

## Praxis - Newsletter - Februar 2024

### Termine, Wichtiges und Aktuelles:

➤ **Elkes Terminvorschau:**

02.02.2024: Online-Meditation

08.02.2024: Jahreskreisfest „Brigid - Die Glücksfinderin“

14.02.2024: Treffpunkt Selbsthilfe

15.02.2024: Start des Jahresbegleitprogramms *LebensLust*

Für nähere Informationen wendet Euch bitte an Elke: [naturheilpraxis.tegel@gmail.com](mailto:naturheilpraxis.tegel@gmail.com)

- In unregelmäßigen Abständen veranstalten wir **sonntags von 15:00 - 18:00 Uhr eine spirituelle Andacht**, also gemeinsames Gebet und Singen, Bibeltext mit metaphysischer Auslegung, gemeinsame Meditation. **Nächste Termine:** 24.03.2024, 21.07.2024, 20.10.2024.

### Jahresbegleitprogramm für Personen mit chronifizierten gesundheitlichen Herausforderungen

Immer wieder betreuen Elke und ich gemeinsam Patienten mit sogenannten chronischen Erkrankungen. Insofern möchte ich diesen Newsletter nutzen und meine Patienten und Klienten, die sich davon angesprochen fühlen, auf das am 15.02.2024 startende Jahresbegleitprogramm *LebensLust* hinweisen. Besonders interessant an diesem Programm dürfte für meine Patienten sein, dass sie die Möglichkeit haben, die monatlichen Einzelsitzungen bei mir in einem gewissen Umfang in den Rahmen dieses Jahresprogramms einzubinden, eine klare Win-Win-Situation für Patienten und Klienten!

Ich füge daher an dieser Stelle Elkes aktuelle Werbung zu diesem Programm ein:

### Lust aufs Leben?

Auf unserer Reise durchs Leben begegnen uns Hindernisse, die wir erfahren und erleben dürfen. Diese offensichtlichen Hindernisse können aufgelöst werden; nicht nur durch körperliche Veränderungen wie Ernährungsumstellung, Entgiftungsmaßnahmen oder diversen Medikamente, sondern viel mehr durch Selbsterkenntnis und Selbstverstehen.



Das Begleitseminar *LebensLust* wurde ins Leben gerufen, aufgrund des Wunsches nach einer Langzeitbegleitung von Menschen, die gerade durch eine herausfordernden Lebenssituation gehen bzw. gegangen sind. Hierbei geht es darum, das wesentliche Bedürfnis zu stillen, in einer geschützten Atmosphäre mit fachkundiger Begleitung den persönlichen Heilungsweg ganzheitlich weiterzugehen.

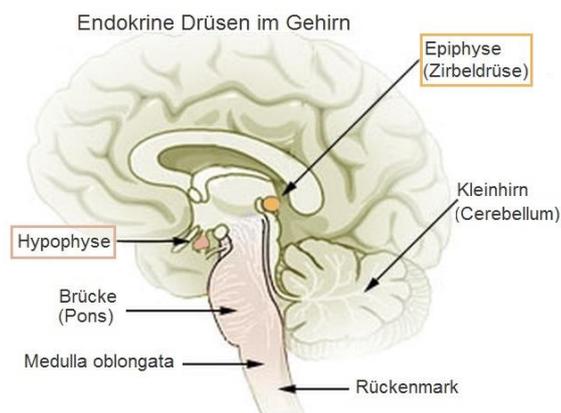
Sie erhalten:

- eine individuelle, persönliche, medizinische und mentale Betreuung
- eine tiefgreifende innere Stärke

- eine neue Sichtweise auf Ihr Leben, die eine anhaltende Gesundheit ermöglicht
- einen Halt durch die besonders wertschätzende und wohltuende Gruppenenergie
- die Möglichkeit ein halbes oder ein ganzes Jahr zu buchen und ein individuelles Programm zusammenzustellen.

**Möchten Sie diese einmalige Begleitung nutzen?** Dann haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Module zu buchen. Schauen Sie sich hierzu meine Infoseite an: <https://www.tegel-naturheilpraxis.de/LebensLust-Jahresseminar>. Dort finden Sie auch Rückmeldungen (Kundenstimmen) der Teilnehmerinnen und Teilnehmer der *LebensLust* - Gruppe 2023.

## ***Kraftzentrum des Monats*** **Die Zirbeldrüse und die Kraft des Glaubens**



***Im Juni 2024 startet die nächste Runde des Jahresseminars „Lebenserfolg durch angewandte Spiritualität“. Teil des Jahresprogramms ist mein Kurs „Die zwölf Stufen zur Selbsterkenntnis“, der einmal im Monat als Online-Abendkurs stattfindet. In diesem Kurs stelle ich zwölf körperliche Kraftzentren vor, die jeweils mit einer Geisteskraft bzw. kognitiven Fähigkeit wie Glaube, Liebe, Standfestigkeit, Unterscheidungsvermögen etc. verbunden sind. Die nächsten zwölf Newsletter werde ich nutzen, um jeweils ein Kraftzentrum kurz vorzustellen, die ausführlichen Informationen sowie jeweils eine geführte Imaginationsreise zu wunderschöner Musik gibt es dann in den Abendkursen. Nähere Informationen zu Preisen und Terminen geben Elke und ich noch rechtzeitig bekannt. Heute stelle ich kurz die Zirbeldrüse und die mit ihr verbundene Kraft des Glaubens vor.***

Die Zirbeldrüse, auch Epiphyse genannt, regelt den Schlaf-Wach-Rhythmus, indem sie am Tag gebildete Serotonin in der Nacht in Melatonin umwandelt. Unsere moderne Lebensweise begünstigt diesen natürlichen Prozess nicht gerade. Medizinische Studien belegen, dass eine ausreichende Versorgung mit Melatonin für unsere Gesundheit und Langlebigkeit sehr wichtig ist. Anders als bei vielen Tieren, nimmt die Zirbeldrüse des Menschen das Licht nicht (mehr) direkt auf, es sind aber noch Reste von Photozellen nachweisbar. Lichtinformationen gelangen beim Menschen über Retina und Sehnerv in den Körper und werden über eine komplizierte Verschaltung zur Zirbeldrüse weitergeleitet.

Die Zirbeldrüse wird von den spirituellen Wissenschaften auch das „Tor zur Seele“ genannt und spielt z.B. auch in der Yoga-Philosophie eine wichtige Rolle. Wir beschäftigen uns im Kurs näher damit. Das Wissen um die Zirbeldrüse ist schon sehr alt und es rankten sich lange viele Mythen um sie. René Descartes (1596-1650), der Begründer des Rationalismus, schrieb z.B.: „*Es gibt eine kleine Drüse im Gehirn, in der die Seele ihre Funktion spezieller ausübt als in jedem anderen Teil des Körpers*“ (*Les Passions de l'âme*, Art. 31). Eine Fehlfunktion der Zirbeldrüse kann zu Störungen in der geschlechtlichen Entwicklung führen. Die Drüse spielt auch eine gewisse Rolle bei manchen Krebserkrankungen. Die Verkalkung der Zirbeldrüse ist eine häufige Erscheinungsform des höheren Lebensalters.

Die Zuführung von Melatonin, dem Hormon der Zirbeldrüse, in Nahrungsergänzungsmitteln und Medikamenten zur Schlafregulierung wird derzeit verstärkt medial beworben. Die offizielle Dosierungsempfehlung für melatoninhaltige Nahrungsergänzungsmittel lautet derzeit, dass eine Menge von 1 mg pro Tag nicht überschritten werden sollte.

Die Zirbeldrüse wirkt auch unmittelbar auf die Psyche ein. Melatonin-Mangel kann zu depressiven Zuständen führen. Die Zirbeldrüse produziert aber auch ein Halluzinogen namens Dimethyltryptamin (DMT), das auch in berauschenden Pflanzen enthalten ist. Dieser Stoff begünstigt kreatives Denken, veränderte visuelle Wahrnehmung und neuartige Gedankenstrukturen. Die Zirbeldrüse produziert DMT vermehrt beim Geburts- und Todesvorgang sowie bei der Ausübung spiritueller Praktiken wie Meditation.

Auf dem Grund dieser zapfenförmigen Zirbeldrüse befindet sich eine linsenförmige Struktur in etwa in der Größe eines Senfkorns. In der metaphysischen Literatur heißt es, dass diese Struktur durch spirituelle Praxis erbsengroß werden kann und es heißt, dass von dieser linsenförmigen Struktur eine Lichtquelle von Biophotonen ausgeht, die mit zunehmender geistiger Entwicklung heller strahlt. Der umgekehrte Pinienzapfen zwischen den beiden Flügeln am oberen Ende der Hermesstabes, um den sich die beiden Schlangen (Kundalini) winden, soll ein Hinweis auf die entwickelte Zirbeldrüse sein, rechts ein Beispiel aus der Freimaurer-Symbolik.



Als ich das mit der linsenförmigen Struktur von der Größe eines Senfkorns las, musste ich sofort an die Aussage von Jesus denken, dass Glauben von der Größe eines Senfkorns schon Berge versetzen kann. Vielleicht ist die Zirbeldrüse deswegen in der christlichen Metaphysik der Glaubenskraft zugeordnet, denn mit ihr fängt spirituelle Entwicklung an. Doch der Glaube steht nicht nur am Anfang der spirituellen Entwicklung, sondern am Anfang jeder Entwicklung. Denn wenn wir nicht glauben, dass etwas möglich ist, werden wir nicht beginnen. Ein Kind, das nicht glaubt, dass es laufen, sprechen, lesen und schreiben kann, wird sich nicht entwickeln. Wenn wir nicht glauben, dass wir mehr sind als vernunftbegabte Säugetiere, als Biomachines, die von elektrochemischen Impulsen gesteuert werden, werden wir uns nicht spirituell entwickeln, also zur Erkenntnis unserer wahren Identität als geistige Wesen aufwachen.

Das „Neurolinguistische Programmieren“ (NLP) lehrte uns, dass Grundlagen jeglichen Handelns sogenannte Glaubenssätze sind. Wir handeln also aufgrund von Glaubensüberzeugungen und sehen die Welt dann auch nur im Lichte dieser Glaubenssätze.

In meinem Kurs beschäftigen wir uns damit, solche Glaubenssätze aufzuspüren, ggf. zu entmachten oder durch besser funktionierende zu ersetzen, um so die Glaubenskraft zu stärken und Entwicklung zu ermöglichen.

In der Winterzeit, wenn weniger Licht da ist, ist die Zirbeldrüse sehr aktiv. Der Winter öffnet den Zugang zur Innenwelt. Nutzt also insbesondere jeden sonnig-kalten Tag, um rauszugehen und die Zirbeldrüse zu unterstützen. In diesem Sinnen wünsche ich Euch viele solcher Tage und grüße Euch ganz herzlich!

Jörg Schuber



#### Bildnachweise:

1. [https://de.wikipedia.org/wiki/Zirbeldr%C3%BCse#/media/Datei:Hypophyse\\_und\\_Epiphyse.jpg](https://de.wikipedia.org/wiki/Zirbeldr%C3%BCse#/media/Datei:Hypophyse_und_Epiphyse.jpg)
2. [https://www.freimaurer-wiki.de/index.php/Caduceus#/media/Datei:Caduceus\\_WelcomeTrust.jpg](https://www.freimaurer-wiki.de/index.php/Caduceus#/media/Datei:Caduceus_WelcomeTrust.jpg)
3. Jörg Schuber: privat