

Praxis - Newsletter - April 2024

Termine, Wichtiges und Aktuelles:

➤ **Elkes Terminvorschau:**

19.04.2024: [Gesprächskreis](#) Thema: „Lebenskraft und Selbstbehauptung“

24.04.2024: [Selbsthilfe Treffpunkt Krebs](#)

03.05.2024: [Online-Meditation](#)

! Neu ☺ Neu ☺ Neu !: [Selbstwert und Selbstliebe](#) - Sommer-Intensiv-Seminar
Termine: 08.05.2024 + 14.06.2024 + 12.07.2024 + 30.08.2024

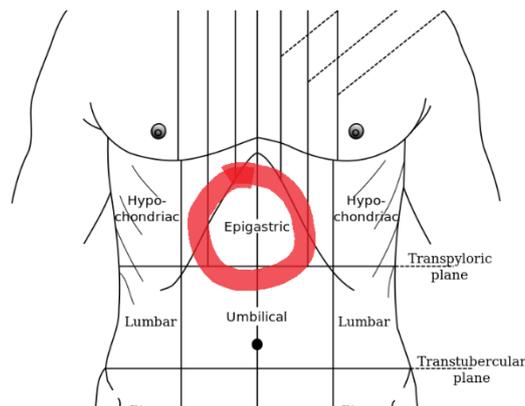
👉 Start der Jahres-Basisseminars "[LebensErfolg durch angewandte Spiritualität](#)" ist
am 11.06.2024 👉

[zur Anmeldung und für weitere Informationen - klicke auf den Programm-Namen](#)

Für nähere Informationen wendet Euch bitte an Elke: 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:** 21.07.2024, 20.10.2024.

Kraftzentrum des Monats **Die Weisheit in der Magenrube**



Am 11. 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 Magengrube und die mit ihr verbundene Kraft der Weisheit (Unterscheidungskraft/ Urteilsvermögen) vor.

Das Epigastrium, also die Magengrube beim Menschen, liegt in der Bauchregion zwischen den Rippenbögen und dem Bauchnabel. Die erweiterte Region wird „Oberbauch“ genannt, die genaue Lokalisation dieses Kraftzentrums ist in der Magengrube. Sie wird auch „Herzgrube“ genannt und beginnt unmittelbar unter dem Brustbein, wir können sie als flache Vertiefung dort ertasten. Hier liegt der obere Teil des empfindsamen „Sonnengeflechts“ (Solarplexus), was uns insbesondere Störungen des Magen- und Darmtraktes dort empfinden lässt. Im erweiterten Oberbauch befinden sich neben dem Magen noch der Zwölffingerdarm, die Bauchspeicheldrüse, die Leber und die Gallenblase sowie die Milz. Weil dort so viel los ist und der Solarplexus fast so komplex vernetzt ist wie das Gehirn im Kopf - daher der Name „Bauchgehirn“ für den Solarplexus -, müssen Oberbauchbeschwerden immer sehr sorgfältig abgeklärt werden. Schließlich liegt das Herz nur knapp über diesem Bereich. Mit der Herzhinterwand werden wir uns im nächsten Newsletter beschäftigen. Magengrube und Herzhinterwand sind über Nervenbündel vereinigt und auch metaphysisch gesehen eng verwandt. Hier sitzt die größte, die geballte Körperintelligenz. Alles, was den Magen beeinflusst, beeinflusst sympathetisch auch das Herz. Der Magen ermöglicht die Ernährung mit Hilfe weniger größerer Mahlzeiten, so dass wir nicht ständig essen müssen. Er bewahrt die Nahrung erst einmal auf und gibt sie dann dosiert weiter, so dass der Körper immer mit Energie versorgt ist. Die Magensäure tötet außerdem Krankheitserreger ab und schützt uns damit auch noch. Also Vorverdauung, Speicherung, dosierte Weitergabe, Schutzfunktion. Ein weises Organ, das unterscheidet, klug urteilt und schützt.

Aus dieser kurzen anatomischen Analyse können wir schon ableiten, wie empfindsam und störungsanfällig der obere Solarplexus einerseits ist, andererseits kann uns dieses „Sonnenkraftwerk“ aber auch mit unendlicher Energie versorgen, wenn wir weise und sorgsam damit umgehen. Denn hier befindet sich sozusagen ein „Umspannwerk“ für Energie aller Art. Während der Magen mit der in unserer physischen Nahrung gespeicherten Sonnenenergie aus Pflanzen und ggf. Tieren umgeht, die wir zu uns nehmen, nimmt das feine Nervengeflecht des Solarplexus in der Magengrube auch feinstoffliche Energien aus der Umgebung auf, verarbeitet sie, zieht sie an oder stößt sie ab. Genau wie in der grobstofflichen Nahrung findet sich auch in den feinstofflichen Energien um uns herum reichlich „Unverdauliches“. Angst, Stress, Aggression und Gewalt schlagen uns buchstäblich auf den Magen und manche Situationen haben den Effekt, den ein tatsächlicher Faustschlag in diese empfindsame Körperregion hat und schlimmer, weil länger andauernd als die Nachwirkung eines Faustschlags.

Weisheit zu erlangen ist also lebenswichtig. Ohne Weisheit und Unterscheidungsvermögen führen wir ein Leben, das immer nur leidenschaftlich und impulsiv auf den jeweiligen Reiz reagiert und so nicht sein volles Potential entfalten kann. Ohne Weisheit und Unterscheidungsvermögen stürzen wir uns auch und insbesondere in der Liebe immer nur impulsiv in das jeweils verlockendste, nächste Abenteuer und steuern unweigerlich dem nächsten Scherbenhaufen entgegen. Doch Vorsicht! Hier lauert ein gefährlicher Trugschluss: Weisheit und Liebe sind keine Gegensätze! Wie weiter oben schon geschildert, sind Herz und Bauch eng miteinander verwoben, die beiden Kraftzentren Herzhinterwand (Näheres im Mai-Newsletter) und Magengrube beeinflussen sich gegenseitig.

Also nehmen wir den Verstand noch hinzu und benutzen unseren Intellekt, um uns auszubilden und zu schulen. Denn um Unterscheidungskraft, ausgeglichene Urteilsfähigkeit und letzten Endes Weisheit unser Leben gestalten lassen zu können, brauchen wir Informationen. Wir brauchen u.a. ein arbeitendes Wissen über die kosmischen Gesetzmäßigkeiten, über Kommunikation, Symbole des Lebens, Meditation und ein wenig psychologisches Grundwissen (all diese Themen und mehr sind Bestandteil des Jahresseminars „Lebenserfolg durch angewandte Spiritualität“). Doch alleine mit dem Intellekt kommen wir nicht weiter. Die zwölf Kraftzentren dürfen miteinander verbunden werden, denn eine weise Entscheidung ohne Liebe, innere Stärke, Willenskraft, tieferes Verstehen und Begeisterung - um nur einige der zwölf Kräfte zu nennen - wäre nicht viel wert.

Um also zur legendären Urteilsfähigkeit des weisen biblischen Königs Salomo zu gelangen, helfen uns akademisches Wissen, Studien und ein gut ausgebildeter Intellekt alleine nicht weiter. Um herauszufinden, wer tatsächlich die Mutter des Kindes war, um das die beiden Frauen stritten, musste Salomo alle Kraftzentren aktivieren. Letzten Endes setzte er darauf, dass die Kraft der Liebe sich durchsetzen würde, als er vorschlug, das Kind mit dem Schwert in zwei Hälften zu teilen. Die wahre Mutter machte sofort einen Rückzieher, um das Leben des Kindes zu schonen, während die andere Frau darauf bestand, das Kind töten zu lassen, damit keine von beiden es erhalten würde. Nach heutigem, humanistischem Verständnis vielleicht schwer vorstellbar, aber ein gutes Beispiel dafür, wie zerstörerisch der Intellekt sein kann, und im weiteren Verlauf auch dafür, wie wirkungsvoll die Verbindung von Weisheit und Liebe sein kann.

Entwicklungsziel ist also, mit dem Herzen zu sehen und intuitiv zu leben, Herz, Bauch und Kopf in Einklang zu bringen. Die Erlangung von intuitivem Wissen wird Weisheit genannt. Erfolgsgeschichten basieren in der Regel auf intuitivem Wissen und nicht auf klinischen Studien. Studien und akademisches Wissen können hilfreich sein, aber sie können niemals die Sicht des Herzens und das intuitive Wissen darüber, was richtig und falsch ist, ersetzen. Richtig und falsch ist dabei nicht im moralischen Sinne oder bewertend gemeint, sondern im Sinne der Geschichte vom gerechten Urteil des Königs Salomo. Das liebende Mutterherz weiß, dass es richtig ist, das Kind bei einer anderen Frau aufwachsen zu lassen, bevor es getötet wird. Der hasserfüllte Intellekt der falschen Mutter weiß nicht, was richtig und falsch ist, der hasserfüllte Intellekt, der auf Separation und nicht auf Einheit ausgerichtet ist, zerstört nur.

Da wir derzeit in einer Welt leben, die sich wieder einmal sehr stark ihrer völligen Vernichtung nähert, weil sie vom hasserfüllten und an Separation orientierten Intellekt regiert wird, darf ich wohl behaupten, dass das Erlangen von Weisheit mehr denn je überlebensnotwendig ist. In meinem Kurs schauen wir uns Wege an, zu Weisheit zu gelangen, und wir üben dies auch praktisch ein.

In diesem Sinne wünsche ich Euch einen von Weisheit erfüllten April und auf dem Weg dahin ein frohes und erholsames Osterfest!

Jörg Schuber



Bildnachweise:

1. <https://de.wikipedia.org/wiki/Epi-gastrium#/media/Datei:Gray1220.svg>
2. Jörg Schuber: privat