

JOHANNA PAUNGGGER  
THOMAS POPPE



# Meditieren zum richtigen Zeitpunkt

*Wie Mond- und Naturrhythmen  
Ruhe und Kraft geben*

Mit Affirmationen für jeden Tag

GOLDMANN

Johanna Paungger & Thomas Poppe

***Meditieren***  
*zum richtigen*  
***Zeitpunkt***

Wie Mond- und Naturrhythmen  
Ruhe und Kraft geben

GOLDMANN

## **Buch**

Der Mond durchquert auf seiner Bahn jeden Monat die 12 Tierkreiszeichen. Jedes Tierkreiszeichen regiert eine bestimmte Körperzone. Ein Grundprinzip des Mondwissens lautet: Was ich für die Körperzone tue, die von dem gerade durchwanderten Tierkreiszeichen regiert wird, wirkt doppelt positiv. Dieses Buch liefert über 80 Affirmationen, Meditationen und heilsame Worte für alle Tierkreiszeichen. Eine Wanderung durch den Körper von Widder bis Fische, von Kopf bis Fuß, in Harmonie mit dem Mondkalender.

## **Autoren**

Johanna Paungger und Thomas Poppe haben als Erste das Wissen um den Einfluss des Mondes wiederentdeckt. Ihre Bücher und Kalender sind Bestseller und dienen immer mehr Menschen Jahr für Jahr als verlässliche Wegweiser. Johanna Paungger wuchs in engster Vertrautheit mit den Mond- und Naturrhythmen auf. Ihr Großvater ließ sie teilhaben an seinem immensen Wissen um eine gesunde Lebensführung und Vitalität bis ins hohe Alter. Thomas Poppe, Autor und Übersetzer, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit den Einflüssen der Mondrhythmen auf den Alltag.

## **Außerdem von Johanna Paungger und Thomas Poppe im Programm**

Alles erlaubt! | Aus eigener Kraft | Fit zum richtigen Zeitpunkt (Die Mondgymnastik) | Der lebendige Garten | Bauen mit dem Mond | Moon-Power | Das Tiroler Zahlenrad | Lebenschance Tiroler Zahlenrad

## **Zusätzlich das umfassende Kalenderprogramm für »Das Mondjahr«:**

Abreißkalender | Taschenkalender (zweifarbige und vierfarbige) | Foto-Wandkalender | Wochenkalender | Wand-Spiralkalender | Familienkalender | Jahresübersichten 2023–2033 | Garten-Spiralkalender | Garten-Streifenkalender | NEU: Garten-Abreißkalender | Frauenkalender »Zeit für mich« Streifenkalender

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Originalausgabe Juni 2022

Copyright © 2022: **Wilhelm Goldmann Verlag**, München, in der **Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**, Neumarkter Str. 28, 81673 München

**Umschlag:** Uno Werbeagentur, München

**Umschlagmotiv:** FinePic®, München

**Satz:** Anja Laukemper, Hamburg

**Druck und Bindung:** EuroPrintPartner GmbH & Co. KG

CH · IH

ISBN 978-3-641-28802-0

V001





© Marje

# INHALT



## *Eine Einladung zum Glückhsein*

- Was ist Meditation?
- Was ist eine Affirmation?
- Was ist ein Placebo?
- Was ist Intuition?
- Was ist eine Entscheidung?



## *Vom Gedanken zum Kraftgedanken*

- Es ist schon geschehen!
- Der Mondkalender – das gute Werkzeug aller Jahrtausende
- Der Mondstand im Tierkreis
- Kraftgedanken und Farben
- Mit Farben meditieren
- Die Tagesfärbungen der Tierkreiszeichen
- Meditation und Affirmation im Alltag



## *Der Gedanke hinter allem Denken*

- Der Mond im Tierkreiszeichen Widder
- Der Mond im Tierkreiszeichen Stier

[Der Mond im Tierkreiszeichen Zwillinge](#)  
[Der Mond im Tierkreiszeichen Krebs](#)  
[Der Mond im Tierkreiszeichen Löwe](#)  
[Der Mond im Tierkreiszeichen Jungfrau](#)  
[Der Mond im Tierkreiszeichen Waage](#)  
[Der Mond im Tierkreiszeichen Skorpion](#)  
[Der Mond im Tierkreiszeichen Schütze](#)  
[Der Mond im Tierkreiszeichen Steinbock](#)  
[Der Mond im Tierkreiszeichen Wassermann](#)  
[Der Mond im Tierkreiszeichen Fische](#)

### **Anhang**

[Paungger & Poppe seit 1991](#)  
[Ein rundes Mondkalender-Programm](#)  
[Paungger-Poppe-Service](#)  
[Der Alpha-Omega-Ernährungstyp](#)  
[Ihr persönlicher Biorhythmus](#)

# *Eine **Einladung*** *zum* ***Glücklichsein***



Mit diesem kleinen Büchlein möchten wir eine Einladung an Sie aussprechen – nämlich zu lernen oder neu zu entdecken, wie Sie die stärkste Kraft des Universums für sich nutzen können: Ihre eigenen Gedanken.

Nichts von Menschen Erfundenes und Gemachtes existiert, ohne vorher in der Gedankenwelt eines Menschen Gestalt und Form angenommen zu haben. Ein einzelner »kleiner« Gedanke war es, der jedem Ding, jeder großen Erfindung, jedem Tun vorausging.

Ein Gedanke, dann ein kleiner Schritt, dann viele Schritte – dann die Pyramiden und der Eiffelturm, dann »Fridays for Future« und eine gute Zukunft für uns alle, wenn wir unsere Gedanken nur darauf richten.

Wie entsteht also die Wirklichkeit um uns herum? Ob es positive oder negative Gedanken sind: Wer erschafft den Stuhl, auf dem Sie sitzen, das Auto, mit dem Sie fahren, Ihr tägliches Brot, die Mondlandung, den Klimawandel?

Die alte Weisheit lautet: »Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit einem einzigen Schritt.« Am Anfang steht immer ein Gedanke, eine Intuition, eine Eingebung. Und das in den meisten Fällen im Geist eines einzigen Menschen. Am Anfang stehen nicht der Vertrag, der Bankkredit, die hunderttausend Ziegel, das nötige Werkzeug, die Kochzutaten, der Bauplan. Nein, es ist ein einziger Gedanke, der einen nicht mehr loslässt.



Machen Sie sich diese Kraft bewusst, lernen Sie, sie zu bändigen und für sich und Ihr Glück zu nutzen. Denn ausnahmslos jeder Gedanke hat Kraft. Ihre Zuversicht, Selbstgewissheit, Überzeugung ebenso wie Ihre Ahnungen, Hoffnungen, Ängste, Selbstzweifel. Alles Gedanken, die Wirkung haben, zum Guten wie zum Schlechten.

Im Kern lautet also unsere Einladung: Machen Sie sich diese Kraft bewusst, lernen Sie, sie zu steuern – statt sich zum Spielball automatischer Reaktionen oder der Gedanken anderer zu machen. Es ist machbar und möglich. Und es ist eines jeden Menschen Geburtsrecht, auch wenn die klebrige Kraft der »Normalität« rastlos daran arbeitet, uns dieses Geburtsrecht vergessen zu machen. Die erfolgreichste Methode, um es zurückzufordern, nennt man **Meditation.**

# WAS IST MEDITATION?



*„Wer heute einen Gedanken sät, der erntet morgen die Tat, übermorgen die Gewohnheit, danach den Charakter und endlich sein Schicksal.“*

*„Darum muss er bedenken, was er heute sät, und muss wissen, dass ihm sein Schicksal einmal in die Hand gegeben ist: heute!“*

GOTTFRIED KELLER

»Das schaffe ich einfach nicht« – ein oft gehörter Satz, wenn man sich über das Thema Meditation unterhält. »Ich schaffe es nicht, mein Denken abzuschalten und innerlich still zu werden.« Aus diesem Satz spricht ein Vorurteil, das viele Menschen pflegen, die in welcher Form auch immer mit Meditation in Berührung gekommen sind. Ja, es gibt sogar »Meditationslehrer«, die predigen, man müsse den Zustand der Leere und »Gedankenfreiheit« anstreben, sonst »funktioniere« die Meditation nicht. Solche Dogmen haben viel Schaden angerichtet, weil sie zahllose Menschen entmutigt und letztlich daran gehindert haben, sich die Fähigkeit zur Meditation anzueignen. Das Ziel kann es auch nicht sein, den Rest unseres Lebens auf einem Berg im Hima-laya sitzend zu verbringen. Die meisten von uns haben andere Aufgaben im Leben zu bewältigen.

**Meditation bedeutet, in der eigenen Gedankenwelt einen speziellen Raum zu entdecken und langsam zu erweitern, nämlich den freien Raum zwischen sich selbst, dem »Beobachter«, und dem eigenen Gedankenstrom.**

Sie können diesen Raum genau jetzt schon ein wenig fühlen, wenn Sie auf Ihre Hand schauen und sich die Frage stellen: »Meine Hand hält dieses Buch. Wer aber ist es, der die Hand betrachtet?«

Dieselbe Frage können Sie sich ebenso innerlich stellen, wenn Sie die

Augen schließen und sich Ihre Gedanken betrachten. Diese unaufhörliche Leuchtreklame, die an der Stirnseite Ihres Kopfes wie auf einer Kinoleinwand vor sich hin eilt, eingehüllt in Farben, Bilder und Töne.

Diese Fähigkeit zum innerlichen Stillwerden und zur Erweiterung des Raums zwischen Bewusstsein und Gedankenstrom haben wir alle. Dieses Buch wird dabei helfen, diese Fähigkeit auch zu nutzen.

Denn jede Meditation kann Sprengstoff bergen. Vom Moment unserer Geburt an legt sich Schicht um Schicht ein Flechtwerk um die Quellen unserer wahren Gedanken, um unsere unfehlbare Intuition, ein Netz, bestehend aus fremden Gedanken, Vorurteilen, Überzeugungen, Denkblockaden, Denktabus – bis wir nicht mehr unterscheiden können, was fremd und aufgezwungen ist und was echt und den eigenen inneren Quellen entspringend. Wobei »eigene Kultur« und »Normalität« oft genau jene Begriffe sind, die das einschnürende Netzwerk am besten beschreiben.

Meditation kann dieses Flechtwerk, dieses fesselnde Netz nach und nach abtragen – ja sogar in nur kurzer Zeit sprengen. Wie erfolgreich, wie schnell, wie endgültig – das ist von Mensch zu Mensch verschieden und letztlich abhängig von der Kraft der Meditation, aber auch von der Angst davor, alte Denkmuster loszulassen.

Meditation bedeutet also, Raum zu schaffen für die große Freiheit in uns. Affirmationen bedienen sich dieser Freiheit.

# WAS IST EINE AFFIRMATION?



*Die meisten großen Taten,  
die meisten großen Gedanken  
haben einen belächelnswerten Anfang.*

ALBERT CAMUS

Das Wort **Affirmation** – was so viel bedeutet wie Bekräftigung, Bestätigung – ist im innersten Kern ein **Kraftgedanke**. Dieses Wort beschreibt am besten, was mit Affirmation gemeint ist. Ein Gedanke mit Kraft. Ein Gedanke mit der Kraft, Ihr Leben zu verbessern, zum Guten zu wenden, akute und chronische Probleme zu lösen, körperlich wie seelisch.

Was also ist ein Kraftgedanke, eine Affirmation, und wie funktioniert sie?

Betrachten wir einmal folgende Worte, mit denen viele von uns im Geist beim Aufstehen einen Montagmorgen begrüßen (ob uns das nun bewusst ist oder nicht):

1. »Was dieser Tag wohl bringen wird?«
2. »Ich freue mich jetzt schon aufs Wochenende.«
3. »Ich hoffe, dass dieser Tag gut wird.«
4. »Könnte ich nur im Bett bleiben ...«
5. »Heute wird ein guter Tag.«
6. »Mich erwartet heute sicher nichts Gutes.«
7. »Heute ist ein guter Tag.«
8. »Wenn ich es heute nicht schaffe, morgen ist auch noch ein Tag.«
9. »Also auf in die Treitmühle.«
10. »Ohne Kaffee mache ich keinen Schritt.«

Welcher dieser Gedanken hat alle Eigenschaften eines Kraftgedanken?  
Welche dieser Wortfolgen hat das Zeug dazu, Ihnen Energie für den Tag

mitzugeben? Welcher Satz spricht eine Einladung ans Universum aus, Ihnen einen guten Weg durchs Labyrinth des Lebens zu weisen?

### **Es ist die Nummer 7: »Heute ist ein guter Tag.«**

Warum? Weil ein echter Kraftgedanke immer so geformt ist, als ob das Erwünschte, Ersehnte, Erträumte schon Wirklichkeit ist und nicht erst »noch kommen« muss. Selbst wenn Sie sich das Gewünschte »erhoffen«, haben Sie bei Weitem nicht jene Kraft ausgesandt, die den Wunsch so gut wie sicher Wirklichkeit werden lässt.

Je besser es Ihrem Geist gelingt, sich die gewünschte Situation, das ersehnte Objekt vorzustellen – in Farbe, dreidimensional und mit allen Düften, Geräuschen und Gefühlen drumherum –, desto größer die Chance, dass Ihnen das Universum das Angestrebte gewährt.

Über die »Kraft der Gedanken« haben wir schon oft geschrieben. Wir möchten sie Ihnen hier noch einmal ins Gedächtnis rufen, in der Nussschale sozusagen. Zum Nachdenken, zum Meditieren. Denn je deutlicher Sie fühlen, wie Gedanken funktionieren, welche Kraft sie tatsächlich haben, umso mehr werden Sie von den Seiten dieses Buchs profitieren.

Zu Beginn drei Beispiele. Lassen Sie sich von deren Kraft anstecken.



Fauja Singh wurde am 1. April 1911 als Sohn einer Bauernfamilie in Indien geboren. Bis zum Alter von 81 Jahren bewirtschaftete er in seiner Heimat einen Kleinbauernhof unter schwierigsten Bedingungen. Nach dem Tod seiner Frau zog er zu seinen Kindern nach Großbritannien. Dort begann er mit dem Lauftraining. Im Jahre 2000, im Alter von 89 Jahren, bestritt er seinen ersten Marathon in London. 2003 stellte Singh beim Toronto Waterfront Marathon mit 5:40:04 Stunden einen Weltrekord für seine



Altersklasse auf. Dies blieb auch die persönliche Bestzeit seiner Marathon-Karriere. 2011 stellte er in Toronto einen weiteren Rekord auf, als er als erster Hundertjähriger und somit als ältester Mensch überhaupt einen Marathonlauf absolvierte. Zur Disziplin des Marathons meinte er: »Die ersten 20 Meilen sind nicht schwer. Was die letzten sechs Meilen betrifft, da spreche ich mit Gott, während ich laufe.« Am 1. April 2021 feierte er seinen 110. Geburtstag.



Irgendwo auf dieser Welt vor langer Zeit existierte einst ein Gefangenenlager, dessen Insassen völlig unterernährt waren, weil Lagerleitung und Wachen die Rationen für sich abzweigten oder verkauften. In allen Baracken gab es regelmäßig Tote, die an Unterernährung gestorben waren – mit einer Ausnahme: In Baracke 27 wirkten die Gefangenen lange nicht so erschöpft und abgezehrt wie im übrigen Lager, sie blieben bei relativ guter Gesundheit und konnten sich an der Zwangsarbeit regelmäßig und vollzählig beteiligen.

Als den Wachen dieser Unterschied auffiel, beobachteten sie einige Zeit heimlich die Baracke, konnten aber nicht feststellen, dass die Insassen irgendwelche zusätzliche Essensrationen erhielten. Schließlich ließ der Lagerkommandant einen der Gefangenen aus Bau 27 in das Offiziersgebäude schleppen und verhören, um ihm den Grund für seinen körperlichen Zustand herauszupressen:

»Schwer zu sagen«, sagte der Gefangene, »vielleicht liegt es daran, dass wir jeden Tag morgens, mittags und abends zusammenkommen, uns in eine Runde setzen und dabei vorstellen, wir hätten das beste Drei-Sterne-Menü vor uns, das man sich denken kann. Wir essen, trinken, kauen und schwingen die Löffel, bis wir alle satt sind.«



Irgendwo auf dieser Welt existierte einst vor langer Zeit ein anderes Gefangenenlager, dessen Insassen jahrelang – solange der Krieg währte – unter

den schlimmsten nur denkbaren Bedingungen leben mussten. Nach ihrer Befreiung entdeckte ein junger Arzt unter den Gefangenen einen Mann, den alle nur unter dem Spitznamen »Wild Bill« kannten und der sich äußerlich völlig von den anderen Trauergestalten unterschied: Er wirkte gesund und kräftig, arbeitete unermüdlich, um den Arzt bei seiner Arbeit zu unterstützen und die Überlebenden wieder auf die Beine zu bringen, galt bei allen Häftlingen als »unser spezieller Freund«, schlichtete Streit unter den verschiedenen Volksgruppen, sprach fließend sieben Sprachen und war stets liebevoll zu allen, frohgemut und optimistisch.

Der junge Arzt war deshalb anfangs überzeugt, dass Wild Bill erst vor kurzem ins Lager gebracht worden war. Umso größer seine Überraschung, als er den Lagerakten entnehmen konnte, dass Wild Bill einer der ersten Insassen gewesen war! Dass er jahrelang dieselben Torturen mitgemacht hatte wie alle anderen auch. Fragen nach seiner Herkunft und dem Grund für seinen Zustand wich Wild Bill anfangs aus, bis er eines Nachts dem jungen Arzt mit wenigen Worten seine Geschichte erzählte:

»Doktor, es war Nacht, als vor sieben Jahren die Miliz kam und mich und meine Frau und meine vier Kinder aus dem Haus holte. Auf der Straße erschossen sie meine Frau und meine Kinder vor meinen Augen, einen nach dem anderen. Ich fiel vor den Kerlen auf die Knie und bettelte darum, auch erschossen zu werden. Der Anführer sagte nur, dass man mich wegen meiner Sprachkenntnisse noch brauchen würde, und ließ mich fesseln. Das war das Ende meines Lebens: Alles, was mir bis dahin lieb und teuer gewesen war, hatten ein paar Kugeln getötet. Ich hatte alles verloren, da war keine Hoffnung mehr und keine Zukunft. Was ich für mein Herz gehalten hatte, war tot. Genau in diesem Augenblick sagte mir eine innere Stimme, dass es Zeit ist, eine Entscheidung zu treffen: Entweder würde ich den Rest meines Lebens dem Hass und der Bitterkeit verschreiben, oder ich würde von jetzt an jeden Menschen lieben, ohne Unterschied, bedingungslos und gleichgültig, was er getan hat, was er tut oder noch tun wird. Glaube mir, Doktor, noch niemals im Leben ist mir eine Entscheidung so leichtgefallen.«



**Kraftgedanken sind Gedanken mit der inneren Energie, Wirklichkeit zu werden.**

# WAS IST EIN PLACEBO?



*Aus Geben entsteht Reichtum,  
aus Disziplin entsteht Glück,  
aus Geduld entstehen attraktive Formen,  
aus Bemühen entsteht  
die Erfüllung von Wünschen,  
aus Konzentration entsteht Frieden,  
und aus Weisheit entsteht  
Freiheit von Behinderungen.*

NAGARJUNA

Auf den ersten Blick ist ein Placebo ein Medikament, das keinerlei Wirkstoffe enthält, aber bei einem Patienten eine beabsichtigte Wirkung auslösen soll und in den meisten Fällen auch auslöst. Ganz eigentlich aber ist es ein von außen kommender Anstoß, einen Kraftgedanken zu formen! »Ich vertraue diesem Medikament zu bewirken, was mein Körper braucht.«

Kein Arzt, kein Kraut, kein Medikament kann so gut heilen wie Sie selbst. Sie sind es selbst, der heilt. Von außen kommende Dinge, Heilmittel, Ärztekunst usw. können den Weg weisen, gehen müssen Sie ihn selbst, Ihre Seele, Ihr Geist, Ihr Körper.

»Ein Placebo – das ist ja nur Einbildung!« – ein oft gehörter Satz, sogar aus dem Mund von Ärzten. **Nur** Einbildung? Einbildung ist die Fähigkeit des Geistes, ein inneres Bild zu formen, das die Chance hat, Wirklichkeit zu werden. Tatsächlich gibt es keine stärkere Kraft im Universum. Wie gesagt, nichts existiert, das nicht zuerst als Gedanke existierte, als »Einbildung«.

Wer als Arztsohn wie selbstverständlich in die Fußstapfen der Eltern tritt, ohne sein Herz und seine Seele sprechen zu lassen, ob er auch dafür gedacht ist, kann alles werden, der beste Arzt, ein Nobelpreisträger gar – aber ob er auch glücklich wird und lebt, wofür er gedacht ist, das steht auf einem anderen Blatt. Glücklicher Mensch, dem es gelingt, sich einzubilden, sich

vorzustellen, zu visualisieren, zu träumen, wofür er gedacht ist.



# WAS IST INTUITION?



*Alles Gute auf der Welt kommt direkt aus unserer Seele.  
Alles Böse auf der Welt kommt aus dem Nebel,  
der sich über unsere Seele gelegt hat.  
Wandere durch den Nebel, bis es licht wird.  
Höre nicht auf zu wandern. Du kommst ans Ziel.  
Ob es eine Abkürzung gibt? Ja, die gibt es.  
Es ist die Einsicht, dass wir selbst den Nebel erzeugen.*

ANONYM

Eine echte Intuition ist ein Kraftgedanke. Er steigt aus den Tiefen Ihrer Seele auf, ungehindert von Vorurteil und Fremdgeanken, von Tabus und Gehirnwäsche. In der Regel ist eine Intuition fast formlos, begleitet von einem undeutlichen, aber angenehmen und inspirierenden Gefühl von »so ist es richtig«. Fast formlos deshalb, weil sie sich im Aufsteigen aus den Quellen Ihrer Weisheit zuerst durch alle Schichten der erlernten, künstlichen Vorurteile und Überzeugungen hindurcharbeiten muss.

Fast alle von uns wachsen anfangs im Kraftfeld von Glaubenssätzen, Vorurteilen und Überzeugungen heran, die unserer direkten Erfahrung und der Wahrnehmung unseres Herzens nur zu oft widersprechen. Ein Drehbuch wird bei der Geburt für jede und jeden von uns geschrieben – von den Eltern, vom Zeitgeist, der jeweiligen »Kultur«, von Lehrern und Professoren, von Religionsdealern und Gurus.

Nur eine harmonische Kombination von Meditation, Intuition, Affirmation, Kraftgedanken und Selbstliebe lässt Sie die Kraft gewinnen, das fremde Drehbuch zu zerreißen und Ihr eigenes zu schreiben. Das Drehbuch für den Weg, für den Sie gedacht sind. Die Millionärstochter, die auf alles verzichtet, um die beste Kerzenmacherin in weitem Umkreis zu werden, hat fast sicher ihren Weg zum Glück gefunden.

Nur allzu oft vertrauen wir unserer Intuition nicht, weil die Gewohnheit stärker ist beziehungsweise die Ängste, die sie auslöst. Wir lassen sie dann so schnell vergehen wie eine kurze, bunte Gedankenwolke, die wir nicht als wirklich und gültig erkennen. Erst viel später erinnern wir uns an sie, und dann folgen Sätze wie »Das habe ich mir gleich gedacht« oder »Hätte ich mir selbst nur besser zugehört«. Eine kurze Meditation, und wir würden erkennen, welchen Wert ein intuitiver Gedanke hat und dass es sich lohnt, ihm zu folgen.