



KOMMENTAR

Bernd Martinschitz

Die Aura des Menschen

So wie die Atmosphäre die Erde umspannt und in Tropo-, Strato-, Meso-, Thermo- und Exosphäre unterteilt wird, so umgibt auch den Menschen eine vergleichbare Atmosphäre, die sogenannte Aura. Sie strahlt Licht und Farben in den Raum und wirkt gleichsam als Schutz wie auch als Verbindung zu höheren Ebenen. Moderne Fototechniken vermögen es, die unteren Schichten der Aura sichtbar zu machen und somit auch die Skeptiker unter uns zu überzeugen.

Die Aura bezeichnet die Gesamtheit unserer festen wie auch feinstofflichen Körper, die uns umgeben – wie die Schichten einer Zwiebel. Sie durchdringen einander und gehen ineinander über, wechseln ihre Farben und pulsieren weit in den Raum und den physischen Körper hinein.

Die erste Ebene ist der physische Körper, das Feste und Materielle. Die zweite ist die Emotionalebene. Gefühle und Emotionen finden hier ihren Raum. Die dritte Ebene wird als Mentalebene umschrieben. Hier schwingt unser allgemeines Gedankenmuster. In der vierten Ebene, der spirituellen Stufe, manifestieren sich unser Überbewusstsein und unsere Seelenqualität. Die Chakren verlaufen durch alle Ebenen hindurch und sind als Kanäle zu betrachten, welche die Auraschichten miteinander verbinden.

Bernd Martinschitz arbeitet als selbstständiger Shiatsu-Praktiker und Lehrer für Yoga und Meditation.

Mehr zum heutigen Theam erfahren Sie auf der Homepage der *Kärntner Tageszeitung* unter www.ktz.at.

@ b.martinschitz@gmx.at

Geistiges Heilen

Der Schamanismus hat eine lange Tradition. Die besonderen Fähigkeiten der Heilung werden oft Menschen in den bäuerlichen Regionen nachgesagt. Durch die Anwendung gelangt man zu mehr Kraft und Ausgeglichenheit.

Der Schamanismus hat eine jahrtausendealte Vergangenheit, er durchzieht alle Kulturen und ist ein Streben nach Wissen und persönlicher Kraft – man kann sagen, dass er die Vorstufe bekannter Religionen darstellt, ohne jedoch selbst eine Religion zu sein. Der Schamanismus kennt keine Theologien.

Schon vor Tausenden von Jahren gab es besondere Menschen – Schamanen –, die sich durch ganz besondere Techniken in Trance versetzen konnten.

In diesem Zustand konnten sie Kontakt mit ihren dortigen weisen Helfern und Verbündeten aufnehmen.



„Damals wie heute gehört es zum langen Ausbildungsweg eines Schamanen, dass er selbst zuerst heil werden muss, bevor er anderen helfen kann“, klärt Kurt Heinz

Brückler auf. Der gebürtige Bad Bleiberger leitet die „Erste Akademie für Alpenland-schamanismus und Alternatives Geistiges Heilen“.

Besondere Fähigkeiten

Schamanen sind geistige Führer und Heiler der Naturvölker. Sie verstehen sich als Mittler zwischen der transzendentalen und realen Welt. Sie besitzen ganz außergewöhnliche Fähigkeiten. Unter anderem gehören Hellsichtigkeit, Umgang und Kontakt mit den Ele-

Energetische Körperübung – die Aurameditation

Die Meditation macht unsere Aura spürbar und schärft die Wahrnehmung. Sie wirkt ausgleichend auf alle Ebenen. Oft entstehen Bilder, die mit einer Blockade oder einem Schmerz in Verbindung stehen. Diese gilt es sanft aufzulösen.

■ Begib dich in einen Meditationssitz. Schließe die Augen und konzentriere dich auf eine ruhige Atmung. Spüre jeden Körperteil – von den Zehen bis zu den Fingern, vom Kreuzbein bis zum Kopf. Stell dir vor, dass mit jedem Atemzug heilende Energie dorthin

zum Körper fließt, wo diese gerade benötigt wird. Körperlicher Schmerz löst sich von Atemzug zu Atemzug auf. Dann legt sich um deinen Körper eine Schicht. Spüre diese erste Ebene deiner Aura und lass heilsame Energie in diese Ebene fließen. Visualisiere, wie blockierte Emotionen aufgelöst werden. Angst wird in tiefes Vertrauen oder Unruhe und Wut in Kreativität verwandelt. Danach spüre deinen Gedankenkörper. Suche nach Mustern, die den Fluss deines Alltags und des Lebens stören und blockieren. Lass Gegenteiliges entstehen. Nach einiger Zeit widme dich deiner spirituellen Ebene und versuche, diese obere Schicht wahrzunehmen. Spüre, wie Licht und Energie diese Schicht aufladen. Lass ein Bild entstehen, dass dieses Licht die anderen Ebenen umgibt und bis in deinen Körper hineinfließt. Genieße den Schutz und die Energie, die dich begleitet. Nach einiger Zeit kehre langsam zu deinem Körper zurück, spüre deinen Atem tief ins Becken fließen und beende die Meditation.



mit Alpenschamanismus



Durch das Handauflegen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Körper, Geist und Seele werden damit in Einklang gebracht.

menten Erde, Wasser, Feuer, Luft und das Wissen über die Heilkraft der Kräuter dazu. Viele dieser Fähigkeiten werden Menschen in bäuerlichen Gegenden zugeschrieben. „Hier gibt es eine Menge von schamanistischen Praktiken, nur werden diese von der wissenschaftsgläubigen Bevölkerung eher belächelt oder – was noch schlimmer ist – als ein ‚dummer Aberglaube‘ abgetan“, so Brückler. Dabei kennt wohl jeder Mensch, der auf dem

Land lebt, jemanden, dem man außergewöhnliche Heilkräfte nachsagt. Diese Person kann beispielsweise durch Handauflegen die Selbstheilungskräfte des Hilfe Suchenden aktivieren und somit Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Man darf nicht verschweigen, dass das Ausüben verschiedener schamanistischer Techniken kein Allheilmittel für alle anstehenden Probleme sein kann. Somit kann der Schamanismus sicherlich nicht alle Hinder-

nisse im Leben beseitigen, jedoch hilft er dabei, Probleme zu lösen und vermutlich auch erfolgreicher zu werden – in jeder Hinsicht. Schamanistische Techniken funktionieren in einer städtischen Umgebung ebenso gut wie auf dem Lande, im Urwald, in der modernen Steppe oder unter der heißen Wüstensonne. Schamanismus ist letztendlich nichts anderes als eine von einfachen Menschen entwickelte Methode zur Erlangung von Kraft – sowie eine Reihe von Techniken, die uns helfen können, große Ziele in unserem Leben zu erreichen.

Infos: www.land-schamane.com bzw. www.energieschule.com.

Auszug Anwender

Liselotte Hulko, 9587 Riegersdorf, 04257/2574.

Erich Jessenitschnig, 9220 Velden, 0664/5100630.

Ingrid Longitsch, 9500 Villach, 0664/9040490.

Helmut Warum, 9601 Arnoldstein, 04255/2710.



Die Verbundenheit mit der Natur liegt jedem Schamanen im Blut. Das Trommeln als akustischer Reiz unterstützt sie bei ihrer Arbeit.



Der Traumfänger über dem Bett filtert die Träume des Schlafenden und lässt nur gute Gedanken zum Schlafenden hindurchfließen.