

Mutt zur Menschlichkeit

Sophie E. Reschke

Un momento, por favor...

Teneriffa

Puerto de la Cruz

Kraftort
meiner
Seele

Un momento, por favor...

Ich spüre was, was Du nicht siehst...

Manchmal begegnen uns Menschen.
Sie wissen nicht wer oder was wir sind.
Sie sind einfach da.

Und mit ihnen Menschlichkeit und Wärme.
Menschen, die sich selbst verschenken.

Menschen, die Spuren in unseren Herzen hinterlassen.

*In der Stille der Nacht erwacht die Seele
und im inneren Licht erstrahlt ein Engel.
Gib ihm Zeit im Raum, und Du wirst in seinem Leuchten
eine Vision bekommen, von dem, was möglich ist.*

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Playa Jardin: Kraft der Liebe

Playa Martiánez: pure Lebenskraft

Playa de Bollullo: Kraft aus Rhythmus und Bewegung

Tropenpark: Kraftort der inneren Ruhe

Jardin Botanico: spirituelle Kraft

Einführung

Zu allen Zeiten lebten Menschen, denen unsere Erde als lebendes, bewusstes Wesen heilig war. Mutter Erde ist der Ursprung des Lebens. Und im großen Geist ist das gesamte Universum, somit jeder Stein, jede Pflanze, jedes Tier und jeder Mensch miteinander verbunden. Aber auch jeder Gedanke und jedes Gefühl aus allen Zeiten, ist in diesem Gewebe eingesponnen.

Über unseren Schlaf, unseren Atem und unsere Chakren stehen wir zeitlebens mit diesem energetischen Gewebe in Verbindung. Während des Schlafs werden wir mit Lebensenergie versorgt und wachen morgens gestärkt auf. Auch über unseren Atem können wir uns entspannen. Aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wissen wir, dass der menschliche Körper von Energieströmen (Meridiane) durchzogen ist, die die einzelnen Kraftpunkte (Akupunkturpunkte) miteinander verbinden, und so den ganzen Menschen mit Energie versorgen.

Diese Energieströme durchziehen die gesamte Erde, sie verbinden alles Lebendige und versorgen es mit der notwendigen Lebensenergie. Intensität und Frequenz der Energie ist an den einzelnen Punkten sehr unterschiedlich. Hierin ist keine qualitative Wertung zu sehen, sondern dieses Gefälle sorgt dafür, dass die Lebensenergie kontinuierlich fließt. Jeder Eingriff in die Natur, auf die Beschaffenheit der Erde, auf uns selbst, sowie jeder Gedanke verändert die Energiesituation. Verunreinigte Energiepunkte bringen den Lebensfluss zum Stocken. Es entstehen Disharmonien und Krankheiten. Unser Denken und Handeln nimmt somit Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Werden wir durch unsere Lebensführung dauerhaft aus unserem Schlaf und Atemrhythmus gerissen, verbrauchen wir unsere Energiereserven. Durch das Aufsuchen von Kraftorten, aber auch durch Meditation und Atemübungen füllen wir unsere Energiespeicher wieder auf.

Diese Methoden basieren nicht auf der Grundlage des Denkens, sondern durch Ruhe,

Gelassenheit und Achtsamkeit im Herzen.

Als Kraftorte, auch Orte des Lichts oder magische Orte genannt, werden Plätze bezeichnet, die auf uns Menschen anziehend und harmonisierend wirken.

Besonders starke Kraftorte sind dort zu finden, wo alte Heiligtümer und Kultstätten standen. Oft sind an diesen Orten später Kirchen und Schlösser errichtet worden, um dieses Energiepotential zu nutzen.

Aber auch überall dort, wo der Mensch noch in Harmonie mit der Natur lebt, finden wir schwächere Kraftorte, z.B. in einem Park, im Wald, an einem See, an einem Fluss, im eigenen Garten. Da jeder Mensch ein individuelles, einzigartiges Energiepotential hat, werden diese schwächeren Kraftorte nicht von jedem gleich empfunden.

Ihre Wirkung auf uns können wir spüren, indem wir unsere Sinne und Herzen öffnen.

Das heißt, unser Herz dient als Messinstrument, dem wir in Achtsamkeit unsere Aufmerksamkeit schenken.

An Plätzen, die unseren Lebensenergiefluss harmonisieren, spüren wir Ruhe, der Blick weitet sich und Wärme pulsiert durch den Körper. Sorgen treten in den Hintergrund und Lösungswege tun sich manchmal spontan auf. Wir befinden uns in einem Zustand, der der Tiefenmeditation ähnlich ist. Dieses Erspüren braucht Zeit, hier lässt sich nichts erzwingen. Aber seien Sie gewiss, jeder Mensch kann mit etwas Ausdauer und Geduld diese heilsamen Kräfte für sich erschließen.

Haben wir unseren Kraftort gefunden, können wir ganz bewusst die Verbundenheit mit der gesamten Natur erleben.