

Guntram Stoehr

# Die Natur als Kraftort

Heilsame Plätze  
erspüren und ihre  
Energie erfahren



r  
e  
b  
r  
u  
b  
r  
e  
r  
p  
e  
y  
n

# Die Natur als Kraftort



Guntram Stoehr

# Die Natur als Kraftort

Heilsame Plätze  
erspüren und ihre  
Energie erfahren

nymphenburger

# Inhalt

## 8 WIE LANDSCHAFTSFORMEN DIE LEBENSKRAFT EINES ORTES SPIEGELN

### 10 KRAFTORTE UND LANDSCHAFTSKRÄFTE

- 10 Die Lebenskraft in der Natur
- 12 Geomantische Landschaftskräfte
- 15 Die Lebenskraft und die vier Elemente
- 16 Landschaftselemente – ihre Form und die Bewegung von Lebenskraft
- 17 Wie man Orte mit starker Lebenskraft erkennt
- 17 Wie wir Lebenskraft gewinnen
- 18 Lebenskraft über das Element Erde aufnehmen
- 18 Lebenskraft über das Element Wasser aufnehmen
- 18 Lebenskraft über das Element Luft aufnehmen
- 19 Lebenskraft über das Element Feuer aufnehmen
- 19 Lebenskraft gewinnen durch gute Gedanken und gute Handlungen
- 20 Wie wir Lebenskraft verlieren
- 21 Lebenskraft in zwischenmenschlichen Beziehungen
- 23 Die Porträts

## 24 DIE LEBENSKRAFT UND DAS ELEMENT ERDE

- 26 Kraftorte und das Element Erde
- 26 Lebenskraft und das Element Erde
- 27 Der landschaftliche Übergang – ein guter Ort zum Verweilen
- 29 Landschaftsformen lenken Lebenskraft
- 30 Übung zur Aufnahme von Lebenskraft über das Element Erde
- 30 Naturzeremonie für das Element Erde

### FELSEN – KLEINE KRAFTPUNKTE DER LANDSCHAFT

- 32 Felsen auf einer Wiese – ein guter Ort zum Verweilen
- 34 Einzelner Felsen in lichtem Wald – oft alter Kultplatz
- 36 Felsen auf Bergrücken – starker Kraftpunkt des Berges
- 38 Felsen am Steilhang – oft Kultplatz alter Kulturen

### BERGE – GROSSE KRAFTPUNKTE DER LANDSCHAFT

- 40 Die Bergkuppe – ein kosmischer Naturkraftort
- 42 Am Fuß des Berges – sanfte lebenskraftstarke Zone
- 44 Flacher Bergrücken – im Strom der Lebenskraft
- 46 Spitzer Bergkamm – ein kosmischer Kraftort
- 48 Am Ende des Bergrückens – stark gerichteter Lebenskraftstrom
- 50 Erloschener Vulkan – ein dynamischer Kraftort
- 52 Lange Klippe – stark gerichtete Lebenskraft
- 54 Der Eingang zur Höhle – ein Tor zum Element Erde





**TÄLER – VITALKRAFT AN GROSSEN  
LANDSCHAFTLICHEN ÜBERGÄNGEN**

- 56 Große Abbruchkante – Lebenskraft am Landschaftsübergang
- 58 Steile Schlucht – Stauung von Lebenskraft
- 60 Das Tal – ein guter Ort der Lebenskraftströme
- 62 Canyon – tief liegender Lebenskraftstrom
- 64 Talkessel – hier stagniert die Lebenskraft

**66 DIE LEBENSRAFT UND DAS  
ELEMENT WASSER**

- 68 Kraftorte und das Element Wasser
- 68 Lebenskraft und das Element Wasser
- 71 Wasser und Landschaftsformen
- 71 Gute Orte an Bächen und Flüssen
- 72 Übung zur Aufnahme von Lebenskraft über das Element Wasser
- 72 Vollmond-Zeremonie für das Element Wasser

**QUELLEN – GUTE AUFENTHALTSORTE  
MIT VIEL LEBENSRAFT**

- 74 Die Quelle – hier beginnt ein Lebenskraftfluss
- 76 Der Gletscher – ein kosmischer Kraftort
- 78 Karstquelle – starker Landschaftsübergang

**BÄCHE – BELEBENDES ELEMENT DER  
LANDSCHAFT**

- 80 Der Bach – ein kleiner Lebenskraftstrom
- 82 Wo Bäche zusammenfließen – ein guter Ort, um Kraft zu sammeln
- 84 Insel im Bach – kleines Vitalkraftzentrum der Landschaft



### **FLÜSSE – GROSSE LEBENSADERN DER LANDSCHAFT**

- 86 Der Fluss – großer Vitalkraftstrom der Landschaft
- 88 Insel im Fluss – Kraftort im Lebenskraftstrom
- 90 Wasserbecken im Fluss – ideal, um in Lebenskraft zu baden
- 92 Stufen im Wasserlauf – ein belebendes Landschaftselement
- 94 Wasserfall – eine dynamische Landschaftskraft
- 96 Wasserfall aus Felsen – wie die Geburt von Lebenskraft
- 98 Flusslauf nach Wasserfall – vitalkraftstarkes Wasser mit Yin-Kraft
- 100 Zusammenlauf von Flüssen – ein starker Kraftort
- 102 Zufluss in einen See – Vereinigung von zwei starken Landschaftselementen
- 104 Ein Fluss fließt aus einem See – gut für die emotionale Reinigung

### **SEEN – DIE RUHENDE KRAFT DES WASSERS**

- 106 Kleiner See – Kraftpunkt der Landschaft
- 108 Seeufer – Erholung für Körper, Geist und Seele
- 110 Das Moor – stille Yin-Kraft der Landschaft
- 112 Ein See im Wald – Kraftort für die Seele
- 114 Ein Bergsee – oft kosmisch geprägter Kraftort
- 116 Insel im See – ein guter Kraftort zum Meditieren
- 118 Ein See am Fuß des Berges – ein Yin-Yang-Kraftortpaar

### **DAS MEER – WASSER MIT STARKER LEBENSKRAFT**

- 120 Meeresufer – ein lebenskraftstarker Landschaftsübergang
- 122 Ein Felsen vor der Küste – kleiner Kraftpunkt in starker Umgebung
- 124 Meeresbucht – vom Element Erde durchdrungen
- 126 Eine Landzunge im Meer – vom Element Wasser umgeben
- 128 Ein spitzes Kap – stark gebündelte Lebenskraft

### **130 DAS PFLANZENREICH UND DIE LEBENSKRAFT DER LANDSCHAFT**

- 132 Kraftorte und das Pflanzenreich
- 132 Das Pflanzenreich und die vier Elemente
- 133 Das Lebenskraftfeld von Pflanzen
- 134 Interaktion von Lebenskraft zwischen Ort und Pflanze
- 135 Kraftortbaden unter Bäumen
- 136 Übung zur Aufnahme von Lebenskraft an einem Baum
- 137 Baumzeremonie

### **BÄUME – PFLANZEN IM WECHSELSPIEL DER ELEMENTE**

- 138 Einzelner Baum auf einer Wiese – kleiner Lebenskraftpunkt der Landschaft
- 140 Baumgruppe auf einer Wiese – gut zum Erholen und Regenerieren

- 142 Ein Baum auf einem Hügel – kosmisch verbundener Kraftort
- 144 Bäume zwischen Felsen mit Moos – eine märchenhafte Stimmung
- 146 Lichter Wald mit Felsen – ein starker Aufenthaltsort
- 148 Bäume zwischen Felsen – eine lebenskraftstarke Symbiose
- 150 Wald mit großen Felsen – geheimnisvoller Kraftort der Landschaft
- 152 Der Waldrand – gut, um sich zu erholen
- 154 Ecke des Waldrands – besonders reich an Lebenskraft
- 156 Spitz zulaufender Waldstreifen – mündet in einen Vitalkraftpunkt
- 158 Waldweg – im Kraftfeld der Bäume
- 160 Baumallee – stark beschleunigte Lebenskraft
- 162 Waldlichtung – ein beliebter Ort für Tiere

#### **WENN PFLANZEN ORTSPRÄGEND SIND**

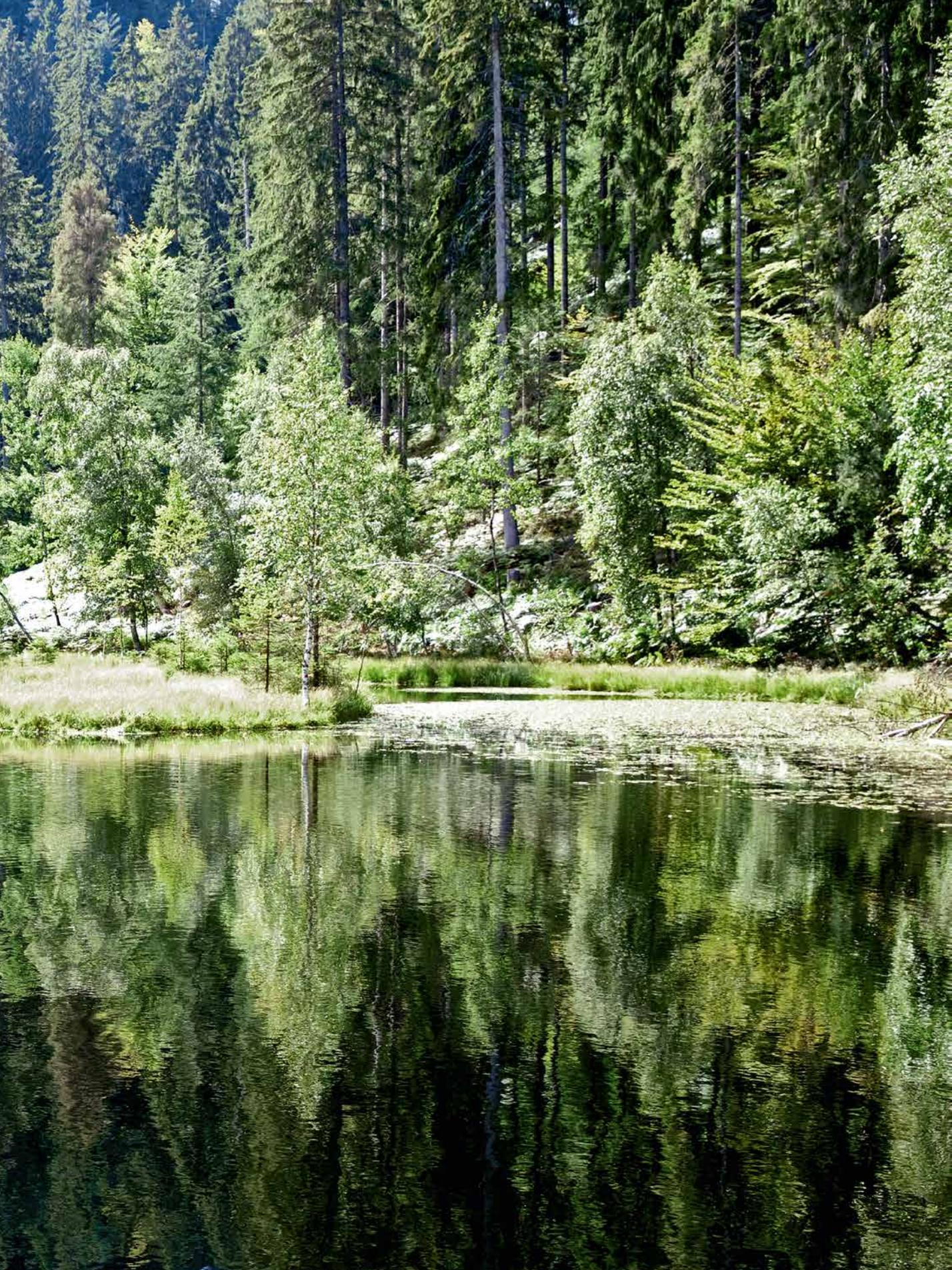
- 164 Wiese unter Bäumen – eine Vitalkraftinsel im Wald
- 166 Pflanzeninsel in der Landschaft – ein Ort zum Erholen
- 168 Pflanzeninsel im Bach – kleiner Lebenskraftbereich
- 170 Rankpflanzen an Bäumen – oft an landschaftlichen Übergängen
- 172 Heidelbeere – oft lebenskraftstarker Landschaftsbereich



- 174 Stechpalme – Zeichen für vitalkraftstarken Ort
- 176 Efeu mit Farn – Zeichen eines Vitalkraftzentrums

#### **ZU GUTER LETZT**

- 180 Übersicht der Piktogramme
- 182 Landschaftselemente auf einen Blick
- 185 Glossar
- 189 Register
- 190 Zum Weiterlesen, Porträt des Autors



# Wie Landschaftsformen die Lebenskraft eines Ortes spiegeln

Schon immer verehrten Menschen naturverbundener Kulturen die Natur und lebten in Einklang mit ihr. Dadurch gewannen sie Kraft für ihr Leben und fühlten sich von der Natur getragen. Auch erkannten sie in der Landschaft Orte mit besonderen Kräften und ernannten diese zu Heiligtümern. Dieses Wissen über Naturkraftorte rückte in den letzten Jahrhunderten im Zuge der Zivilisation nach und nach in den Hintergrund.

Doch gegenwärtig wächst bei vielen Menschen die Sehnsucht, die Natur wieder bewusst zu erleben. So haben sich gerade in den vergangenen Jahren Erlebniswanderungen und Waldbaden etabliert. Wertschätzung gegenüber der Natur und persönliche Erfahrungen an Kraftorten gehen dabei oft Hand in Hand. Mit der steigenden Umweltbelastung, den veränderten Klimabedingungen und der technischen Entfremdung gegenüber der Natur erwächst heute ein neues Bewusstsein. Dieses Bewusstsein ist mit dem Wunsch gepaart, draußen im Grünen Harmonie zu erleben und zugleich die Natur wieder in ihre natürliche Harmonie zurückzuführen. Schamanismus, Geomantie und Harmonielehren wie das indische Vastu sind im Trend. Unseren Vorfahren und anderen naturverbundenen Kulturen war die Landschaft heilig. Sie wurde als große lebensspendende Mutter verehrt, die ihre Kinder umsorgt. In der Landschaft entdeckten die Menschen einzelne, besonders heilige Orte. Oft waren es Berge oder markante Felsen. Flüsse galten als heilig, ebenso Seen und Quellen. Auch einzelne alte Bäume und verborgene Haine waren für sie oft Heiligtümer. An diesen Orten vollzogen sie ihre Zeremonien und verehrten die Natur.

Doch unter welchen Aspekten suchten sie ihre Kultplätze aus? Und warum geht von einer Insel in einem See oder einem großen Felsen im Wald eine so starke Anziehungskraft aus, dass das auch heute jeder achtsame Mensch spüren kann? Viele solcher Orte sind beliebte Reiseziele. Beispiele sind die Externsteine mit ihren markanten, bis zu 40 Meter hohen Felsformationen im Teutoburger Wald oder Odilienberg im Elsass.

Bei meinen Besuchen vieler Kraftorte wurde mir klar, dass die Lebenskraft ein grundlegender Faktor für die Qualität dieser Orte ist. Als ich sie näher erforschte, stellte ich fest, dass die Lebenskraft in der Landschaft sehr unterschiedlich ausgeprägt ist und dass sie für die Aufenthaltsqualität große Bedeutung hat. Ich entdeckte, wie bestimmte Formen der Landschaft und die Anordnung verschiedener Landschaftselemente lebenskraftstarke Orte bilden. So können sich etwa markante Berge oder lange, gerade Täler, durch die ein Fluss fließt, durch besonders hohe Energie auszeichnen. Viele solcher Orte werden als Kraftorte bezeichnet. Sie eignen sich sehr gut zum Verweilen und um Energie aufzunehmen. In diesem Buch stelle ich die wichtigsten Landschaftselemente mit besonders stark ausgeprägter Lebenskraft vor. Neben meinen Thesen zur Lebenskraft habe ich Erkenntnisse des Vastu einfließen lassen. Die Inhalte dienen ausschließlich als Informationen und stellen keinen medizinischen Rat dar. Wer erkennt, an welchen markanten Elementen der Landschaft sich Lebenskraft sammelt, kann gezielt Kraftorte finden und dort seine Lebenskraft stärken. »Kraftortbaden« ist wohltuend und stärkt Körper, Geist und Seele.

## Lebenskraft und Landschaftselemente

Die Lebenskraft ist die entscheidende Naturkraft für das Leben von Pflanze, Tier und Mensch. Sie wird auch Vitalkraft, belebende Kraft bzw. Energie oder Ätherkraft genannt. Diese kosmische Kraft durchdringt alle Lebewesen und die Natur. Stirbt ein Lebewesen, zieht sich die Lebenskraft aus dem Organismus zurück und die Lebensfunktionen werden eingestellt. Auch die gesamte Landschaft ist von Lebenskraft durchdrungen. Hier bilden Landschaftselemente Kraftfelder – zum Beispiel Felsen, Berge, Täler, Wälder und Seen. Die Lebenskraft zeigt sich in ihnen in unterschiedlicher Qualität und Intensität.

# *Kraftorte und Landschaftskräfte*

Auf einem Spaziergang in unberührter Landschaft zeigt sich die Natur von ihrer schönsten Seite. In einem ursprünglichen Wald stehen eindrucksvoll einzelne alte Bäume mit knorrigen Ästen. Der weiche Boden gibt beim Gehen leicht nach und führt durch einen zauberhaften Mischwald mit großen und kleinen Bäumen. Soweit das Auge reicht, ist der Boden mit Blaubeerbüschen bedeckt. Hin und wieder ragt eine bizarre, moosbewachsene Felsformation meterhoch auf. In der Nähe ist das Rauschen eines Bachs zu hören. Sein Lauf führt auf eine nahe gelegene Waldlichtung, auf der unzählige bunte Sommerblumen blühen. Hier fließt der Bach in einen kleinen, verwunschenen See. Auf der glatten Wasseroberfläche spiegelt sich der blaue Himmel mit seinen weißen Wolken. Ihre Abbilder gleiten gemächlich über das Wasser, bis sie sich in den Seerosen der Uferzone verlieren.

Ein solcher Spaziergang bringt Erholung und Entspannung. Die Gedanken kommen zur Ruhe und jeder wird dank dieser Erfahrungen eine tiefe, wohltuende neue Kraft spüren. Woher kommt diese aufbauende Kraft? Warum unterscheidet sich ein Spaziergang in der freien Natur so stark von einem Tag in der Stadt? Offensichtlich gibt es in der freien Natur etwas, das in der Stadt fehlt. Der menschliche Lebensraum hat sich in den vergangenen Jahrtausenden stark verändert. Heute unterscheidet man zwischen Natur und Stadt. Eine naturbelassene Landschaft in Stadtnähe wird gegenwärtig sogar als »Naherholungsgebiet« bezeichnet. Sollte nicht eigentlich der gesamte Lebensraum so lebensfreundlich sein, dass wir von dieser Umgebung gekräftigt werden, dort Erholung finden und keinen Mangel leiden? Umgekehrt gefragt: Was macht diesen Mangel eigentlich aus?

Offensichtlich entstehen Mangelerscheinungen an Orten mit verminderter Lebenskraft. Natürlich gibt es weitere Unterschiede zwischen Natur und Stadt wie beispielsweise die Geräusche, die Luftqualität, das äußere Erscheinungsbild, Hektik und Reizüberflutung sowie andere Faktoren.

Es gibt allerdings auch Städte mit viel Grün und Wasser. Dort ist das Niveau der Lebenskraft vielleicht noch ausreichend. Doch wer sich einen Tag lang in lebenskraftstarker Natur aufgehalten hat und dann in seine lebenskraftschwächere Stadt zurückkommt, nimmt den Unterschied mehr oder weniger deutlich wahr. Zugleich kann man eine erstaunliche Beobachtung seines Körpergefühls machen. Bei der Rückkehr wirken die Naturkräfte selbst dann noch nach, wenn die bebauten Umgebung bereits wieder beengend wirkt. Wie ist das möglich, wie lässt sich dieses Phänomen verstehen? In erster Linie scheint hier die körpereigene Lebenskraft von Bedeutung zu sein. Konkret heißt das: Bei einem Aufenthalt in der Natur nimmt der Körper Lebenskraft auf und speichert sie. Wer aus der lebensstarken Natur in einen Bereich mit schwächerer Lebenskraft kommt, spürt deshalb zunächst keinen Mangel. Gute Laune, Lebensfreude und Tatendrang sind Zeichen dafür. Nach längerem Aufenthalt an einem lebenskraftschwachen Ort entsteht allerdings mehr und mehr ein Mangelzustand – aufgrund des anhaltenden Verlustes von Lebenskraft. Typische Anzeichen sind Ungeduld und Gereiztheit, langfristig auch Trägheit und Antriebsschwäche oder gar das Gefühl, »ausgebrannt« zu sein. Dann wird es Zeit, wieder einmal einen lebenskraftstarken Ort aufzusuchen.

Vor allem bei starker Erschöpfung empfiehlt sich eine »Lebenskraftkur« über einen längeren Zeitraum. Gerade dann ist es ideal, täglich einen nahe gelegenen Ort mit hoher Lebenskraft aufzusuchen, um dort das Körpersystem mit Vitalkraft aufzuladen. Klar im Vorteil sind dann diejenigen, die selbst erkennen können, wo in ihrer Umgebung Orte sind, an denen sie sich gewissermaßen mit neuen, erholsamen Kräften „aufladen“ können.

## **DIE LEBENSKRAFT IN DER NATUR**

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrungen und Forschungen weiß ich, dass die Lebenskraft an verschiedenen Orten unterschiedlich stark ist. Sie kann an einem



*Eine Insel in einem See ist von Natur aus ein Ort mit erhöhter Lebenskraft. Durch das Zusammenspiel der Elemente entsteht eine Atmosphäre, die uns magisch anzieht. Ein solcher Ort ist gut, um neue Kraft zu sammeln.*

Ort schwach, durchschnittlich stark oder aber besonders stark sein. Ich fand heraus, dass für die Qualität und Intensität der Lebenskraft in der Natur fünf Faktoren besonders wichtig sind.

Bestimmte **geomantische Landschaftsphänomene** hängen eng mit der Lebenskraft zusammen. Hier sind vor allem die **Leylinien** und **Strömungspunkte** ausschlaggebend. An Orten mit Leylinien ist das Niveau der Lebenskraft stets überdurchschnittlich hoch. Strömungspunkte sind Kraftpunkte in der Landschaft, an denen die Lebenskraft in die Erde ein- oder ausströmt. An Einströmungspunkten wird von Lebewesen gebrauchte Lebenskraft von der Erde aufgenommen, hier ist die Lebenskraft schwach. Ausströmungspunkte sind überdurchschnittlich reich an Energie, denn hier wird von der Erde regenerierte Lebenskraft freigesetzt. Jedem der **vier Elemente** Erde, Wasser, Feuer und Luft strömt Lebenskraft zu. Aus dem Zusammenspiel zwischen Elementen und Lebenskraft entstehen belebte und unlebte Formen: So nimmt etwa ein Samen das Element Wasser und über die in ihm gelösten Minera-

#### **Fünf Faktoren, die die Lebenskraft prägen**

- 1.** Leylinien und Strömungspunkte: An Leylinien verlaufen feinstoffliche Kräfte gebündelt über weite Strecken waagrecht durch die Landschaft. Bei Strömungspunkten unterscheidet man Ein- und Ausströmungspunkte. Hier wird Lebenskraft von der Erde aufgenommen oder abgegeben.
- 2.** Die Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft stehen in Wechselwirkung mit der Lebenskraft. Dadurch entsteht Leben.
- 3.** Landschaftselemente wie Berge, Seen oder Wälder heben sich von der Landschaft ab. Sie bilden eigene Lebenskraftfelder.
- 4.** Die Form der Landschaftselemente beeinflusst die Strömung der Landschaftskraft. An einem kegelförmigen Berg strömt sie nach oben, in einer Senke staut sie sich.
- 5.** Die Intensität und Qualität der Lebenskraft hängt auch davon ab, wie stark die vier Elemente in Bewegung sind.



*Waldränder sind reich an Lebenskraft. Wer hier spazieren geht, findet Erholung und gewinnt neue Kraft.*

lien das Element Erde auf. Die Lebenskraft gibt die entscheidende Energie, in der Folge keimt der Samen und es entsteht eine Pflanze.

**Landschaftselemente** wie Berge, Wasser oder Pflanzen werden von den Elementen gebildet und entsprechend geprägt. Für die Landschaft sind vor allem die beiden Elemente Erde und Wasser prägend. Sie bilden Berge und Seen und damit große Lebenskraftfelder. Je größer ein Landschaftselement ist, desto größer ist sein Lebenskraftpotenzial. Ein großer See trägt mehr Lebenskraft in sich als ein Tümpel. Oft kommen verschiedene Landschaftselemente zusammen vor, beispielsweise eine Insel in einem See oder ein Wald mit vorgelagerten Feldern oder Wiesen. So entstehen die verschiedensten Kraftorte in der Natur. Je nach Ausprägung und Größe ist die Lebenskraft dort deutlich oder weniger stark spürbar.

Bei der **Form der Landschaftselemente** macht es zum Beispiel einen Unterschied, ob ein Berg steil, rund oder langgezogen ist oder ob er eine Kegelform hat. Diese Formen wirken sich vor allem auf die Strömung der Lebenskraft aus. An einem langgezogenen Hügel wird die Lebenskraft beschleunigt und gerichtet, in einer Mulde stagniert sie.

Die Qualität und vor allem die Intensität der Lebenskraft hängt auch davon ab, wie stark die vier Elemente in **Bewegung** sind. In einem Wasserfall fließt das Was-

ser schnell und dynamisch, es hat eine hohe Intensität, in einem See ruht es still und ist weniger intensiv. Die lodernden Flammen eines Kaminfeuers haben eine höhere Intensität als die Flamme einer Kerze, also ist auch ihre Lebenskraft stärker. In der Landschaft unterstützt die Lebenskraft wie in einem Organismus verschiedenste Abläufe. So versorgen die Leylinien die Landschaft mit Lebenskraft, sie wirken wie „Adern“.

Generell zeichnet sich die Natur durch eine hohe Lebenskraft aus und bietet allen Lebewesen beste Voraussetzungen für ein gesundes und erfülltes Leben. Wenn jedoch beispielsweise auf großen Flächen Monokultur betrieben wird und keine Abwechslung in der Vegetation oder Landschaftsformation vorhanden ist, können sich keine Zonen mit erhöhter Vitalkraft bilden. Als Folge dieser Situation ist dort die Lebenskraft auf einem durchschnittlichen bis niedrigen Niveau. Die sinkende Vitalkraft spiegelt sich auch in der Qualität der Lebensmittel.

Besonders schwach wird die Lebenskraft auf überbauten und versiegelten Flächen. Wenn es in einem Landschaftsabschnitt kaum noch natürliche Oberflächen wie Waldboden oder Wiesen gibt, sinkt das Niveau der Lebenskraft ab. In den indischen Veden wurde im Vastu bereits vor Jahrtausenden darauf hingewiesen, dass auf versiegelten Flächen nach der dritten Generation die Kraft zum Leben zu gering ist. Ein zu niedriges Niveau in der Landschaft und am Wohnort ist nach Vastu sowohl für Gesundheit als auch für den Gemütszustand der Bewohner eine Belastung. Die Menschen sind gereizt, sie fühlen sich erschöpft und werden leichter krank. Als Gegenmaßnahme hilft es, versiegelte Flächen zu renaturieren und möglichst viel Natur zwischen den bebauten Flächen zu schaffen.

Wer diese grundlegenden Phänomene und ihre Wirkung kennt, kann nicht nur eigenständig kraftvolle Orte finden, sondern sogar im eigenen Garten oder in der Gemeinde solche Orte schaffen. Dort profitiert jeder automatisch von der erhöhten Lebenskraft und tankt gewissermaßen den Stoff des Lebens in sich auf.

### **GEOMANTISCHE LANDSCHAFTSKRÄFTE**

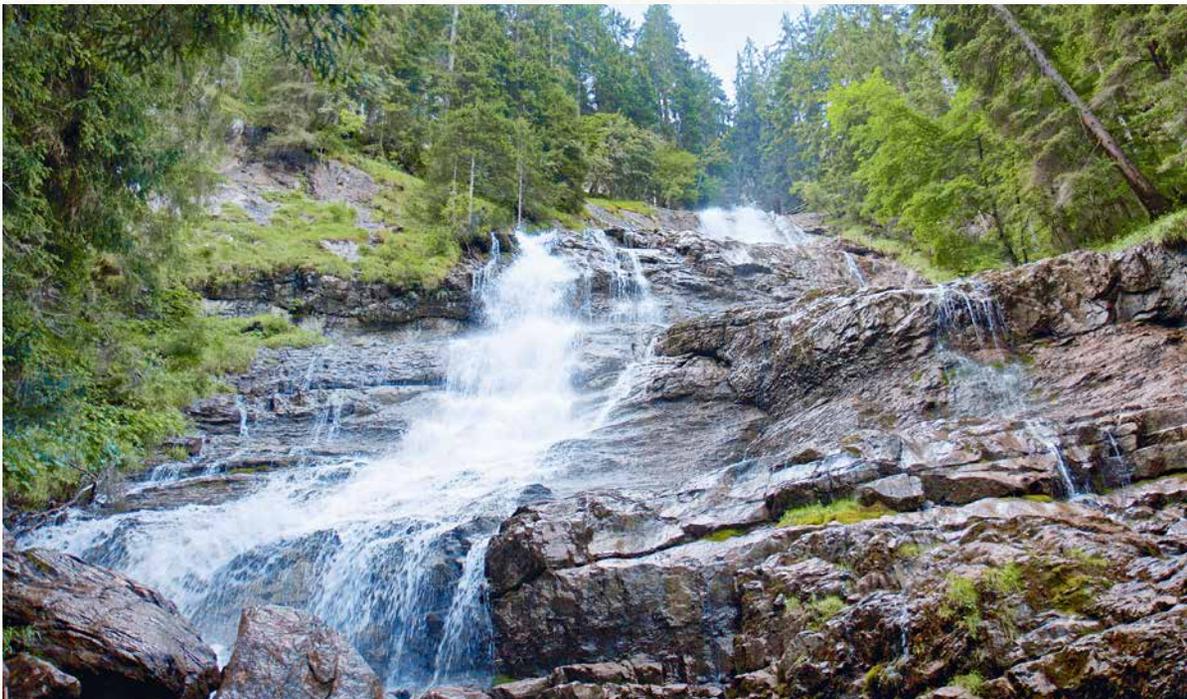
Bei meinen Analysen zeigte sich, dass neben den sichtbaren Elementen auch die unsichtbaren geomantischen Landschaftskräfte wie Leylinien und Strömungspunkte einen wesentlichen Einfluss auf die Qualität eines Ortes haben. Zugleich liegt es in der Natur dieser

Kräfte, an verschiedenen Orten unterschiedlich stark zu sein. Sind sie überdurchschnittlich stark, spricht man allgemein von einem »Kraftort«. In Indien werden mit dem Begriff »Shakti Peetham« Naturkraftorte bezeichnet, an denen sich »Energie sammelt«. An solchen Plätzen errichtete man später oft Sakralbauten. Aber auch ein Tempel, der nicht an einem solchen Kraftort steht, kann durch eine gute Architektur und durch Zeremonien zu einem Shakti Peetham werden. Selbst eine Straßenkreuzung kann sich in einen kraftvollen Ort verwandeln, wenn wir ihr Zentrum als Platz gestalten und mit Blumen bepflanzen. Dies zeigt, dass menschliches Handeln Auswirkungen auf feinstoffliche Landschaftskräfte hat.

Bei den geomantischen Landschaftskräften unterscheidet sich im Wesentlichen Strahlungskräfte, Strömungskräfte und feinstoffliche Naturwesenheiten, zu denen auch die Elementarwesen zählen. Zu den **Strahlungskräften** zählen etwa die Erdstrahlung aus der Tiefe der Erde oder die Einflüsse unterirdischer Wasserläufe, die sogenannten Wasseradern. Orte mit solchen Kräften eignen sich nicht für längere Aufenthalte – selbst wenn die Lebenskraft am Ort stark ist.

Des Weiteren existieren in der Landschaft verschiedene **Strömungskräfte**: Dies sind die Mentalkraft für Gedanken, die Astralkraft für Gefühle. Jeder kennt das Phänomen, wenn man intensiv an jemanden denkt und in diesem Augenblick diese Person uns anruft. Oder wir betreten einen Raum und spüren instinktiv eine freudige oder aber eine angespannte Atmosphäre. Diese Kräfte, mit denen man sich in der Geomantie befasst, kommen zunächst unabhängig von der äußeren Form oder dem Bewuchs einer Landschaft vor. Mental- und Astralkraft können zudem an jedem beliebigen Ort einen kraftvollen Landschaftspunkt bilden, sogar inmitten einer bebauten Fläche in einer Stadt. Hier können sie allerdings in ihrem harmonischen Ablauf gestört werden, wenn sich beispielsweise direkt am Kraftpunkt eine Baustelle befindet. In der Folge kann es hier vermehrt zu Unfällen oder wiederholten Wasserschäden kommen, für die es scheinbar keine Erklärung gibt.

Die Lebenskraft zähle ich aufgrund ihres Bewegungsverhaltens ebenfalls zu den Strömungskräften. Sie ist jedoch eine Landschaftskraft, die wesentlich von der äußeren Form eines Ortes beeinflusst wird. Lebens-



*Ein Wasserfall lädt zum Kraftortbad ein: Hier ist das Element Wasser überaus dynamisch und wirkt sehr belebend.*



*Im Gebirge erfahren wir die belebende Energie der Natur besonders eindrücklich: Die Elemente besitzen hier große Lebenskraft.*

kraft existiert überall in der Natur. Sie strömt aus dem Kosmischen stetig der Erde zu und schafft ein Grundpotenzial an Energie in der Landschaft. Bei Analysen stellte ich jedoch fest, dass sich die Lebenskraft an einigen Orten konzentriert, dass es aber auch Bereiche mit geringerer Lebenskraft gibt. Denn die Lebenskraft ist in der Natur nicht einfach nur da, sondern sie ist in Strukturen organisiert. Diese Strukturen lassen sich auf vielfältige Weise beobachten. So ist zum Beispiel im menschlichen Körper ein System verdichteter Ströme aus Lebenskraft vorhanden. Diese Körperströme sind bereits aus den Veden bekannt und werden dort »Nadis« genannt. Sie durchziehen den gesamten Körper und versorgen jeden Bereich mit Lebenskraft. Dadurch erhalten sie ihn am Leben. An bestimmten Stellen bündeln sich diese Energiebahnen und bilden Energiezentren, in den Veden »Marmapunkte« genannt. Im Ayurveda stimuliert man die Punkte durch Marmapunktmassage, um einen gesunden Energiefluss im Körper zu erreichen. In der chinesischen Medizin nennt man diese Energiebahnen Meridiane. Durch Akupunktur und Akupressur werden bestimmte Punkte dieser Bahnen aktiviert, um einen gesunden Lebenskraftfluss zu unterstützen.

Außerdem finden sich im Körper große Kraftpunkte, die sogenannten Körper-Chakren, die ebenfalls bereits in den Veden erwähnt sind. Über diese Energiezentren steht das Lebenskraftsystem des Körpers im Austausch mit der Lebenskraft der Umgebung.

Wie im menschlichen Körper, so gibt es auch in der Landschaft ein komplexes System von Lebenskraftflüssen und Energiezentren. Man könnte also von einem geomantischen Landschaftsorganismus sprechen. In der Landschaft sind dies beispielsweise die horizontal verlaufenden Energiebahnen, die Leylinien. Vor allem geomantisch geschulte, aber auch besonders sensible Menschen können sie wahrnehmen. Hier strömt Lebenskraft gebündelt in großen, röhrenartigen Strukturen durch die Landschaft und versorgt weitläufige Landschaftsbereiche. Ich nenne diese Art der Ströme »kosmische Leylinien«. Nach meinen Beobachtungen zweigen von Hauptströmen kleinere ab; ich nenne sie »Neben-Leylinien«. Auch sie tragen dazu bei, die Landschaft mit ausreichend Lebenskraft zu versorgen. Nach meinen Beobachtungen vollzieht die Lebenskraft in der Natur Zyklen. Lebenskraft wird von Lebewesen aufgenommen, im Organismus für die Lebensprozesse genutzt und später wieder abgegeben. Durch diese Aufnahme und Abgabe stehen Lebewesen in ständigem Austausch mit der Umgebung. Anschließend wird die Lebenskraft durch Naturprozesse in der Landschaft erneuert – ähnlich wie wenn Pflanzen in einem Kreislauf Kohlendioxid aufnehmen und Sauerstoff abgeben. In diesem Prozess ist jedes Lebewesen bemüht, ein möglichst ausgeglichenes Niveau an Lebenskraft zu halten.

Die von einem Organismus abströmende Lebenskraft besitzt eine andere Qualität als die ihm zuströmende.

Ich nenne sie daher »gebrauchte« Lebenskraft. Zur Erneuerung der Vitalkraft existieren in der Natur bestimmte Kraftpunkte. So gibt es Landschaftspunkte, an denen sich gebrauchte Lebenskraft zusammenzieht und in die Erde einströmt. Diese Punkte nenne ich "irdische Einströmungspunkte von Vitalkräften". Demgegenüber existieren Kraftpunkte, an denen erneuerte Lebenskraft aus der Erde ausströmt. Diese bezeichne ich als "irdische Ausströmungspunkte von Vitalkräften". Innerhalb der Erde vollzieht sich ein erstaunlicher Prozess, bei dem die Lebenskraft durch Schwingungsprozesse der Elemente, vor allem des Elements Erde, erneuert wird. Ein wenig vorstellen kann man sich diese Prozesse, wenn man daran denkt, dass alle Atome eine Eigenschwingung haben.

### **DIE LEBENSKRAFT UND DIE VIER ELEMENTE**

Die Lebenskraft gibt den entscheidenden Impuls für das Leben von Pflanze, Tier und Mensch und ist ihre tragende Kraft. Das verdeutlicht sehr schön der in den indischen Veden verwendete Begriff »Prana«. Prana bedeutet soviel wie »erster Schub« und gilt als kosmische Energie, die Leben bewirkt. In China ist diese Kraft als »Chi« bekannt. Als kosmische Kraft strömt sie aus dem Universellen den vier Elementen zu und gibt ihnen Erscheinungsform und Wirkkraft. Da die Lebenskraft allem Physischen zuströmt, bieten die vier Elemente einen Schlüssel, um diese Kraft in der Natur tiefgründiger zu verstehen. Schon vor vielen Jahrtausenden wurden in Indien zu vedischer Zeit die vier Elemente beschrieben, aus denen die physische Natur besteht. Diese vier Elemente bilden das Physische in vier Zuständen – von fester, starrer Materie bis hin zu Ungreifbarem, Beweglichem und Gasförmig-Unsichtbarem. Das Element Erde ist sichtbar und lässt sich anfassen. Das Element Wasser können wir ebenfalls sehen und berühren. Allerdings ist es im flüssigen und gasförmigen Zustand nicht greifbar. Das Feuer ist ebenfalls sichtbar und wir fühlen seine Strahlungswärme. Aber seine Flammen lassen sich nicht wie Wasser in einem Gefäß transportieren. Das Element Luft ist unsichtbar, wir spüren es jedoch, wenn wir atmen oder zum Beispiel als Wind auf unserer Haut. Die Lebenskraft geht mit diesen vier Elementen ein Zusammenspiel ein. Sie selbst können wir weder sehen noch mit den Händen fassen. Weil wir lebendig sind, spüren wir sie jedoch in unserem Körper, und zwar in unter-

schiedlicher Intensität. Sie macht sich durch Vitalität und Gesundheit bemerkbar. Bei geringer Lebenskraft entsteht Antriebschwäche, Gereiztheit und ein schwaches Immunsystem. Bei starker Lebenskraft sind wir energiegeladener, ausgeglichener und gesünder.

Da die Lebenskraft in der gesamten Natur vorhanden ist, durchdringt sie auch die vier physischen, zunächst unbelebten Elemente, und die Materie gewinnt eine eigene Kraft, die Ausstrahlungskraft. Diese wirkt in umgekehrter Richtung wie der Zustrom der Lebenskraft, weshalb es zum Beispiel Pflanzen möglich ist, entgegen der Schwerkraft emporzuwachsen. Die Lebenskraft ist also aufbauend und lebenspendend. Wenn sich ein physischer Körper (sei es von Tier, Pflanze oder Mensch) und Lebenskraft gegenseitig durchdringen, entsteht ein empfindliches Gleichgewicht, das wir Leben nennen. Nimmt die Lebenskraft ab, gewinnt die physische Seite Oberhand, und das Leben zieht sich zurück. Es beginnt ein Alterungsprozess, an dessen Ende sich der physische Körper wieder in die vier Elemente auflöst, aus denen er sich einst mithilfe der Lebenskraft gebildet hatte.

Organisiert wird der aufbauende Prozess, bei dem aus den vier Elementen und der Lebenskraft Lebensorganismen entstehen, durch die wesenhafte Naturintelligenz. In der Geomantie nennt man dieses wesenhafte Bewusstsein »die Elementarwesen«. Dieses Bewusstsein organisiert das Zusammenspiel der stofflichen Prozesse mit der Lebenskraft und schafft so die Grundlage für alle physischen Erscheinungsformen und alle physischen Lebewesen.

Die Lebenskraft wird von den physischen Elementen angezogen, durchdringt die Materie und bildet ein Lebenskraftfeld. Dieses Kraftfeld reicht über die Gestalt der physischen Materie hinaus und erzeugt eine Aura. Alles Physische – Gesteine wie auch Lebewesen – besitzt ein derartiges Kraftfeld. Diese Lebenskraft-Aura umgibt den physischen Körper; sie wird auch Vitalkraft-Aura, Vitalkraftfeld oder Ätherkörper genannt. Der nach außen über die Körpergrenze reichende Bereich wird beim Menschen als erste Aura-Schicht bezeichnet. Wenn dieses Lebenskraftfeld stark ist und viel Lebenskraft gebunden hat, dehnt es sich aus. Besitzt es weniger Lebenskraft, zieht es sich zusammen. Alle Lebewesen haben solche Lebenskraftfelder. Sie lassen sich jedoch auch bei Landschaftselementen wie beispielsweise Felsen oder Seen beobachten.



*Ist die Lebenskraft an einem Ort besonders stark, spiegelt sich das im gesunden und kräftigen Wuchs der Pflanzen wider.*

Lebenskraftstarke Orte haben stets ein großes Kraftfeld, das schon weit vor dem eigentlichen Ort wahrnehmbar ist.

#### **LANDSCHAFTSELEMENTE – IHRE FORM UND DIE BEWEGUNG VON LEBENSKRAFT**

Die Gestalt der Landschaft ist vielfältig, und kein Land gleicht dem anderen. Trotzdem lassen sich in jedem Land gleiche Bestandteile der Landschaft finden wie etwa Seen oder Berge. Solche Landschaftsbestandteile sind häufig von einem Element geprägt – Seen vom Element Wasser, Berge vom Element Erde. Aber auch Pflanzen bilden eigenständige Landschaftselemente, beispielsweise als Waldfläche oder einzeln stehender Baum auf einer Wiese. Es gibt in der Natur also Landschaftselemente verschiedener Art und Größe. Nach meiner Analyse von Landschaften bilden Landschaftselemente ein eigenes Lebenskraftfeld. Außerdem überlagern sich die Kraftfelder dieser Elemente, wodurch die Lebenskraft an einem Ort zunimmt. Dies kann man zum Beispiel am Waldrand spüren, wenn der Wald an eine Wiese grenzt.

Außerdem beeinflussen sowohl Landschaftselemente wie Felsen, Bäche und Pflanzen als auch Gebäude und deren Anordnung das Lebenskraftniveau eines Ortes. Die äußere Form eines Landschaftselements oder Gebäudes wirkt sich wiederum auf das Strömungsverhalten der Lebenskraft aus. Je nach Form kann sich die Lebenskraft an einem Ort sammeln oder von ihm fortgeführt werden. Wir spüren das, wenn beispielsweise der langgezogene, spitze Vorsprung eines Nachbargebäudes auf unser Haus zeigt. Fast jeder wird die von dort ausstrahlende starke, gebündelte Energie als unangenehm empfinden. Umgekehrt werden die Bewohner des Hauses mit dem Vorsprung bald unter einem Mangel an Lebenskraft leiden.

Die Intensität der Lebenskraft hängt aber auch von der Bewegung der einzelnen Elemente ab. Je stärker die Bewegung, desto stärker ist die Lebenskraft. In heftig bewegten Meereswellen besitzt das Element Wasser eine hohe Lebenskraft. In einem still dahinfließenden Fluss ist sie schwächer.

Lebenskraft reichert sich auch an, wenn Lebenskraftströme miteinander verwirbeln. Nach meinen Erfah-

rungen strömt die Lebenskraft über die Oberfläche der Landschaft. Grenzen zwei unterschiedliche Landschaftsbereiche aneinander, treffen ihre Lebenskraftströme aufeinander. Dabei verwirbeln sie sich und halten vermehrt Lebenskraft am Ort. Prinzipiell lässt sich also sagen: Je größer die Vielfalt der Landschaftsformen ist und je mehr ein Element in Bewegung ist, desto intensiver ist dort die Lebenskraft.

Die Stärke der Lebenskraft und die Intensität ihrer Bewegung sind entscheidende Kriterien für die Aufenthaltsqualität eines Ortes. Ist die Lebenskraft an einem Ort besonders wohltuend, lohnt es sich, dort zu verweilen und in seiner positiven Atmosphäre regelrecht zu baden. Ist die Lebenskraft schwach oder zu stark gebündelt, ist es besser, sich an diesem Ort nicht zu lange aufzuhalten.

### WIE MAN ORTE MIT STARKER LEBENS-KRAFT ERKENNT

In der Natur gibt es in der Landschaft eine Reihe sichtbarer Anzeichen, die auf Orte mit starker Lebenskraft hinweisen. Einen Hinweis gibt uns das **Pflanzenreich**, denn Pflanzen reagieren auf geomantische Landschaftskräfte. An lebenskraftstarken Orten zeichnen sie sich durch einen kraftvollen und gesunden Wuchs aus. Zudem zeigen Bäume sowohl an lebenskraftstarken als auch an lebenskraftschwachen Orten besondere Wuchsformen. An starken Orten bilden sie beispielsweise Rüsseläste oder Zusammenwachsungen wie etwa Elfenaugen, an schwachen Orten können blattlose Reiser am Stamm oder Krebswuchs entstehen. Auf diese Weise lassen sich anhand von Baumwuchsformen Aussagen über die Qualität eines Ortes treffen. Die Wuchsformen zeigen entweder gute Aufenthaltsorte an oder sie weisen uns darauf hin, welche Orte wir besser meiden sollten (siehe S. 190).

Auch an den **Landschaftselementen** ist zu erkennen, ob ein Ort voller Lebenskraft ist. Treffen zwei verschiedene Landschaftselemente aufeinander, entsteht grundsätzlich ein Bereich mit erhöhter Energie, weil sich hier die Lebenskraftfelder der beiden Landschaftsbereiche überlagern. Dies gilt zum Beispiel für Meeresufer, Waldränder, eine Abbruchkante im Gebirge oder für das Ufer eines Flusses.

Die erhöhte Lebenskraft eines Ortes zeigt sich zudem in der spezifischen **Form** eines Landschaftselements. Denn diese Form bestimmt die Bewegung der Lebens-

kraft in der Landschaft und damit ihre Intensität. An einem kegel- oder pyramidenförmigen Berg konzentriert sich zum Beispiel die aufwärts strömende Lebenskraft an der Bergkuppe und bildet an dieser Stelle einen starken Kraftpunkt. An einem lang gestreckten Bergrücken strömt die Lebenskraft überwiegend in Längsrichtung. Deshalb sind vor allem seine beiden Enden reich an Lebenskraft. Die Form der Landschaft erlaubt also Rückschlüsse auf die Intensität der vorhandenen Lebenskraft.

Ein weiteres Anzeichen für die Qualität eines Ortes ist, wie stark ein Element in **Bewegung** ist. In einem Fluss reichert sich die Lebenskraft im Wasser an. Je schneller er fließt, desto stärker ist auch seine Lebenskraft. So nimmt die Intensität der Lebenskraft von einem ruhig dahinfließenden Fluss über einen reißenden Gebirgsfluss bis hin zu einem tosenden Wasserfall immer mehr zu. Auch das Meeresufer ist von Natur aus voller Energie: Hier ist das Element Wasser immer in Bewegung und gleichzeitig spüren wir das Element Luft als starken Wind.

Es gibt in der Natur also eine Vielzahl kleiner und großer Kraftorte, die man anhand ihrer äußeren Merkmale gezielt erkennen kann. Die wichtigsten Landschaftselemente sowie die Intensität und das Strömungsverhalten der Lebenskraft an diesen Plätzen ist in den Porträts ab Seite 33 dargestellt. Grundsätzlich lässt sich sagen: Ist die Lebenskraft an einem Ort überdurchschnittlich stark und sind Wasser oder Luft leicht in Bewegung, so ist die Ortsqualität für den Menschen gut und unterstützend. Ist das Niveau der Lebenskraft dagegen schwach oder ist sie zu stark in Bewegung, ist der Platz nicht für einen längeren Aufenthalt geeignet. Das persönliche Empfinden ist jeweils ein zusätzlicher wichtiger Ratgeber: Fühlt man sich nach einem Aufenthalt an einem Ort angenehm gestärkt, ist dies ein Zeichen für gute Lebenskraft.

### WIE WIR LEBENS-KRAFT GEWINNEN

Alle Lebewesen wie Pflanzen, Tiere und Menschen stehen in ständiger Verbindung mit der Lebenskraft. Sie ist in der Landschaft auf mannigfaltige Weise vorhanden. Dort durchdringt sie alle Elemente und wird von der Form der jeweiligen Landschaftselemente auf bestimmte Weise beschleunigt und gelenkt. Zugleich ist sie in geomantischen Strukturen wie etwa den Leylinien gebündelt vorhanden.

Wenn Lebewesen einander begegnen, entsteht zwischen ihnen ein Wechselspiel von Lebenskraft. Wir Menschen haben dabei die einzigartige Möglichkeit, durch unser bewusstes Handeln und durch die Kraft der Gedanken Lebenskraft anzuziehen und gezielt abzugeben. Zwischenmenschliche Begegnungen sind deshalb immer auch von diesem Wechselspiel der Lebenskraft geprägt. Da der Körper bei diesem Prozess immer auch Lebenskraft abgibt, ist es wichtig, in der Natur gezielt wieder Energie aufzunehmen. Dabei trägt auch jedes der vier Elemente dazu bei, in unserem Körper Lebenskraft anzureichern.

### **LEBENSKRAFT ÜBER DAS ELEMENT ERDE AUFNEHMEN**

Sobald ein Lebewesen ein Element in sich aufnimmt, gelangt auf diesem Weg Lebenskraft in seinen Körper und in seine Aura. Dies geschieht, weil das aufgenommene Element selbst von Lebenskraft durchdrungen ist. Besonders deutlich lässt sich das anhand der beiden Elemente Erde und Wasser beobachten. Eine Pflanze nimmt stetig das Element Wasser auf und durch die im Wasser enthaltenen Mineralstoffe gleichzeitig das Element Erde. Auch Tiere und Menschen nehmen diese beiden Elemente über ihre Nahrung auf. Die Menge an Lebenskraft, die über die Nahrung in einen Organismus gelangt, hängt jedoch ganz entscheidend von der Qualität der Nahrung ab. Nur wenn sie reich an Lebenskraft ist, wird sie wirklich zu einem »Lebensmittel«. Obst und Gemüse sind besonders wertvoll, wenn sie an lebenskraftstarken Orten wachsen.

Dagegen enthalten Getreide, Gemüse und Obst aus großen Monokulturen, in denen die Lebenskraft besonders schwach ist, entsprechend weniger Lebenskraft. Genauso verhält es sich mit gekochter und anschließend lange gelagerter Nahrung, aus der sich die Lebenskraft aufgrund von Alterungsprozessen bereits zurückzieht. Es ist ein Unterschied, ob wir in eine frisch geerntete, knackige Möhre beißen oder ob wir Möhren essen, die mehrere Jahre als Dosengemüse in einem dunklen Keller standen. Wenn wir viel lebenskraftschwache Nahrung zu uns nehmen, entsteht das Bedürfnis, immer noch mehr zu essen, um das gewünschte Niveau an Lebenskraft zu erreichen. Wirkliche Zufriedenheit stellt sich daher erst durch den Genuss frisch zubereiteter und lebenskraftstarker Nahrung ein.

### **LEBENSKRAFT ÜBER DAS ELEMENT WASSER AUFNEHMEN**

Das Element Wasser nimmt über seine Bewegung und über das Sonnenlicht besonders viel Vitalkraft in sich auf. Zusätzlich kann es von einem lebenskraftstarken Ort geprägt sein. Diese Lebenskraft nimmt der Körper auf, wenn wir Wasser trinken.

In der Natur bewegt sich Wasser beispielsweise als fallender Regentropfen oder indem es in einem Bachbett über Steine fließt. Im Haushalt können wir künstliche Wasserbelebungs-elemente wie spezielle Wasserverwirbler einsetzen, die das Wasser in Bewegung versetzen. Wir können die Lebenskraft aus dem Element Wasser auch aufnehmen, indem wir in einem vitalkraftstarken Gewässer baden. Denn wenn wir in das Wasser eintauchen, tauchen wir zugleich in sein Kraftfeld. Dieses durchdringt den Körper und der Organismus wird mit Lebenskraft angereichert. Besonders geeignet dafür sind lebenskraftstarke Gewässer wie ein natürliches Wasserbecken in einem Bergbach, ein See, der von einem Bach durchflossen wird oder ein Meeresufer, wo das Wasser vom Wind bewegt und von Sonnenlicht durchflutet wird. Bereits ein Spaziergang bei Regen wirkt belebend: Die Luft wird von den Regentropfen durchdrungen und durch diese Überlagerung zweier Elemente steigert sich die Lebenskraft.

### **LEBENSKRAFT ÜBER DAS ELEMENT LUFT AUFNEHMEN**

Über die Atmung sind wir mit dem Element Luft verbunden. Da die Luft stark von Lebenskraft durchdrungen ist, gelangt diese über die Atmung in das Lebenskraftfeld des Körpers, den Ätherkörper. Die indische Kultur kennt in Form des »Pranayama« Atemtechniken, mit denen Lebenskraft in besonderem Maß vom Körper aufgenommen und gespeichert werden kann. Da solche Techniken einen großen Einfluss auf das Kraftfeld des Körpers und seine Funktionen haben, sollten wir sie nur mit Unterstützung von fachlich geschulten Personen erlernen. Vor allem sollte man bei den Übungen nicht den Atem anhalten, da dieser lebensstoppende Impuls nicht gut für den lebenspendenden Herzschlag ist. Eine gute Atemübung ist die Zwerchfell-Atmung. Wir können sie im Prinzip den ganzen Tag über ausführen. Um sich daran zu gewöhnen, praktiziert man sie zunächst jedoch nur einmal täglich für fünf Minuten – im Sitzen, Stehen oder Liegen. Dazu atmen wir tief in

den Bauch ein und langsam wieder aus. Durch diese Art der Atmung gelangt viel Lebenskraft in den Körper. Dabei sollte die Ausatmung jeweils etwas länger dauern als die Einatmung. Das wirkt entspannend. Auch über den Wind können wir Lebenskraft aus der Luft aufnehmen. Dazu stellen wir uns beispielsweise an einem windigen Tag so an einen geeigneten Ort, dass der Wind uns ins Gesicht bläst. Der Wind muss nicht stark sein, es kann auch ein ziehender Nebel sein. Zusätzlich kann man sich auf die Atmung konzentrieren und bewusst tiefe Atemzüge nehmen. Parallel streift die bewegte Luft durch das Aurafeld des Körpers. Auch durch diese Überlagerung reichert sich die Lebenskraft der Luft im Körper an.

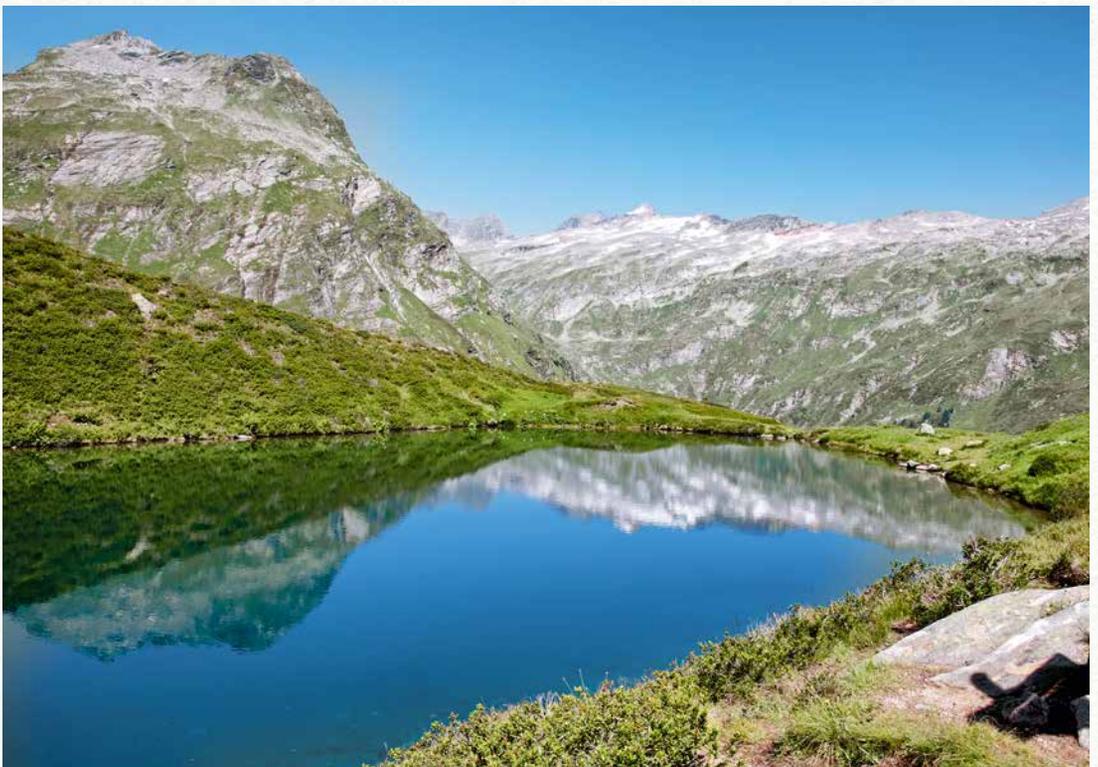
### **LEBENS-KRAFT ÜBER DAS ELEMENT FEUER AUFNEHMEN**

Auch die Sonne bringt Lebenskraft mit sich, die der Körper aufnehmen kann. Im Frühling trägt das wiederkehrende, erstarkende Sonnenlicht dazu bei, dass

die Lebenskraft der Natur neu erwacht und sich verstärkt. Ein Sonnenbad ist heute allerdings nicht mehr so problemlos, da durch Veränderungen der Erdatmosphäre die Sonnenstrahlung sehr intensiv sein kann. In der Folge können Sonnenbrand oder sogar Hautkrebs auftreten. Wir können die Lebenskraft aus dem Element Feuer auch aufnehmen, wenn wir an einem Lagerfeuer oder am Kamin sitzen. Offenes Feuer ist dafür am besten geeignet.

### **LEBENS-KRAFT GEWINNEN DURCH GUTE GEDANKEN UND GUTE HANDLUNGEN**

Lebenskraft steht auch in Verbindung mit dem menschlichen Bewusstsein. Gute Gedanken und gute Handlungen stärken die persönliche Lebenskraft. Spricht man die Wahrheit, wird das begleitet von einem Gefühl innerer Stärke. Diese ist ein Zeichen für den Zustrom von Lebenskraft. Man kann dies bei jeder Art von ethischem Handeln beobachten. Helfen wir Menschen, verspüren wir eine unterstützende Kraft, wir



*Ein See hoch oben in den Bergen ist ein Ort mit starker Lebenskraft. Zugleich besitzt er kosmische Qualität und eignet sich gut für die Meditation.*