

life and spirit



Newsletter August 2011

Inhalt:

ASTROLOGIE
MEDITATION
AURAFOTOGRAFIE
BURNOUT

ASTROLOGIE

Unsere Astrologin Kirsten Jolitz gibt Hilfestellungen bei deinen persönlichen und beruflichen Angelegenheiten und sagt dir, was dieses Lebensjahr für dich bereit hält.

Du triffst deine mobile Astrologin im September zwei Mal persönlich bei *life and spirit* an: am 02.09. und 30.09.2011 von 15:00 – 18:00 Uhr.

Sie benötigt für die astrologischen Analysen deine Geburtsdaten (Tag, Zeit und Ort).

Wenn du an einem der Tage einen Termin zu einem bestimmten Zeitpunkt vereinbaren möchtest, melde dich bitte vorher an. Ansonsten kann jeder einfach im angegebenen Zeitraum vorbei kommen.

Auf der Messe **1. Regenbogen Festival Herne** in der Akademie Mont-Genis wird Kirsten Jolitz am Samstag 24.09.2011 von 11:00 bis 19:00 Uhr am Stand von *life and spirit* sein. Auch dort steht sie mit ihren astrologischen Analysen zur Verfügung.



Astronomische Uhr Heilbronn
(Foto: Kirsten Jolitz)

Alle weiteren Astrologie-Termine werden wie immer auf unserer Website www.lifeandspirit.de oder im Schaufenster des Treffpunkts angekündigt.



MEDITATION

In der Ruhe liegt die Kraft.

Jeder von uns kennt diesen Satz. Aber was bedeutet er? Was ist die Kraft, von der hier die Rede ist? Und wie kommt man zur Ruhe?

Mit Kraft ist nicht die körperliche Kraft gemeint, sondern die innere Stärke. Die Ruhe ist die Grundlage, um daraus alles entstehen zu lassen. Wenn wir die Ruhe nicht haben, können wir nicht unterscheiden, ob wir mit dem, was geschieht, in Frieden sind, oder wir nur von außen getrieben werden.

Der ständige Lärm von außen führt zur Überforderung, zu Angstzuständen, Fehlentscheidungen, schweren Krankheiten, bis hin zur Selbstaufgabe.

Die Ruhe führt zu Rückbesinnung, sie führt zum Selbst, zum inneren Kern, zu dem was wichtig ist.

Die Ruhe führt zum inneren Frieden und zur wahren Liebe. Die bedingungslose Liebe, die die einzig existierende Kraft des Universums ist. Die Ruhe ist als Einkehr zu verstehen, als Weg zurück zu dem, wer du wirklich bist. Die Ruhe eröffnet den Raum zur Intuition, zur Inspiration und somit zur Entwicklung deines Lebenswegs. Durch die Ruhe lernst du loszulassen, was dich nicht weiter bringt und womit du nicht im Frieden bist. In der Ruhe ist kein Platz für Tumult. In der Ruhe ist nur Platz für Glückseligkeit. Ein idealer Weg, um zur Ruhe zu kommen, ist die Meditation. Seit Jahrtausenden wird die Meditation genutzt, um zur Ruhe zu finden und die entstehenden Kräfte zu nutzen. Meditation führt zur Bewusstseinsweiterung. Du erhältst Einblicke in das Nichts, aus dem jede Form entsteht und Einblicke in die Stille, aus der jedes Geräusch erwächst.

Meditation ist einer der Schlüssel zu einem glücklichen Leben, weil du über die innere Ruhe die Kraft bekommst, um dein Leben genau so zu gestalten, wie es für dich sein soll.

Du bist der Schöpfer deines Lebens. In dir ist der Göttliche Funke, mit dem du durch die Meditation jederzeit in Verbindung treten kannst.

Alles was du brauchst, ist schon in dir drin. Finde die Ruhe in dir und nutze die Kraft.

Der Sinn der Meditation

1.1. Meditation bringt dich ins „Hier und Jetzt“

Der Sinn der Meditation ist es, dich in das „Hier und Jetzt“ zu bringen, in dem du dich mit deinem Körper voll und ganz verbindest und identifizierst. Durch die Verbindung mit dem Körper, kannst du deine Gedanken ziehen lassen und dich ganz auf das „Hier und Jetzt“ einlassen. Du bist dann im bewussten Moment, oder anders gesagt, bewusst im „Hier und Jetzt“.

Du lässt alles los und wirst Beobachter dessen, was nun geschieht.

1.2. Was heißt, mich mit meinem Körper zu verbinden?

Die Verbindung mit dem Körper entsteht, in dem du deine volle Aufmerksamkeit deinem Körper schenkst und nicht mehr deinen Gedanken. Du wirst dir deines Körpers voll und ganz bewusst. Du spürst und fühlst die einzelnen Bereiche deines Körpers. Das kannst du nur, wenn du nicht darüber nachdenkst.

1.3. Gedankenleere erfahren

Durch die Meditation eröffnest du dir die Möglichkeit, zur inneren Ruhe und zum inneren Frieden zu finden. Das ist nur möglich, indem du für einen Augenblick lang nicht deinen Gedanken folgst, sondern die Gedankenleere erfährst. Du gehst also aus dem Kopf in den Körper. Du erfährst die Stille.

1.4. Wie erfährst du die Gedankenleere?

Gedanken schwirren dir im Kopf herum, und spätestens, wenn etwas Ruhe um dich herum eintritt, wenn Du dich z.B. hinsetzt, um zu meditieren, scheint in deinem Kopf das Chaos auszubrechen.

Es „schießen“ dir viel mehr Gedanken durch den Kopf, als es dir lieb ist.

1.5. Gedanken kommen und gehen

Gedanken kommen wahllos und gehen auch wieder, wenn du sie nicht aufgreifst, um sie weiter zu „durchdenken“. Wenn du einen Gedanken behandelst, wie eine Wolke am Himmel, dann geht

der Gedanke auch wieder. Er zieht weiter, wie eine Wolke.

1.6. Gehe in die Rolle des Beobachters

Beobachte, was geschieht. Mische dich nicht ein. Nimm keinen Gedanken auf. Lass ihn einfach vorbeiziehen.

Wenn Emotionen aufkommen, trenne sie von dem auslösenden Gedanken, und lass den Gedanken vorüberziehen. Die Emotionen lösen sich danach auf. Bleibe in deiner Beobachterrolle.

Sollte dich ein Gedanke einmal „erwischt“ und dich unbemerkt aus deiner Beobachterrolle gezogen haben, sei gnädig mit dir. Es passiert immer mal wieder. Wenn du es bemerkt hast, gehe einfach wieder zurück in deine Beobachterrolle.

Es gibt nicht zu tun, außer zu beobachten.

1.7. Das Ego präsentiert immer wieder neue Gedanken

Dein Ego ist ein wahrer Meister darin, dir immer wieder neue Gedanken zu präsentieren, die dich von dem „Hier und Jetzt“ entweder in die Vergangenheit oder in die Zukunft bringen sollen. Das Ego kann die Stille nicht vertragen. Um es genauer zu formulieren: Im „Hier und Jetzt“ kann das Ego nicht existieren. Es ist dann nicht vorhanden.

So wie die Dunkelheit kampflos verschwindet, wenn das Licht auf sie scheint, so verschwindet das Ego im „Hier und Jetzt“.

1.8. Das Ego ist nur eine Illusion

Es mag verrückt klingen, aber das Ego ist eine Illusion deiner linken Gehirnhälfte. Es ist nur vorhanden, wenn du dich nicht in der Realität befindest, nicht im „Hier und Jetzt“, nicht im bewussten Moment und nicht in der Stille.

1.9. Das Ego kämpft um sein Überleben

Weil das Ego in der Stille, im „Hier und Jetzt“, nicht mehr existiert, schickt es dir ständig Gedanken, die dich von dem Moment abhalten sollen. Meditation ist somit ein kleiner Kampf zwischen dem Ego und dem „Selbst“, also dem, wer du wirklich bist, um die Aufmerksamkeit des Augenblicks.

1.10. Was ist das „Selbst“

Wenn du für einen Augenblick die Augen schließt, wirst Du zwei Dinge feststellen: Einerseits hörst Du die Stimme deines Egos, was dir verschiedene Gedanken präsentiert und andererseits spürst Du deinen Körper.

Das Selbst ist weder das Eine noch das Andere, also weder die Stimme (Ego) noch der Körper.

Das Selbst ist der Beobachter der Stimme und des Körpers.

Es ist die Stille hinter dem Lärm. Es ist das formlose hinter der Form.

1.11. Was ist der Sinn der Meditation?

Der wirkliche Sinn der Meditation ist es also, dein Selbst wieder in den Vordergrund zu bringen und das Ego in den Hintergrund.

Und genau davon versucht dich dein Ego abzuhalten.

Das Selbst ist immer da, denn du bist das Selbst. Du bist die Stille hinter dem Lärm, du bist das formlose, was jede Form entstehen lassen kann. Durch dich ist dein Körper erst als Form entstanden.

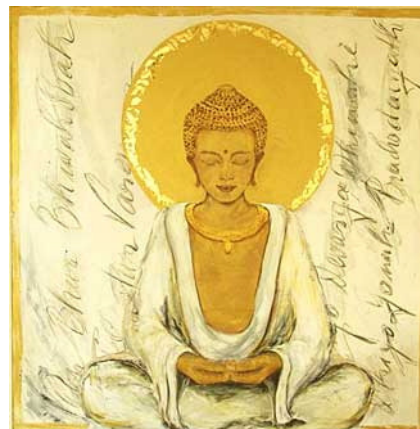
Vielleicht hast du dich bisher auf deinen Körper und dein Ego reduziert, weil du es nicht besser wusstest. Aber lass dir bestätigen, dass du viel mehr bist als nur dein Körper und dein Ego.

„Einfach Meditieren“ von Ralf Hoffmann

Bei **life and spirit** findet jeden Montag von 19:15 bis ca. 20:00 Uhr

eine kostenlose

Achtsamkeitsmeditation statt



Du bist herzlich willkommen



AURAFOTOGRAFIE

Aura:

Allgemein versteht man darunter ein feinstoffliches Energiefeld, das alle lebendigen Wesen umgibt.

Als **feinstofflich** wird ein Stoff bezeichnet, der zwar noch der materiellen Ebene zugeordnet wird, diese aber trotzdem durchdringt.

Das Feinstoffliche gilt als Mittler zwischen Materie und dem eindeutig nicht mehr Materiellen, also dem rein Geistigen.

Die Aura enthält viele Informationen über den Menschen/das Lebewesen, sowohl über sein psychisches als auch über sein physisches Erleben.

Daneben betreiben wir über unsere Aura ständig auf unbewusstem Wege Kommunikation mit unserer Umwelt und den anderen Lebewesen.

Für sehr viele Menschen ist die Aura ein rein fiktiver Begriff, obwohl unzweifelhaft auch diese Menschen Wahrnehmungen haben, die nicht mehr den Funktionen der an den Körper gebundenen Sinne zugeordnet werden können, zum Beispiel das Erspüren einer bestimmten Stimmung oder Atmosphäre in einem Raum oder einer Gruppe, das Wissen, dass man jemandem trauen oder

auch nicht trauen kann, Vorahnungen über Ereignisse, die sich dann bestätigen und Ähnliches.

Erwähnte Informationen in der Aura drücken sich über diese als Farben aus, welche mit der Aurakamera sichtbar gemacht werden können. Dies ist ein interessanter Aspekt dieses technischen Systems, da hiermit **eigentlich** nicht Sichtbares wie Gedanken und Gefühle optisch dargestellt werden können.

Die Entstehung der Farben wird den **Chakras** zugeordnet; ebenfalls feinstoffliche Energiezentren, die sich entlang der vertikalen Körperachse befinden.

Die Bedeutungen der Farben auf den Fotos, die mit einer Aurakamera erstellt werden, ist fast deckungsgleich mit den Bedeutungen der Farben, die der Lehre über die Chakras entstammen. Die Tatsache, dass längere und intensive Übung in Meditation während des Praktizierens verschiedene Farben und auch Symbole oder geometrische Muster vor dem geistigen Auge entstehen lassen können, die eben den Chakras zugeordnet werden, verleiht dieser Lehre Authentizität.

Damit rückt das Thema deutlich weg von der Anschauung, sowohl Chakras als auch feinstoffliche Bereiche seien lediglich Phantasieprodukte von Menschen, die sich an Philosophien verschiedener östlicher spiritueller Lehren und Religionen orientieren.

Technische Informationen:

Es existieren einige verschiedene technische Geräte zur Darstellung der Aura.

Das von mir verwendete wird auch als Biofeedback Imaging System bezeichnet.

Der Name bedeutet, dass Rückmeldungen (feedback) eines biologischen (bio) Systems bildhaft (imaging) über Messungen sichtbar gemacht werden.

Obwohl es schon über 20 Jahre alt ist, liefert es bislang als einziges System richtige Fotografien in einer so hochwertigen Qualität.

Es werden keine Farbfolien oder Computerprogramme zur Simulierung der Farben verwendet.

Das Sichtbarmachen der Farben beruht auf der Messung des Hautwiderstands.

Dieser wird während der Aufnahme über die beiden Handsensoren ermittelt, auf die der Kunde seine Hände legt.

Das ´Equipment´:

Die so abgemessenen Parameter werden in einem Prozessor in Farbwerte umgerechnet, welche als farbige (Aura) Wolke, die den Menschen umgibt, auf dem Foto erscheint.

Dieser Vorgang geschieht in einem fast zeitgleich ablaufenden Prozess: Die Aurafarben werden als 2. Belichtung auf das ganz normale Foto der fotografierten Person gebracht, welches unmittelbar zuvor in einem 1. Arbeitsgang erstellt wird.

Die Aura kann nicht über eine Linse fotografiert oder gar gefilmt werden!

Dies wäre eine technische Sensation und Geräte, die zum Beispiel Aura ´in Echtzeit und laufender Veränderung´ am Bildschirm erscheinen lassen, simulieren diese Darstellung lediglich durch entsprechende Programme!

Bei **allen(!)** Geräten zur Auradarstellung findet diese Darstellung über die Umrechnung von an den Handinnenflächen gemessenen kurzen elektrischen Impulsen statt!

(Anmerkung: Wegen dem beschriebenen Verfahren wird stets zuerst nur die Person abgelichtet und ebenso nur ihr Oberkörper, weil die integrierte Sofortbildtechnik auf Portraitfotos ausgerichtet wurde.

Die Farben sind trotzdem die des **gesamten** Energiefeldes!)

Eine erstaunliche Tatsache ist dennoch, dass in den Werten der elektrischen Leitfähigkeit der Haut all die Informationen, die der Lehre über die Chakras und ihren Farben entstammen, enthalten sind.

Das lässt den Schluss zu, dass wir offenbar als lebende Organismen verschiedene energetische Systeme in uns tragen, die unseren physischen Körper durchdringen und die Informationen über unsere ´inneren´, emotionalen und mentalen (= seelischen), Qualitäten enthalten und diese einander übermitteln.

Meine Erkenntnisse beruhen auf Beobachtungen, Erfahrungen und logischen Rückschlüssen, die leider (noch) nicht nach streng wissenschaftlichen Maßstäben erforscht und abgesichert sind.

Über viele Jahre hinweg haben aber mehrere 1000 Menschen die Richtigkeit der über sie anhand von Farben gemachten Aussagen bestätigt.

Das verleiht den technischen Methoden zur Auradarstellung ihre Berechtigung und zeigt offenbar, dass wir tatsächlich auch aus Anteilen bestehen, die von ihrer Natur her reine Energie sind.

*Thomas Hermert, Aurafotograf
www.aurafotografie-hermert.de*



Samstag, 17.09.2011 * 14:00 bis 18:00 Uhr

Aurafotografie mit unserem Aurafoto-Experten Thomas Hermert

Komme einfach vorbei, um dein individuelles Aurafoto erstellen zu lassen. Du erhältst dazu eine ausführliche Persönlichkeitsanalyse.

BURNOUT

AUSGEBRANNT - WIE KANN ES DAZU KOMMEN ?

Das Burnout-Syndrom erkennen und verstehen lernen

Es sind nicht die Schlechtesten, die vom Ausbrennen bedroht sind. Es gilt sogar die Regel: Wer ausgebrannt ist, hat zuvor gelodert - war also für seine Aufgabe zuerst Feuer und Flamme und damit aber offensichtlich auch zu unökonomisch entbrannt. Auch ist Burnout längst nicht mehr das "Stress-Syndrom der helfenden Berufe". Und neu ist es schon gar nicht, auch wenn es erst seit zwei Jahrzehnten wieder zum Thema wurde.

Burnout ist zwar in aller Munde, wird inzwischen auch als ernsthafte Gefahr erkannt ("Schwelbrand, gefährlicher als ein offenes Feuer, das man wenigstens rasch erkennt und gezielt bekämpft"), aber neu ist es nicht, im Gegenteil. Schon das Alte Testament berichtete vom Propheten Elias und seiner "Elias-Müdigkeit", einem klassischen Burnout-Syndrom im heutigen Sinne. Und auch J. W. v. Goethe verließ seinen schon in jungen Jahren erworbenen Ministersessel in Weimar und floh nach Italien, weil er dichterisch auszutrocknen drohte. Glücklicherweise nahm ihm das sein Arbeitgeber, Herzog Karl-August von Weimar nicht übel. Er ermunterte ihn sogar, sich ausgiebig zu erholen und dichterisch zu reaktivieren und dann regeneriert wieder zurückzukommen. Goethe hatte eben oftmals auch Glück in seinem Leben.

Selbst in der Belletristik fehlt es nicht an Beispielen. Die bekanntesten sind der Senator Thomas Buddenbrook in Thomas Mann's gleichnamigen Roman. Oder der Begriff Burnout in Graham Green's Erzählung "A Burn Out Case".

Auch im deutschen Schrifttum der Sozialpsychologie und -psychiatrie gab es schon früher Begriffe, die auf ein entsprechendes Beschwerdebild hinwiesen. Dazu gehören die "Betriebsneurose" und das "Helfer-Syndrom", die beide klassische Merkmale des "Ausgebranntseins" aufweisen (und übrigens erst populär wurden, nachdem sie aus dem englischsprachigen Schrifttum "rückimportiert" wurden).

Im Weiteren die mehr oder weniger verwandten und hinreichend definierbaren Fachbegriffe psycho-physischer Erschöpfungszustand,

chronische nervöse Erschöpfung, melancholische Erschöpfung, Erschöpfungsreaktion, die Psychasthenie, die Neurasthenie sowie die später etwas konkreter gefasste Erschöpfungsdepression.

Bei allen diesen Störungen kommt es zu einem vergleichbaren Beschwerdebild, und zwar durch ein kompliziertes Wechselspiel von Persönlichkeitseigenschaften sowie Umweltfaktoren, wobei die Gewichtung recht unterschiedlich ausfallen kann, je nach Blickwinkel des Beschreibers. Auf jeden Fall führt es in eine verhängnisvolle seelische, körperliche, psychosoziale und hier vor allem berufliche Sackgasse.



Das **Institut für spirituelles Wachstum** in Herne bietet eine **FernAusbildung zum Burnout-Berater** an. Interessant wäre es, im Anschluss daran die **FernAusbildung zum Entspannungs-Trainer** zu absolvieren.

Alle Informationen zu Inhalten, Preisen usw. auf der Internetpräsenz www.spirituelles-wachstum.de

Gegen Burnout u.a. hilft

ENTSPANNUNG PUR
jeden Dienstag
von 19:30 bis 20:15 Uhr
mit **YOGA NIDRA**

www.lifeandspirit.de

*Bis zum nächsten Newsletter,
entspannte Grüße,
Kara Breddermann
für das Team von **life and spirit***

