



Newsletter 64

Oktober 17

Liebe Lichtträger!

Nach einem sehr transformatorischen Sonnenjahr, beginnen nun - ab Oktober - die venusischen Energien des kommenden Jahres einzufließen. Sanftmut, Zartheit und Selbstliebe schieben sich jetzt behutsam in den Vordergrund.

Die **Termine für 2018** werden auch im Laufe des Oktobers vervollständigt und im Großen und Ganzen abgeschlossen werden.

**Vorankündigung:** Im Jänner 2018 wird, im Smaragd Verlag, ein neues Büchlein schlüpfen ... Es wird sehr vom rubinrotgoldenen Strahl durchströmt sein. Neugierig? Na dann, ist es ja gut. So soll es sein :)!

**Elmar geht mit dem Essener – Wissen auf Reisen! Nachdem er sechs Ausbildungsgruppen in Aldrans geleitet hat, bietet er 2018 die Basisseminare nicht nur dort, sondern auch Hamburg an! Alle Details findest du auf seiner Homepage: [www.essener.at](http://www.essener.at)**

Von Herzen möchte ich mich nochmals bei allen bedanken, die sich für den Tag der Freude (12. 09.) in unsere Freudeliste eingetragen hatten. Wir haben uns bei unserem Meditationsabend mit euch vernetzt und ein großes, gemeinsames Freudenetz, um die Erde gespannt. Das hat viel Freude gemacht! ☺! Danke.

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### **Kleiner Rückblick:**

Unser **Sonnenseglertreffen im Juli** war grenzgenial. Es hat so viel Freude gemacht, als Sonnensegler, frei und leicht, durchs Universum zu gleiten und über unsere Sternenwege auf der Erde zu landen, um hier, in unserem und über unseren physischen Körper unser Sonnenseglersein zu integrieren.

∞ ∞ ∞

**Anfang September** waren wir für eine Woche im schönen Seminarhof Tratzberg. Dort feierten wir einen würdigen Abschluss, der mehr als zweijährigen essenitischen PriesterInnen-Ausbildung. Ich bin so stolz auf diese wunderbaren, kreativen und kraftvollen Essener-Geschwister, die wir während dieser Tage sozusagen in ihre „Freiheit“ entlassen durften. Danke für euer Sein und den gemeinsamen Weg! ☺.

∞ ∞ ∞

Der letzte **Meditationsabend im September** fand am **Tag der Freude** statt und stand, wie bereits erwähnt, ganz im **Zeichen von „Freude“**. Gemeinsam mit unseren feinstofflichen Geschwistern badeten wir in Freude, und wir waren in das große Feld der Freude eingebettet, das wir zusammenaufgebaut hatten. Jophiel berührte uns, genauso wie eine Sonnenblumenelfe, Lenduce und die Einhörner. Chamuel legte die Hände auf unsere Schläfen und sein Licht der Liebe floss zwischen den Gehirnhälften hin und her, wodurch ein sanfter Ausgleich stattfand. Dadurch intensivierte sich der Kontakt zu unserem wahren Wesen.

Chamuel löste Glaubenssätze und Gedankenkonstrukte auf, die uns einengten und es erschwerten, voller Vertrauen, das zu sein, was wir wirklich sind. Meister Ling erinnerte uns einmal mehr an den Tempel der Glückseligkeit, der uns allezeit offen steht. ... Hilarion sagte: Wisse, dass Freude und Freiheit Geschwister sind. Durch Freude entsteht Unabhängigkeit und über Unabhängigkeit entsteht Freiheit. Freude ist dann möglich, wenn du die Verantwortung für dich und dein Wohlempfinden ganz übernimmst. Deshalb möchten wir dich ermutigen, anderen keine Macht mehr über dich zu geben, indem du beispielsweise glaubst, dass sie dir in irgendeiner Weise etwas anhaben oder schaden könnten. Denn wann immer du dieses denkst, gibst du ihnen einen Teil deiner Energie ab.

Selbstverantwortlich zu sein, bedeutet nichts anderes, als dass du keine Energie mehr an andere abgibst, sondern sie in dir gehütet bleibt und du so aus deiner eigenen Kraft schöpfen kannst. Es bedeutet, dass du nicht mehr in Resonanz gehst, mit dem, was um dich ist und andere vielleicht tun oder nicht tun, sondern dass du so

in dir bist und deine Kraft nützt, um dich darauf auszurichten, was du möchtest. So wirst und bist du unabhängig. So entsteht Freude und so entsteht Freiheit.

Deshalb ist es wichtig, Zeiten des Rückzugs, der Stille und des Innehaltens zu haben, weil nur so, du dich auf dich selbst zurückwerfen kannst. Nur so kannst du wieder bei dir und in dir sein und kannst diesen Weg der Selbstverantwortlichkeit weitergehen. Du hast alle Unterstützung, die dafür benötigt wird, an deiner Seite. Es geht nur darum, dass du dich für dich selbst entscheidest, immer wieder für dich selbst und für deine Kraft. ...

∞ ∞ ∞

Beim **dritten Hilarion-Webinar, bei der HeilerInnen-Schulung**, sagte er: ... Wir bitten dich, dass du jetzt, tief ein und ausatmest, und dass du den Satz: „Die dritte Lektion ist die bedingungslose Annahme jeglicher Disharmonie“ in dich hinein sinken lässt und nachspürst, was diese Aussage in dir und mit dir macht. Was entsteht über sie in dir? Ein unendliches „Ja“ dazu, oder Formen von Verunsicherungen, Zweifeln und Ähnlichem? Und auch hier, was auch immer du wahrnehmen kannst, ist in der Ordnung.

Wir sagen folgendes zu dieser Lektion. In der ersten, der bedingungslosen Annahme der Materie, ist diese dritte Lektion auch schon beinhaltet. Da es hier speziell um deine HeilerInnenkraft und Befähigung geht und die meisten Menschen, die zu dir kommen, es deshalb tun, weil ein Ungleichgewicht in ihnen ist, nehmen wir diesen Punkt noch einmal besonders hervor. Denn es geht darum, dass du keine Angst hast, vor dem, was die Menschen zu dir bringen und es geht darum, dass du zu allem „Ja“ sagen kannst, damit du damit tanzen kannst. Und aus diesem Tanz entsteht eine Bewegung, eine Veränderung, ein Fluss und so kann sich göttliche Ordnung wieder herstellen und aufbauen.

Die Menschen, die zu dir kommen, kommen häufig auch deshalb zu dir, weil es ihnen zu dem Zeitpunkt, wo sie zu dir kommen, noch schwerfällt in dieser Annahme der Disharmonie zu sein. Denn wäre diese Annahme da, hätten sie selbst schon begonnen, mit ihrer Disharmonie zu tanzen und eine Wandlung hätte bereits begonnen, sodass sie gar nicht den Impuls mehr verspüren würden, Hilfe im Außen in Anspruch zu nehmen. Und über dieses, dass du diese Disharmonie bedingungslos

annehmen kannst und auch in dieser Disharmonie, unabhängig davon welcher Art sie ist, die göttliche Vollkommenheit erkennen kannst, kannst du den Menschen dieses vermitteln. Daraus entsteht in den Menschen eine andere Einstellung zu ihrer Disharmonie und zu sich selbst und gleichzeitig entsteht daraus eine Unabhängigkeit. ...

∞ ∞ ∞

Anlässlich der **besonderen Sternenkongstellatlon vom 23. 09. 17** reisten wir, mit unseren feinstofflichen Geschwistern, in das Sternengebiet Jungfrau und darüber berührten uns zusätzlich die Energien von beispielsweise Mars, Venus, Merkur und dem Sternengebiet Löwe usw.. Maria von Nazareth war sehr präsent und bereitete uns zuerst auf den Neubeginn vor, den diese Kongstellatlon einläutete. ...

Sie sagte: Dieses silberfarbene Licht des Mondes fließt über deine Füße in dich hinein und erfüllt die Materie, die du bist, und dehnt sich darüber aus, in alle deine feinstofflichen Ebenen. Dieses silberfarbene Licht des Mondes weitet und dehnt dein Bewusstsein, damit deine Empfängnisbereitschaft erweitert wird und du die Stimme deines Herzens noch deutlicher hören kannst. Wir bitten dich wahrzunehmen, dass in diesem lunaren Licht, das dich durchwirkt, die Fähigkeit und die Möglichkeit, neu zu beginnen, vollkommen neu beginnen, enthalten ist. Dieses Bewusstsein, dass du heute neu beginnen kannst, alles neu ordnen kannst, in dir und um dich, nimmt Raum, durchdringt dich und erfüllt dich. Jetzt.

Und dieses lunare Licht, dieses silberfarbene Licht lässt Vertrauen in dir wachsen, in das, was du bist, in dein wahres Wesen, in deinen Weg, in deinen Ausdruck. Wir bitten dich, dass du verstehst, dass es so viele Menschen gibt, die auf der Suche nach sich selbst sind, nach ihrem Platz, nach ihrer Aufgabe, nach ihrer Bestimmung, danach, wie sie ihre Bestimmung leben können. Über dieses silberfarbene Licht löst sich all das auf, lösen sich diese Fragen, diese Unsicherheiten auf. Die Sicherheit entsteht, dass du deinen Plan, deine Bestimmung immer lebst, dass du sozusagen niemals außerhalb deines Plans sein kannst.

Doch der Plan beginnt nicht irgendwann, durch eine besondere Aktion, ein besonderes Erlebnis. Der Plan ist in dir, in deinen Zellen und dieser pulsiert immer – seit du diesen Körper beseelt hast. Deshalb ist es wichtig, um dieses zu erkennen,

dass du nach innen gehst, dich spürst und im Kontakt bist, mit deinen Zellen und diesem Plan, der in deinen Zellen pulsiert. So erfährst du, dass du ihn lebst. Wenn du auf etwas wartest, ein Ereignis, den richtigen Tag, die richtige Situation, die richtige Eingebung, bist du mit deiner Aufmerksamkeit im Außen und kannst nicht spüren, wie sehr du deinem Plan bereits folgst.

Dieses lunare Licht, in diesem Kontext, vermittelt dir auch, dass du immer frei bist, dass es nichts und niemanden gibt, der dich in irgendeiner Form behindern könnte, egal was er lebt und wie er es lebt oder wie es zum Ausdruck kommt. Es gibt nichts, das dich daran hindern könnte, deinen Plan zu leben. Denn er ist in dir. Er pulsiert in deinen Zellen. Und deshalb wirke mit den Menschen, die zu dir kommen, und auf der Suche nach ihrem Platz, ihrem Weg, ihrer Bestimmung sind, vermehrt mit den lunaren Kräften und den lunaren Energien, so wie du jetzt von diesen durchwirkt wirst. So bist du bereit, zu empfangen, Neuordnung zu empfangen.

Dein Mondengel kommt zu dir. Nimm ihn auf deine eigene Art und Weise wahr. Er berührt dich. Er durchdringt dich. Er bleibt an deiner Seite und die lunaren Energien segnen dich. ... Über Merkur kommt ein Engel der Kommunikation, der dem blauen Strahl dient, zu dir und berührt dich. Und er beginnt, die unzähligen Kommunikationslinien, die es in dir gibt, deine Lichtbahnen und deine Meridiane und dein gesamtes Nervensystem und deine Faszien, die nichts anderes als Kommunikationslinien sind, jetzt mit der Energie von Merkur zu durchwirken, um den Fluss innerhalb dieser Kommunikationslinien frei zu machen, frei zu halten, damit darüber die Veränderungen und das Heraustreten aus alten Gewohnheiten, alten Spiralen, alten Mustern, alten Disharmonien möglich gemacht wird.

... Das goldene Licht des Sternfeldes Löwe berührt dich und durchdringt dich. Jetzt. Es ist die Löweenergie, die dich an dein kosmisches Menschsein erinnert. Es ist die Löweenergie, die dich an deine Visionen erinnert, sodass diese Neuordnung, die in dir stattfindet, eine Richtung bekommt. Dieses goldene Licht des Löwen vermittelt dir, dass alles möglich ist. Und dass es jetzt an dir liegt, dir das vorzustellen, das zu visualisieren, was du umsetzen möchtest. Deshalb bleibe im Kontakt mit dem goldenen Licht des Sternfeldes Löwe und beginne dir vorzustellen, wie du deinen Körper erschaffen möchtest. Stelle in dir in seiner Vollkommenheit vor, sodass

mögliche Disharmonien, die dich bisher begleitet haben, dabei nicht mehr existent sind. Nimm deinen Körper in seiner heilen Art und Weise wahr.

Diesen Körper, den du dir jetzt vorstellst, den du jetzt erschaffst, stelle dir golden vor, von goldener Energie durchwirkt, von goldener Energie durchströmt und umhüllt. Wir bitten dich, dir ein wenig Zeit zu geben, um in der Verbindung mit dem Sternfeld Löwe deinen Körper neu zu kreieren, neu zu erschaffen. Jetzt. ... Durch die Bündelung der Sternkräfte richte deine Aufmerksamkeit jetzt, während dieser Neuordnung, auf den leeren Raum, der du bist und der zwischen deinen Zellen ist. Dieser leere Raum zwischen deinen Zellen ist so groß, dass sich deine Zellen gar nicht berühren. Es scheint nur so, als würden sie dieses tun.

Tauche in diesen leeren Raum zwischen deinen Zellen ein. Dieser leere Raum umfasst, alle deine Körperfelder und Körperschichten. In diesen leeren Raum, der du bist, der unendlich ist, fließen sowohl die Energien unseres Sternes Jungfrau, als auch die lunaren Energien, die venusischen Energien, die Energien von Merkur und Mars, ein. In diesen leeren Raum fließen die Energien des Sternfeldes Löwe und der Sonne ein. Jetzt. Und dieser leere Raum ist Alles und Nichts. Die Sternenergien lösen, während du mit ihnen auf den leeren Raum ausgerichtet bist, alles, was bisher Bestand hatte, alles, was bisher Bedeutung hatte, auf.

Aus diesem leeren Raum heraus, in der Verbindung mit den Sternkräften, beginnt nun die Vision, die du von dir selbst hast, beginnt diese Neuordnung, von innen nach außen zu entstehen. Aus dem leeren Raum geht diese Information zu deinen Zellen und über deinen physischen Körper zu den Zellen deines emotionalen Feldes, zu den Zellen deines Gedankenfeldes und den Zellen deines spirituellen Körperfeldes. Wir bitten dich wahrzunehmen, wie sich diese Neuordnung umsetzt, konkreter wird, spürbarer wird, deutlicher wird, sichtbarer wird und wie sich dadurch deine Aufmerksamkeit wieder von diesem leeren Raum zwischen den Zellen löst und du ganz bewusst, die Zellen deines Körpers und deiner feinstofflichen Ebenen spürst und darüber deine Körperschichten.

Wir bitten dich wahrzunehmen, dass du immer noch von den genannten Sternenergien begleitet und durchwirkt bist und wirst. Wenn deine Aufmerksamkeit jetzt wieder in den Zellen und in den Körpern ist, nimm wahr, dass sie vibrieren und

zwar in einer fünfdimensionalen Frequenz und dass deine Zellen und deine Körper erfüllt sind, von den sogenannten fünfdimensionalen Farben, erfüllt sind von sogenannten Schöpfer- und Schöpferinnenenergien, dass sie lebendig sind, total lebendig.

Gleichzeitig erstrahlt jede Zelle und jedes Körperfeld in einem ganz besonderen goldenen Glanz und dieser bleibt. Denn dieser ist die Bestätigung für die Veränderung, die Bestätigung dafür, dass du mehr im goldenen Zeitalter angekommen bist. Wir bitten dich, einige bewusste Atemzüge zu tätigen und bewusst in deinen Körpern zu sein, um die Veränderungen, die Weite, die Leichtigkeit und die Freiheit, die Kraft und wie auch immer sich die Neuordnung für dich äußert, zu fühlen. Jetzt.

... Abschließend gebar uns Maria, als kosmisches Kind, aus dem Sternfeld Jungfrau. Wir kamen auf die Erde zurück, reiften vom kosmischen Kind zum kosmischen Menschen und ließen die Energien der Neuordnung, zum Wohle aller Menschen und des großen Ganzen, in den morphogenetischen Feldern Raum nehmen. :)!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### **Zu dieser Zeit:**

Wir bewegen uns also auf das venusische Jahr zu oder besser gesagt, es sich auf uns. Sanat Kumara nimmt Raum und wird uns durch die nächsten Monate besonders intensiv begleiten. Die Sensibilität in den Körpern und Systemen ist bei vielen Menschen in den letzten Jahren weiter gewachsen, was sich unterschiedlich ausdrückt(e). In diesem Zusammenhang kommt Sanat Kumara nun zu uns, durchströmt uns mit dem pfirsichrosagoldenen Licht der spirituellen Venus und beruhigt uns liebevoll.

Er vermittelt uns, dass alles gut ist, wie es ist, dass wir wunderbar sind und unendlich geliebt werden, dass wir niemals etwas falsch machen konnten und gemacht haben und dass sich unsere Körper und unsere Systeme nun, nach arbeitsintensiveren Zeiten, erholen und regenerieren können. Sanat Kumara berührt unser Herz und

lässt Freude Raum nehmen, schenkt uns Geborgenheit und Zuversicht und lässt uns Einverstanden sein mit allem, was ist.

Er lädt uns ein, immer wieder innezuhalten, tief ein und auszuatmen und uns, durch einen sanften Blick oder eine zärtliche Berührung selbst zuzuwenden – vor allen Dingen jenen Bereichen von uns, die möglicherweise etwas verengt, blockiert oder verletzt sind und sich, auf welche Art auch immer, bemerkbar gemacht haben und machen.

2018 können wir, gemeinsam mit den venusischen Energien, noch mehr Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst und darüber mit anderen entwickeln. Achtsamkeit ist ein Ausdruck von Selbstliebe.

Die Sonnenenergien dieses Jahres (2017) haben einige „Hot Spots“ gebildet, die wir auf der globalen Weltenbühne bewundern können, wie z. B. aktuell in Spanien. Überall wo feurige Spannungsfelder oder Konflikte entstehen oder entstanden sind, können wir auch das venusische Licht fließen lassen. Es gleich aus, beruhigt und harmonisiert. Wir können Sanat Kumara bitten, an den Orten und bei den Menschen, Raum zu nehmen und zu sein oder eben einfach venusisches Licht fließen lassen, ohne dass wir dabei eine Vorgabe machen, was es beispielsweise in wem bewirken soll – wir stellen es zur Verfügung und es wirkt.

Auch bei unserer österreichischen, bunten Wahlvorbereitung, die am kommenden Wochenende ihren Abschluss finden wird, gab und gibt es ein paar solare Brennpunkte, die mit der Energie von Sanat Kumara und dem Licht der spirituellen Venus berührt werden könnten, damit sich die eigenen Betroffenheiten und emotionalen Befindlichkeiten wieder relativieren und es um das gehen kann, worum es eigentlich gehen sollte – um die Menschen in diesem Falle primär in Österreich und in Europa. :) !

Das pfirsichrosagoldene Licht der spirituellen Venus ist vor allen Dingen für unser Emotionalfeld und im speziellen für unser inneres Kind so heilsam. Die großen Urängste, die so viele von uns in sich tragen, nicht zu genügen und nicht geliebt zu werden, bestimmen immer wieder sehr stark unser Verhalten, unsere Begegnungen und unser Leben – auf bewusste und meistens auf unbewusste Art und Weise.



Wenn wir uns beispielsweise zwei Politikern zuwenden, die in den USA und in Nordkorea sitzen und wo sich auch ein wunderbarer, solarer Hot Spot aufgebaut hat, sehen wir, zwei verletzte innere Kinder. Das kann unser Herz berühren, sodass es sich öffnet und Mitgefühl fließen lässt. Auch hier können wir Sanat Kumara zur Seite stellen, genauso wie das pfirsichrosagoldfarbene Licht der spirituellen Venus. Doch was noch viel wichtiger ist, ist, dass die beiden Staatsmänner uns einladen, bei uns selbst zu sein und unser eigenes, inneres Kind wahrzunehmen. Ist es wirklich frei von Ängsten? Geht es ihm gut? Leben wir aus der Freude heraus oder vielleicht doch noch aus unseren alten Mustern des Selbstschutzes?

Denn wenn wir uns unserem inneren Kind zuwenden und es sich darüber geliebt und angenommen fühlt, strahlen wir das in die morphogenetischen Felder aus und alle inneren Kinder (und die äußeren ebenso) profitieren davon. Das ist der Weg, wie wir mit dem Ping-Pong-Spiel USA-Nordkorea umgehen sollen und können. Und wer glaubt, dass es seinem inneren Kind wunderbar geht, sollte vielleicht nochmals genau hinsehen – es könnte sich lohnen und auch das ist ein Ausdruck der Selbstliebe :). Dadurch 2018 ein Venusjahr ist haben wir in den nächsten Monaten ja genügend Zeit und Möglichkeiten, uns mit unserem inneren Kind zu beschäftigen und dadurch Frieden und äußere friedvolle Kommunikation zu manifestieren :)!

An einem der vergangenen Yogalehrausbildungswochenenden sagte einer der Lehrer zu uns (und das hat mich sehr berührt), dass wir unseren Alltag beobachten und erkennen sollten, wie viel Aggression in jedem einzelnen von uns noch ist. Und solange das so ist, kann es im Außen, im globalen Kontext, keinen Frieden geben. Denn er beginnt ja bekanntlicherweise in uns. Es geht darum, uns zu beobachten, wie achtsam, wie liebevoll, wie anmutig oder eben wie aggressiv wir alltägliche Handlungen verrichten. Wie wir einen Kugelschreiber aufnehmen und wie wir damit zu schreiben beginnen, wie wir unser Gemüse schnipseln, wie wir Wäsche aufhängen oder sie in den Schrank räumen, wie wir unsere Haushaltsgeräte bedienen usw.

Und ich kann euch sagen, das ist ein Übungsfeld – wenn ich mir zum Beispiel anschau, wie ich die Gangschaltung meines Autos manchmal bediene:( :)! Doch es ist, wie ich finde, ein wunderbares Übungsfeld und ich glaube, es lohnt sich, es zu entdecken, zu entfalten und sich damit zu beschäftigen. Und ich glaube auch, dass,

wenn wir diesen liebevollen und behutsamen Umgang im Alltag noch mehr entwickeln, es in der äußeren Welt ganz anders aussehen wird! Also lasst es uns üben – liebevoll zu sein, wenn wir den PC ein- und ausschalten, wenn wir mit unseren Fingern über die Tastatur huschen usw. Ich freue mich, welche Erfahrungen ihr diesbezüglich mit uns teilen werdet! Viel Freude beim Erforschen!

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### **Unsere Gäste in Aldrans:**

**Larina Langmair** wird mit ihrer **ganzheitlichen Körperarbeit** am **16. 10. & am 20. 11. 2017** wieder bei uns in Aldrans sein. Ort: **U7**, Dauer: **ca. 50 min**, Austausch: **€ 60,-**, **Terminvereinbarungen** bitte unter [info@ava-minatti.at](mailto:info@ava-minatti.at) oder **Tel.: 0043-512-379204**. **Mehr Informationen über Larina** findet ihr unter [www.langmair.at](http://www.langmair.at)

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### **Sonstiges:**

Für Menschen, die gerne Märchen und Fabeln lesen, gibt es einen **Buchtipps: Das Geheimnis des alten Mönches: Märchen und Fabeln aus Burma, Jan-Philipp Sendker, Karl Blessing Verlag**

∞ ∞ ∞

**Mathilde Kummer** bietet in Innsbruck wieder einen **Astrologiekurs** an. Sie ist eine geprüfte Astrologin und arbeitet in ihren Kursen sehr persönlich in Kleingruppen. Es liegt ihr am Herzen, die persönlichen Stärken von Menschen herauszuarbeiten und bewusst zu machen. Weitere Fragen, denen sie dabei nachgeht, sind: Was hilft in anspruchsvollen Lebensphasen? Welche Lernaufgaben sind für dieses Leben angezeigt? Wie lange dauert ein bestimmter Entwicklungsprozess? Welche unerledigten Themen bringen wir mit? Was braucht es, um sich wohl und geborgen zu fühlen? U. a. m. Als Begleiterscheinung dieser Astrologiekurse entsteht mehr Verständnis für die Mitmenschen, Partner, Kinder, Eltern etc., was allen Beziehungen gut tut. **Terminvorschläge: wöchentlich Di von 9 – 12 Uhr oder Mi von 17 Uhr 30 – 20 Uhr 30 oder eventuell auch an Sa von 9 – 12 Uhr, Ort: Erzherzog-Eugen-Straße 56, Innsbruck, Kosten: € 14,- pro anwesende Stunde**. Man kann jederzeit

aus dem Kurs aussteigen, wenn man möchte. **Bei Interesse und für weitere Infos bitte direkt an Mathilde wenden: 0043-650-6783008, [mathilde.kummer@outlook.de](mailto:mathilde.kummer@outlook.de)**

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

### **Zur aktuellen Zeit:**

Diese Zeit führt uns wieder vermehrt zurück in unsere Innenräume. Es ist also eine gute Zeit, um Auf- und Umzuräumen und bei Bedarf auch Auszumisten. Es geht darum, uns ein kuscheliges Nest und einen warmen, gemütlichen Ort zu schaffen, um uns während der kälteren Tage gut nähren und unser Feuer hüten zu können. Deshalb begleitet uns jetzt die Frage, wie wir uns unser Zuhause wünschen und was es braucht, damit wir uns dort wohlfühlen können? Mit welchen Energien möchten wir uns in unseren Wohn- und Lebensräumen umgeben? Die Beschäftigung mit den äußeren Räumen führt uns dann weiter in unsere inneren: Wo sind wir in uns zuhause? Was brauchen wir für uns, um uns in uns wohlfühlen zu können? Möchten wir Gewohnheiten etc. ausmisten? Wie und womit nähren wir uns selbst?

In diesen Tagen können wir Innehalten, auf das bisherige Jahr zurückschauen und danken und wertschätzen, was es uns – selbst wenn es vielleicht große Herausforderungen waren – geschenkt hat. Gleichzeitig kann uns bewusst werden, was wir in den kommenden Wochen noch vollenden, abrunden und abschließen möchten.

Diese Monate sind auch eine gute Gelegenheit, uns unserer Mitte zuzuwenden. Wenn wir das tun, führt es uns automatisch zu unserer Milz. Denn sie ist, laut chinesischer Tradition, das Organ der Mitte. Fühlt sich unsere Milz wohl, fördert sie in uns Heiterkeit, Gelassenheit, Ruhe und Freude. Was sie nicht so gerne mag, ist, wenn wir uns zu viele Sorgen machen, worüber auch immer, und zu viel grübeln. Ihr englischer Name ist „spleen“. Den soll sie bekommen haben, weil früher gesagt wurde, dass bei einer Milzfunktionsstörung Traurigkeit, Angst und Hypochondrie entstehen. Und einen „Spleen“ können wir schnell einmal haben :).

Vielleicht hast du ja jetzt Lust, eine kurze Pause zu machen, deine Hände auf deine Milz zu legen und mit ihr in Kontakt zu gehen? Höre ihr einfach ein wenig zu, wie es ihr geht und ob bzw. was sie dir mitteilen möchte.

Die Milz repräsentiert das Erd-Element und ist an unseren Verdauungsvorgängen beteiligt. Sie wirkt stark auf unser Immunsystem und auf unser Blut bzw. auf den Blutkreislauf. Unser Heißhunger auf Süßes hängt oft mit einem Ungleichgewicht innerhalb der Milzenergie zusammen. Deshalb lieben nicht nur unsere Leber und Galle Bitterstoffe, sondern auch die Milz. Die Wegwarte wird als Heilkraut der Milz bezeichnet. Aufgrund ihrer Wirkung wird sie gerne bei Verdauungsstörungen (wobei sie appetitanregend ist) angewandt und um die Gallenflüssigkeit anzuregen. Sie ist blutreinigend, fördert die Ausscheidung und wird so beispielsweise auch bei Rheuma und Gicht empfohlen.

Unsere Milz ist die Genießerin unter den Organen. Denn wenn wir etwas genussvoll tun und erleben, entspannt sie sich und genießt mit. Deshalb ist alles, was wir genießen können, Mitte stärkend. Da wir uns ja in der Übergangsphase in unser Venusjahr befinden, können wir in diesen Wochen, umso mehr darauf achten, alles, was wir tun, voller Genuss und mit all unseren Sinnen auszuführen. Zusätzlich bringt uns das ins Jetzt!

Unsere Milz liebt Maroni und Datteln – beides nährt sie sehr. Auch das passt wunderbar in diese dunkleren Wochen. ☺!

Weil wir über die äußeren Räume in unsere inneren und darüber zu unserer Milz, unserer Mitte gekommen sind, kehren wir nun wieder ins Außen zurück. Auch unsere Wohn-, Lebens- und Arbeitsräume haben eine Mitte. Sie repräsentiert das Zentrum der Lebenskraft, die eng mit unserer inneren Lebenskraft zusammenhängt bzw. sie widerspiegelt. Die Mitte unserer Wohn- und Wirkungsräume können wir finden, indem wir ihren Grundriss betrachten. Sie entspricht der geometrischen Mitte. Das ist die Gesamtmitte aller Räume, in denen wir uns bewegen und leben. Allerdings können wir auch jeden einzelnen Raum und seine eigene Mitte betrachten. Gemeinsam nähren sie die Gesamtmitte. Wenn wir die äußeren Mitten stärken, bewusst erleben und gestalten, sie frei, weit, leicht, freundlich und kraftvoll halten, wirkt das wohltuend auf unsere eigene Mitte. Wenn wir gut in uns ruhen, sind wir

nicht nur stabiler und gelassener, sondern auch zentrierter, was in diesen Umbruchzeiten von großer Wichtigkeit ist. In früheren Zeiten wurde die Mitte der Wohn- und Lebensräume häufig auch mit dem Herd, dem Feuer in Verbindung gebracht. Das äußere Feuer stand/steht für das innere, für unsere Lebenskraft.

Vielleicht magst du jetzt oder in den nächsten Tagen, die Mitte deiner Wohn- und Arbeitsräume erforschen? Dazu schließe kurz deine Augen. Richte dich auf dein wahres Wesen aus. Gehe in deiner Vorstellung durch deine Räume. Wo ist die Mitte in den einzelnen Räumen? Wie fühlt sie sich an? Ist sie kraftvoll, frei und nährend? Wo ist die Gesamtmitte der Wohnung oder des Hauses? Wie fühlt sich diese an? Gibt es Erkenntnisse oder Impulse etwas für die äußere Mitte zu tun? Etwas in den Räumen/im Raum zu verändern? Ist es so stimmig für dich oder befindet sich die Mitte deiner Wohn- und Lebensräume vielleicht ganz woanders, sozusagen überhaupt nicht raummittig und ist es vielleicht dennoch kraftvoll und gut? Möchtest du eine Mitte erschaffen und formen und wenn ja, wo, wie und womit? ... Lass dir beim Erkunden Zeit. Vielleicht gibt es dabei immer wieder Aha-Erlebnisse und Rückschlüsse auf deine innere Mitte ... :)!

Und natürlich bewegen wir uns jetzt wieder in die heilige Ahnen- und Ahninnenzeit hinein. Samhain steht vor der Tür. Allerheiligen, wie es bei uns in den christlichen Kontexten genannt wird, ist eigentlich auch eine sehr schöne Bezeichnung: Alle Heiligen – alle unsere Ahnen und Ahninnen sind heilig – alle (Ahnen und Ahninnen) sind heil.

Wie schon öfters erwähnt, beginnt rund um diese Tage das keltische neue Jahr. Wobei es eigentlich nur aus zwei Halbjahren bestand – es gab das Sommerhalbjahr und das Winterhalbjahr. Auf jeden Fall können wir in dieser Zeit Weichen stellen, vorausfühlen, was die kommenden Monate bringen werden, um uns darauf vorzubereiten und einzustimmen. Samhain ist der Auftakt für die solaren Energien, sich nach Innen zurückzuziehen. Deshalb geht es vermehrt um unsere innere Sonne und im Kontakt mit dieser wiegen wir uns im Schosse der Shekaina, um uns neu auszubrüten. Der Austausch mit unseren Ahnen und Ahninnen gibt uns Kraft und hatte in vielen Kulturen einen wichtigen Stellenwert.

Wann immer wir jetzt an einem Holunderstrauch vorbeikommen, können wir Frau Holle grüßen. Vielleicht schenkt sie uns ein Stück ihres Baumes, was unterstützend wirken kann, um mit unseren Ahnen und Ahninnen zu kommunizieren.

∞ ∞ ∞

Ich wünsche euch ein sanftes nach innen gleiten, viele nahrhafte Kürbisse und leckere Maroni, bunte Blätter und noch einige sonnige Tage, um euch mit goldener Energie auffüllen zu können!

Von Herzen

Ava

∞ ∞ ∞ ∞ ∞ ∞

**Die nächsten Termine – wenn nichts anders angegeben ist, finden alle Veranstaltungen in Aldrans statt:**

**12. – 15. 10. Channellehrausbildung 3/Aldrans**

**17. 10. Das kristalline Wissen aus Atlantis 3/Webinar**

**18. 10. Engel-Yoga® Übungsabend 2: Bauch und Basis/Webinar**

**19. 10. Engel-Yoga® Übungsabend 3: Bauch und Basis/Aldrans**

**20. – 22. 10. Auf den Spuren der Essener 4/Aldrans/Leitung: Elmar**

**24. 10. Meditations- und Channelabend: Drachen/Aldrans**

**30. 10. – 01. 11. Ahnen- und Ahninnenfest/Samhain/Aldrans**

**02. 11. Engel-Yoga® Übungsabend 4: Bauch und Basis/Aldrans**

**07. 11. Die Weiße Büffelkalbfrau – Frieden jetzt! 2/Webinar**

**09. 11. Engel-Yoga® Übungsabend 3: Bauch und Basis/Webinar**

**10. 11. Gruppenchanneling mit Nada/Webinar**

**14. 11. Engel-Yoga® Übungsabend 5: Bauch und Basis/Aldrans**

- 17. 11. Offener Zirkel/Aldrans/Leitung: Elmar**
- 18. – 19. 11. Maria Magdalena und der essenitische Weg/Aldrans**
- 23. 11. Engel-Yoga® Übungsabend 4: Bauch und Basis/Webinar**
- 28. 11. Hilarion und die grüne Flamme der Wahrhaftigkeit 4/laufende Gruppe/Webinar**
- 30. 11. Engel-Yoga® Übungsabend 6: Bauch und Basis/Aldrans**