

kostenlos

Nr. 331 • Juni 2017

Seit 35 Jahren

Bewusst Sein

Metaphysik, Sinnsuche und die energetischen Dimensionen des Lebens



Abb. „Liebele / Emergenz“ - aus „Magie der Erde“ von Steven D. Farmer
© KOHA-Verlag, ISBN 978-3-86728-173-7

www.bewusst-sein.net
Vorträge
Workshops
Ausbildungen
Buchtipps
Therapie & Beratung
Energetische Behandlung & Produkte
Lebenshilfe
+ Veranstaltungskalender

In dieser Ausgabe:

- Maya Zeitbegleiter
- Die Zeitqualität im Spiegel der Tierkreiszeichen
Juni - Merkurenergie

Buchauszug:

Energie für jede Lebenslage - Joseph Cardillo

Empfänger:

Abs.: W.A.M., Wohllebeng. 10/22, 1040 Wien
Österreichische Post AG. MZ 02Z031507 M

Energie für jede Lebenslage

Wacher, entspannter und durchsetzungsfähiger werden

SCORPIO Verlag, ISBN 978-3-95803-082-4
280 Seiten, €A 20,60 / €D 19,99

Dr. Joseph Cardillo hat seine Methode zur bewussten Energie-Steuerung bislang an weit über 20.000 Kursteilnehmer an einer Vielzahl von Schulen, Universitäten und Instituten weitergeben. Der Autor zahlreicher bedeutender Bücher zu den Themen Gesundheit, Mind-Body-Spirit und Psychologie promovierte in ganzheitlicher Psychologie und Mind-Body-Medizin. Er verfügt über zwanzigjährige Erfahrung in verschiedenen Kampfkünsten und trägt den schwarzen Gürtel.



Energie bestimmt unser Leben auf allen Ebenen. Im persönlichen Zusammenhang sprechen wir von Energielosigkeit angesichts eines Mangels an Motivation, körperlicher aber auch psychischer Kraft. Eine Ebene wirkt dabei auf die nächste ein und es ist gar nicht so leicht ersichtlich, wo die Energie verloren geht bzw. zu wenig Energie lukriert wird. Viele Menschen bekämpfen Energielosigkeit hauptsächlich über die körperliche Ebene mittels Energy-Drinks, Koffein und ähnlichem. Solche Energie-Kicks sind jedoch nur kurzfristig wirksam. Der Autor zeigt in diesem Buch die verschiedenen Qualitäten von Energie, die nicht nur körperlich, sondern auf geistiger und spiritueller Ebene aufgenommen wird - jedoch auch blockiert sein kann. Er stellt zahlreiche Möglichkeiten und Mentaltechniken vor, das eigene Energieniveau individuell zu erhöhen sowie zu stabilisieren. Einzigartig dabei ist sein zutiefst spiritueller Zugang der unaufdringlich in die praxistauglichen Übungen einfließt.

2

Finden Sie heraus, wie Energie auf Sie wirkt

Wir sind wie Stimmgabeln,
wir kopieren die Resonanzen,
die wir energetisch berühren.

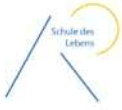
PENNEY PEIRCE

Den ganzen Tag lang erleben Sie einen gewaltigen Zustrom von Energie, der Sie ganz und gar erfasst, und diese informierte Kraft übt alle möglichen Einflüsse auf Sie aus. Sie

mögen die Energie fühlen oder nicht, jedenfalls bestimmt sie den Verlauf Ihres Tages, sie steuert Erfolg und Misserfolg, und von ihr hängt es ab, wie Sie sich psychisch und körperlich fühlen.

In meinem ersten Kampfkunst-Kurs vor vielen Jahren sprach mein Sensei (die japanische Bezeichnung für Lehrer) über Energie. Der Körper, sagte er, sei ein Gefäß, das nur eine bestimmte Menge Energie aufnehmen könne. Deshalb sei es unsere vordringliche Aufgabe, schlechte oder unbrauchbare Energie aus diesem Gefäß zu entfernen, damit mehr Platz für gute Energie entsteht. Um das zu verdeutlichen, ließ er uns eine

Anmeldung zum Herbstsemester 2017



www.dieschuledeslebens.org

Lernen auf Matura-Niveau ab der 9.
Schulstufe im Projekt der ganzheitlichen
Entfaltung des Menschseins
0678/1243375

simple Atemübung machen, die auf die Shaolin-Mönche des sechsten vorchristlichen Jahrhunderts zurückgeht und der Verbesserung von Konzentration und Kraft dient.

»Zuerst entspannen Sie sich«, sagte er, »aber nicht so sehr, dass die Konzentration verloren geht.«

Er ließ uns langsam durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen, und beim Ausatmen sollten sich Stress und alles Belastende lösen. Das, fügte er hinzu, werde nicht nur unser Konzentrationsvermögen, sondern auch die Körperkraft aufbauen. Außerdem sollten wir unseren Atem als weißes, von Energie pulsierendes Licht visualisieren, um Körper und Geist von schlechten Energien zu säubern und die gute Energie stärker werden zu lassen.

Bis dahin hatte ich gedacht, die Kampfkünste bestünden mehr oder weniger aus bestimmten Bewegungsabläufen, die Stress abbauend und Selbstbewusstsein aufbauend wirkten und der Selbstverteidigung dienen konnten – und hier war nun ein Sensei, der mir erzählte, dass die Ausrichtung nach innen nicht nur meine Konzentration, sondern auch meine äußere Kraft verbessern werde. Das faszinierte mich.

Einige Zeit nach dieser Unterrichtsstunde kam ich auf die Idee, die Worte meines Sensei auf die Probe zu stellen. Es war ein herbstlicher Spätnachmittag mit orangefolgendem Licht, das sich in den Bäumen fing und über den feuchten Waldboden spielte. Die Luft war prickelnd frisch und über allem lag der Duft offener Holzfeuer. Ich hatte für den Winter etliche Ster Feuerholz zu stapeln und nahm mir vor, dass ich drei oder mehr bis zum Abend schaffen würde, obwohl ich einen langen Tag hinter mir hatte und müde war.

Nach etwa der Hälfte der angepeilten Menge fiel mir die Lektion aus dem Kampfkunst-

Wir sehen uns im **Seelencamp!**
Kitzbühel 8.+9. Juli

Wünschst auch Du Dir
Deine Lebensaufgabe?

Stephan sagt sie Dir!
Konkret bis ins letzte Detail!

Buche jetzt Deinen Termin!

 Tel.: 0049-33230-20390
www.Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Bei-Anruf-Lebensaufgabe.de

Kurs ein, und ich bekam Lust, einmal aus-zuprobieren, was es damit auf sich hatte.

Ich folgte genau der Anleitung: Ich entspannte mich, atmete in der beschriebenen Weise und visualisierte Körper und Geist als von fließender, pulsierender Energie entflammt. Danach wurde meine Arbeit eine Art Meditation, aber nicht, weil ich es mir so vorstellte – es geschah einfach. Irgendwie dachte ich nicht mehr an meine Arbeit, machte aber schwingvoll weiter und setzte auch die Atemübung fort. Aller Widerwille war verflogen, das Holzstapeln bekam sogar etwas Aufbauendes. Am Ende war ich nicht fix und fertig wie sonst, sondern fühlte mich erfrischt, geradezu belebt. Ich war froh und wie aufgeladen. Ich hatte nicht nur viel weniger Mühe als sonst aufwenden müssen, sondern fühlte mich rundum wohl. Die ganze Sache machte mich wirklich neugierig und war mein erster Schritt zu einer neuen Art des Denkens und Fühlens. Das entwickelte sich im Laufe der Jahre zu einem regelrechten Forscherdrang, ich wollte Genaueres über die Wirkungen der ver-

schiedenen Energien auf Körper und Geist und auf das Leben insgesamt wissen.

Die Vorteile des gelenkten Atmens

Die Idee und Praxis des kontrollierten Atmens ist sehr alt, bildet aber auch die Grundlage vieler Energietechniken in der heutigen Psychologie, Schulmedizin und ganzheitlichen Medizin. Deshalb beginnen so viele Wellnessprogramme – auf dem großen Gesundheitsmarkt ebenso wie im kleinen Yogakurs um die Ecke – mit einfachen Atemübungen. Und deshalb stehen sie auch am Beginn vieler Achtsamkeitsübungen, die heute sogar im Bereich der Schulmedizin Karriere machen. Ich arbeite bei einigen Projekten mit der Harvard- und Columbia-University zusammen und war kaum überrascht, dass Atemübungen auch hier bei der klinischen Arbeit unterstützend eingesetzt werden.

Wie aber können Atemübungen eine alltägliche Verrichtung, die eher als Last empfunden wird, in etwas Aufbauendes verwandeln?

Auf wissenschaftlicher Sicht können Atemübungen körperlich und geistig beruhigend wirken und Stressfolgen lindern. Bekannt ist ja, dass Stress die Konzentration beeinträchtigt und maßgeblich an allerlei Störungen von Depressionen bis Diabetes beteiligt sein kann. Mit weniger Stress sind Sie einfach gesünder und widerstandsfähiger und können folglich mehr leisten. Und wenn Sie erst einmal ruhiger geworden sind, können Sie die förderlichen Energien besser aufnehmen und verwerten, sodass sie dann auch länger vorhalten. Mein Sensei lag also ganz richtig, als er sagte, es sei gut, Körper und Geist von Stressenergie zu befreien, damit Platz für bessere Energie entsteht.

Auf den gesamten Energiehaushalt wirkt kontrolliertes Atmen wie eine gute Selbstmassage. Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell und massiert die Bauchorgane, während sich die Lunge dehnt. Beim Ausatmen hebt sich das Zwerchfell wieder und drückt die Lunge massierend zusammen, sodass verbrauchte Atemluft ausgestoßen werden kann. Das Ganze wirkt wie ein inneres Ausstreichen des Rumpfs, das etliche

Akupunkturpunkte und damit den natürlichen Energiefluss im Körper anregt.

Die Atemgeräusche erzeugen eine sogenannte funktionelle Ablenkung, die von erwünschter Wirkung ist (wie die Musik bei Lily). Diese Ablenkung gibt Ihrem Geist eine neue Ausrichtung und Frequenz, nämlich die der Ruhe und gesteigerten Energie, die mit etwas Übung schließlich zur Gewohnheit wird. Diese neu entstandene Assoziation Ihrer Atemgeräusche mit Ruhe und Energie kann buchstäblich die Muster Ihrer Gehirnwellen verändern.

Das lässt sich auch auf künstliche Art mit Neurofeedback-Geräten erreichen. Sie geben dem Gehirn Impulse, bestimmte Stoffe in den Blutstrom zu entlassen. Ich habe das selbst erlebt und konnte an mir beobachten, dass ich mich wach, ruhig und gestärkt fühlte und ganz leicht in den klaren und gesammelten Zustand kam, den ich brauchte, um meine gerade anstehende Arbeit zu bewältigen. Diese vom Gehirn produzierten Stoffe wirken übrigens so stark, dass man für die pharmazeutische Version ein Rezept brauchen würde.

Die wichtigste Folge dieser einfachen Übungen zur Atemregulierung bestand für mich aber darin, dass ich durch sie leichter an alle Energiequellen des Körpers herankam – Licht-, Wärme- und Schallenergie, chemische, elektrische und mechanische Energie. Das wirkte ebenso beruhigend wie energietisierend und führte schließlich sogar euphorische Zustände herbei, die ich als Freude erlebte (und mir einprägte).

Das kontrollierte Atmen erleichtert uns die Ausrichtung auf den gegenwärtigen Moment und schafft sofort eine Verbindung zwischen Geist und Körper, weshalb es außerdem eine gute Form der Vorbereitung auf den Umgang mit subtileren Energien darstellt.

Gesteigerte Sensibilität

Auf der Homepage des Chopra Center heißt es: »Der Körper erscheint uns als ein materielles Objekt, doch tatsächlich ist er ein Feld der Energie, Transformation und Intelligenz. Wenn wir über die Moleküle hinausblicken, aus denen die Materie des Körpers

Herzliche Einladung zum Workshop



PROBLEME LÖSEN – MIT DER KREATIVEN KRAFT DER SEELE



Suchen Sie nach Antworten, nach innerer Führung oder Schutz? Hilfe kann sich als ein sanfter Impuls, ein inneres Bild oder in einem Traum zeigen.

Dieser Workshop kann kreative Wege für Sie eröffnen, sich auf die allgegenwärtige Kraft und Präsenz des göttlichen Geistes einzustimmen.

Die vorgestellten spirituellen Übungen können göttliche Liebe und tiefes Vertrauen in das Leben erwecken.

Datum: Samstag, 10. Juni 2017

Zeit: 14:00 - 15:30

Ort: Schloss Zeillern, Schloss-Str. 1
3311 Zeillern bei Amstetten

Eintritt frei

Gratisbuch: www.Eckankar.at oder 01 715 0 999

ECKANKAR –

DER WEG SPIRITUELLER FREIHEIT

besteht, sehen wir Energiefelder.«¹ Diese (nicht durch die Lichtgeschwindigkeit beschränkten) feinstofflichen Energien geben uns weiteren Aufschluss über die energetischen Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele.

Die meisten Menschen spüren subtilere Energien nur unbewusst. Aber wenn Sie erst sensibler für ein breiteres Energiespektrum geworden sind und sich neue Instrumente erarbeitet haben, werden Sie nicht nur die deutlich wahrnehmbaren Energien, denen Sie ausgesetzt sind, leichter erkennen und besser nutzen können, sondern auch solche, die vielleicht jetzt noch unbemerkt bleiben. Sie werden sehen, dass subtilere Einflüsse wie etwa die Lufttemperatur oder Gedanken und Gefühle nicht schwächer sind, sondern oft sogar stärker wirken.

Höhere Empfindlichkeit erlaubt Ihnen, alle möglichen Wirkungen zu unterscheiden und zu verstärken, wodurch Sie dann auch immer klarer wissen, wie Sie sich fühlen möchten. So lässt sich buchstäblich ein neues Gehirn aufbauen, dessen neue Schaltkreise Sie in allen Situationen des Alltags körperlich und geistig ausgeglichen und im Fluss halten. Es ist der Beginn einer Kettenreaktion, die alle Lebensbereiche erfreulicher gestaltet, weil Sie sich einfach besser fühlen.

Viele beginnen ihren Tag mit bestimmten Nahrungsmitteln oder Übungen und Ritualen, von denen sie wissen, dass sie für einen guten Start sorgen. Das ist ein natürliches Bedürfnis, schließlich wollen Sie ja den Tag über Schwung und Kraft haben und hellwach bei der Sache sein, um sich am Abend wohligh entspannen und auf den Schlaf einstellen zu können.

Sicher haben auch Sie solche natürlichen Neigungen und Wünsche, und das ist gut so, denn darauf können Sie aufbauen und sich darauf trainieren, die jeweils gerade benötigte Energie verfügbar zu machen und nach Bedarf zu dosieren. Es gibt etliche Dinge, die Sie dafür als Ausgangspunkt wählen können.

ZUM AUSPROBIEREN

Nehmen Sie sich etwas Zeit und fassen Sie ein paar Dinge in Ihrer unmittelbaren Umgebung in den Blick. Die Information strömt mit elf Millionen Bits pro Sekunde ein und bringt unzählige elektrische und physiologische Reaktionen in Ihnen in Gang. Bewusst können Sie nur vierzig Bits wahrnehmen, aber Ihr Empfangskanal kann so empfindlich werden, dass Sie – ohne zu denken und ohne sich auf irgendetwas Bestimmtes auszurichten – zahllose kleine Veränderungen spüren. Wenn Sie jetzt den Blick von einem

Objekt zum nächsten wandern lassen, kann es natürlich sein, dass Sie hier etwas spannend und ansprechend finden, dort etwas anderes als zu quirlig und ablenkend wahrnehmen oder sogar etwas Irritierendes oder Beunruhigendes sehen – lassen Sie sich davon nicht stören. Sehen Sie einfach zu, dass Sie etwas empfindlicher und empfänglicher für den Strom der Daten werden, der vielleicht so etwas wie Wärme oder ein Kribbeln auslöst. Mit etwas Übung werden Sie sogar elektrische oder hormonelle Veränderungen wahrnehmen können.

Was erscheint nicht auf Ihrem Bildschirm?

Manche dieser energetischen Ereignisse sind kurzlebig, andere können sich länger halten oder sogar dauerhaft bleiben. Einige nehmen sie deutlich wahr, andere ahnen Sie nur vage und wieder andere werden überhaupt nicht registriert. Wer an einer posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) leidet, spürt energetische Wirkungen unter Umständen über Jahre oder ein Leben lang.

Energien müssen aber nicht »laut« sein, um sich länger zu halten. Auch bei subtilen Veränderungen kann das der Fall sein. Wenn ein Kind den missbilligenden oder empörten Blick eines Elternteils bemerkt, kann das seinen oder ihren Blick aufs Leben, das Sozialverhalten, die Gefühle und Gedanken auf Jahre hinaus prägen. Viele gute und schlechte Neigungen, die wir als Erwachsene haben, lassen sich auf subtile energetische Erlebnisse in der frühen Kindheit zurückführen. Musik, die Sie in Mamas oder Papas liebevoll bergenden Armen gehört haben, kann für lange Zeit ein warmes, goldenes Licht der Freude auf Ihr Leben werfen. Wir kennen einige handfeste Gründe dafür ziemlich gut und werden im weiteren Verlauf darauf zu sprechen kommen.

Ihre Energie fließt und fluktuiert von Minute zu Minute. Das mag bewusst oder unbewusst geschehen, jedenfalls können Sie sich sagen, dass es kaum je energetischen Stillstand gibt, sondern Sie immer Möglichkeiten haben, sich in die gewünschte Richtung zu bewegen.

Und dazu gehört, dass Sie für mehr Bewusstheit sorgen. Genau das ist das Kennzeichen aller ganzheitlichen Ansätze, sei es in der Medizin oder zum Beispiel in den Kampfkünsten. Sie erinnern sich: alle ungenutzten Energien ausräumen, damit Raum für bessere frei wird. Man fasst den Entschluss, alle schädlichen Energien aus sich zu entlassen, eindringende schlechte Energien abzuwehren und die guten und nützlichen Energien aufzubauen. Am wichtigsten ist aber mehr Achtsamkeit, damit die Energie, mit der Sie umgehen und die Sie sind, mit Ihrer Zustimmung kommt und geht. Weil diese informierte Kraft auch Informationen sendet und überall wirkt, wo sie empfangen wird, schenken Sie mit ihrer bewussten Verstärkung auch dem Universum etwas, ganz abgesehen von Ihrem eigenen Leben, Ihrer Familie und Ihrem näheren Umfeld. Es ist eine Art Verantwortung, die aber auch mit tiefer Freude für Sie verbunden ist.

Ankommende Energie umsetzen

Eine Studentin begegnet auf ihrem Weg zum Prüfungsraum einem Teilnehmer ihres Kurses, und sie kommen ins Gespräch über den anstehenden Test. An einer Stelle schweift er kurz ab und erwähnt beiläufig, er habe das kürzlich von ihr gehaltene Referat »kreativ« gefunden. Das bloße Wort »kreativ« tut ihr sofort gut, auch wenn das Gespräch gleich anschließend zur bevorstehenden Prüfung zurückkehrt. Sie erzielt bei dieser Prüfung die Bestnote.

Die meisten Studenten würden ihr Abschneiden bei einer Prüfung nicht auf etwas kaum Bemerktes zurückführen, das unmittelbar vorher stattfand. Solche energetischen »Downloads« bleiben meist unbewusst, sodass wir ihre fördernde Wirkung unbeachtet lassen und unseren Erfolg auf andere Faktoren zurückführen.

Laufen die Dinge dagegen nicht so gut, fragen wir schon eher nach Gründen, und je größer die Probleme sind, desto stärker ist die Neigung zur Ursachenforschung.

Stellen Sie sich einen Abteilungsleiter vor, nennen wir ihn Tim, der einen Besprechungstermin mit dem obersten Chef seiner Firma hat, und in diesem Gespräch soll es

Jahresausbildung Klassische und Spirituelle Astrologie

12 eintägige Lehr- und Coachingmodule pro Monat ... werden 2017 weitergeführt ... somit ist der Einstieg jederzeit noch möglich !

Die Ausbildung richtet sich an jene Menschen, die sich intensiv mit der Astrologie und Selbsterkenntnis auseinander setzen möchten und sich neben den Ausbildungswochenenden eigenverantwortlich darin weiter vertiefen wollen.

samstags 09:00 - 17:00 - einmal im Monat

Meditative Sommerwanderwoche Spirituelle Astrologie und Geistige Heilung nach Alice Bailey

Zielgruppe sind Menschen, die offenen Herzens und mit gegenseitiger Wertschätzung gemeinsam meditativ wandern - 20.-26.8.17

**Die innere Mitte finden ...
was war, was ist, was werde ...**

Spirituelle Praxis, Heilung und Astrologie wird in der Gruppe vertieft werden

www.astrologieforum.at

um dessen Zustimmung zu Verträgen für ein neues Produkt gehen, das Tim jetzt unbedingt auf den Weg bringen möchte. Beim Warten vor dem Besprechungszimmer zeigt ihm ein Kollege auf seinem Smartphone das Coverbild einer Reisezeitschrift, das schöne Menschen in paradiesischer Umgebung zeigt – so ganz anders als das großstädtische Umfeld, in dem Tim zurzeit lebt und arbeitet. Schmunzeln merkt er an, dass sich in einer so traumhaften Umgebung sicher gut leben lässt, und das sei den Leuten ja auch anzusehen.

In Sekundenbruchteilen ändert sich etwas in Tim, es geht so schnell, in Millisekunden, dass es ihm nicht einmal auffällt. Der Mangel an exotischen Elementen in seinem Leben, Sekunden zuvor noch nicht einmal ein Thema, bedrückt ihn auf einmal. Nach diesem Bild wirkt sein eigenes Leben plötzlich irgendwie fad und farblos. Dieser kaum merkliche Stimmungsknick überträgt sich auf die Besprechung. Die eigenen Lebensumstände erscheinen Tim nicht mehr gar so rosig, und das schwächt seine Konzentra-

tion, sodass er wichtige Einzelheiten vergisst und beinahe unvorbereitet wirkt. Sein Verstand scheint nicht so richtig mitzuspielen, und so ist es tatsächlich. Solche subtilen Empfindungen können Anzeichen eines bevorstehenden Misserfolgs sein.

Wenn Ihnen solche Missempfindungen bewusst werden, ist es wichtig, was Sie als Nächstes tun. Sie können die Schultern zucken und das Gefühl von sich abperlen lassen, bis Sie es wirklich vergessen haben. Oder Sie spüren den Ursprüngen nach und versuchen herauszufinden, was Ihre Reaktion ausgelöst hat. In Tims Fall war es so, dass er sich von diesem Foto und seinen Assoziationen dazu besetzen ließ und seine Sache deshalb nicht mehr so gut vertreten konnte, wie er vorgehabt hatte.

Falls es ein Video von Tims Besprechung gäbe, würde es ihn zunächst beim interessierten Betrachten des Fotos auf dem Smartphone seines Kollegen zeigen. Wäre er bei der Vorführung des Videos dabei, würde er vielleicht sagen, das Foto habe ihm einfach nur gefallen. Aber später, wenn

diese für Tim so wichtige Besprechung ihren Lauf nimmt, würden wir erkennen, dass mit seiner Energie etwas nicht stimmt. Die körperliche und psychische Energie, die er braucht, um wach, konzentriert und schlagfertig zu sein, steht ihm einfach nicht zur Verfügung.

Es mag ein wenig unwahrscheinlich klingen, dass ein harmloses Bild auf einem Smartphone einen ganzen Tag entgleisen lassen kann, aber es kann tatsächlich so sein und passiert ständig. Entscheidend ist für die Bewältigung solcher Situationen, dass man merkt, was da vor sich geht. Wenn Sie etwa denken: »Komisch, meine Gedanken gehen irgendwie ihre eigenen Wege«, dann ist das ein wirklich deutliches Signal, dass sich etwas anbahnt.

In der Mind-Body-Medizin wird der menschliche Geist als eine sowohl lokale als auch nichtlokale Größe angesehen. Der lokale Geist, Ihr Denken und Fühlen, ist mit Körper und Gehirn verbunden. Wir sprechen hier auch vom »Körper-Geist« oder »niederen Geist«. Darüber steht der höhere Geist, der zum nichtlokalen Bewusstsein gehört, also nicht auf die Sphäre des Körpers beschränkt ist. Der höchste Geist schließlich ist das, was wir als »spirituelles Bewusstsein« im nichtreligiösen Sinne bezeichnen können.

In der Mind-Body-Medizin dreht sich alles um Achtsamkeit, denn Achtsamkeit verschafft uns Zugang zu unserem gesamten Energiesystem. Sie gibt uns die Möglichkeit, auf allen drei Ebenen des Geistes bewusst zu sein. Im Allgemeinen setzt unsere Achtsamkeitspraxis auf der Ebene des niederen Geistes an, aber mit Übung können wir erreichen, dass wir schließlich auf allen drei Ebenen gleichzeitig heimisch sind.

Diese übergreifende Achtsamkeit bezeichne ich als »Drei-Ebenen-Bewusstsein«. Es ist nicht unbedingt erstrebenswert, durchgängig in diesem Drei-Ebenen-Bewusstsein sein zu wollen, aber bei bestimmten Anlässen ist es absolut notwendig. Sie werden im weiteren Verlauf herausfinden, was das für Anlässe sind. Sie werden auch Techniken erlernen, mit denen Sie das Drei-Ebenen-Bewusstsein aktivieren können. Und Sie werden erfahren, zu welchen erstaunlichen

körperlichen, mentalen und spirituellen Erfolgen diese »Energie-Autobahn« führen kann.

ZUM AUSPROBIEREN

Suchen Sie sich jetzt in Ihrer Umgebung irgendeinen neutralen Gegenstand. Atmen Sie ein paar Mal entspannt durch, um sich dann auf diesen Gegenstand zu konzentrieren. Versuchen Sie, innerlich ganz neutral zu bleiben, keine Gedanken, keine Gefühle, keine Bilder. Bleiben Sie einige Minuten ganz bei diesem Gegenstand, und achten Sie auf Gedanken, Gefühle und Bilder, die doch plötzlich auftauchen. Hier bekommen Sie eine Vorstellung von der Funktionsweise Ihres Geistes, der vielleicht ganz entspannt bleibt, vielleicht aber auch von Thema zu Thema springt. Sie werden zumindest erahnen, welchen Einflüssen Ihr Geist Augenblick für Augenblick unterliegt. Stellen Sie sich jetzt einen Schalter vor, mit dem Sie diese Einflüsse ausknipsen können. Tun Sie es, knipsen Sie diese Einflüsse einen nach dem anderen aus. Taucht eine dieser Ablenkungen erneut auf, schalten Sie sie einfach wieder ab. Auf diese Art bringen Sie Ihrem mit dem Gehirn assoziierten mentalen Geist von der Ebene Ihres höheren Geistes aus bei, sich so zu verhalten, wie Sie es möchten.

Üben Sie das immer wieder mal, bis Ihr mentales Bewusstsein kapiert, dass Sie diese Ablenkungen abgeschaltet haben möchten, Sie möchten geistig klar, das heißt leer sein. Mit Übung wird Ihnen das immer leichter fallen, und Sie können dann auch immer länger in diesem unabgelenkten Zustand bleiben.

Hinweis: Im Text befindliche Hochzahlen beziehen sich auf Anmerkungen im Buch, die hier aus Platzgründen entfallen mussten.

Lesen Sie weiter in:

Energie für jede Lebenslage

Wacher, entspannter und durchsetzungsfähiger werden

Joseph Cardillo

© SCORPIO Verlag

ISBN 978-3-95803-082-4

www.scorpio-verlag.de