Mit den Augen der Seele
Onlineschule der Selbstentwicklung

Begleitheft zum Meditationskurs

Dein innerer Anker in bewegten Zeiten



Dein innerer Anker in bewegten Zeiten / Lana Chulanova, 2026

Deutsche Übersetzung: Antonina Ott

Der vorliegende Text basiert auf den Sendungen der Reihe „Zeitalter des Wandels“, die von Lana Chulanova durchgeführt wurden.

Dieses Werk ist das Ergebnis einer geistigen Schöpfungsleistung und unterliegt dem Schutz des Urheberrechtsgesetzes. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich zulässigen Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen ausdrücklichen Zustimmung des Rechteinhabers. Insbesondere sind die Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Speicherung, Verarbeitung sowie die Verbreitung des gesamten Leitfadens oder von Teilen desselben in jeglicher Form und auf jedem Medium ohne entsprechende Genehmigung unzulässig.

©Lana Chulanova

© Schule der Selbstentwicklung „Mit den Augen der Seele“, 2026

Wie die Veränderungen in der Welt auf uns wirken



Im Jahr 2012 fand nach Auffassung vieler spiritueller Traditionen ein Epochenwechsel statt: Der „Morgen von Svarog“ begann. Astrologen sprechen vom Wassermannzeitalter. Im Grunde handelt es sich um dieselbe Zeitspanne, die lediglich unterschiedlich bezeichnet wird.

Es wird davon ausgegangen, dass die Menschheit gegen Ende des 21. Jahrhunderts unter völlig anderen klimatischen Bedingungen leben wird. Ein wärmeres Klima, das Abschmelzen großer Eismassen und sogar Veränderungen der Polarität werden vorausgesagt. Entsprechend werden sich auch das Weltbild und das Bewusstsein der Menschen verändern. Jeder Einzelne wird vor die Wahl zwischen Gut und Böse gestellt werden.

Fragen der spirituellen Entscheidung und der bewussten Unterscheidung zwischen Gut und Böse werden zunehmend in den Vordergrund treten. Dies deutet auf den Beginn einer spirituellen, politischen und wirtschaftlichen Krise hin.

Das Zeitalter des Fuchses wurde vom Zeitalter des Wolfes abgelöst. Füchse leben allein. Ein einsamer Wolf hingegen ist eine große Seltenheit. Wölfe leben im Rudel. Ihr Zusammenleben beruht auf Gemeinschaft. Angeführt wird das Rudel vom erfahrensten, ältesten und stärksten Wolf. Wolfsfamilien sind stabil; Wolf und Wölfin wählen einander in der Regel für das ganze Leben. Deshalb sind auch ihre Rudel stark und beständig. Von ihnen können wir Menschen lernen.

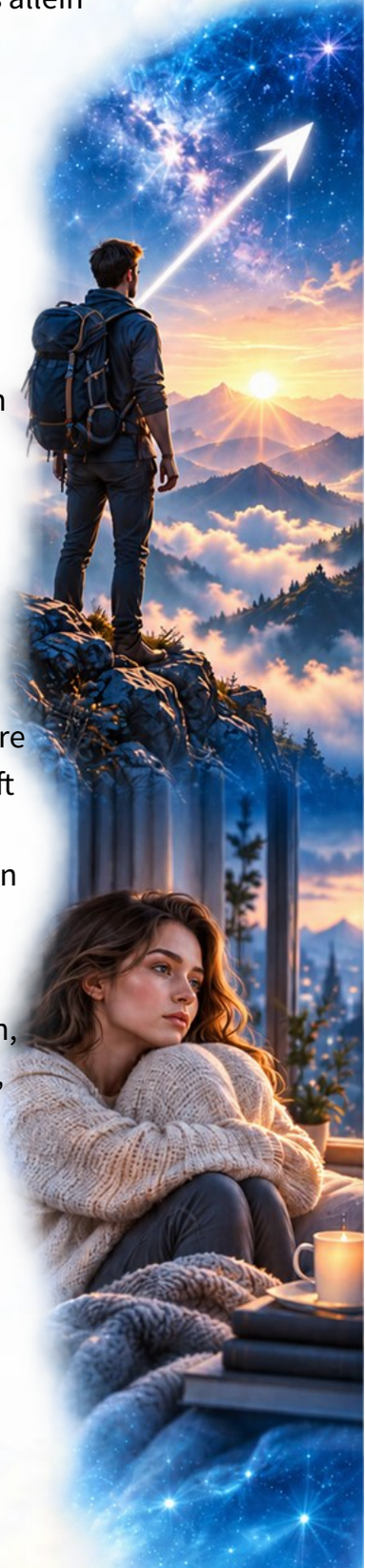
Nach slawischem Verständnis ging dieser Zeit die „Nacht von Svarog“ voraus, die Jahrtausende andauerte.

Svarog ist in der slawischen Tradition derjenige, der „warganit“. Das alte russische Wort „warganit“ bedeutet „erschaffen“ oder „etwas gestalten“. Dabei geschieht das Schaffen nicht allein, sondern gemeinsam. Während der Nacht Svarogs war gemeinsames Schaffen schwierig; es war die Zeit der Einzelgänger.

> *Im Zeitalter des Morgens von Svarog müssen wir erneut lernen, gemeinsam zu handeln und gemeinsam zu erschaffen. Wir müssen lernen, miteinander zu sprechen, einander zu verstehen und Vereinbarungen zu treffen.*



Erinnern wir uns an das westliche und amerikanische Erfolgsdenken: Man muss allein vorankommen, der Erste sein, sich durchsetzen, ständig konkurrieren usw.



Im Zeitalter des Morgens von Svarog müssen wir erneut lernen, gemeinsam zu handeln und gemeinsam zu erschaffen. Wir müssen lernen, miteinander zu sprechen, einander zu verstehen und Vereinbarungen zu treffen. Ein Einzelner auf dem Feld ist längst kein Krieger mehr.

Die Epoche hat sich verändert. Deshalb ist es notwendig, die eigenen Ansichten zu überdenken und neu zu lernen, wie man lebt. In den letzten 2–3 Tausend Jahren, während der Nacht von Svarog, haben wir sehr gut gelernt, zu zerstören und zu kämpfen. Wir kämpfen auf der Ebene von Ländern ebenso wie in Beziehungen. Es ist so weit gekommen, dass wir fast schon mit uns selbst kämpfen. Nun ist die Zeit gekommen, diese Gewohnheiten hinter uns zu lassen und wieder zu lernen, in Frieden und Harmonie mit uns selbst zu leben, stabile Familien zu schaffen sowie freundschaftliche und nachbarschaftliche Beziehungen aufzubauen.

Jede Kraft besitzt nur zwei Richtungen: Entweder richten wir unsere Kraft, unsere Gedanken und unsere Handlungen auf Zerstörung oder auf Schöpfung aus. Kraft kann nicht stillstehen, denn in der Natur gibt es keinen Zustand, in dem nichts geschieht. Würde nichts geschehen, wären wir zusammen mit unserem Planeten und dem gesamten Universum bereits tot. In der Natur, in der Welt geschieht immer etwas. Das ist die Bewegung des Lebens.

Da das Zeitalter des Wandels eine Zeit ist, in der sich alles verändert – das Leben, Ereignisse, Regierungen, Gewohnheiten, Handlungsweisen und Denkmodelle –, sollten wir uns fragen: Wie kann ich mir selbst helfen? Wie kann ich verhindern, dass Veränderungen zu einem Hindernis werden, das mich von meinen Zielen abhält? Wie kann ich mich in einer Zeit des Wandels unterstützen?

Männer und Frauen: Unterschiedliche Wege, mit Veränderungen umzugehen

Betrachten wir nun die Unterschiede zwischen Männern und Frauen.

Männer und Frauen denken unterschiedlich, fühlen unterschiedlich und unsere Handlungsweisen sind unterschiedlich.

Das Denken des Mannes ist recht geradlinig. Es gleicht einem Pfeil, der auf ein bestimmtes Ziel gerichtet ist. Ein Pfeil fliegt nicht im Zickzack, sondern genau dorthin, wohin er gerichtet wurde – geradeaus. Deshalb fällt es Männern oft leicht, logische Zusammenhänge aufzubauen, bei denen eines aus dem anderen folgt. Alles erscheint klar, direkt und nachvollziehbar.

Veränderungen hingegen geschehen häufig spontan. Sie lassen sich nur schwer logisch erklären. Deshalb fällt es vielen Männern schwer, ihre gewohnten Handlungsmuster zu verändern.

Auf den ersten Blick scheinen Frauen flexibler zu sein. Doch wenn es darum geht, im Leben etwas wirklich Grundlegendes zu verändern – beispielsweise die Arbeit oder den Wohnort –, wird es oft schwierig. Viele moderne Frauen befinden sich in einem Zustand scheinbarer Ruhe. In Wirklichkeit sind sie so erschöpft, dass sie innerlich ständig nur einen Satz wiederholen: „Lasst mich einfach alle in Ruhe."

Hinter diesem Zustand verbirgt sich der Wunsch nach Stabilität und Sicherheit. Dahinter wiederum steht die Angst, es nicht zu schaffen: die Angst vor einem Arbeitsplatzwechsel, vor finanzieller Unsicherheit oder davor, dass ein Umzug das Leben verschlechtert. Es sind unzählige Ängste.

Schaut man noch tiefer, entdeckt man oft ein mangelndes Vertrauen. Eine Frau glaubt nicht wirklich daran, dass ihr Mann die Situation meistern wird. Sie zweifelt daran, dass er an einem neuen Ort Arbeit findet und die Familie versorgen kann.

> *Welchen Sinn hat es, Angst vor Veränderungen zu haben? Veränderungen sind das Leben selbst. Das Leben fließt, verändert sich und folgt den natürlichen Kreisläufen der Natur.*

Ist eine Frau nicht verheiratet, zeigen sich dieselben Ängste in anderer Form: das Gefühl, sich auf niemanden verlassen zu können. Dahinter stehen Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und Zweifel an den Männern.

Doch Gott lässt eine Frau niemals allein. Er schenkt immer die Unterstützung und sendet Helfer. Wichtig ist, Hilfe annehmen zu können und um Hilfe zu bitten, wenn sie benötigt wird.

Bei Männern verbirgt sich hinter den gewohnten Verhaltensmustern ebenfalls die Angst vor Veränderung – die Angst, nicht zurechtzukommen. Der Mann glaubt nicht an seine eigene Kraft.

Der Mann glaubt nicht an sich, weil die Frau nicht an ihn glaubt. Die Frau glaubt nicht an ihren Mann, weil er nicht an sich selbst glaubt. So entsteht ein geschlossener Kreis.

Wie kann man ihn durchbrechen? Jemand muss den ersten Schritt machen – entweder die Männer oder die Frauen. Jeder sollte sich selbst fragen: Was kann ich tun, um mehr an mich selbst zu glauben? Was kann ich tun, um meinem Mann oder meiner Frau mehr Vertrauen entgegenzubringen? Was kann ich tun, damit meine Kraft wächst und mein Vertrauen in den eigenen Erfolg stärker wird? Was kann ich tun, um mich in das Zeitalter des Wandels einzufügen?

Dann werden wir diesen Kreislauf des Misstrauens durchbrechen und aufhören, uns zu fürchten. Welchen Sinn hat es, Angst vor Veränderungen zu haben? Veränderungen sind das Leben selbst. Das Leben fließt, verändert sich und folgt den natürlichen Kreisläufen der Natur.

Stell dir vor, die Natur hätte Angst davor, vom Winter in den Frühling überzugehen: „Wie soll das nur werden? Alles beginnt wieder von vorne. Ich habe so gut geschlafen. Alles war ruhig und friedlich. Schnee, Frost, Stille. Nichts musste getan werden. Was ist, wenn die Samen nicht keimen? Wenn die Bäume nicht grün werden? Wenn die Sonne nicht mehr wärmt? Wenn das Eis auf den Flüssen nicht schmilzt?“

Das klingt absurd und sogar komisch. Doch unsere Ängste unterscheiden sich oft kaum davon. Auf den Winter folgt der Frühling, auf den Frühling der Sommer, auf den Sommer der Herbst und danach wieder der Winter. Genauso werden Veränderungen immer stattfinden. Sie gehören zum normalen Leben. Es hat wenig Sinn, sich vor ihnen zu fürchten, denn sie werden ohnehin kommen. Besser ist es, Vertrauen zu entwickeln, mit dem Strom des Lebens zu gehen und sich dem Wandel nicht entgegenzustellen.

> *Bewusstheit hingegen ist die Fähigkeit, gleichzeitig zu fühlen, zu denken und klar zu erkennen, was man tut und wohin einen das eigene Handeln führen wird.*

Veränderungen kommen wie eine Welle. Sie schieben uns an und fordern uns auf, in Bewegung zu bleiben.

Frag dich: Warum würdest du gerade in dieser Zeit geboren? Warum haben Seele und Geist gerade diesen Zeitpunkt gewählt? Welche Aufgaben und Ziele wurden damit verbunden?

Bewusstheit ist kein Zustand. Ein Zustand beschreibt die Gefühle, die man gerade erlebt. Bewusstheit hingegen ist die Fähigkeit, gleichzeitig zu fühlen, zu denken und klar zu erkennen, was man tut und wohin einen das eigene Handeln führen wird.

Beachte, dass Männer und Frauen sich dabei auf unterschiedliche Weise unterstützen. Frauen helfen sich vor allem durch die Arbeit an sich selbst.

Männer hingegen sollten unbedingt auch etwas für andere tun und anderen helfen. Was kann ich für einen anderen Menschen tun, damit auch ich mich dadurch besser fühle? Wem kann ich helfen?

Eine der wirksamsten Methoden ist es, jemandem zu helfen, dem es schlechter geht als einem selbst.



Frauen empfehlen wir diesen Weg besonders dann, wenn die eigene Situation ausweglos erscheint. Finde jemanden in deinem Umfeld, der noch mehr Unterstützung braucht, und helfe ihm.

Männern empfehlen wir, ständig nach Gelegenheiten Ausschau zu halten, anderen zu helfen: jemanden über die Straße zu begleiten, einen Koffer zu tragen, einen Kinderwagen oder ein Fahrrad zu heben, eine Tür aufzuhalten oder schwere Taschen zu tragen. Indem du

anderen hilfst, spüre deine eigene Kraft. Erleben, dass du etwas bewirken kannst. Dadurch treten die Ängste vor Veränderungen in den Hintergrund und verlieren ihre Macht.

Wie du dich selbst unterstützen kannst: Praktische Impulse

> *Je mehr du dich auf Neues einlässt, desto leichter wird es dir fallen, dich an Veränderungen anzupassen.*

Verbringe möglichst viel Zeit mit Gleichgesinnten – mit Menschen, die dieselben Werte teilen wie du, mit denen Gespräche guttun und dich weiterbringen. Mit Menschen, die dich unterstützen und dir im richtigen Moment auch einen kleinen Schubs geben, wenn du ins Stocken gerätst.

Wenn du die Möglichkeit hast, geh in die Sauna. Besonders schön ist es, gemeinsam mit Gleichgesinnten hinzugehen. So kannst du Entspannung und gute Gespräche miteinander verbinden.

Sehr wohltuend sind auch Spaziergänge am Meer – wenn du die Möglichkeit dazu hast. Das Meer hilft dir, dich innerlich neu auszurichten und auf eine neue Wellenlänge zu kommen. Manchmal genügt es schon, am Ufer entlangzugehen, das Wasser mit der Hand zu berühren, und plötzlich verändert sich etwas in dir. Einen Sonnenaufgang oder Sonnenuntergang über dem Meer zu erleben, ist etwas Wunderbares. Und wenn du dieses Erlebnis mit Vollmond verbinden kannst, fühlt es sich beinahe magisch an.

Wenn du spürst, dass sich vieles verändert und es dir schwerfällt, dich darauf einzustellen, können Reisen, ein Tapetenwechsel oder einfach ein Ortswechsel sehr hilfreich sein. Unterwegs begegnest du neuen Menschen, lernst andere Kulturen kennen, entdeckst neue Orte – all das inspiriert und schenkt neue Kraft.

Je mehr du dich auf Neues einlässt, desto leichter wird es dir fallen, dich an Veränderungen anzupassen.

Wenn du das Gefühl hast, allein nicht weiterzukommen, dann suche dir Unterstützung. Es gibt immer jemanden, dem du schreiben oder den du anrufen kannst, jemanden, mit dem du sprechen kannst. Selbst wenn du glaubst, jetzt sei nicht der richtige Zeitpunkt. Jeder von uns hat Menschen in seinem Umfeld, die bereit sind zu helfen. Erinnere dich daran und nimm diese Hilfe an. Du musst nicht alles allein durchstehen.

Veränderungen hat es immer gegeben und sie werden immer Teil des Lebens sein. Das Leben ist ständig in Bewegung und verändert sich. Es liegt an dir, wie du diesen Wandel erlebst. Nimm das Neue an. Atme tief durch, richte dich auf und öffne dich dem Leben. Lerne Neues, suche nach neuem Wissen, entdecke neue Wege und habe den Mut, sie zu gehen.

Sei nicht gleichgültig. Wenn du siehst, dass jemand Hilfe braucht, dann hilf. Lass dem Bösen keinen Raum in dieser Welt. Sei ein Licht, denn dieses Licht trägt jeder Mensch bereits in sich. Begegne anderen mit Güte, bringe das Gute in die Welt und tue Gutes.

Wie du deinen inneren Anker bewahrst und dein Gleichgewicht hältst

Die schwierige und herausfordernde Zeit, in der wir uns alle gerade befinden, lässt sich mit einem Sturm vergleichen – einem Sturm, der uns mitreißt, hin und her wirft und uns in jeder Hinsicht aus dem Gleichgewicht bringt.

Die wichtigste Tendenz dieses Sturms lautet: Teile und herrsche, damit jeder auf sich allein gestellt ist. Angst wird geschürt und ständig weitergegeben. Daraus entstehen Unverständnis, Wut, Zorn und das Gefühl, ein Opfer der Umstände zu sein.

Oder es zeigt sich die andere Seite: Der Kampfgeist wird geweckt, der Wunsch, sich zu beweisen, sich zu messen und in den Kampf zu ziehen. Bei vielen Männern erwacht dann der Zustand der „Hähne im Ring“, wenn einer gegen den anderen antritt.

Was ist in all dem wichtig, worauf kannst du dich stützen? Erinnere dich an deinen Glauben, an deine Träume und an das, wonach du strebst. Vergiss niemals die Kraft deines Willens und deines Geistes.

Unsere gemeinsame Aufgabe besteht heute darin, lebendig zu bleiben – egal, was passiert. Nicht einfach zu überleben, sondern wirklich lebendig zu bleiben.

Die Deutung des Wortes „Leben“ aus etymologischer Sicht in der russischen Tradition:
Leben ist eine Schöpfung des Lichts, gestützt auf die Ahnen und Götter, eine Schöpfung durch Reinigung und Erfüllung mit Licht.

Deine Aufgabe besteht darin, deinen eigenen inneren Halt zu finden – etwas in dir, worauf du dich stützen kannst. Und zugleich einen Leuchtturm, dessen Licht du in dieser schwierigen Zeit folgen kannst.





Diesen Weg gilt es aus drei Perspektiven zu gehen: vom Standpunkt des Körpers, der Seele und des Geistes:

- Der Körper – das Element Erde.
- Die Seele – die Liebe.
- Der Geist – der Schöpfer, Gott.

Es ist wichtig, den eigenen Schlüssel und die eigene Tür zur wahren Natur der Erde, zur Liebe und zu Gott zu finden, den jeder von uns in sich trägt.

Viele von euch kennen wahrscheinlich das Gefühl, unbedingt verstehen zu wollen, was gerade geschieht. Man sucht nach Halt – und findet ihn nicht. Wer schon einmal während eines Sturms am Meer war, weiß, wie sich das anfühlt. Eine Welle folgt der nächsten. Du findest keinen festen Boden unter den Füßen und wirst unaufhörlich hin und her geworfen.

Genau im Zentrum eines solchen Sturms befinden wir uns heute alle. Deshalb ist es sinnlos, den Halt im Außen zu suchen. Du wirst ihn in dir selbst finden müssen. Doch es reicht nicht aus, festen Boden unter den Füßen zu haben. Ebenso wichtig ist, dass dein Blick – deine Ausrichtung – auf das Licht, auf den Leuchtturm gerichtet bleibt.

Dieser Leuchtturm ist dein Lebensweg, deine Bestimmung und deine persönliche Entwicklung. Denn nur diejenigen werden diese Prüfungen bestehen, die ihre Lebensfrequenz, ihre Schwingung und ihre Ausstrahlung verändern können – indem sie sie wieder näher an den natürlichen Rhythmus der Erde bringen.

In den vergangenen Jahrzehnten sind viele Menschen zu Hamstern im Laufrad geworden. Wir hetzen ununterbrochen, unsere innere Schwingung ist hektisch und unregelmäßig. Der natürliche Rhythmus der Erde dagegen ist ruhig, langsam und gleichmäßig.

Die Aufgabe jedes Menschen besteht darin, zu diesem natürlichen Rhythmus zurückzufinden. Dieser Rhythmus ist für jeden Menschen etwas unterschiedlich. Doch wenn unsere Zellen nicht wieder in diesen natürlichen Rhythmus finden, wird es sehr schwer, mit der Erde in Resonanz zu kommen. Je stärker wir uns von der Erde entfernen und in Dissonanz geraten, desto schwieriger wird das Leben. Unruhe, Sorgen, Gereiztheit und innere Anspannung nehmen zu. Kommen wir dagegen wieder in Resonanz mit der Erde, entsteht auch in unserem Inneren Gleichgewicht. Dann wird vieles leichter und fühlt sich natürlicher an.

Unsere Aufmerksamkeit wurde bewusst auf etwas anderes gelenkt. Man hat uns scheinbare Aufgaben gegeben: den Kampf gegen Kriege, gegen Viren, gegen Krankheiten und gegen vieles andere, worauf wir letztlich keinen Einfluss haben.

All das geschieht, damit die Menschen ihre wahre Bestimmung vergessen. Vergiss nicht: Der Leuchtturm ist deine Bestimmung. Er ist das Licht, das dir den Weg aus dem Sturm weist.

Versuche nicht, vor allem ins Außen zu fliehen. Richte deine Aufmerksamkeit wieder auf dich selbst. Erinnere dich an deine eigenen Ziele und Aufgaben und kehre – ganz gleich, was geschieht – auf deinen eigenen Weg zurück. Lass dich nicht von äußeren Reizen mitreißen. Bewahre deine innere Mitte.

> *Die Aufgabe der Frauen besteht jetzt darin, sich zu erden. Hör auf, ständig in Gedanken und Sorgen festzuhängen. Komm wieder in deinem Körper an.*



Immer deutlicher wird die Spaltung der Menschen.

Auf der einen Seite stehen diejenigen, die innerlich erwachen, klar und handlungsfähig werden, nach Auswegen suchen und Verantwortung für ihr Leben übernehmen. Auf der anderen Seite stehen diejenigen, die versuchen, aus der Situation persönlichen Gewinn zu ziehen und sich immer stärker von Eigennutz und materiellen Interessen leiten lassen. Die Menschen werden tatsächlich immer weiter auseinandergeführt, und der Abstand zwischen diesen beiden Strömungen wächst von Tag zu Tag.

Im Moment ist es sinnlos, alles verstehen und logisch einordnen zu wollen – das wird nicht gelingen. Versuche nicht herauszufinden, wie und warum alles geschehen ist, wem es nützt oder welche Ziele Regierungen oder andere Akteure verfolgen. Es bringt nichts, sich in Spekulationen über weltweite Verschwörungen zu verlieren. Vielleicht werden wir eines Tages rückblickend verstehen, was in dieser Zeit wirklich geschehen ist. Vielleicht aber auch nicht.

Stundenlang Videos anzusehen, Artikel und Beiträge zu lesen oder ständig nach neuen Informationen zu suchen, wird dir im Moment nicht helfen. Achte einmal darauf: Es spielt keine Rolle, welche Inhalte du konsumierst. Ob du die wirtschaftliche Lage verfolgst, politische Entwicklungen beobachtest, Naturkatastrophen oder andere Ereignisse – in jedem Fall bringst du das Pendel in Bewegung.

Die Aufgabe aller Menschen, die bewusst denken und sich spirituell, seelisch und körperlich weiterentwickeln, besteht darin, dieses Pendel weder in die eine noch in die andere Richtung ausschlagen zu lassen. Die Aufgabe besteht darin, die Mitte zu finden – dein Zentrum, deinen wahren inneren Halt.

Warum sind es gerade jetzt vor allem Männer, die sich viele Sorgen machen und innerlich unruhig werden? Nach dieser Sichtweise liegt das an ihrer genetischen und physiologischen Veranlagung. Männer sind leichter beeinflussbar und reagieren auf körperlicher, genetischer und psychischer Ebene oft instabiler. Frauen verfügen in dieser Hinsicht über mehr innere Stabilität, weshalb ihnen diese Zeit häufig etwas leichter fällt.

Die Aufgabe der Frauen besteht jetzt darin, sich zu erden. Hör auf, ständig in Gedanken und

Sorgen festzuhängen. Komm wieder in deinem Körper an. Denn deine Gedanken können überall sein – dein Körper dagegen ist immer nur hier und jetzt.

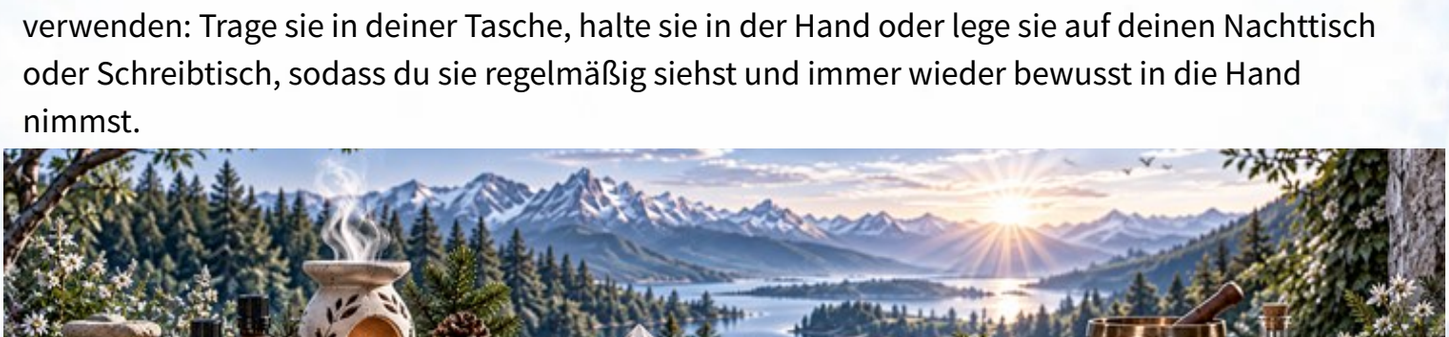
Achte bewusst darauf, wohin du deine Aufmerksamkeit richtest. Wenn du auf einen Fernsehbildschirm oder auf ein Bild schaust – wohin geht deine Aufmerksamkeit? Genau dorthin. Dasselbe geschieht, wenn du dir Videos ansiehst. Deine Aufmerksamkeit fließt in das Video. Du richtest sie nach außen und ziehst sie gleichzeitig aus deinem Inneren ab. Wenn deine Aufmerksamkeit ständig außerhalb deines Körpers ist, verlierst du nach und nach das Gespür für deinen Körper. Du bist nicht mehr wirklich im Hier und Jetzt. Du bist nicht mehr geerdet.

Was kann dir helfen, standhaft zu bleiben und dich zu erden:

Sorgen festzuhängen. Komm wieder in deinem Körper an. Denn deine Gedanken können überall sein – dein Körper dagegen ist immer nur hier und jetzt.

Achte bewusst darauf, wohin du deine Aufmerksamkeit richtest. Wenn du auf einen Fernsehbildschirm oder auf ein Bild schaust – wohin geht deine Aufmerksamkeit? Genau dorthin. Dasselbe geschieht, wenn du dir Videos ansiehst. Deine Aufmerksamkeit fließt in das Video. Du richtest sie nach außen und ziehst sie gleichzeitig aus deinem Inneren ab. Wenn deine Aufmerksamkeit ständig außerhalb deines Körpers ist, verlierst du nach und nach das Gespür für deinen Körper. Du bist nicht mehr wirklich im Hier und Jetzt. Du bist nicht mehr geerdet.

1. Edelsteine und Heilsteine. Du kannst Schmuck mit Steinen tragen oder auch Trommelsteine verwenden: Trage sie in deiner Tasche, halte sie in der Hand oder lege sie auf deinen Nachttisch oder Schreibtisch, sodass du sie regelmäßig siehst und immer wieder bewusst in die Hand nimmst.



Besonders hilfreich sind Serpentin, Jaspis, Achat, Sandstein sowie alle Steine, die du irgendwann einmal vom Meer oder aus einem Fluss mitgebracht hast oder die deine Kinder gesammelt haben. Auch Tscharoit kann hilfreich sein, da er nach dieser Tradition dabei unterstützt, sich von Täuschungen und Illusionen zu lösen. Sehr gut eignen sich außerdem Steine mit kristalliner Struktur. Sie unterstützen den Aufbau des „Kristalls der Seele“. Dazu gehören Topas, Bergkristall und Quarz. Für Frauen werden besonders Rosenquarz und Mondstein empfohlen.

Liebe Frauen, legt euren Goldschmuck für eine Zeit ab – ihr werdet möglicherweise sofort einen Unterschied spüren. Nach dieser Lehre wirkt Gold in der heutigen Zeit eher belastend.

Empfehlenswert sind stattdessen Schmuckstücke aus Kupfer oder Silber. Auch Bronze oder Holz können eine gute Wahl sein, besonders Wacholderholz.

2. Ätherische Öle. Für Duftlampen eignen sich besonders ätherische Öle aus Kiefer, Fichte, Wacholder und Beifuß.

3. Salzbäder. Nimm regelmäßig ein Bad mit Salz. Salzbäder helfen sehr gut dabei, sich zu erden.

4. Sonnenbäder. Verbringe möglichst viel Zeit in der Sonne. Sonnenlicht versorgt deinen Körper mit Vitamin D und unterstützt das Immunsystem. Darüber hinaus gilt: Wo Licht ist, hat die Dunkelheit keinen Raum. Die Sonne wirkt auf allen Ebenen – sowohl energetisch als auch körperlich. Sie schenkt uns das Licht, das viele Menschen gerade jetzt besonders brauchen.

5. Körperübungen und Bewegung. Regelmäßige Körperübungen und körperliche Aktivität sind in dieser Zeit besonders wichtig. Um im Fluss des Lebens zu bleiben und dich leichter auf Veränderungen einzustellen, brauchst du Beweglichkeit. Empfehlenswert sind alle Formen der Gelenkgymnastik sowie Neurobics. Neurobics sind Übungen, die das Zusammenspiel der rechten und linken Gehirnhälfte fördern und harmonisieren. Besonders empfehlen möchte ich die „Veiga"-Methode von A. I. Nikitina. Sie verbindet Gelenkgymnastik mit Neurobics.

6. Summ- und Klangpraktiken. Ich empfehle außerdem verschiedene Summ- und Klangübungen. Beginne dabei mit Silben, die der Erdkraft zugeordnet werden: „ZEM", „WELE" und „ULI".

7. Die rechte Gehirnhälfte aktivieren. Um Ängste und Zweifel zu lösen, ist es hilfreich, die rechte Gehirnhälfte stärker zu aktivieren. Beginne damit, alltägliche Dinge mit der linken statt mit der rechten Hand zu tun. Wenn du deinen Tee bisher immer mit der rechten Hand umgerührt hast, benutze nun die linke. Gehe gelegentlich rückwärts. Wenn du von einem Zimmer ins andere gehst und dir einfällt, dass du auch rückwärts gehen könntest, dann tu es einfach. Wähle bewusst neue Wege und verlasse deine gewohnten Routen. All diese kleinen Veränderungen helfen dabei, gewohnte Denkmuster zu durchbrechen und die rechte Gehirnhälfte zu aktivieren.

8. Übungen nach A. Korobeischtschikov. Sehr wirkungsvoll sind auch die sogenannten „Sbivtschiki" von A. Korobeischtschikov:

- Beginne, innerlich oder laut einen Kinderreim oder Abzählvers aufzusagen. Wiederhole ihn drei- oder viermal und klatsche dabei in die Hände oder stampfe leicht mit den Füßen auf. Schon nach zwei oder drei Wiederholungen lösen sich störende Gedanken oft von selbst und kehren nicht mehr zurück.
- Eine weitere Übung ist das sogenannte „mentale Kaugummikauen". Wenn du ein bis zwei Minuten lang bewusst „innerlich kaust", verlieren belastende Gedanken, Gefühle und Sorgen ihre Kraft.
- Hilfreich ist auch das laute Abzählen deiner Finger. Berühre dabei jeden Finger einzeln und zähle sowohl vorwärts als auch rückwärts.

***

Lass dich nicht von äußeren Provokationen mitreißen. Sie sind wie Wellen im Außen. Deine Aufgabe besteht darin, ruhig zu bleiben und dein inneres Gleichgewicht zu bewahren. Je ausgeglichener ein Mensch ist und je klarer er seine Ziele, seine Aufgaben und seine Bestimmung kennt, desto leichter wird es ihm fallen, durch das Zeitalter des Wandels zu gehen.

Das Wichtigste in jedem Sturm und in jeder Zeit der Veränderung ist, wirklich zu leben und unter allen Umständen Mensch zu bleiben. Denn es gibt einen Unterschied zwischen „leben“ und „nur dahinleben“.

Die Aufgabe besteht darin, wirklich zu leben, als Frau oder als Mann den eigenen Weg zu gehen und die besten Seiten des eigenen Wesens zum Ausdruck zu bringen. Ganz gleich, wie heftig der Sturm auch sein mag – das Wichtigste ist, immer Mensch zu bleiben.

Schlüssel zu deinem inneren Gleichgewicht



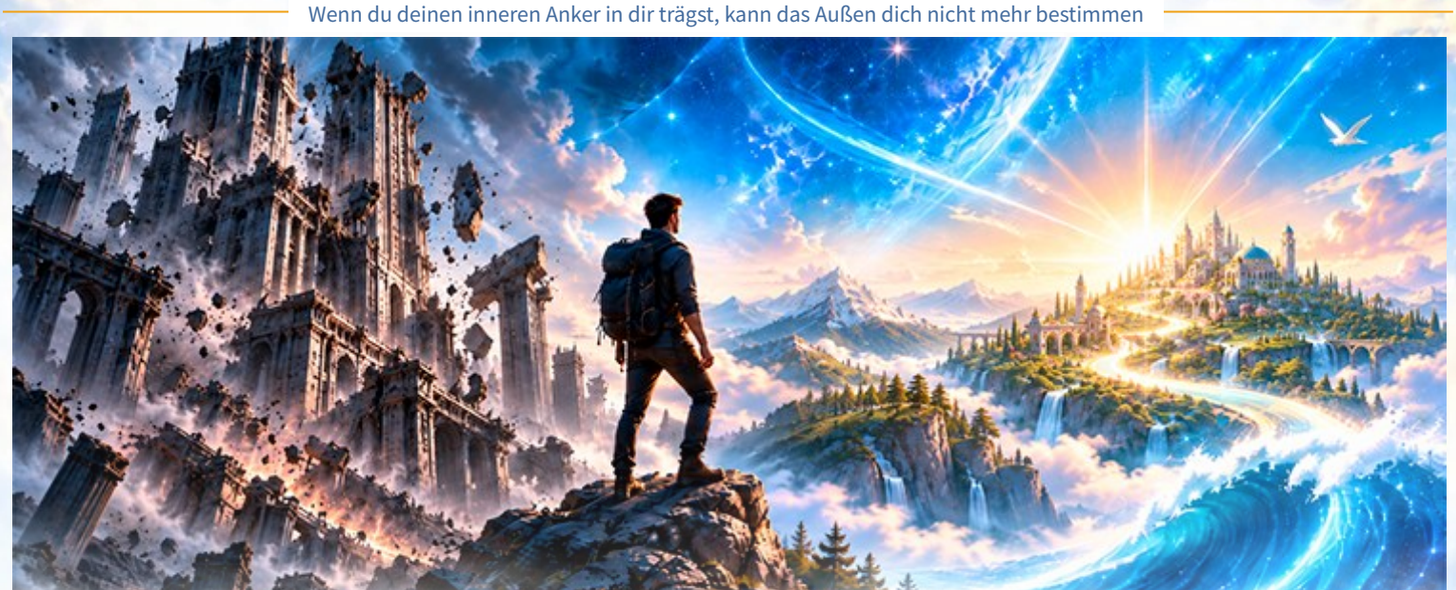
Wer von uns kann wirklich sagen: „Ich kenne mich selbst zu hundert Prozent. Ich bin vollkommen mit mir im Reinen. In mir herrschen Frieden, Harmonie und Ordnung.“

Es gibt ein grundlegendes Gesetz der persönlichen Entwicklung: Das Außen spiegelt das Innen wider. Was wir heute in der Welt erleben, ist letztlich nur ein Spiegel der inneren Konflikte der Menschen. Jeder von uns trägt einen kleinen Teil der Verantwortung für das, was in der Welt geschieht.

Die Aufgabe besteht darin, wirklich zu leben, als Frau oder als Mann den eigenen Weg zu gehen und die besten Seiten des eigenen Wesens zum Ausdruck zu bringen. Ganz gleich, wie heftig der Sturm auch sein mag – das Wichtigste ist, immer Mensch zu bleiben.

Was können wir also tun? Unser eigenes inneres Gleichgewicht wiederfinden.

Es gibt Menschen, die sagen: „Ich habe so intensiv an mir gearbeitet, ich bin fast schon erleuchtet. Ich bin volles Licht, mir wachsen schon Flügel.“ Solchen Menschen empfehle ich, einen Blick auf ihre Familie zu werfen. Herrscht dort wirklich Frieden oder gibt es Konflikte? Können Mann und Frau miteinander sprechen und gemeinsame Lösungen finden? Habt ihr gegenseitiges Verständnis, gemeinsame Ziele und einen gemeinsamen Weg? Wie ist eure Beziehung zu euren Kindern? Respektieren sie euch, schätzen sie eure Meinung, suchen sie euren Rat?



Und wie sieht es mit der Beziehung zu euren Eltern aus – zu eurer Mutter, eurem Vater, euren Großeltern?

Das Leben des modernen Menschen und unsere gesamte Gesellschaft sind von Konflikten durchzogen. In der Literatur gilt sogar die Regel: Fehlt einem Werk der Konflikt, lohnt es sich kaum, es zu schreiben – geschweige denn, es zu veröffentlichen oder auf die Bühne zu bringen.

Auch unsere heutige Zivilisation ist auf Konflikten aufgebaut. Man hat uns beigebracht, Konflikte als etwas Normales zu betrachten. Und das geschieht nicht erst seit hundert, zweihundert oder dreihundert Jahren.

Ich erinnere mich an mein zweites Leben. Nach meinen eigenen Berechnungen liegt es ungefähr sechstausend Jahre zurück. Auch damals gab es Konflikte und Kriege. Und in meinem ersten Leben war es nicht anders. Der Konflikt ist so tief in uns verwurzelt, dass wir uns ein Leben ohne ihn kaum noch vorstellen können.

Wenn einmal alles ruhig und gut läuft, entsteht oft das Gefühl, dass etwas fehlt. Dann suchen wir nach Aufregung, nach einem Adrenalinschub, nach einem Anlass, mit jemandem zu streiten. Mach dir bewusst, wie sehr uns dieses Muster alle geprägt hat.

Wir alle geraten in Konflikte. Es lohnt sich, sich das ehrlich einzugestehen. Es gibt Menschen, die ihre Konflikte erkennen und lernen, anders damit umzugehen. Es gibt Menschen, die Konflikte bewusst nutzen, um anderen Kraft zu entziehen, Aufmerksamkeit zu bekommen oder persönlichen Vorteil daraus zu ziehen. Und es gibt Menschen, die sich dessen überhaupt nicht bewusst sind und sich wie Marionetten von all dem lenken lassen.

Deshalb ist die entscheidende Frage: Wer bin ich in diesem Spiel? Bin ich ein bewusster Mensch, der erkennt, dass Konflikte existieren, und der lernt, sie zu überwinden? Ganz gleich, ob unbeholfen oder Schritt für Schritt – wir lernen, miteinander zu sprechen. Wir lernen, uns trotz

Schmerz, Tränen, Verletzungen und Enttäuschungen wieder zu verständigen. Wir lernen, einander zuzuhören und gemeinsam Lösungen zu finden. Oder lassen wir uns von all dem treiben wie Marionetten? Oder nähren wir uns sogar von Konflikten und der Energie anderer Menschen? Denn wer diesen Weg wählt, verliert früher oder später sein Menschsein. Das ist nicht bildlich gemeint, sondern ganz wörtlich.

Erinnere dich an das Jahr 2020, als die Pandemie begann. Versetze dich noch einmal in diese Zeit. Auch damals gab es eine riesige Welle aus Angst und Panik. Was wird geschehen? Wird die ganze Welt zusammenbrechen? Werden wir alle eingesperrt? Wird die Wirtschaft kollabieren? Erinnerst du dich an diese Stimmung? Heute erleben wir eine ähnliche Informations- und Energiewelle. Nur der Anlass ist ein anderer. Und auch diesmal wird vieles größer gemacht, als wir tatsächlich beurteilen können.

Vielleicht widersprichst du jetzt und fragst: „Wie kann ein Krieg übertrieben sein?“ Doch frage dich einmal: Was wissen wir wirklich über das, was tatsächlich geschieht? Die ehrliche Antwort lautet: Wir wissen es nicht. Keiner von uns kennt die ganze Wahrheit.

Wir wissen oft nicht einmal genau, was in unserem eigenen Herzen, in unserer Seele oder in unserem Körper vor sich geht. Wie könnten wir dann mit Sicherheit wissen, was in Staaten geschieht? Wir wissen oft nicht einmal, was sich in den Familien unserer Nachbarn abspielt. Wir wissen nicht genau, was zwischen zwei Menschen geschieht. Meist ergänzen wir das Fehlende mit unseren eigenen Vorstellungen. Zu glauben, wir wüssten genau, was sich zwischen zwei, drei oder vier Staaten abspielt, ist deshalb eine Illusion. Wir wissen es nicht. Und wahrscheinlich wird uns auch niemand die ganze Wahrheit sagen können. Denn niemand kennt sie vollständig. Das anzunehmen ist wichtig. Ebenso wichtig ist es, aufzuhören, deine Kraft auf Ereignisse richten zu wollen, die außerhalb deines Einflusses liegen.

Jeder von uns kann jedoch auf sich selbst Einfluss nehmen – auf das, was im eigenen Inneren geschieht. Wenn du heute an einem Ort lebst, an dem Frieden herrscht, dann frage dich: Was kann ich tun, damit dieser Frieden erhalten bleibt? Stell dir diese Frage und handle. Verliere dich nicht in Angst und Panik.

Wenn wir davon sprechen, dass wir im Zeitalter des Wandels leben und die Welt nie wieder so sein wird wie früher, halten viele das für eine Redewendung. Sie glauben, dass am Ende doch alles wieder gut wird und alles seinen gewohnten Lauf nimmt.

Doch wir wissen nicht, wie diese neue Welt aussehen wird. Im Gedächtnis der heutigen Menschheit gibt es keine Erinnerung an eine vergleichbare Epoche. Das Zeitalter, in das wir eingetreten sind, liegt nach dieser Überlieferung mehr als sechzehntausend Jahre zurück – vielleicht sogar noch weiter. Es gibt kaum Überlieferungen darüber, und niemand erinnert sich daran, wie die Menschen damals lebten oder was in einer solchen Zeit geschah.

Deshalb weiß niemand von uns, was vor uns liegt. Eines jedoch ist sicher: Die Welt wird nie wieder

dieselbe sein wie zuvor. Alles, was heute geschieht, bestätigt das.

Niemand hat mit einer solchen Entwicklung gerechnet. Und glaub mir: Es werden noch viele Ereignisse eintreten, die uns überraschen werden.

Dabei ist es wichtig, nicht zu vergessen, dass all diese Veränderungen den Weg zu einem neuen kosmischen Tag bereiten. Mit dem Wechsel des Zeitalters entstehen auch neue Ordnungen und neue Gesetzmäßigkeiten. Dieses neue Zeitalter beginnt, seine eigenen Regeln in einem System aufzurichten, das über viele Jahrtausende gewachsen ist. Ja, vieles von dem, was in den letzten drei- bis viertausend Jahren aufgebaut wurde, wird zerbrechen müssen. Wir haben eine beeindruckende Zivilisation geschaffen – doch sie gründet in vielen Bereichen auf Manipulation, Konflikten, Kriegen sowie dem Streben nach Macht und Geld. Deshalb wird sich dieses System verändern. Und bestehen kann nur derjenige, der Mensch bleibt.

Jetzt ist die Zeit neuer Möglichkeiten. Es ist wichtig zu verstehen, dass die alten Verhaltensmuster nicht mehr funktionieren. Vieles von dem, was wir zu wissen glaubten, verändert sich oder bricht zusammen. Deshalb brauchen wir die Fähigkeit, uns auf das Neue einzulassen und die neue Welle aufzunehmen.

Jetzt ist die Zeit neuer Möglichkeiten. Es ist wichtig zu verstehen, dass die alten Verhaltensmuster nicht mehr funktionieren. Vieles von dem, was wir zu wissen glaubten, verändert sich oder bricht zusammen. Deshalb brauchen wir die Fähigkeit, uns auf das Neue einzulassen und die neue Welle aufzunehmen.

> *Unsere Aufgabe besteht deshalb darin, uns in jeder Konfliktsituation – ob im persönlichen Leben oder auf gesellschaftlicher Ebene – zu fragen: Was kann ich tun, um mein inneres Gleichgewicht zu bewahren? Was kann ich tun, damit Menschen nicht in Panik geraten?*

Eine Reaktion vieler Menschen hat mich nachdenklich gemacht. Aus Angst, Lebensmittel könnten knapp werden, stürmten sie die Geschäfte und kauften Vorräte. Doch frage dich einmal: Was nützen dir all diese Lebensmittel, wenn dein Wohnort tatsächlich bombardiert würde? Würdest du Säcke mit Mehl oder Zucker mit in den Schutzraum nehmen? Würde dir das wirklich helfen? Oder glaubst du, dass du dich einfach in deiner Wohnung einschließen und dort sicher abwarten könntest?

Etwas Ähnliches geschah, als viele Menschen plötzlich Elektrogeräte kauften, weil sie teurer werden könnten. Doch was gibt dir eine zusätzliche Mikrowelle, ein weiterer Fernseher, ein neuer Staubsauger oder eine zweite Waschmaschine? Vielleicht denkst du: „Ich kaufe jetzt, solange es noch günstiger ist. So investiere ich mein Geld.“ Aber worin investierst du eigentlich? Investierst du in etwas Lebendiges? Was wird dir all das letztlich geben? Noch mehr Ballast? Wirst du diese

Dinge nach deinem Tod mitnehmen können? Wohl kaum.

Deshalb lade ich dich ein, im Gleichgewicht zu bleiben, keine überstürzten Entscheidungen zu treffen und nicht in blinden Aktionismus zu verfallen. Wenn irgendwo Krieg herrscht, ist das Wichtigste, was wir tun können, unsere innere Stille zu bewahren und uns nicht von unseren Emotionen fortreißen zu lassen. Denn genau die Emotionen bringen die Wellen in Bewegung: Verurteilungen, Schuldzuweisungen und die Frage, wer gut und wer böse ist. Vielleicht gibt es diese einfachen Kategorien gar nicht. Es gibt nur das, was ist. Und keiner von uns kennt die ganze Wahrheit.

> *Unsere Aufgabe besteht deshalb darin, innere Ruhe zu bewahren – emotionale, seelische und psychische Ruhe.*

Unsere Aufgabe besteht deshalb darin, innere Ruhe zu bewahren – emotionale, seelische und psychische Ruhe. Das bedeutet nicht, dass du nicht darüber sprechen oder deine Meinung äußern darfst. Doch verliere dabei nicht dein inneres Gleichgewicht. Denn in dem Moment, in dem dich deine Emotionen vollständig mitreißen, setzt du das Pendel erneut in Bewegung.

Das Prinzip des Pendels wurde von Vadim Zeland sehr anschaulich beschrieben. Es spielt keine Rolle, in welche Richtung du das Pendel ausschlagen lässt – letztlich nützt es immer demjenigen, der es in Bewegung gesetzt hat. Denn für ihn ist es gleichgültig, ob du dafür oder dagegen bist. Solange das Pendel schwingt, erhält er genau das, was er braucht: Ressourcen, Geld, Macht und Einfluss.

In dieser Welt jagen viele Menschen nach Macht und Aufmerksamkeit. Denn wohin deine Aufmerksamkeit fließt, dorthin fließt auch deine Kraft. Dabei spielt es keine Rolle, welche „Farbe“ deine Aufmerksamkeit hat, welche Emotionen sie begleiten oder auf welcher Seite du stehst. Solange du das Pendel weiter in Bewegung hältst, erfüllt es seinen Zweck. Angetrieben wird das Pendel von unseren Emotionen. Deshalb besteht deine Aufgabe darin, deine innere psychische und emotionale Stille zu bewahren – so gut es dir möglich ist.

> *Der Krieg darf niemals wichtiger werden als dein innerer Zustand und deine persönliche Entwicklung. Mit anderen Worten: Der Krieg ist nicht wichtiger als du selbst. Er ist lediglich die Bühne, auf der du dich gerade befindest. Deshalb verlieren wir im Alltag oft mehr als im Krieg. Und wenn wir im sicheren Hinterland den Verstand verlieren, schaden wir damit sogar denen, die für uns kämpfen.*
>
> *Die Märchen lehren uns etwas Einfaches: Frieden und Krieg wechseln einander ab. Doch du solltest lernen, in jeder Situation gleichermaßen weise oder zumindest vernünftig zu bleiben. Wenn du dir selbst wichtig bist, dann halte inne und prüfe dich: Wie viel von dir selbst ist geblieben, und was hat sich verändert?*

Wenn deine Veränderungen nicht zu mehr Sammlung, Besonnenheit und Bereitschaft führen, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen, dann ist es dem Gegner gelungen, einen Tropfen Wahnsinn in dein Bewusstsein zu bringen. Und wer dieser Gegner ist, erkennst du daran, wessen Hysterie dich am stärksten erfasst und dich dazu gebracht hat, dich selbst zu verlieren».

A. Schewzow

Jeder von uns wird in dieser Zeit auf die Probe gestellt.

Ist dir aufgefallen, wie viele Masken gefallen sind? Masken, hinter denen sich Menschen lange verborgen haben. Plötzlich wird sichtbar, wer sie wirklich sind. Diese Zeit nimmt den Menschen ihre Masken ab und legt ihre Herzen und ihre Seelen offen – sowohl die der Menschen als auch die derjenigen, die ihre Menschlichkeit verloren haben.

A. Korobeischtschikow schreibt:

«Vor unseren Augen vollzieht sich die dramatischste und zugleich beinahe unbemerkte Spaltung der Gesellschaft – in MENSCHEN und NICHTMENSCHEN. Und von Letzteren gibt es unter dem allgemeinen Lärm der heranrollenden Wellen immer mehr. Unsere Aufgabe besteht darin, nicht eines Tages plötzlich auf der falschen Seite zu stehen – sondern AUF JENER SEITE».

Das Schlimmste, was einem Menschen geschehen kann, ist der Verlust seines Menschseins – wenn er seine Seele und seinen Geist verkauft. Das ist wahrhaft erschreckend.

Kriege hat es immer gegeben, es gibt sie heute, und es wird sie auch in Zukunft geben. Die entscheidende Frage lautet deshalb: Was tust du in Zeiten des Krieges? Bleibst du Mensch oder verlierst du deine Menschlichkeit? Welche Motive und welche Absicht liegen deinem Handeln zugrunde? Wie A. I. Nikitina sagt: „Die Götter beurteilen uns nach unseren Motiven und Absichten – nicht nach unseren Handlungen und nicht einmal nach ihren Ergebnissen.“ Um die wahren Absichten erkennen zu können, muss der Schleier vor deinen Augen fallen. Es gilt, die Illusionen hinter dir zu lassen und die Wirklichkeit klarer zu sehen.

Für Männer ist es in dieser Zeit besonders wichtig, nicht der Panik zu verfallen, ihr inneres Gleichgewicht zu bewahren und das Pendel nicht weiter in Bewegung zu setzen. Körperliche Arbeit und Bewegung können dabei eine große Hilfe sein. Arbeite mit deinem Körper, fordere ihn heraus. Wenn der Körper beschäftigt ist, fällt es leichter, sich dem Lärm der Informationsflut und dem unaufhörlichen Gedankenkarussell im Kopf zu entziehen.



Für Männer ist auch ein Saunabesuch sehr hilfreich – allerdings ohne Bier und Alkohol. Nutze die Sauna als eine Praxis der Reinigung: Lass alles los, was du im Außen aufgenommen hast, wasche es symbolisch von dir ab und verlasse die Sauna innerlich und äußerlich gereinigt. Auch Männerkreise sind in dieser Zeit besonders wertvoll. Trefft euch, arbeitet gemeinsam, organisiert gemeinsame Einsätze oder traditionelle Männeraktivitäten. Gib deiner ursprünglichen Kraft Raum und lerne, sie bewusst und konstruktiv zum Ausdruck zu bringen.

Frauen empfehle ich, sich den alltäglichen Aufgaben im Haushalt zuzuwenden, wenn ihr merkt, dass euch die Gedanken überwältigen und euer Kopf sich wie ein rastloses Hamsterrad dreht. Wenn die Gedanken kreisen, euch in alle Richtungen ziehen und ihr vor lauter Angst nicht mehr wisst, ob ihr Vorräte kaufen oder das Land verlassen sollt, helfen oft gerade die einfachen Dinge des Alltags. Macht einen gründlichen Hausputz, stellt die Möbel um, nutzt alle Praktiken, die euch erden. Pflanzt Setzlinge, kümmert euch um Blumen oder arbeitet mit der Erde. Auch Frauenkreise und meditative Übungen, die das innere Gleichgewicht stärken, können euch jetzt besonders unterstützen. Ebenso wirkt sich ein gemeinsamer Saunabesuch unter Frauen wohltuend aus.

Allgemeine Empfehlungen:



Körperliche Bewegung. Jede Form von Bewegung ist jetzt hilfreich. Wenn du die Möglichkeit hast, Sport zu treiben, zu tanzen oder regelmäßig zu trainieren, dann nutze sie. Wenn der Körper arbeitet, kommt der Geist zur Ruhe. Der Informationslärm von außen erreicht dich viel weniger, weil deine Aufmerksamkeit im Körper bleibt. So ziehen die Wellen der äußeren Ereignisse an dir vorbei, ohne dich mitzureißen. Du schwingst auf einer anderen Frequenz – das ist einfache Wellenphysik.



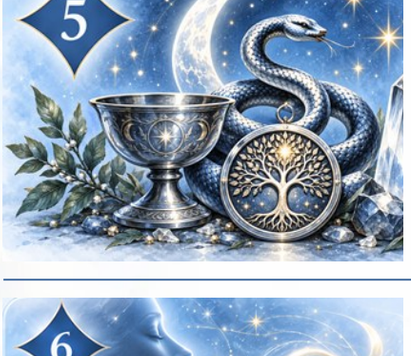
Zgonka. Wer mit der Praxis der Zgonka vertraut ist, sollte sie regelmäßig anwenden, um die eigene Lebenskraft zu aktivieren und zu stärken.



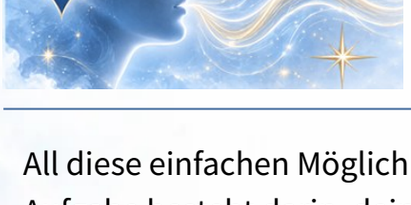
Bitte um Unterstützung. Gerade jetzt ist es wichtig, sich an die Höheren Kräfte zu wenden. Wenn du das Gefühl hast, dass nichts mehr hilft und alles aussichtslos erscheint, wende dich an Gott, den Schöpfer. Es spielt keine Rolle, welchen Glauben du hast oder welchen Namen du dafür verwendest. Bitte die Höheren Kräfte darum, dir zu helfen, standhaft zu bleiben, dein Gleichgewicht zu bewahren und dich zu unterstützen.



Natur und Steine. Der Kontakt mit der Natur und mit Edelsteinen kann ebenfalls hilfreich sein.
Für Männer eignet sich besonders Achat in hellen Farbtönen, da er nach dieser Tradition die Standhaftigkeit des Geistes stärkt.
Für Frauen werden Jaspis in Bordeaux-, Sand- oder dunkelgrünen Farbtönen empfohlen, weil er besonders gut erdet.



Für Menschen, die mit Energie arbeiten. Wenn du als Heilerin oder Heiler arbeitest oder dich mit Mystik und magischen Traditionen beschäftigst, nutze Serpentin, Silber und die Werkzeuge, mit denen du vertraut bist. Rufe deine geistigen Helfer und Totemtiere an. Nutze alles, was dir zur Verfügung steht, damit dich dieser Sturm nicht fortreißt.



Summ- und Klangpraktiken. Auch das Summen bestimmter Silben kann sehr hilfreich sein. Achte jedoch bewusst darauf, welche Silben du verwendest, denn nach dieser Tradition können manche von ihnen Prüfungen oder Herausforderungen hervorrufen.

All diese einfachen Möglichkeiten helfen dabei, wieder in die innere Balance zu kommen. Die Aufgabe besteht darin, dein Gleichgewicht zu bewahren, innere emotionale Ruhe zu kultivieren und das Pendel nicht weiter in Bewegung zu setzen.

Lass dich nicht von der Panik anstecken. Kriege hat es immer gegeben, sie existieren auch heute und wird es vermutlich auch weiterhin geben – so schwer das auch klingen mag. Das ist die Realität unserer Zeit. Wir hoffen, dass die Menschheit eines Tages in ein neues Zeitalter eintritt, in dem Kriege und Konflikte der Vergangenheit angehören. Doch im Moment leben wir noch in einer Welt, in der Kriege die letzten drei- bis fünftausend Jahre nahezu ununterbrochen präsent waren. Die entscheidende Frage lautet deshalb: Wer bist du in diesem Krieg? Bleibst du Mensch oder verkaufst du dich und verlierst deine Menschlichkeit?

Wir leben in einer Zeit, in der es oft schwer ist zu wissen, wem man vertrauen kann, wohin man sich wenden oder woran man glauben soll. Vergiss dabei eines nicht: Wahres Vertrauen entsteht im Inneren. Es findet sich weder in äußeren Ereignissen noch in anderen Menschen. Auf das Außen kannst du dich nicht dauerhaft stützen. Vertrauen entsteht in dir selbst. Deshalb ist es wichtig, dem Leben zu vertrauen, Mutter Erde, Gott und dem Universum.

Und denke daran: Ganz gleich, wie heftig der Sturm auch sein mag – deine Aufgabe besteht nicht darin, voller Angst vor der Welle davonzulaufen, sondern auf ihr zu bleiben. Nur so können wir gemeinsam in eine neue Welt gelangen.

Wir wissen nicht, wie diese Welt aussehen wird. Doch unsere Aufgabe ist es, als Menschen

hindurchzugehen – als Frauen und Männer mit einer menschlichen Seele, einem lebendigen Geist, mit Gott im Herzen und unseren Ahnen im Rücken, auf unserem lebendigen Planeten Erde.

Bewahre dieses Bewusstsein in deinem Herzen, wo immer du auch bist. Und halte an dem tiefen Wunsch und der klaren Absicht fest, Mensch zu bleiben. Frieden für uns alle – im Herzen und in der Seele!

Entdecke mehr von der Autorin

Lerne im Kurs «Bei dir bleiben – innere Stabilität im Alltag» praktische Wege kennen und deinen inneren Zustand bewusst zu steuern 👇

Offizielle Website der Autorin 👇

Weitere Bücher der Autorin 👇

Kurse und Workshops 👇