

*"Erfahrungen vererben sich nicht – jeder muss sie allein machen."
Kurt Tucholsky (1890 – 1935)*

Dieses Buch ist allen Erfahrenden gewidmet!

LEBENSQUELLEN

Die Weisheit eigener Erfahrungen

Von Wolfgang Lugmayr

© 2019, Wolfgang Lugmayr, Druck und Vertrieb im Auftrag der
Autorin/des Autors: Buchschmiede von Dataform Media GmbH,
Wien

Herausgeber: Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des
Autors: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

Autor: Wolfgang Lugmayr

Umschlaggestaltung, Illustration: Wolfgang Lugmayr

Lektorat, Inspiration: Mariella Leydolt, Michaela Lugmayr

Herzlichen Dank!

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:
Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN: 978-3-99093-142-4 (Paperback)

ISBN: 978-3-99093-143-1 (Hardcover)

ISBN: 978-3-99093-144-8 (E-Book)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich
geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages
und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die
elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung,
Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

VORWORT.....	- 7 -
DER LEBENSWEG – ES BEGINNT AN DER QUELLE.....	- 9 -
DER WEG IN DIE PERSÖNLICHE MEISTERSCHAFT.....	- 10 -
MEDITATION UND ACHTSAMKEIT.....	- 24 -
SCHREIBEN ALS LEBENSQUELLE	- 32 -
ACHTSAME INFORMATIONSTECHNOLOGIE.....	- 37 -
IN DIE EINHEIT	- 42 -
MIT ALLEN SINNEN	- 45 -
#BEWUSSTMACHEN	- 49 -
WEGE AN DEINE LEBENSQUELLE	- 52 -
ZUSAMMENFASSUNG	- 68 -
ÜBER DEN AUTOR	- 73 -
EPILOG 1: EIN LEHRER DER NEUEN ZEIT	- 75 -
EPILOG 2: DIE TRIADE DES BEWUSSTEN LEBENS.....	- 77 -
RAUM FÜR DEINE NOTIZEN	- 79 -

Vorwort

Fremde Erfahrungen sind wertvoll, sie können ein Leuchtturm in stürmischer See sein. Doch baut das Leben in heutigen Gesellschaftssystemen vorrangig auf dem Fremden in den Erfahrungen auf, und es geht dafür etwas verloren, nämlich authentisches, eigenes Wissen.

Wir verlassen uns darauf, dass uns dieser Leuchtturm vor Gefährlichem bewahrt, doch finden wir eventuell genau an dieser Stelle eine eigene Erfahrung, die wichtig für unser weiteres Leben ist.

Das Licht kann auch ein bewusst gesetztes Irrlicht sein, doch das erfahren wir nur über das eigene Tun.

Ich möchte natürlich niemandem nahelegen, auf eine heiße Herdplatte zu greifen. Ich habe es als Kind getan und ich bin von dieser Erfahrung geheilt. In mir hat sich ein natürlicher Mechanismus festgesetzt, der mich achtsam sein lässt, wann auch immer ich an einem Herd stehe.

Wichtige Erfahrungen können auch weh tun. Möglicherweise hat mich diese Verbrennung an der Hand vor wesentlich Schlimmerem bewahrt.

Vor allem sind unsere selbst gemachten Erfahrungen, auf denen eigenes Wissen basiert, der essentielle Schlüssel auf dem Weg in die Selbstbestimmung. Sie sind unsere Lebensquellen.

In diesem Buch möchte ich dich¹ an meinen Erfahrungen teilhaben lassen, die mich – nahe meiner Lebensmitte² – auf meinen persönlichen Lebensweg, hin zum Meditations- und Achtsamkeitslehrer, gebracht haben.

Ich möchte dich nicht belehren und bekehren, ich werde dir NICHT sagen: „*Greif nicht auf eine heiße Herdplatte!*“, ebenso wenig werde ich dir sagen: „*Greif auf die heiße Herdplatte, das erweitert deinen Horizont!*“. Das steht mir nicht zu und eine solche Handlung ist in meinem Verständnis ein generelles Missverstehen des Lehrertums³.

Ich lade dich einfach herzlich ein, aus meinen Erfahrungen zu schöpfen und diese zur Inspiration für deine eigenen Handlungen werden zu lassen, die in deine eigenen Erfahrungen führen werden.

Hab Vertrauen, alles beginnt in dir.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen.

Gegen Ende des Buches, im Kapitel „Wege an DEINE Lebensquelle“ findest du noch einige nützliche Tipps und praktische Übungen.

¹ Die Anrede bleibt im Verlauf dieses Buches durchgängig persönlich.

² Davon gehe ich jetzt einmal aus.

³ Mehr zum Lehrertum findest du am Ende dieses Buches.

Der Lebensweg – es beginnt an der Quelle

Stelle dir deinen Lebensweg als Fluss vor, beginnend an der Quelle, an der dein Leben an die Oberfläche sprudelt – **die Lebensquelle.**

Die Erfahrungen, die du machst, wenn du dir deinen Weg bahnst, lassen deinen Fluss anschwellen. Stromschnellen und Engpässe zeugen davon, dass im Leben nicht immer alles glatt läuft, manchmal staut der Lebensfluss sogar, doch niemals bleibt er stehen ...

... ja und am Ende wirst du eins mit dem See oder dem Meer, du wirst ein Teil davon.

Doch das ist nicht das Ende, auch wenn es so scheinen mag.

Das Meer ist die Wetterküche unserer wunderbaren Welt. Das Wasser verdunstet in Richtung Himmel. Es bilden sich Wolken, aus denen es regnet. Dieses Wasser versickert in der Erde, um später wieder über eine Quelle an die Oberfläche zu sprudeln - erfahren, zielstrebig und voll neuer Energie.

Diesen Kreislauf des Elements Wasser kannst du auf dein eigenes Leben umlegen – untrennbar verbunden mit der Natur.

Der Weg in die persönliche Meisterschaft

Lass mich dieses Buch nun mit einer Schilderung meines bisherigen, persönlichen Lebensweges fortsetzen. Diese Geschichte habe ich ursprünglich für ein Gemeinschaftsprojekt von Kristina Hazler⁴ verfasst, die Anthologie „Die Meister des Lebens“. Dieses Buch ist mittlerweile vergriffen. Doch hier darf diese Geschichte – überarbeitet und ergänzt - wieder das Licht der Welt erblicken, weil sie sich stimmig in das Gesamtbild einfügt. Die Saat wird gesät, die Quelle darf sprudeln.

Mein Name ist Wolfgang Lugmayr, ich bin Meditations- und Achtsamkeitslehrer. Ich lebe ziemlich entschleunigt, doch ich fühle mich trotzdem immer wieder „erschöpft“.

Es sind zwar Momentaufnahmen, aber ich wiederhole dieses Mantra immer wieder, wenn mich jemand danach fragt, wie es mir geht: „*Ich fühle mich erschöpft!*“

Ich schreibe diese Geschichte nun aus einer Innenschau - einer Ursachenforschung – heraus, nachdem ich hinter dieses Symptom der Erschöpfung, eben nicht mehr schöpfen zu können, geblickt habe.

Ich teile mit großer Freude meine Erfahrungen, jene Erfahrungen, die mir die besten Lehrmeister im Leben sind.

Ich sitze also hier und spüre mich in diese Erschöpfung hinein, blicke voller Vertrauen in mein Inneres, überwinde die Grenzen des Symptoms und stelle mich den Ursachen.

⁴ „Neues Bewusstsein“ - Beratung, Coaching, Training, Therapie, Bücher, Homepage: <https://kristinahazler.com/>, Stand: August 2019.

In meiner Vergangenheit als Berater im Umfeld der Bankenindustrie und Finanztechnologie war ich sehr oft erschöpft, bis die Müdigkeit sogar chronisch wurde. Der Zustand wurde mir gut entlohnt. Ich hatte ein Sicherheitsnetz, blieb ein paar Tage zu Hause und dann ging es weiter ... bis es nicht mehr ging. Also stieg ich aus.

Es hatte sich in meinem Leben viel ereignet und das galt es letztendlich zu verarbeiten. Es waren der Tod meiner damaligen Lebensgefährtin und die dumpfe Zeit danach, die Versuche, meine Beine wieder auf den Boden zu bringen, wie auch die Flucht in diverse Süchte, einschließlich der Arbeit. Das alles passierte einem Menschen, der es gewohnt war, dass ihm alles in den Schoß fiel und dem so ziemlich alles gelang, was er tat.

Eine Weile blieb ich noch auf diesem, von immer größeren Hindernissen gepflasterten Weg. Anscheinend war es der Erfahrungen aber noch immer nicht genug. Irgendwann baute sich eine Mauer vor mir auf und es ging überhaupt nicht mehr weiter.

Ich vergaß, wer ich war ...

... es war dieser ganz kurze Moment des Vergessens der eigenen Identität, in einem Hotelzimmer nahe München, in dem ich während meiner Tätigkeit als Unternehmensberater wohnte. Dieser Moment genügte, um mir absolute Klarheit zu schaffen und in einer zuvor undurchdringlich scheinenden Mauer eine Tür in Richtung der Selbstbestimmung zu öffnen.

Ich ging hindurch.

Es begann ein schrittweiser, freiwilliger Ausstieg aus dem bisherigen Berufsleben, und ich durfte eine neue Welt, außerhalb der bisherigen Zwänge und Regeln entdecken.

Ich absolvierte einige alternative Kurse und Ausbildungen wie Reiki, Chakrenarbeit und Persönlichkeitsentwicklung.

Ich beobachtete das Leben um mich herum, übte mich in Gelassenheit, machte neue Erfahrungen und lernte schließlich auch eine wunderbare Frau kennen. Es sind zwar alle Frauen wunderbar, wie auch alle Lebewesen wunderbar sind, doch diese eine Frau, meine Herzens- und Lebenspartnerin Michaela, ist es für mich im Besonderen.

Sie war es auch, die meine Nase auf die Ausbildung zum Meditations- und Achtsamkeitslehrer beim Wirtschaftsförderungsinstitut Wien stieß. Es war jene magische Türe, durch die ich trat, die mein Leben nachhaltig veränderte. Es ging dabei gar nicht so sehr um die Techniken, die man dort lernte. Es ging und es geht noch immer um das wahre Kennenlernen der eigenen Identität:

Wer bin ICH? ...

... und was sind meine tatsächlichen Möglichkeiten,
Talente und Aufgaben?

Das Ganze ist eine wunderbare Reise zu sich selbst, in ein neues und grenzenloses Universum.

Doch warum bin ich gerade jetzt erschöpft?

Aus heutiger Sicht kann ich darauf eine Antwort geben. Auf dieser Reise überschreitet man früher oder später eine Grenze. Es ist der Punkt, an dem man sein altes, „sein äußeres ICH“ erkennt und seine Spiele, seine Muster und Rollen durchschaut. Ab diesem Moment ändert sich alles.

Mit einem Male sah ich mein eigenes Leben aus einer anderen Perspektive, bekam eine neue Sichtweise darauf und erkannte den Schein im alten Sein. Ich war an einer Weggabelung angelangt.

Ich erkannte den Schein im Sein⁵.

Früher wurde ich für meine Erschöpfung entlohnt und hatte mehr als genug Geld auf dem Konto, heute bin ich nur müde und es ist gerade so viel da, wie ich zum Leben brauche, selten mehr.

Also habe ich die Wahl: das Alte mit dem Neuen zu vergleichen oder die gesamte Situation so neutral und wertfrei als möglich zu sehen und im Vertrauen meinen eigenen Weg weiter zu gehen.

Ich nehme jeden Moment an, wie er kommt.

Jeden Moment so anzunehmen wie er gerade kommt, darin erkannte ich den Zugang zu meinem Wahren Sein. Wir erhalten immer neue Aufgaben und darin finden sich sehr oft ganz wunderbare, neue Möglichkeiten ...

... und so begann ich meinen Bewussten Weg!

Doch das „alte ICH“ lässt nie wirklich locker. Es stellt immer wieder seine Fallen auf und trachtet danach, mich aus dem Vertrauen zu bringen. Immer wieder folge ich vergleichenden Mustern: „*Ach, früher war es schon irgendwie leichter!*“ und lasse mich auf die Spiele der Außenwelt ein.

Die Gedanken drehen sich im Kreis.

Ich mache mir eine Menge Gedanken über Politik, Wirtschaft, Religion, Leistung, Siege/Niederlagen, Gut/Schlecht, Arm/Reich und ich diskutiere mit anderen Menschen darüber. Wir drehen uns gemeinsam im Kreis, im Hamsterrad, ohne tatsächlich etwas zu bewegen. Wir gehen zielstrebig nach vorne, doch selten denken wir daran, einen Schritt auf die Seite zu machen ...

⁵ Dieses Wortspiel ist kein Zufall, Worte haben große Macht.

... und dann kommen die Momente, in denen ich müde, ausgelaugt und erschöpft bin.

Ich beginne zum Beispiel aus einer in Gedanken und in Diskussionen mit anderen Menschen entstandenen Existenzangst heraus nach einem Job zu suchen, nur um mir gleich wieder bewusst zu werden, dass das nicht mehr meine Welt ist. Das sehen dann offensichtlich auch die potentiellen Arbeitgeber so, es kommt nicht einmal mehr zu Vorstellungsgesprächen, wenn überhaupt zu höflichen Absagen.

Ich lasse mir Angst machen, spüre Neid und Eifersucht und obwohl ich nicht weiß warum, spiele ich das Spiel der Werte-Gesellschaft mit. Auf einmal möchte ich wieder Leistung bringen, um mich danach belohnen zu können. Ich will etwas erreichen, als trachte ich danach, mich zu beweisen. Ich drehe mich in diesem Hamsterrad immer schneller und schneller, bis ich mich schließlich müde laufe.

Soweit braucht es aber nicht zu kommen!

Es gibt wunderbare Möglichkeiten, einen Schritt auf die Seite zu machen und damit den Kreislauf des Hamsterrads zu durchbrechen. Ich durfte solche Möglichkeiten kennenlernen und kann sie inzwischen jederzeit klärend anwenden.

So habe ich zum Beispiel erkannt, dass der Weg des Humanenergetikers für mich in der aktuellen Lebenssituation nicht der richtige ist.

Ich lernte einige Methoden im Rahmen von Wochenendkursen kennen und praktizierte sie, zu Beginn für mich, später auch für andere Menschen. Ich löste den Gewerbeschein als Humanenergetiker ein - es war eine Befreiung aus meinem alten Tun - doch erkannte ich rasch, dass die wunderbaren Möglichkeiten der Energiearbeit in unserem Kulturkreis sehr rasch an Grenzen

stoßen, die uralten, am Verstand orientierten Verhaltensmustern geschuldet sind.

Die Grundlage all dieser Methoden ist die innere Bereitschaft, etwas auf der ganzheitlichen Ebene von Körper, Geist und Seele zu bewegen, um die eigene Mitte wiederzufinden. Es beginnt in mir selbst.

Doch wir haben uns in der westlichen Welt daran gewöhnt, zu jemandem zu gehen, der uns hilft, wenn uns etwas fehlt. Es ist ein Verhaltensmuster geworden: Wenn es mir schlecht geht, dann gehe ich zum Arzt, damit ich arbeitsfähig bleibe. Ich ignoriere mein eigenes Gefühl zu meinem Befinden und verlasse mich auf jemanden, der mich kaum kennt!

Wir möchten die Verantwortung für unsere Heilung gerne abgeben, doch das führt zu nichts.

Viele Menschen kamen zu mir und erwarteten, dass ich ihnen helfe. Sie hatten von Energiearbeit gehört und suchten nach Alternativen zum Arztbesuch. Die Menschen kamen mit der Erwartung: „*Man lässt auf ein paar Energiepunkte drücken oder die Hände auflegen und alles wird gut*“.

Das ist nichts als ein altes Hamsterrad, das neu gestrichen wurde.

Meine erste Antwort war: „Ich kann dir nicht helfen, es steht mir auch nicht zu. Ich kann dich liebevoll auf deinem eigenen Weg begleiten, dir einen geschützten Raum bieten und dabei ganz für dich da sein“. Viele Klienten hatte ich daraufhin nicht mehr, zu verlockend waren andere Angebote, die eine Heilung ohne Selbstverantwortung versprochen.

Heute biete ich in meinem Tun keine energetischen Methoden mehr an, kann es mit meiner Ethik nicht vereinbaren, aus meinem

Empfinden heraus erfüllen sie ihren eigentlichen Zweck nicht. Einige Techniken lasse ich hin und wieder in meinen „Meditationen mit Heilaspekt“ einfließen, zum Beispiel während der Chakra-Atmung, aber immer nur in Absprache mit den Klienten.

Die wichtigste Lektion auf meinem bewussten Weg lernte ich durch die permanente, wertfreie Selbstbetrachtung kennen.

Wenn ich Emotionen wie Angst, Neid oder Eifersucht in mir aufsteigen fühle, dann mache ich mir sofort mit all meinen Sinnen⁶ bewusst, dass dieses Gefühl ausschließlich aus meinem „alten ICH“ kommt, und beginne umgehend mit der Innenschau:

Es beginnt mit einer Atemübung, dem „Tiefen Atem“:

Ich atme ganz bewusst in meinen Bauchraum, richte mich während dessen ganz auf, während sich der Bauch nach Außen wölbt. Ich halte inne und lasse dem Sauerstoff Zeit, sich im Körper auszubreiten, ihn zu erfrischen, meine Zellen mit Leben zu füllen. Das Göttliche⁷ entdecke ich immer aufs Neue zwischen den einzelnen Atemzügen. Danach atme ich langsam aus, lasse alle Luft aus meinem Körper heraus, sacke bewusst zusammen und drücke den Bauchnabel leicht nach oben. Ich wiederhole diese Atemtechnik für mehrere Minuten.

Dann betrete ich im Geiste meinen Schöpfungsraum, ein Energiezentrum, das sich ein Stückchen über meinem Bauchnabel befindet oder knapp unter meinem Solarplexus, dem Sonnengeflecht. Ich nehme dort die Emotion, zum Beispiel die Angst, liebevoll in den Arm und anschließend lasse ich sie los.

⁶ Hören, Riechen, Schmecken, Spüren, Sein – kein Sinn ohne den anderen.

⁷ Du kannst dafür gerne ein anderes Wort verwenden.

Ich verbinde mich mit meinem Herzen, meiner Seele und der Natur mit ihren Elementen Erde, Feuer, Wasser, Luft. Wir werden zu einer Einheit. Gerne stehe ich dabei barfuß im Wasser oder berühre einen Baum. Ich fülle mein Herz mit Licht, wodurch ich wieder mehr Klarheit bekomme. Ich vertraue und setze meinen Weg fort ...

... und es ist wirklich großartig, dass ich immer wieder die Unterstützung bekomme, die ich gerade brauche. Es passiert ab jenem Punkt, an dem ich loslasse und nichts mehr erwarte.

Mehr zu dieser Atemübung und wie du sie praktizieren kannst, findest du im Kapitel „Wege an deine Lebensquelle“ (Seite 52).

Nichts zu erwarten, ist der Schlüssel.

Nur der Verstand erwartet, doch er bringt mich auf meinem wahren, bewussten Weg nicht voran. Der Verstand ist ein wunderbares Werkzeug und doch ist er kein Antrieb. Er begreift die Innenwelt nicht. Der Verstand denkt linear und begrenzt.

Noch etwas ist mir während meiner Übungen und Wanderungen in der Natur – verbunden mit der Erde und ohne Dach über dem Kopf - passiert. Ich durfte in neuer Bewusstheit meine Wurzeln wiederentdecken: die uralte Quelle meines Seins.

In der freien Natur entdeckte ich meine Wurzeln.

Ich habe mehr als 44 Jahre lang in Wien gelebt und mich umso fremder dort gefühlt, je älter ich wurde, bis ich schließlich das Wort „Heimatstadt“ nicht mehr über die Lippen bringen konnte.

Ich war beruflich viel unterwegs und fühlte mich beinahe überall wohler als „daheim“. Ich liebte andere Kulturen und die ganz natürliche Lebensfreude der Menschen, obwohl sie oft nach

Maßstäben der Werte-Gesellschaft viel weniger hatten als ich selbst.

Ich spürte einen großen Druck auf Wien lasten und konnte mit den Menschen in dieser Stadt immer weniger „anfangen“, alleine die ganz spezielle Einstellung zum Tod und ihre mehr oder weniger offen gelebte Sicht auf das Leben als „notwendiges Hindernis auf dem Weg zum Tod“⁸.

Es war auch das damit verbundene ewige Jammern und „Sudern“⁹ auf allerhöchstem Niveau, das immer größeren Widerstand in mir erwachen ließ, wie auch die unterschwellige Sehnsucht nach allem, was nicht funktioniert, inklusive der Neidkultur, wenn etwas dann doch einmal klappt. So zumindest war mein Empfinden.

Wir verließen die Stadt, Schritt für Schritt.

Gemeinsam mit Michaela zog ich in das idyllische Städtchen Ottensheim an der Donau in Oberösterreich. Dort begann ich mich langsam wieder zu spüren.

Ich kann mich noch sehr gut an meinen ersten Besuch in einem lokalen Lebensmittelsupermarkt erinnern. Das Tempo des Personals an den Supermarktkassen und auch von so manchen Kunden kam mir um mindestens 50% Prozent reduziert vor im Gegensatz zu dem des Großstadtmenschen.

Ich gewöhnte mich sehr rasch daran, denn ein natürlicher Instinkt schlägt hier an. Möchte ich heute in einer Stadt wie Linz oder Wien

⁸ Das Lied „Es lebe der Zentralfriedhof“ von Wolfgang Ambros spiegelt dieses „Lebensgefühl“ sehr gut wider und auch „Heute drah I mi ham“ von Georg Danzer.

⁹ Steht in Ostösterreich für das „Jammern“.

etwas in einem Supermarkt einkaufen, geht mir oft alles viel zu rasch.

Schicht für Schicht trug ich den „energetischen“¹⁰ Schutzpanzer ab, den ich mir offensichtlich zugelegt hatte. Während wir nun durch Wälder wanderten, an Flüssen und uralten Kraftplätzen meditierten, ich immer wieder im magischen Schloss Eschelberg bei Harald Koisser und Veronika Lamprecht¹¹ wirken und sein durfte, begann ich ganz klar zu sehen.

Ich war angekommen, ich war aufgewacht, zumindest für den Moment.

Korfu

Vor einigen Jahren verbrachten Michaela und ich beruflich mehr als vier Monate auf Korfu, im Meditationszentrum Alexis Zorbas. Wir arbeiteten dort als Gästebetreuer und Meditationslehrer.

Es ist ein wunderschöner Flecken Erde, an dem viele großartige Menschen leben und wirken, und doch sehnte ich mich in die Wälder Oberösterreichs zurück. Ich erschöpfte wieder, zusehends. Es war ein deutliches Signal zur Rückkehr.

In mir hatte ein Prozess begonnen, den es zu vollenden galt. Spätestens in diesem Moment begriff ich, wie sehr ich bisher gefangen war.

Mein Körper befreite sich, doch noch nicht mein Geist.

¹⁰ Nicht sicht-, aber doch deutlich spürbar.

¹¹ <https://www.schloss-eschelberg.at/> - Stand: August 2019.

Die Schleier

Er war unter dichten Schleiern¹² begraben. Es sind Schleier, die Jahrtausende lang über das wahre kulturelle und spirituelle Erbe Mitteleuropas gelegt wurden. Es ist das Erbe der ursprünglichen Völker, deren Verbundenheit mit der Umwelt und das Leben im Rhythmus der Welt ...

... und es ist die Erkenntnis, dass uns die Natur alles gibt, was wir zum Leben brauchen, und wir eins mit dieser Natur sind. Bin ich ganz bewusst und dauerhaft mit meiner Umwelt verbunden, spüre ich ganzheitliches Wohlbefinden.

„Es ist mehr als eine Symbiose, es ist eine tatsächliche Einheit“.

Ich erhalte eine neue Sichtweise und sehe plötzlich ganz klar. Ich fühle mich angekommen und damit wesentlich wohler. Ich brauche nicht mehr in mir fremden Philosophien zu blättern und in den Glauben verfallen, ich sei erst erwacht, wenn ich bei Meistern in fernen Ländern in die Lehre gegangen bin und anschließend mein Ego besiegt habe.

Das eigene kulturelle und spirituelle Erbe hat sich in uralten Traditionen und Verhaltensweisen erhalten und ich darf es auf Neue entdecken. Es ist alles hier, was ich brauche, ich bin behütet und begleitet.

Festtage wie Imbolc (Lichtmess), Samhain (Allerseelen), Beltane (das Fest des 1. Mai) und Lughnasadh (Beginn der Ernte und Transformation) bekommen eine ganz neue, viel ursprünglichere Bedeutung.

¹² In verschiedenen Kulturen und Philosophien als „die Schleier der Maya“ bekannt.