spurrille, das Erwachen, auch immer da – wir suchen es vielleicht, aber in Wirklichkeit wohnt es bereits in unserem Inneren und wartet nur darauf, gesehen zu werden.

Wir brauchen beide Spurrillen. Eine allein trägt uns nicht. Der Hauptteil dieses Buches widmet sich der Reise auf dieser zweigleisigen Wagenspur. Sie wird im Detail entfaltet, indem die erste Spurrille unter drei zentralen Gesichtspunkten analysiert wird, bevor wir dann zur zweiten Spurrille kommen.

Aber zuerst wollen wir das Bild verfeinern. Stellen wir uns vor, die Spur führt tief in eine Gebirgskette hinein. Der Pfad schlängelt sich die Flusstäler und Schluchten hinauf bis in die Hochlagen und passiert dabei vier Herbergen – vier Schutzhütten oder Zufluchtsorte, in denen der Pilger auf seiner Suche nach Frieden und Wohlergehen, vielleicht auch nach den tieferen Wahrheiten des Lebens, einkehren und verweilen kann, um zu lernen, was jeder dieser Orte zu bieten hat.

Stell dir dieses Buch als einen Wanderweg vor, der dich zu diesen vier Herbergen führt. Eine jede bietet Zuflucht entlang des Wegs, und die Fenster der Schlafsäle eröffnen unterschiedliche Ausblicke. Aus der ersten Herberge fällt der Blick auf Wiesen und lichten Laubwald; aus der zweiten auf bewaldete Hügel, in denen Insekten, Vögel und Blumen gedeihen; aus der dritten auf einen Bergbach, der eine Schlucht hinunterstürzt, und einen fernen See; und aus der vierten auf ferne Berge, die sich im Sonnenuntergang rötlich färben und deren Gipfel manchmal in Wolken gehüllt sind, ein erhebender Anblick im späten Licht des Tages.

Die erste Herberge ist *Achtsamkeit*, wo wir immer wieder zu unserem Leben hier und jetzt einkehren. Wir lernen hier, uns selbst zu lieben – das heißt, Mitgefühl für unsere Nöte zu haben, was uns auch dabei hilft, andere zu lieben und unser Leben wertzuschätzen.

Die zweite Herberge heißt *Unterstützung*. Meditation kann als ein einsames Unterfangen erscheinen, etwas, das allein unsere Sache ist, so wie Krafttraining im Fitness-Studio. Oder vielleicht haben wir auch die Vorstellung, dass man idealerweise einsam und zurückgezogen hoch droben in den Bergen meditiert. In Wirklichkeit geht es aber um *Unterstützung und Verbindung*. Wir alle brauchen Unterstützung, Ermutigung, Führung und

DELPHINTRAINING

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

KREATIONEN UND VISIONEN
Die Macht der Gedanken
16.–18. Okt. und 23.–25. Okt. 2026

BEZIEHUNGEN ERFÜLLT LEBEN
27.–29. Nov. und 4.–6. Dez. 2026

SELBSTBESTIMMUNG/SELBSTWERT
12.–14. Feb. und 19.–21. Feb. 2027



Hybride, Kostenlose
INFOABENDE
7.5.2026 19:00
11.6. 2026 19:00
Cervantesg. 5/5, 1140 Wien
Und online
0664/411 10 39
delphintraining@aon.at
www.delphintraining.at

Verbindung auf dem Übungsweg. In dieser Herberge lernen wir, wie wir mehr Unterstützung finden und uns unterschiedlichen Arten von Verbundenheit öffnen können, die wir vielleicht bisher einfach nur übersehen haben. Wir lernen, uns mehr anzuvertrauen. Wir öffnen uns Formen der Liebe, die uns bereits widerfahren. Wir entdecken, wie verbunden wir in Wirklichkeit sind. All das macht uns weicher, verletzlicher, und damit bereitwilliger, uns mit anderen zu verbinden und Hilfe zu erfahren.

Die dritte Herberge heißt *Versenkung*. Versenkung ist verwandt mit Flow-Zuständen, in denen wir uns so vollständig in eine Aktivität vertiefen, dass wir sowohl die Zeit als auch uns selbst vergessen und ganz und gar in unserem Tun aufgehen. Es ist eine der verborgenen Kostbarkeiten der Meditation. Wenn es geschieht, verlieben wir uns in den gegenwärtigen Augenblick und erleben die tiefe Schönheit, die darin liegt, einfach nur still zu sitzen.

Die vierte Herberge ist *Erwachen*: Wir werden geflutet von einer grenzenlosen Liebe, die alles einschließt. Was das genau heißt, werden wir uns unterwegs noch genauer ansehen, und auch, wie jede und jeder von uns einen Vorgeschmack davon bekommen kann.

Wir erkunden diese vier Herbergen in den vier Hauptteilen dieses Buchs und kosten dabei die »ursprüngliche Liebe«, die in jeder von ihnen lebt.

Ursprüngliche Liebe

Was ist nun »ursprüngliche Liebe«?

Der große indische Gelehrte Yogananda, manchmal scherzhaft als der erste »Guru-Superstar« des einundzwanzigsten Jahrhunderts betitelt, war einer der ersten, der Yoga und Meditation in den USA lehrte. Er sagte einmal, dass das Leben wie ein Kinofilm sei, und dass unser eigentlicher Daseinszweck darin bestehe, uns umzudrehen und den Projektor zu entdecken, der die Lichtstrahlen auf die Leinwand wirft, wo die Bilder entstehen. Wenn wir das sehen, dann entdecken wir den Ursprung von allem. Wir erkennen dann, dass alles aus grenzenloser Liebe entspringt, dass Liebe der Ursprung der Schöpfung ist.

Die gute Nachricht lautet, dass jeder von uns die Möglichkeit hat, dies selbst zu sehen. Die noch bessere Nachricht ist aber, dass es Zwischenschritte gibt und wir nicht unbedingt gleich die Durchbruchserfahrung brauchen, die den »Projektor« enthüllt. Diese Zwischenschritte tragen dazu bei, unser Alltagsleben ein ganzes Stück leichter und reicher zu machen. Sie können uns dazu inspirieren, mit mehr Freundlichkeit und Weisheit zu leben und weitaus glücklicher zu sein, als wir es je für möglich gehalten hätten. Und all das, noch bevor wir uns umgedreht und den Projektor entdeckt haben, die Quelle unseres Lebensfilms.

Der Buddha höchstpersönlich hatte offenbar erkannt, dass zwar ein paar seiner Anhänger diesen tiefsten Aspekt seiner Lehre schlagartig erfassten, die Mehrzahl jedoch nicht. Deshalb gab er detaillierte Schritt-für-Schritt-Anweisungen, damit alle folgen konnten.

In gewisser Hinsicht ist Meditation ein gradueller Prozess: sie erlaubt uns, die Grundlagen einer Etappe zu verinnerlichen, bevor wir zur nächsten weitergehen. Von einem anderen

Blickwinkel aus betrachtet ist der Weg jedoch gar nicht graduell, weil nämlich das Wunder des Erwachens in jedem Augenblick unseres Lebens wartet. (Daher eben auch die zwei Spurrillen.) Wir können grundsätzlich jederzeit erkennen, dass im Herzen eines jedes Augenblicks, so unwahrscheinlich dies auch erscheinen mag, irgendwie eine unendliche Güte wohnt. Jeder Augenblick des Lebens ist eine Art inkarnierter Güte – egal wie schwer, oder wie weit weg von »gut«, das Leben gerade sein mag.

Wir sind das blühende Universum, das im Bewusstsein seiner selbst leuchtet. Dies auch nur ein klein wenig anschnuppern zu können, öffnet die ursprüngliche, unserer Natur innewohnende Liebe: bedingungslos und nichts ausschließend, eine Liebe, die unser Herz und unseren Geist mit grenzenlosem Wohlwollen erfüllt und noch darüber hinaus wachsen und sich ausbreiten kann.

Vor allem aber können wir diese ursprüngliche Liebe in der Meditation erfahren. Dieses Buch hat zum Ziel, dich von dieser Möglichkeit zu überzeugen und dir einen praktikablen Weg dorthin zu beschreiben – den Pfad der Meditation – und dir zu helfen, diesem zu folgen.

Die hier vorgestellten Zugänge sind wissenschaftlich fundiert und nicht religiös. Sie lassen uns die positiven Wirkungen der Meditation verstehen, und die Praxisformen helfen dabei, diese positiven Wirkungen in unser Leben zu integrieren. So arbeiten wir daran, eine mitfühlendere und liebevollere Gesellschaft für alle zu erschaffen.

Dieses Buch präsentiert den gesamten Bogen der Meditation – den »Königsweg«, wie ihn der Buddha nannte – angefangen bei der Regulation eines zerfledderten Nervensystems durch Achtsamkeit, wo wir die Balance wiederfinden, die wir für ein Leben in Kreativität und Harmonie in unseren Familien und Gemeinschaften brauchen; über das allmählich Sich Öffnen für die vielfältigen Unterstützungs- und Verbindungsmöglichkeiten, die uns tragen; weiterhin über das Wunder des Eintauchens in die meditative Versenkung, in der unsere Wahrnehmung von Getrenntheit zurücktritt; bis hin zu den zutiefst verblüffenden existenziellen Entdeckungen unserer grenzenlosen Einheit mit allem.

Dieses Buch möchte uns in die Erfahrung zurückführen, nach der wir uns am meisten sehnen: eine Welt in Liebe. Der wahre Praxisweg ist eigentlich Liebe von Anfang bis Ende. Die Spur aus Brotkrümeln, die uns durch das Territorium unseres Herzens führt, ist die Liebe selbst. Meditation ist ein Weg der Liebe.



KAMIRA Eveline Berger
Bewusstseins-schulung,
Krisenbegleitung, Autorin



MAYA-ANALYSEN MAYA-COACHING

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

- 23.04. **MAYA** - 4. "Kan"-Update - Restaufgaben - Jahres-Mix - Jahresvorschau
- 28.05. **Erotik** - 4. "Kan"-Spezi - Sinnlichkeit leben - PartnerIn-Magnetismus
- 25.06. **MAYA** - 5. "Kan"-Update - Jahresresümee - persönl. Reflexion - Neujahr

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

Und er steht jedem Menschen offen. Falls Achtsamkeit und Erwachen sich für dich nach ausgefallenen Beschäftigungen anhören, die vielleicht doch nur ein paar Privilegierten vorbehalten sind, dann mach dir Folgendes klar: Die Eigenschaften unseres Bewusstseins, die wir in der Meditationspraxis herausarbeiten, sind von Anfang an da, sind in uns angelegt, und Meditation ist der einfachste Zugang überhaupt, um sie zu entdecken. Das Einzige, was es kostet, ist ein bisschen Zeit jeden Tag. Eine kleine tägliche Pause.

Meditation ist nicht etwas, was von unserem Menschsein getrennt wäre. Genau genommen ist es noch nicht einmal eine Aktivität. Zwar folgen wir einfachen Anleitungen, um unsere Aufmerksamkeit zu unterstützen und zu fokussieren. Aber grundsätzlich geht es einfach immer nur darum, ruhig und still zu sein. Einfach nur zu sein.

Wer sind wir, wenn wir gerade nichts tun? Wer sind wir, wenn wir einfach nur lebendig sind? Wenn wir einfach nur *sind*?

An wen richtet sich dieses Buch?

Meditation ist für alle Menschen. Eltern, denen das Wohlbefinden ihrer Kinder am Herzen liegt und die vielleicht schon allein durch das Klingeln des Telefons in Sorge versetzt werden, dass etwas passiert sein könnte. Junge Menschen, die von den Lifestyle-Darstellungen auf ihren Social-Media-Accounts innerlich traumatisiert sind. Familien im Alltagsstress, die sich nach einer Entspannung sehnen. Menschen in Sozialberufen, die Tag und Nacht alles geben und hoffen, dem drohenden Burnout zu entgehen. Jeder, der inmitten einer wimmelnden Großstadt vereinsamt. Jede, die sich mit einer schwerwiegenden Diagnose konfrontiert sieht. Und letztlich sind wir alle mit der ultimativen Diagnose konfrontiert, auch wenn sie sich noch weit weg anfühlen mag.

Wer von uns würde nicht von einer kleinen Pause zwischendurch profitieren, einem kleinen bisschen Frieden, einer Ahnung grenzenloser Liebe, die nichts, aber auch gar nichts von uns verlangt – keinen Glauben, keine Dogmen – sondern sich verschenkt, wenn wir uns nur ein wenig der Stille überlassen?

Eine der zentralen Säulen des hier vorgestellten Ansatzes ist, dass wir keine großartigen Erkenntnisse oder massiven Erleuchtungserfahrungen brauchen (obwohl diese sich einstellen können), um einer bedingungslosen Liebe zu begegnen, die im Innersten ganz gewöhnlicher Alltagsmomente berührt werden kann. Ich hoffe zutiefst, dass dieses Buch für alle, die es zur Hand nehmen, ein Ort der Heilung, des Genährtwerdens, der Hoffnung und Ermutigung werden möge.

Wir können dieses Leben dazu nutzen, unsere wahre Natur kennenzulernen, zu erfahren, wer wir auf einer tieferen Ebene sind. Es ist tatsächlich ein bisschen wie in dem Film *Die Matrix*. Unsere Erfahrung der Realität beinhaltet tatsächlich einen Aspekt von Täuschung. Aber anders als im Film stoßen wir nicht etwa auf gigantische Insekten, wenn wir die Schichten der Illusion abtragen, sondern entdecken eine unvorstellbare, grenzenlose Quelle der Liebe, Kreativität und Großzügigkeit. Wir entdecken unendliche Stille. Wir

entdecken ein stilles Bewusstsein, in dem alle Phänomene enthalten und vereint sind. Wir entdecken endgültige Heilung, oder noch treffender, eine Unschuld, die noch nie der Heilung bedurfte. Wir finden nach Hause in das, was wir in Wirklichkeit sind. Wer, bitte schön, bräuchte all dies *nicht*?

[..]

* * *



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, 26. Mai 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

Lesen Sie weiter in:

Ursprüngliche Liebe

Henry Shukmann

ISBN 978-3-86781-424-9

<https://www.arbor-verlag.de>



Geistige Heilung – Wissenschaftliche Grundlagen in der Epigenetik

Können wir geistig unsere Gesundheit beeinflussen und Krankheiten heilen? Nein sagt die orthodoxe Medizin, alles Humbug und Scharlatanerie! Auch viele unserer Zeitgenossen glauben nach wie vor ausschließlich an diese heutige, wissenschaftlich fundierte (Schul)Medizin und lehnen daher ein solches Denken ab. Ein „Ja“ hört man dagegen von Vertretern schamanischer und geistheiliger Traditionen und immer mehr auch von alternativen Ärzten und Wissenschaftlern, die solche uralten Traditionen wieder ernst nehmen. Wer hat nun recht?

Erkenntnisse der „Neuen Biologie“ und der „Epigenetik“

Fundierte und konkrete Informationen zur geistigen und emotionalen Beeinflussung von DNA und Zellen liefert der US-amerikanische Zellbiologe und Autor Bruce Lipton. In seinem Bestseller „Intelligente Zellen. Wie Erfahrungen unsere Gene steuern“ führt er näher aus, wie dies funktioniert. Im Alter von etwa 40 Jahren wurde ihm bewusst, dass das von seinen Wissenschaftskollegen vertretene Dogma falsch sein müsse, dass ausschließlich Gene unsere Zellen determinieren. Wollte man also nach dieser Überzeugung der orthodoxen Biologie im Zellbereich etwas verändern, müsste man die Gene austauschen, manipulieren oder verändern. Und das ist sehr schwierig, aufwendig, langwierig und noch dazu auch wenig Erfolg versprechend.

Als Mitbegründer der „Neuen Biologie“ im Allgemeinen und des neuen Forschungsbereichs der „Epigenetik“ (= jenseits der Genetik) im Besonderen, der Wissenschaft von den molekularen Mechanismen, ist Lipton aufgrund vielfältiger wissenschaftlicher Erkenntnisse davon überzeugt, dass zwar die Gene eine Art „Blaupause“ und Grundstruktur für unsere Zellen darstellen, dass jedoch die Umgebung die Gen-Aktivität steuert wie ein Bauleiter. Und zu dieser Umgebung gehören auch und gerade unsere Gedanken, unser Bewusstsein und unsere Gefühle. Damit können wir unsere Zellen selbst beeinflussen und das Verhalten unserer Gene selbst steuern. Lipton hatte somit ein völlig neues Modell für das Verhalten von Genen und Zellen gefunden. In der autobiographischen Einleitung seines Bestsellers „Intelligente Zellen“ führt er diese seine Grundüberzeugung näher aus:

„Als ich mir dieses Modell genauer betrachtete, das mir die Gemeinschaft der Zellen vor Augen führte, kam ich zu dem Schluss, dass wir nicht die Opfer unserer Gene, sondern die Meister unseres Schicksals sind. Wir können unser Leben so gestalten, dass es voller Frieden, Glück und Liebe ist... Manche werden jetzt denken: Will er (Lipton, Anmerkung des Autors) damit sagen, dass die Menschen Gott sind? Ja, das will ich damit sagen... Es steht schon im Buch Genesis, dass wir nach dem Bilde Gottes erschaffen sind... Wir wurden nach dem Bilde Gottes erschaffen und wir müssen unseren Geist wieder in die Gleichung einbringen, wenn wir unsere physische und psychische Gesundheit verbessern wollen. Wir

sind keine ohnmächtigen biochemischen Maschinen, und sich jedes Mal, wenn wir mental oder körperlich nicht so gut drauf sind, eine Pille einzuwerfen, ist auch nicht die Lösung. Medikamente und Operationen sind sehr hilfreiche Instrumente, wenn sie angemessen eingesetzt werden, aber die Vorstellung, dass man alles einfach mit ein paar Pillen wieder hinkriegen kann, ist grundsätzlich verkehrt. Jedes Mal, wenn dem Körper ein Medikament zugeführt wird, um eine Funktion A zu korrigieren, gerät Funktion B, C oder D aus dem Gleichgewicht. Nicht die Gen-gesteuerten Hormone und Neurotransmitter kontrollieren unseren Körper und unseren Verstand – unser Glaube und unsere Überzeugungen kontrollieren unseren Körper, unser Denken und unser Leben.“ (Bruce H.Lipton, „Intelligente Zellen.Wie Erfahrungen unsere Gene steuern. Koha Verlag, 4.erweiterte Neuauflage 2018, Seite 22-24)

Nach Lipton ist es ein Irrtum der Gen-Wissenschaft, dass wir alle nur der Macht der Gene unterliegen würden und ihre Opfer seien. Die Genforschung ist auf der falschen Fährte, wenn sie etwa ein einzelnes Gen austauschen will, um eine Krankheit wie zum Beispiel Krebs zu besiegen. Erstens gibt es bei vielen Krankheiten ein Zusammenwirken vieler Gene. Und diese sind, nach der Erkenntnis Liptons, meist auch nicht die Ursache für eine Erkrankung, sondern vielmehr die Einflüsse der Umgebung auf die Gene, die diese erst in eine bestimmte Richtung aktivieren.

Vor dem Hintergrund dieser wissenschaftlich fundierten Erkenntnisse aus der Epigenetik bin ich mittlerweile der Überzeugung, dass wir Menschen als „Ebenbild Gottes“ im Grunde alle auch diese Fähigkeit zur „Geistheilung“, das heißt zur geistigen Beeinflussung unserer Zellen und damit unserer Gesundheit besitzen. Diese Fähigkeit ist aber durch unsere Prägungen, Muster, unseren unerschütterlichen Glauben (an die orthodoxe, wissenschaftliche Medizin) und unsere falsche Einstellung über uns selbst blockiert: „Was, wir sollen auch Geistheiler sein können? So etwas kann nicht sein, weil es so etwas gar nicht gibt! Wenn überhaupt konnte das doch nur Jesus!“

Meine Antwort ist dagegen ein eindeutiges „Ja, doch!“ Denn schon so viele Menschen wurden selbst bei einer Krebserkrankung gesund, weil sie in einer Art Selbstsuggestion geistigen Eingriff in ihre kranken Zellen nahmen: indem sie selbstzerstörerische Energien entfernten und helle, liebende, göttliche (Licht)Energien in sich und ihre Zellen hineinströmen ließen. Ja, Geistheilung ist möglich! Dies soll im Folgenden an einem konkreten Fall exemplarisch aufgezeigt werden

Anwendung in der Praxis: Der Fall Michael (69 Jahre, Name geändert)

Brutale Gewalterfahrung

Michael hatte ein furchtbares Trauma erlebt. Wegen eines spontanen Jungenstreiches wurde er als vierjähriger Junge von seinem Kriegs-traumatisierten Vater vor Familie und Angestellten brutal geschlagen. Offensichtlich entlud sich dabei ein ganzes Becken gestauter Wut des Vaters – eine alte Wut, die Michael wohl gar nicht gehörte. Die Schmerzen bei dieser Gewaltorgie waren irgendwann so unerträglich, dass Michael ein außerkörperliches Erlebnis hatte: Seine Seele verließ den Körper. Nun konnte er von der Zimmerdecke aus zusehen, wie sein Vater weiter auf seinen Rücken und sein Gesäß eindrosch, obwohl Mi-

chael's Kopf ja nach unten lag. Genau so schlimm wie diese körperliche Gewalt war jedoch die Erfahrung, dass niemand der Anwesenden einschritt gegen diese Vater-Gewalt. Und niemand tröstete ihn hinterher. Das Leben in der Familie und im Metallbau-Betrieb ging weiter, als wäre nie etwas geschehen.

Michael hatte jedoch das Gefühl, von seinem Vater soeben total vernichtet worden zu sein. Dieses Gefühl war in seine innersten Körperregionen und in seine hintersten Zellen eingedrungen. Bald danach stellten sich bei Michael neben der Vernichtungsangst und der totalen Ohnmacht immer mehr auch Emotionen von Wut und Groll auf seinen Vater ein. Wie konnte er nur so etwas tun? Irgendwann vergaß jedoch auch Michael diesen „Vorfall“, das Leben ging weiter. Mit elf Jahren wurde er von seinem Vater aufs Gymnasium geschickt.

Nach dem Absolvieren von Abitur und Bundeswehr fragte ihn sein Vater 1976, ob er denn nicht bei ihm in seinen Betrieb einsteigen wolle. Instinktiv lehnte Michael ab. Er wollte Studieren – Elektrotechnik – und ging von zu Hause weg. Obwohl später beruflich sehr erfolgreich als Ingenieur, rumorte es beständig in ihm. Er legte sich mit all seinen Vorgesetzten an und wusste gar nicht warum. Den möglichen Zusammenhang mit dem schlimmen Vorfall als kleinen Jungen hatte er vergessen, dies hatte seine Psyche wohl verdrängt, um ein Weiterleben zu sichern.

Ein furchtbarer Autounfall reaktivierte das Ur-Trauma

1994 geschah ein furchtbarer Autounfall. Ein voll besetzter weißer VW-Bus hatte das Auto von Michael in der Dunkelheit übersehen, das sich bereits auf der Abbiegespur befand, und hatte verbotener Weise zu einem Überholvorgang eines anderen Autos angesetzt. Michael sah den VW-Lieferwagen plötzlich wie einen weißen Hai aus dem Nebel direkt auf sich zukommen. Im letzten Moment drehte der Fahrer das Lenkrad nach links. Dadurch prallte der VW nicht mehr frontal auf Michaels Auto, was womöglich seinen Tod bedeutet hätte. Der VW erwischte seinen Wagen jetzt in einem kleinen Winkel. Der Aufprall war dennoch brutal. Michael, für den die Zeit stehen zu bleiben schien, spürte Todesenergien, die jetzt durch sein Auto und durch seinen Körper schossen. Sein Wagen begann sich zu drehen.

Nach der ersten Vierteldrehung flog die Windschutzscheibe nach draußen. Nach der nächsten Vierteldrehung wurde Michael wie von unsichtbarer Hand die Brille vom Gesicht gezogen und flog davon. Nach einer weiteren Drehung kam der Wagen quer zur Fahrbahn zum Stehen und die Todesenergien in Michael entwichen wieder. Sein Sicherheitsgurt hatte stand gehalten und ihn vor einer schweren Verletzung bewahrt. Der Autofahrer, den der VW gerade überholt hatte, kam durch eine Vollbremsung nur zwei Meter vor Michaels Wagen zum Halten, sonst hätte es den nächsten Aufprall gegeben. Michael fühlte sich, als wenn soeben ein brutaler Tsunami über ihn und durch ihn hindurch gegangen wäre. Aber er hatte wie durch ein Wunder überlebt.

Nun setzte wieder seine normale Wahrnehmung ein. Die Kühlerhaube ragte steil nach oben, starker Rauch stieg auf. Voll Panik stieß Michael nun die verbeulte Autotüre auf,

weil er in jedem Moment mit der Explosion des Benzintanks rechnete. Es war aber nur der zerstörte Kühler, der den Rauch erzeugte, wie sich später herausstellte. Michael stand zitternd auf der Straße. Als ihn eine Polizeistreife fragte, ob ihm etwas fehlen würde, begann er hemmungslos zu weinen. Es zog ihm die Füße unter dem Boden weg. Bald kam ein Krankenwagen und brachte ihn in die Notaufnahme des nahe gelegenen Krankenhauses. Die Röntgenaufnahmen zeigten zwar eine leichte Quetschung im Brustkorb, die der Sicherheitsgurt verursacht hatte, sonst aber konnten keine weiteren Verletzungen festgestellt werden. Daher konnte Michael schon am nächsten Tag das Krankenhaus wieder verlassen.

Dann aber setzte in ihm plötzlich eine ungeheure Wut auf seinen Vater ein. Denn mit dem Unfall hatte er jetzt den zweiten ebenfalls fast tödlichen Schlag erlebt. Dieser hob in ihm die Erinnerung an den ersten Schlag mit vier Jahren durch seinen Vater wieder hoch. Noch am gleichen Tag rief er seinen Vater an und schrie ihn nieder. Das war verständlich, aber es heilte nichts in Michael. Wie aber sollte jenes Erleben aus der Kindheit bewältigt werden? Auch eine anschließende vierjährige Psychotherapie, in der diese Vater-Gewalt-Erfahrung immer wieder Thema war, konnte seine Ur-Erfahrung mit seinem Vater nicht heilen. Vernichtungsangst durch und Wut und Groll auf seinen Vater hatten sich offensichtlich abgrundtief in seine Zellen eingegraben und eine beständige Unruhe in ihm ausgelöst. Das änderte sich auch nicht, als sein Vater 2013 starb. Was sollte er tun?

Geistheilung – Schaffen einer anderen Wirklichkeit

Durch einen Tipp bekam Michael den Hinweis auf den Heiler Helmut. Er lebt am Ammersee und kommuniziert nur telefonisch mit seinen Klienten. Er hat offensichtlich die Fähigkeit, in die Psyche seiner Klienten zu schauen, indem es in seinem ganzen Körper kribbelt, wenn bestimmte Symptome oder Themen bei seinem Gegenüber angesprochen werden. Er arbeitet mit inneren Bildern, die auf Geist und Seele einwirken und die Wirklichkeit seiner Klienten nachhaltig verändern können. Nachfolgend der Bericht von Michael nach einer solchen telefonischen „Behandlung“, in der er sein Problem mit der Vater-Gewalt vorbrachte:

„Ich saß entspannt auf einem Thron-artigen Stuhl in der Nähe eines kleinen Sees. Nun stieg plötzlich ein großes Krokodil mit offenen Maul aus dem Wasser und kam langsam auf mich zu. Ich sah die großen Zähne und das Maul des ‚Krokos‘, das mich jeden Moment verschlingen konnte. Es wirkte aber nicht aggressiv. Zunächst blieb ich ganz ruhig sitzen. Dann stand ich auf, ging langsam zu dem Krokodil und klappte mit meinen beiden Händen das Maul des ‚Krokos‘ zu. Danach setzte ich mich wieder auf meinen Thron. Das Krokodil kam nun zu mir, ließ sich neben meinem Thron auf der Erde nieder und begann zu schlummern. Ich aber entspannte mich völlig und blickte gelassen auf ‚mein Kroko‘, den See und die Landschaft.“

Reflexion

Helmut empfahl Michael am Ende der Sitzung, sich dieses Bild mit seinem Kroko täglich drei Mal bewusst vorzustellen und es auf sich und seine Psyche einwirken zu lassen. Bald erkannte Michael, was sein Krokodil für ihn bedeutete: Zunächst waren es die tödliche

Vernichtungsangst durch seinen Vater und seine tödliche Wut auf ihn. Das Krokodil symbolisierte also diese beiden Emotionen in Michael. So wie ein Krokodil real konnten auch die in Michael gespeicherte Angst und Wut furchtbare oder sogar tödliche Verletzungen bewirken – durch Unfälle oder im Ausrasten mit unkontrollierten Emotionen.

Das Bild von dem Krokodil zeigte jedoch zugleich eine fundamentale Verwandlung: In dem Michael zu dem Krokodil hingehen und sein gefährliches Maul mit den großen Zähnen zuklappen konnte, wurde er wieder Herr über die ursprünglich unkontrolliert rumorenden Emotionen in ihm. Schließlich wurde das nun friedlich neben ihm ruhende Krokodil zu einer Art „Krafttier“ und damit zu seiner eigenen Ur-Kraft in ihm selbst, die er damals vor langer Zeit bei der Gewaltorgie des Vaters verloren hatte. Durch das geistige Bild hatte eine fundamentale Verwandlung in Michael eingesetzt. Offensichtlich wirkte das Bild dieser „geänderten Wahrscheinlichkeit“ vom Krokodil geistig auf seine Gedanken und epigenetisch auf seine Zellen ein. In den Wochen danach konnte er seine zurück gekehrte männliche Kraft und Klarheit immer mehr spüren...

Autor: Peter Maier

(Lebensberatung, Ahnenarbeit, Supervision, Initiations-Mentoring)

Bücher von Peter Maier:

Heilung – Die befreiende Kraft schamanischer Bilder

ISBN 978-3-756521-18-0 (€16,99)

eBook: ISBN: 978-3-756523-53-5 (€10,99)

Heilung – Plädoyer für eine integrative Medizin

ISBN: 978-3-752953-99-2 (€18,99)

eBook: ISBN: 978-3-752952-75-9 (€12,99)

Heilung – Initiation ins Göttliche

ISBN: 978-3-95645-313-7 (€18,99)

eBook: ISBN: 978-3-752956-91-7 (€11,99)

Nähere Infos und Buchbezug:

www.alternative-heilungswege.de

www.initiation-erwachsenwerden.de

Veranstaltungen

● = Eintritt frei

Wien (& Umgebung)

Mittwochs

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

Fr.1.5. Vollmond-TransmissionsMeditation

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

Do.7.5. Delphintraining - Infoabend zu Mental- und Visualisierungstechniken. Zeit: 19h. Eintritt: frei. Ort: Cervantesg. 5/5, 1140 Wien Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at - www.delphintraining.at

-

Sa.23.5 Spiritualität u. Wissenschaft - Workshop: Erwecke Deine Heilkraft. Ort: Hofburg Wien. Info & Anmeldung: 0664-4607654 - www.heilerschule-professor-drossinakis.org - siehe S. 7

Di.26.5. Mächtige Helfer für die Menschheit

- stehen bereit - Interview mit 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

Do.28.5 Erotik - 4. "Kan"-Spezi - Sinnlichkeit leben - PartnerIn-Magnetismus. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Fr.29.5. Vollmond-TransmissionsMeditation

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

Do.11.6. Delphintraining - Infoabend zu Mental- und Visualisierungstechniken. Zeit: 19h. Eintritt: frei. Ort: Cervantesg. 5/5, 1140 Wien Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at - www.delphintraining.at

Do.25.6. Maya - 5."Kan"-Update - Jahresresümee - persönl. Reflexion - Neujahr. Info & Anmeldung: 0699-12620196 - office@lichtkraft.com

Fr.25.9. Einführung, Körper, Atem - Seminar - 27.9. Modul 1: Körper- und Atemübungen unterstützen uns, Empfindungen wahrzunehmen und zu spüren. Ort: Zentrum AHOM, 2001 Mauerbach. Info u. Anmeldung 0664-2260461. www.beziehungerfülltleben.at

Fr.16.10. Kreationen und Visionen - Die Macht
—18.10. der Gedanken. Mental- und Visualisierungstechniken mit Mag. B.M. Ahlfeld Ehrmann. Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at - www.delphintraining.at

Fr.23.10. Kreationen und Visionen - Die Macht
—25.10. der Gedanken. Mental- und Visualisierungstechniken mit Mag. B.M. Ahlfeld Ehrmann. Info & Anmeldung: 0664-4111039 - delphintraining@aon.at - www.delphintraining.at

Do.5.11. Prägungen - Seminar-Modul 2. Wir
- 8.11. verbinden uns mit unserem Herzen und genie0en den Zauber des Augenblicks. Ort: Zentrum AHOM, 2001 Mauerbach. Info u. Anmeldung 0664-2260461. www.beziehungerfülltleben.at

Italien

Fr.-14.8. Naturquest - Eine Reise zu Deiner inneren Natur - in der Toskana. Info & Anmeldung: www.beziehungerfülltleben.com



Maya- Zeit.be.gleiter

Mai



Vom 2.-14.5. besucht uns **KAN**, der **Gelbe Samen**, mit doppeltem Einsatz. Er prägt ja das **aktuelle Maya-Jahr** (26.7.25-24.7.26). Kurz vor Ende schenkt er uns die Gelegenheit genau hinzuspüren, ob wir seine **Lust auf´s Leben** auch genug genutzt haben. Wir uns trotz permanenter Angst-Manipulationen treu geblieben sind und Lebensfreude trotzdem genossen haben. Wir Chancen aus dem alten Trott auszubrechen, neugierig und voll Inbrunst beim Schopf gepackt haben. Wir ausreichend widerspenstig waren, Selbstbestimmung wieder in die eigenen Hände zu nehmen. Tja, ein ziemlich unangepasster Kan hat uns durch äußere Einschränkung und Kontrolle erst munter gemacht, sich für persönlichen Frieden und Freiheit einzusetzen! Da diese Zeitwelle auch 10 „Portale“ beinhaltet und zu den „**Mittelsäulen des Tzolkin**“ (Hl. Kalender d. Maya) gehört, kann er zusätzlich als intensive Spannung zwischen selbst-gewählter Freud´ oder Leid, auftreten. Aber bis zum 24.7. können wir noch täglich letzte Verbesserungen vornehmen!



Die Zeitqualität **CABAN**, die **Rote Erde**, lässt uns vom 15.-27.5. die Wertschätzung für unsere physische Inkarnation verbessern. Wir als Geistwesen haben uns schon ein großes Stück in unsere fleischliche Hülle integriert und doch empfinden noch Viele, dass sie hier

fremd sind bzw. gar nicht in dieser dichten Dimension sein wollen. Caban lässt uns die **Heiligkeit unseres Planeten** erkennen, Freude empfinden, mit schöpferischem Gestalten **materielle Dinge zu erschaffen**. Dass wir nur als Erdlinge unseren Plan des Aufstiegs verwirklichen, manifestiertes Licht in dunkle Frequenzen bringen können. Das ist eine völlig neue Ebene, sich mit **Körper-Gesundheit, Existenz- & Lebens-Themen** auseinander zu setzen. Die Meisterschaft besteht darin, als höchste Schwingung in einem physischen Körper, alles Irdische um uns herum mitzunehmen. Automatisch und selbstverständlich – weil wir magnetisch sind. Gestartet wird bei uns selbst mit Entgiftung, Reinigung, Heilung des heiligen Gefäßes für kosmisches Licht, unserem Körper!



Nun wenden wir uns 13 Tage lang einem weiteren zentralen Mensch-Aspekt zu. Vom 28.5.-9.6. bringt uns **OC**, der **Weißer Hund**, intensiv mit unseren **Gefühlen** in Kontakt! Im Grunde beschäftigen sie uns Geistwesen, den Hauptteil unseres Lebens. Sie sind die Messlatte, wie weit wir menschlich entwickelt bzw. weise sind. Und die Prägungen der Kindheit sind immer mit an Bord sobald wir in Kommunikation od. Beziehungen aller Art, treten. Doch was ist das Inkarnations-Ziel? Dass wir reinigende emotionale Dramen durchlaufen? Wir eine Ansammlung aus Trigger-Themen sind? Abhängig von „guten“ und „schlechten“ Erlebnissen? Das ist doch pure Beschäftigungs-Therapie die keinesfalls einem Schöpfer-Göttin/Gott-Wesen würdig ist, oder? Ganz genau! Je höher wir schwingen, je tiefer wir mit unserer höchsten Identität verschmelzen, desto **ruhiger, ausgeglichener, friedlicher, neutraler** werden wir. Desto wissender leben, entscheiden, sind wir – jeden Tag! In diesem Zustand sind wir **präsent**,

stark, authentisch, liebend – sind wir wahre Oc-Liebe!

Juni



Die Zeitwelle **AKBAL**, die **Blaue Nacht**, hilft uns vom 10.-22.6. unseren **spirituell-kosmischen Horizont zu erweitern**. Nicht nur, dass nun unsere **Intuition und die Hellsinne auf Hochtouren** laufen, dringen wir jetzt einfach durch mentale Entspannung, ähnlich einem Trance-Zustand mitten in alltäglichen Momenten, tief in ganzheitliche Meta-Erkenntnisse vor. Und das können wahrlich essentielle Zusammenhänge aus anderen Welten sein! Nicht wichtig, von wem, durch wen und woher sie stammen. Ihr werdet klar erkennen, wann sie reiner geistiger Natur sind. Diese 13 Tage können auch wunderbar erholsamen Schlaf bringen, Frieden und Abgeklärtheit entstehen lassen, nahen Kontakt zu außerirdischen Rassen bzw. universeller Liebe und Verbundenheit zu unserem Seelen-Selbst herstellen. Was ist dafür zu tun? Die Lösung ist wie so oft total einfach! **Langsamkeit üben, Leer-Zeiten einplanen, Rückzug vom Trubel, All-eine sein, Natur genießen, Stille aushalten.** Aaaaah, wie erholsam, nährend und regenerierend ist das denn!



Vom 23.6.-5.7. bringt uns **VCIB**, der **Gelbe Krieger**, zurück in unsere wahre, ganzheitliche Intelligenz. Dorthin, wo unsere Logik wie eine gespannte Feder arbeitet und wir gleichzeitig Prinzipien, übergeordnete Strukturen und Zukunftsfelder intuitiv erfassen können. Dazu benötigen wir **Herz & Verstand!** Aus

dieser Frequenz entstammt Forschergeist, salomonische Weisheit und Führungsqualität bzw. bedeutet sie grenzenlose Entwicklung mit kosmischer Anbindung! Ethische Grundsätze, Selbstverantwortlichkeit und Dienst in den persönlichen Fokus zu stellen passieren daher ganz automatisch. Eine wunderbar **ziel- & lösungsorientierte Zeitwelle**, die uns große Schritte Richtung seelenverkörperte Wesenheiten bringen will. Sie stärkt vor allem unsere innere Standfestigkeit, die weder Kampf, Krieg noch Konkurrenz benötigt, um sich gegen Anfeindungen, dunkle Attacken oder schlaue Manipulation zu behaupten, weil sie auf 2 völlig verschiedenen Ebenen existieren. Als **galaktische Licht-Krieger** eben!

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 noch 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