

Wolfgang Spirit Heart & Nature

A-7000 Eisenstadt, Johann Kodatsch Straße 6

Vyasa Wolfgang Hemetsberger

Dipl. Lebens- und Sozialberater und Humanenergetiker
Beratungen und Energiearbeit zur Harmonisierung von Körper und Geist



Lieber Anwender der Jahresmischung 2020!

Ich habe das Jahr 2020 aus meinem Bewusstsein heraus betrachten dürfen. Es ist ein Jahr bei dem Achtsame Umsetzung ein sehr großes Thema ist

Auch die Räuchermischung 2020 hat wieder mit den bisherigen und kommenden Veränderungen zu tun. Sie gibt uns jetzt die Möglichkeit die Erkenntnisse aus dem Jahr 2019 in gelebter Achtsamkeit umzusetzen. Sie wird uns im Jahr 2020 liebevoll begleiten und unterstützen.

2020 – das Jahr der „Achtsamkeit“

Sie unterstützt uns „Achtsam“ die Erkenntnisse aus dem Jahr 2019 in ihrer Tiefe zu erkennen und diese im Alltag umzusetzen.

Das Jahr 2019 war die Zeit der „Besinnung“ – was ist das „Wesentliche“ was ich und mein Umfeld im Leben benötigen, um glücklich und in Frieden *miteinander* leben zu können.

2020 ist die Mitte eines 3er Zyklusses, der sich aus den Jahren 2019, 2020 und 2021 zusammensetzt.

Es ist das Jahr der Umsetzung – **Umsetzung in Achtsamkeit** – hier wird die Grundbasis der Ernte für das Jahr 2021 gelegt.

Was sagt Wikipedia dazu: Achtsamkeit (engl. mindfulness) ist ein Moment passiver Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach den gegenwärtigen Zustand seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.

Schauen wir uns die „Achtsamkeit“ nun etwas näher an. In welchen Belangen sollten wir „Achtsam“ sein. Im Umgang mit den Ressourcen unserer Erde, in Partnerschaften, bei Tieren, bei Gesprächen, bei der Konsumation von.... - es fällt mir persönlich nichts ein wo man „Achtsamkeit“ weglassen könnte.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, im „Hier und Jetzt“ sehr aufmerksam zu sein.

Das Hauptproblem in unserem Alltag ist, dass wir die Wirklichkeit nicht wahrnehmen so wie sie tatsächlich ist. Wir schauen immer durch „**unsere von Erfahrungen und Prägungen gefärbte Brille**“. Dabei fehlt uns meistens auch noch die Ruhe und der Weitblick. Wir befinden uns fast ständig in einem Zustand von Verblendung oder Verwirrung (in Indien wird dieser Zustand „MAYA“ – Scheinwelt genannt.

Was wir Wahrnehmung nennen, ist oft nicht mehr als eine Vorstellung von Situationen wie wir sie gerne hätten.

Wir dürfen uns in diesem Jahr sehr aktiv an der Umsetzung von vielen auf uns zukommenden Veränderungen beteiligen. Wir sind aufgefordert unser Leben in die eigene Hand zu nehmen – und uns nicht vom „Außen“ diktieren zu lassen – „**was ist richtig was ist falsch**“. Dies ist natürlich nur möglich wenn ich achtsam allen auf mich zukommenden Situationen begegne.

Wie schaut das in der Praxis aus. Diese Räuchermischung lässt sich wunderbar als Einzelmischung anwenden.

Man kann sie auch mit anderen Mischungen in einem Räucherzyklus verwenden.

Ich würde folgenden Räucherzyklus empfehlen:

1. Die erste Mischung auf Kohle oder Stövchen geben und dem Thema die notwendige Zeit zur Verfügung stellen. Eventuell noch eine Portion der Mischung auflegen.
Besinnung – um die Erkenntnisse des Jahres 2019 wieder ins Bewusstsein zu holen. Hier können wir den Vorgang der Besinnung wunderbar wiederholen - was ist das „**Wesentliche**“ in meinem Leben.
2. Danach die Mischung entfernen und die zweite Mischung auflegen. Wieder dem Thema die notwendige Zeit geben. Eventuell noch eine Portion der Mischung auflegen.
Achtsamkeit – mich bewusst ins Hier und Jetzt zu bringen – und in den Zustand der Achtsamkeit bewusst zu gehen.
3. Danach wieder entfernen und die dritte Mischung auflegen – hier auch wieder die erforderliche Zeit aufbringen. Eventuell noch eine Portion der Mischung auflegen.
Hingabe zur Veränderung – mich den Veränderungen der kommenden Zeit hingeben. Hingabe ist eine Eigenschaft, die über alle anderen Eigenschaften steht. Hingabe heißt, mich hin zu geben ohne „**Wenn und Aber**“. Wenn Hingabe erlebt wird, dann ist es möglich Veränderungen, ohne zu werten anzunehmen. Ich bin dann im Vertrauen, dass alles was mir passiert zu meiner persönlichen Entwicklung erfolgt.

Die Mischung ist ein wunderbares Hilfsmittel um auch im Alltag in die „**Achtsamkeit**“ zu kommen

Bestandteile: Jasminblüte, Alantwurzel, Guggul, Weihrauch Maily, Ysop, Pfefferminze, Rosmarin, Sandarak, Tulsi (heiliges Basilikum).

Ich wünsche Euch ein wunderschönes Jahr 2020, möge sich bei uns allen „**Achtsamkeit**“ entwickeln.

Mögen Licht, Liebe und Gesundheit Euch täglich begleiten



OM NAMA SHIVAYA
Vyasa