



Juli 2014

GLÜCKS-Impulse: Begegnungen im Heiligen Raum

1. Die Kraft der UNVOREINGENOMMENHEIT

2. GEHEILTE WEIBLICHKEIT

3. Nachsatz zur NEUKALIBRIERUNG

Ihr Lieben alle,

Die letzten GLÜCKS-Impulse liegen nun 8 Monate zurück. Wie bei allen GLÜCKS-Impulsen und bei meiner gesamten Arbeit darf ich Dir empfehlen, beim Lesen dieser Zeilen gründlich zu prüfen: Ist das für mich stimmig? Denn ich kann nur meine persönliche Erfahrung, Wahr-Nehmung und somit meine eigene Wahrheit und Weisheit weitergeben. Pflücke bitte aus diesem Bouquet nur die Blüte(n), deren Farbe, Form oder Duft Dich anspricht ☺. Viel Freude damit!

Solltest Du auch Interesse an **älteren Aussendungen** haben, so kannst Du diese gerne kostenlos bei mir anfordern. Bisher sind folgende GLÜCKS-Impulse zu folgenden Themen und mit vielen Tipps (Übungen, Bücher, DVDs, CDs) und Übungen für den Alltag erschienen:

1. Mai 2012:

- * Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
- * Kraft Deines Herzens veränderst Du Deine Welt
- * Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
- * Yoga verändert das Leben

2. März 2013 – Zeit für ENT-FALTUNG:

- * und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum
- * Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.
- * Tipp zum Thema "Angst auflösen"

3. Oktober 2013

- * Die Neukalibrierung aus Höheren Welten
- * Die Stadt der Juwelen – das 3. Chakra
- * Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

Allgemeines:

Ich gehe davon aus, dass wir alle, Du und ich und die Anderen, in der Zwischenzeit viele neue Erfahrungen sammeln durften (und mussten). Selbst wenn es sich im alltäglichen Leben nicht immer gut anfühlt, was da so alles auf uns zukommt: Mache Dir bewusst, dass das Leben uns heben will und weiten, wie es Hermann Hesse so schön in seinem Gedicht "Stufen" sagt. Deine seelische, göttliche Führung möchte Dich unterstützen, einfach nur "DU SELBST" zu werden und zu sein. Der Weg dorthin mag uns als Menschen oft beschwerlich, prüfend, einengend, bedrängend oder einfach stressig erscheinen – sobald Du einen tieferen Atemzug nimmst, Deine Augen schließt und Dich mit dem reinen Bewusstsein verbindest, ist alles wieder ganz klar.

Der "Beobachter" in uns wird immer aktiver. Du kennst das sicher: während Du z.B. sehr unlogisch und emotional reagierst, weiß etwas in Dir, dass das in Wahrheit alles nur ein Spiel ist. Gut so ☺. In den letzten Monaten war spürbar, dass sich die Seele immer mehr in unsere kleinen und großen Entscheidungen "einmischt" (wie meine liebe Freundin und Kollegin Dr. Ina Blaas es immer so nett ausdrückt). Du sagst, entscheidest oder tust etwas und wunderst Dich fast in der selben Sekunde, was hier eigentlich läuft, denn vom Kopf her hättest Du eher etwas anders gedacht, gesagt, entschieden oder getan. Nimm es einfach an. Die Seele ist im Normalfall klüger als unsere Denkweise.

"Denken ist sehr oft eine Karikatur des Göttlichen."

Dr. Ina Blaas

Heute schreibe ich vor allem über die Kraft der Unvoreingenommenheit. Seit Winter 2013/14 war dieser Begriff ständig in meinem Bewusstsein. Was soll ich Dir sagen... es war lebensverändernd! Wahre Wunder sind geschehen durch die tägliche Übung. Näheres dann im Kapitel 1.

Ich wünsche Dir bedingungslose Liebe, Präsenz und Unvoreingenommenheit ☺.

an Ärzte und Menschen in gesundheitsbegleitenden Berufen:

Ich möchte aus tiefstem Herzen alle Menschen, die in gesundheitsbegleitenden Berufen arbeiten, bitten, sich den wunderbaren Auswirkungen von Meditation, Atemübungen und Yoga zu öffnen, etwas davon auch selbst auszuprobieren und ihren Patienten zu empfehlen, sich damit zu beschäftigen. Es gibt jede Menge Artikel, in welchen die **wissenschaftlichen Beweise** für die Wirkung dieser 3 Yoga-Säulen Atmung, Meditation und Yoga-Körperübungen nachlesbar sind.

1) Die Kraft der UNVOREINGENOMMENHEIT – Begegnung im Heiligen Raum

Unvoreingenommenheit. Ein ganz normales Wort eigentlich.

Hast Du mal darüber nachgedacht, was es wirklich heißt, unvoreingenommen zu sein? Vor allem, wenn Dir z.B. ein Gespräch mit einem sehr nahestehenden Menschen bevorsteht... mit einem Menschen, den Du sehr gut kennst?

Kurzübung für den Alltag:

Beobachte Deine Gedanken, bevor Du etwas mit jemanden besprechen möchtest. Was denkt es in Dir über den Anderen? Wie oft prognostizierst Du, wie der Andere reagieren wird?

Lasse dann alle Deine Vorstellungen und Gedanken daran, wie der Andere reagieren könnte los. Mache Dich ganz frei innerlich, frei von Erwartungen, Vorstellungen und Strategien. Erlebe nur DICH – wie Du DEINE Wahrheit aussprichst. Denke nicht mehr darüber nach, was Dein Gegenüber tun, denken oder sagen könnte. Sei ganz frei. Was ist Dir wichtig mitzuteilen?

Im Normalfall setzen wir immer voraus, wie andere Menschen reagieren werden. Wie sie sind. Wie sie sich verhalten. Wie und was sie sprechen oder tun werden. Vielleicht sogar, was sie denken könnten. Immer in der Meinung "so ist er/sie nun einmal".

Da das Wort Unvoreingenommenheit vor Monaten im Zuge meditativer Fragenstellung immer wieder in mein Bewusstsein "hereingefallen" ist, musste ich mich wohl einmal tiefer auf den Sinn und die Bedeutung dieses Wortes einlassen.

Nach diesen Monaten des Ausprobierens möchte ich es so ausdrücken:

Durch Unvoreingenommenheit begegnen wir einander im Heiligen Raum.

Der Gruß "Namasté" erinnert mich an meine persönliche Deutung der Unvoreingenommenheit. Die schönste Erklärung für NAMASTE stammt von Mahatma Ghandi. Er schickte sie einst seinem Freund Albert Einstein, nachdem dieser ihn nach der tieferen Bedeutung des Wortes gefragt hatte:

"Ich verbeuge mich vor dem Ort in Dir, an dem der ganze Kosmos wohnt. Ich verbeuge mich vor dem Ort der Liebe, des Lichtes, des Friedens, der Wahrheit und der Weisheit in Dir. Ich verbeuge mich vor dem Ort, wo, wenn du an diesem Ort bist und ich an diesem Ort in mir bin, es nur das Eine von uns gibt."

Wie es bei mir mit der Unvoreingenommenheit begann:

Ich beschloss, als ich eines Abends schlafen ging, den nächsten Morgen mit meinem 9jährigen Sohn *unvoreingenommen* zu starten: einmal nicht vorauszusetzen, dass ich mindestens 4 oder 5 mal sagen muss "aufstehen", bevor er in die Gänge kommt. Nicht davon ausgehen, dass ich ihn an das Zähneputzen und sonstige (für Erwachsene "normale") tägliche Verrichtungen erinnern muss.

So stand ich auf, als würde ich meinen Sohn zu Gast bei mir haben und seine Gebräuche überhaupt nicht kennen.

Was soll ich sagen... der Morgen war ganz anders. Die Unvoreingenommenheit war sehr heilsam 😊. Ich experimentierte weiter, was mir zu Beginn gar nicht so leicht fiel, da ich meine unbewusste Erwartungshaltung v.a. dem ganz nahen Umfeld gegenüber offenbar noch nicht so genau durchleuchtet hatte. Aber kaum hatte ich begonnen, mich unvoreingenommen zu "machen" (sprich den Menschen zu begegnen, als würde ich sie nicht kennen), häuften sich die Möglichkeiten, es weiter auszuprobieren! Oder vielleicht erkannte ich erst durch dieses Ausprobieren, wie oft ich diese bewusste Unvoreingenommenheit noch brauchen kann, das ist natürlich auch möglich.

Was so beeindruckend an dem "Experiment" war: Es geschahen kleine und große Wunder!

Unvoreingenommen bereitete ich bei wichtigen Gesprächen einfach das vor, was mir am Herzen lag zu sagen – ohne jeglichen Gedanken daran, wie mein Gegenüber reagieren könnte. Ich blieb ganz und gar bei mir und erwog auch nicht verschiedene Möglichkeiten des Gesprächsverlaufs, kalkulierte keine Eventualitäten und möglichen Reaktionen ein, ich entwickelte keine Strategien. **Die Gespräche verliefen ganz anders als bisher.**

Unvoreingenommen kochte ich für meine Familie nur das, was mir gerade interessant zu kochen erschien, ohne darüber nachzudenken, ob die Anderen auch Gefallen an der Mahlzeit finden könnten. Das war ganz freudvoll, kreativ und eben: unvoreingenommen. **Ich bekam einen Kreativitätsschub in der Küche.**

Unvoreingenommen klärte ich zwei ganz unerwartet auftretende Konflikte. Beide schienen zuerst unlösbar zu sein. Im Zuge der unvoreingenommenen Begegnung konnte ich die jeweiligen Konfliktpartner einfach annehmen, ohne wertend über sie zu denken, **es lösten sich beide Konflikte nach kurzem Gespräch in einer liebevollen Umarmung** und einem "es tut mir leid, dass diese Situation geschehen ist" auf.

Unvoreingenommen trat ich Menschen gegenüber, mit denen ich in verschiedenen ehrenamtlichen Funktionen zusammenarbeite – ohne Erwartungshaltung, wer dieses Mal welche Aufgaben übernimmt. **So konnte jede von uns einmal etwas Neues ausprobieren und in die Rolle der Anderen schnuppern.**

Wahre Unvoreingenommenheit setzt komplett neue Kräfte und Möglichkeiten in Dir UND in Deinem Gegenüber frei!

Zu Beginn bedarf es einer enormen Aufmerksamkeit und einem sehr klaren Hinhören und Hinspüren zu Deinen Denkvorgängen. Du wirst bemerken, wie oft Du – was das Verhalten, das Sprechen, das Reagieren und sogar das Denken Deiner Mitmenschen betrifft – prophezeiend und prognostizierend in die Zukunft denkst und innerlich resignierst oder auf Kampfposition gehst, nur weil Du sehr oft (bis immer) voreingenommen bist. Ich darf dazu auch auf mein Kapitel über die **Rollenbindung** (3. GLÜCKS-Impulse vom Oktober 2013, Kapitel 3.) verweisen.

Unvoreingenommenheit löst Rollen auf.

Es liest sich vielleicht unspektakulär. Ist es aber nicht.

Probiere es selbst aus! Ich bin sehr gespannt auf Eure Erfahrungen und Feedbacks 😊.

2) Geheilte Weiblichkeit **Dieses Kapitel ist ausschließlich für Frauen interessant.**

Nachdem ich mit 14 Jahren begonnen habe, mich mit diesem Thema zu beschäftigen, habe ich nun das Projekt "Geheilte Weiblichkeit" als Seminarleiterin gemeinsam mit Dr. Ina Blaas (www.blaas.eu) und Birgit Kuntze (www.birgitkuntze.eu) gestartet. Endlich.

Je mehr und je tiefer ich mich auf meine Weiblichkeit, auf Tiefe und Stille einlasse, umso klarer erkenne ich die Wichtigkeit, von diversen Energie-Übungen (die großteils von Männern erfunden wurden, sprich es wurde nie in einen Frauen-Körper hineingespürt) als Frau ein bisschen Abstand zu nehmen und sich mehr Frei-Raum für Stille, für Erde (Kühlen, Regenerieren) und für das Atmen und Fühlen zu schenken. Ich wiederhole dies in meinen GLÜCKS-Impulsen stetig. Grundlegend gilt das auch für Männer: Atmen, Stille, Rückzug. Für Frauen allerdings ist es ein Lebenselixier!

Falls Du Yoga machst, stelle Dir bei jeder Übung bewusst die Frage: Ist das gut für mich? Mache Dir klar, dass die meisten Asanas und Atemübungen ebenso von Männern stammen (mir bekannte Ausnahmen: Luna-Yoga nach Adelheid Ohlig und Hormon-Yoga). Selbst wenn Du zu einer Yoga-Lehrerin gehst, so heißt das noch lange nicht, dass diese Lehrerin sich mit wahrer heiler Weiblichkeit beschäftigt.

Heutzutage sind sehr viele Frauen umgepolt auf Männlichkeit. Erkennen tut man das erst, wenn man sich mit wahrer Weiblichkeit beschäftigt. Und wahre Weiblichkeit hat nichts mit Rock, Stöckelschuhen und Lippenstift zu tun! Auch nicht mit der perfekten Hausfrau oder der Über-Mutter.

Ich möchte **allen Frauen** empfehlen, sich mutig nach Innen zu begeben, still zu werden und einmal nur wahrzunehmen:

- ❖ Welchen Bezug habe ich zu dem Wasser, das sich in meinem Körper befindet? (Schließlich ca. 75% des Körpers!) In welchem Zustand befindet es sich?

- ❖ Wie fühlt sich mein Blut im Körper an?
- ❖ Spüre ich irgendetwas, wenn ich zu meiner Gebärmutter hinspüre? Wenn ja, was? (Hierbei ist nicht wichtig, ob die Gebärmutter entfernt oder an ihr herumoperiert wurde. Die Matrix, die energetische Vorlage, bleibt ja immer vorhanden.)
- ❖ Was bedeutet Tiefe für mich? Erlebe ich Tiefe in meinen Gefühlen, in Freundschaften?

Wer sich für Geheilte Weiblichkeit interessiert, ist noch herzlichst in unserer Gruppe willkommen.

Spätestens gegen Ende dieses Jahres werde ich die Gruppe schließen, noch ist sie im Entstehen. Es gibt 1 x im Monat einen Vertiefungs-Abend zu einem Themenkreis, den wir gemeinsam mit den Teilnehmerinnen auswählen. Erst wenn die ganze Gruppe in diesem Thema ein gutes Gefühl des Vorankommens hat, gibt es wieder einen längeren Workshop zu einem neuen Themenkreis (jedenfalls 5 Std., eventuell auch ein ganzes Wochenende).

Empfehlungen:

- ❖ Der erste Vertiefungs-Abend Geheilte Weiblichkeit findet am 14. Juli 2014, 19:00 – 22:00 Uhr in Innsbruck statt. Themen: Innere Königin – Würde, Gebärmutter, Stille, Tiefe, Zeit, Grenzen. Anmeldung bei mir oder Ina (info@blaas.eu, Homepage www.blaas.eu, Tel. 0676-3824558). Kosten € 36,- / Anzahlung bzw. Storno ab 7.7.: € 20,-. Nähere Info auf meiner Homepage unter "Workshops" oder auf Anfrage.
- ❖ Einen Kurz-Workshop zum Einsteigen mit intensiven Übungen als Vorbereitung für Deinen ganz persönlichen Weg geben Dr. Ina Blaas und ich am 5. September 2014, 19:00 – 21:45 Uhr in Strass im Zillertal (Gsth. Pfandler) im Rahmen des Vereins Gesundheit und Frieden (www.gesundheitundfrieden.com). Kosten € 20,- / Ermäßigung für Fördermitglieder des Vereins Gesundheit und Frieden. Nähere Info auf meiner Homepage unter "Workshops" oder auf Anfrage.
- ❖ Alle Bücher und Seminare von Maitreyi D. Piontek (!) sowie das Buch "Die Wolfsfrau" von Clarissa Pinkola Estés

3. Nachsatz zur Neukalibrierung

In meinen GLÜCKS-Impulsen vom Oktober 2013 schrieb ich über die Neukalibrierung aus Höheren Welten. In der Folge möchte ich dazu anmerken, dass aktuell die **Beine, Füße und Hüften** dran sind, nachdem ab der Hüfte aufwärts schon vieles geschehen ist. Alle möglichen Symptome an Hüften, Leistengegend, Beinen und Füßen können jetzt (plötzlich oder nach langer Zeit zum ersten Mal wieder) auftreten und auch schmerzhaft sein: Arthrose, Fersensporn, div. Achillessehnen-Probleme, Krampfadern, schwere Beine, geschwollene Beine, Hallux valgus ("Frostballen" oder "Schiefzehe"), alle mögliche Venenprobleme, Rheuma, Krämpfe...

Empfehlung für den Alltag:

- ❖ Lege so oft es Dir möglich ist die Beine mit den Füßen nach oben an die Wand. Um in diese Position zu kommen, setze Dich seitlich an eine Wand, mit dem Gesäß und der Schulter drückst Du Dich sogar ganz nah heran. Du lässt Dich mit einer seitlichen Drehung nach hinten fallen, stützt Dich dabei mit den Händen seitlich ab und schwingst die Beine nach oben. Nun liegst Du am Rücken, Beine hoch. Die Knie sollten nicht überstreckt sein, bleibe ganz locker. Die Arme breite zur Seite hin aus. Atme ruhig, langsam und etwas tiefer als sonst.
- ❖ Sehr oft hilft auch etwas Kühlendes (Franzbranntwein oder einfach kalte Umschläge, Topfenumschlag).
- ❖ Achte auf Deinen Wasserhaushalt! Trinke regelmäßig, aber ab dem Nachmittag nicht mehr all zu viel. Spare besonders am Alkohol, auch Mineralwasser ist nicht optimal.

- ❖ Sehr hilfreich ist KanGen-Wasser, hierzu darf ich Dir empfehlen, Dich an Sabine Peinsipp zu wenden: sabine.peinsipp@herzenskraft.at, Tel. 0699-15548866.

meditative Übung

Lege oder setze Dich entspannt hin. Atme bis Du innerlich ruhig und weit, entspannt und frei bist. Stelle Dir vor, Du würdest nun von einem silbrig-violett glitzernden "Lichtregen" durchströmt werden. Atme dabei reinigend und lasse Dich ganz auf das Erleben dieser inneren Klärung ein. *Wenn Du gerne mit Aufgestiegenen Meistern arbeitest, visualisiere die Violette Flamme (St. Germain).*

Lasse bewusst alles "Schwere" aus Deinem Leben los, mit jedem Ausatmen befreie Dich von einem Stück Ballast. Öffne die energetischen Ausgänge Deiner Fußsohlen und lasse alles ganz leicht geschehen, lasse alles was Dich belastet einfach herausfließen aus Deinen Füßen.

Mache dann weiter: Mit jedem Einatmen atme entweder nur reines Licht ein, oder auch eine Dich nährende Energie wie z.B. reine Liebe, Frieden, Geborgenheit, Ruhe, Lebenskraft, Leichtigkeit, Vertrauen, Freude... Mit jedem Ausatmen verbreite diese Energie in Deinem ganzen Körper. Sage Dir dabei innerlich beim Einatmen: "Ich atme (z.B.) *Vertrauen* ein." und beim Ausatmen: "(z.B.) *Vertrauen* durchströmt mich."

Wenn Du spürst, dass Du Dich wohl fühlst und es genug ist, komme langsam wieder mit Deiner Aufmerksamkeit zurück. Strecke und recke Dich, atme noch mal tief durch, verweile noch ein paar Atemzüge in Stille.

Wie immer, erhältst Du diese GLÜCKS-Impulse als "kostenlosen Service".

*Auf Anregung einiger meiner befreundeten KlientInnen möchte ich bekannt geben, dass Du - **wenn Du möchtest** - eine freie Spende dafür geben **kannst**. Bitte fühle Dich **keinesfalls** dazu verpflichtet.*

IBAN: AT772050303300817966

BIC: SPIHAT22XXX

Empfänger: Sigrid Gleinser, A-6167 Neustift, Gasteig 2

Zweck: Glücksimpulse

Ich wünsche Dir viele schöne Überraschungen durch die UNVOREINGENOMMENHEIT.

Herzlichst, GLÜCKSKIND® Sigrid Mara



GLÜCKSKIND® Sigrid Mara Gleinser

Dipl. Intuitions- und Bewusstseinstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin

Dipl. Yoga Seva-Yogalehrerin, Atemtrainerin

Praxis: Kirschtal. 16e, A-6020 Innsbruck

www.glueckskind.co.at ☺ sigrid.gleinser@glueckskind.co.at ☺ Tel. (+43) (0)676 606 85 84

Wenn Du die GLÜCKS-Impulse nicht mehr erhalten möchtest, bitte schreibe mir eine kurze Antwortmail mit "keine Zusendungen mehr", dann nehme ich Dich selbstverständlich aus dem Verteiler!