



# Leseprobe

Vadim Tschenze

## Vadims schamanischer Kalender

Russische Heilrituale für das ganze Jahr

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 14,99 €



---

Seiten: 400

Erscheinungstermin: 19. Dezember 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Tagtäglich sind wir den unterschiedlichsten Energien ausgesetzt, die von anderen Menschen, Pflanzen und Tieren, den Elementen bis hin zu Häusern und Räumen auf uns einwirken. Schützen wir uns nicht ausreichend, können manche dieser Energien ungünstig auf unser Leben abfärben.

Basierend auf dem uralten traditionellen Wissen der sibirischen Schamanen, hat Vadim Tschenze für den vorliegenden Almanach die wirksamsten Schutzzeremonien und Übungen zusammengestellt. Sie erfahren, welche planetarischen Energien an jedem Tag zum Tragen kommen, welche Tagesenergie Ihr Geburtstag hat und wie Ihre schamanische Schutzzahl lautet. Durch rituelle Heilarbeit mit Energien lernen Sie Blockaden zu lösen und die Energie wieder ins Fließen zu bringen.

Ein unverzichtbarer Leitfaden mit wertvollen Impulsen für jeden Tag



### Autor

## Vadim Tschenze

---

**Vadim Tschenze**, geb. 1973 in Usbekistan, lebt und arbeitet am Bodensee in der Schweiz. Sein spirituelles Wissen über die Parapsychologie, Naturheilkunde und Spiritualität ist ein Familienerbe, denn seit vielen Generationen arbeitet seine Familie in den Bereichen Heilen und spirituelle Beratung. Er leitet seit Jahren die Vadim Tschenze Akademie für Geistheilen, Schamanismus und Medialität am

### *Buch*

Tagtäglich sind wir den unterschiedlichsten Energien ausgesetzt, die von anderen Menschen, Pflanzen und Tieren, den Elementen bis hin zu Häusern und Räumen auf uns einwirken. Schützen wir uns nicht ausreichend, können manche dieser Energien ungünstig auf unser Leben abfärben.

Basierend auf dem uralten traditionellen Wissen der sibirischen Schamanen, hat Vadim Tschenze für den vorliegenden Almanach die wirksamsten Schutzzeremonien und Übungen zusammengestellt. Sie erfahren, welche planetarischen Energien an jedem Tag zum Tragen kommen, welche Tagesenergie Ihr Geburtstag hat und wie Ihre schamanische Schutzzahl lautet. Durch rituelle Heilarbeit mit Energien lernen Sie, Blockaden zu lösen und die Energie wieder ins Fließen zu bringen.

Ein unverzichtbarer Leitfaden mit wertvollen Impulsen für jeden Tag.

### *Autor*

Vadim Tschenze, geb. 1973 in Usbekistan, lebt und arbeitet am Bodensee in der Schweiz. Sein spirituelles Wissen über die Parapsychologie, Naturheilkunde und Spiritualität ist ein Familienerbe, denn seit vielen Generationen arbeitet seine Familie im Bereich Heilen und spirituelle Beratung. Er leitet seit Jahren die Vadim Tschenze Akademie für Geistheilen, Schamanismus und Medialität am Bodensee und ist Autor zahlreicher erfolgreicher Bücher.

Weitere Informationen unter [www.vadimtschenze.de](http://www.vadimtschenze.de).

Von Vadim Tschenze sind außerdem bei Goldmann erschienen:

Vadims Methode (22073)

Vetucha-Heilung (22136)

Wer war ich in meinem früheren Leben? (22143)

Vadim Tschenze

# **Vadims schamanischer Kalender**

Russische Heilrituale  
für das ganze Jahr

GOLDMANN

# Inhalt

Vorwort .....	6
---------------	---

## Kapitel 1

### Die Geheimnisse des russisch-schamanischen Jahreskalenders

Was ist ein russisch-schamanischer Jahreskalender?.....	9
Der Einfluss des Kosmos auf Ihr Leben: Strahlen und Antistrahlen .....	12
Rituale und Zeremonien im Alltag .....	17

## Kapitel 2

### Der russisch-schamanische Jahreskalender

Januar .....	20
Februar .....	52
März .....	82
April .....	114
Mai .....	145
Juni .....	177
Juli .....	208
August .....	240
September .....	272
Oktober .....	303
November .....	335
Dezember .....	366
Nachwort .....	398
Dank .....	398
Literatur und Seminare .....	399

## Vorwort

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

meine Vorfahren waren russische Schamanen. Bei Schamanen gibt es keine tote Materie, alles hat eine Seele. Steine, Pflanzen, Häuser, Räume, die Luft und alle fünf Naturelemente sind beseelt. Alles ist eine Energie, die sich zu einer Matrix vereint. Die schamanische Matrix ist die Summe aller Energien der Welt. Da auch Sie eine Energie besitzen und das Leben ein Energieaustausch ist, tauschen Sie jede Sekunde Ihres Lebens Ihre Energie mit anderen Menschen und mit der Natur aus. Das geschieht durch Ihr Denken, Ihre Träume, Ihre Wünsche, Gefühle oder auch durch verbale oder körperliche Kontakte. Nicht jede Energie, die aufgenommen wird, hat jedoch eine positive Wirkung auf Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele.

Es gibt Energien, vor denen man sich schützen sollte. Wie machen Sie das? Genau das ist das Thema meines neuen Buches – der schamanische Kalender ist eine Art Leitfaden für jeden Tag. Sie erfahren, welche Qualitäten alle Tage des Jahres haben, ob Sie an einem »guten« oder einem eher »weniger guten« Tag geboren sind, welche Themen auf Ihr Leben abfärben können und wie Sie die Übernahme dieser karmischen Muster verhindern. Alles rund um das Thema Schutz von innen und von außen, Rituale und Kontakt zu den Naturelementen finden Sie in diesem Buch. Es enthält sowohl das alte russische Wissen als auch meine eigenen Erfahrungen über den Umgang mit Energien und Mutter Natur.

Ich biete seit 1997 Vorträge, Seminare und Privatsitzungen an zu den Themen Geistheilen, Parapsychologie, Medialität und Schamanismus sowie Entwicklung des eigenen Geistes durch Zeremonien. In diesem Jahr feiert meine Akademie ihr 20-jähriges Jubiläum. Ich bin glücklich, dass ich in dieser langen Zeit so vielen Menschen helfen konnte, ihren eigenen Weg zu finden.

Doch jeder Mensch kann selbst vieles für seine Seele tun. Energiearbeit eignet sich sehr gut als Ergänzung jeder Therapie. In diesem Buch darf daher die rituelle Heilarbeit nicht fehlen. Sie ist mit planetarischer Energie verbunden und stellt eine Art Brücke zwischen Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele zum Universum dar. Durch diese Arbeit werden Blockaden am schnellsten gelöst, und die positive Energie kann wieder problemlos fließen.

Menschen sind oft verstrickt und gefangen in ihren eigenen Mustern. Mithilfe der Rituale, Amulette und Übungen kann es Ihnen gelingen, in die eigene Seele vorzudringen und dort Ordnung zu schaffen. Unsichtbare Einflüsse werden sichtbar und können beseitigt werden. Sie lernen, auf neue Art zu se-

hen und zu fühlen, entwickeln sich und entfalten Ihre Gaben. Es gibt viele Techniken und Möglichkeiten, um das Wohlbefinden zu steigern, damit Sie in Einklang mit der Natur kommen. Einige davon finden Sie auf den nächsten Seiten. Viel Erfolg bei der Umsetzung dieses umfangreichen Wissens!

*Ihr Vadim Tschenze*

# **Kapitel 1**

## **Die Geheimnisse des russisch-schamanischen Kalenders**

## Was ist ein russisch-schamanischer Kalender?

Der russisch-schamanische Kalender hat eine uralte Tradition. Es gibt ihn in mündlich überlieferter Form schon seit Jahrhunderten. Von Generation zu Generation wurde er weitergegeben. Er basiert auf dem alten Wissen der sibirischen Schamanen über die Arbeit mit Naturgesetzen und den Elementen. Dieser Kalender enthält viele kostbare Informationen, die von jedem Menschen im Alltag genutzt werden können.

Jeder Tag Ihres Lebens bringt eine besondere Qualität mit sich. Es gibt positive, negative und neutrale Tage. Die Tagesqualitäten werden bei Ihrer Geburt in den Plan Ihres Lebens übernommen bzw. in Ihr Leben integriert. Sie beeinflussen Ihr Dasein und das Dasein Ihrer Mitmenschen. Je nachdem, ob die Tagesqualitäten positiv oder negativ sind, können sie Ihr Leben bereichern oder auch stören. Suchen Sie im Buch nach Ihrem Geburtsdatum. Sehen Sie nach, welche Qualität Ihrem Geburtstag zugeordnet ist. Sie färbt auf Ihr Leben ab. Wenn Sie z.B. am Tag des Mutes geboren sind, lernen Sie, mutig zu sein. Sie werden in Situationen kommen, die Mut erfordern. Wenn Sie jedoch am Tag der Arroganz geboren sind, können Sie selbst arrogant werden oder aber arrogante Menschen in Ihrem Leben anziehen. Auch wenn Sie etwas planen, z.B. eine Reise, sollten Sie im Kalender den Tag ansehen, an dem Sie verreisen möchten. Hat dieser Tag eine positive Eigenschaft, wird Ihre Reise gut verlaufen. Sie sollten für Ihre Pläne also jeweils den passenden Tag sorgfältig aussuchen. Es empfiehlt sich generell, für alle neuen Vorhaben positive oder neutrale Tage auszuwählen. Bei jedem Tag finden Sie ein +, ein – oder ein +- (neutral). Fangen Sie nichts Neues oder Wichtiges an negativen Tagen an. Es wäre dann programmiert, dass Ihr Vorhaben nur schwer in die Tat umzusetzen ist.

Im russisch-schamanischen Kalender finden Sie bei jedem einzelnen Tag auch die sogenannte schamanische Schutzzahl. Diese besteht aus drei Zahlen und stellt eine Mischfrequenz der planetarischen Energien dar. Schreiben Sie Ihre Schutzzahl, die Ihrem Geburtstag zugeordnet ist, auf einen Zettel und stecken diesen für eine unbestimmte Zeit in Ihr Portemonnaie. Diese Zahl wird auch die »Lebenszahl« genannt. Sie schützt Sie vor chaotischen Ereignissen im Alltag.

Wenn Sie etwas planen und Ihr Vorhaben unglücklicherweise auf einen eher wenig positiven Tag fällt, können Sie an diesem Tag ebenso die ihm zugeordnete Tageszahl nutzen. Schreiben Sie sie dazu auf den Zettel und nehmen ihn mit. Die Schutzzahlen verstärken die Energie des Tages und wirken wie

eine Antenne auf Ihr Energiekostüm. Sie reduzieren zudem die schlechten Tagesqualitäten.

Jeder Tag enthält die planetarische Tagesenergie des sogenannten Planetencodes®. Diese bestimmt zum größten Teil den Ablauf des Tages. Jeder Planet bringt Energien auf die Erde, die ein bestimmtes Thema verarbeiten. Mit dieser Information sind Sie gut gerüstet, um an bestimmten Tagen durch Ihren freien Willen besondere Themen anzupacken und zu erledigen. Die planetarischen Energien werden von Ihrem Energiekostüm empfangen und verarbeitet. Man erkennt sie an den Zahlen eines Datums.

Wenn ich im Buch über Impulse schreibe, verwende ich oft auch Synonyme wie »Frequenzen« oder »Impulsmischung«. Es geht jedoch immer um dieselbe Energie. Die Zuordnung der planetarischen Impulse zu den Zahlen ist folgende:

### **Die Zahl 1 symbolisiert die Sonnenenergie**

Die Sonne ist der wichtigste Planet überhaupt. Sie symbolisiert Heilung, Macht und Tatkraft. Die Sonnenfrequenz bringt neue Ideen, macht kreativ und sexy.

### **Die Zahl 2 symbolisiert den Mondimpuls**

Er symbolisiert das Traumhafte, die Fantasie und das Gemüt. Der Mondimpuls stärkt Ihre Intuition und die Seele. Mondfrequenzen bringen mehr Feinfühligkeit in Ihr Leben.

### **Die Zahl 3 symbolisiert den Mars**

Der Mars bringt Ihnen Sicherheit und gibt Kraft zu kämpfen. Diese Frequenz gibt Ihnen Mut, Durchsetzungskraft, eröffnet Aufstiegsmöglichkeiten und stärkt den Körper.

### **Die Zahl 4 symbolisiert den Merkur**

Er steht für Kommunikation und Kommerz. Er hat männliche und weibliche Prinzipien gleichzeitig in sich. Die Merkurfrequenz macht Sie klüger und schlauer und lässt Sie besser planen.

### **Die Zahl 5 symbolisiert den Jupiter**

Der Jupiter ist der größte Planet des Sonnensystems und wird von insgesamt 67 Monden umkreist. Seine Frequenzen machen Sie spirituell, glücklich und erfolgreich.

### **Die Zahl 6 symbolisiert die Venus**

Sie ist der wichtigste Liebesplanet überhaupt. Die Venus regiert die weibliche Seite Ihrer Psyche. Venusfrequenzen ziehen Liebe in Ihr Leben, lassen Sie gewinnen und offenbaren Ihnen Ihre verborgenen Gaben.

### **Die Zahl 7 symbolisiert den Saturn**

Der Saturn ist ein karmischer Planet. Er ist männlich und gibt Ihnen Kraft aus Ihren Vorleben. Seine Frequenzen lassen Sie Ihre Lebensziele erreichen und verleihen Konzentration.

### **Die Zahl 8 symbolisiert den Uranus**

Er ist ein langsamer, aber sehr starker Planet – ein Planet der Freiheit. Der Uranus ist wie der Saturn der karmische Planet der Ordnung und der Festigkeit. Seine Impulse bringen neue Erkenntnisse und eine Erlösung im wahrsten Sinne des Wortes.

### **Die Zahl 9 symbolisiert den Neptun**

Der Neptun ist verantwortlich für Wandlungsvorgänge in Ihrem Leben. Seine Frequenz erleichtert die Kommunikation und lässt Sie sprechen.

### **Die Zahl 0 symbolisiert den Pluto**

Er ist in erster Linie ein Planet der Erneuerung. Der Pluto regiert das Unbewusste und kann zu den tieferen Ebenen der Seele führen. Seine Frequenz lässt Sie denken und das Verborgene erkennen.

Jedem Geburtstag ordnen Schamanen verschiedene Amulette aus der Natur zu. Ihr passendes Lebensamulett wird bei Ihrem Geburtsdatum beschrieben. Zusätzlich arbeiten wir mit den Kraftbaumfrequenzen. So finden Sie im Kalender jeweils das Rezept für eine Mischung aus Pflanzenblättern oder Zweigen. Nehmen Sie drei Zweige, legen Sie sie zusammen auf Ihr Foto und lassen Sie sie wirken. Diese Energiemischung unterstützt Ihre Aura und Energie im Alltag.

Auch eine Duftmischung kann Ihre Aura stärken. So sind im Kalender jedem Tag drei Düfte zugeordnet. Das Zusammenspiel der Duftfrequenzen ergibt eine spezifische Energiemischung. Daher sollten sie zusammen verwendet werden. Stellen Sie Ihr eigenes Parfüm her: Nehmen Sie 20 ml Basisöl (z.B. Jojoba-, Avocado-, Mandel- oder Arganöl) und geben Sie jeweils einen Tropfen von allen drei Duftölen hinzu. Auf jeder Haut riechen diese Düfte anders. Gefällt Ihnen der Duft sofort, dann sind Ihre Probleme klein. Empfinden Sie diese

Duftmischung als unangenehm, dann arbeitet das Öl und repariert Ihre Aura. Nach einiger Zeit wird Ihnen diese Duftmischung gefallen, und daran merken Sie die Korrektur der Probleme.

Ebenso finden Sie die Zuordnung des jeweils stärksten Edelsteines. Sehen Sie nach, welcher Edelstein bei Ihnen am kraftvollsten wirkt.

Jedem Tag sind auch Zeremonien und Rituale zugeordnet. Ich halte mich selbst daran und führe an bestimmten Tagen bestimmte Zeremonien und Rituale durch. Weiterhin finden Sie Tagesenergetipps und Übungen für mehr Elan.

Wenn Sie im alten schamanischen Kalender Ihr Geburtsdatum nachschlagen, finden Sie auch Ihre Charaktereigenschaften, Lebensziele und die Jahre mit den wesentlichsten Umbrüchen in Ihrem Leben. Ich habe auch Ihre spirituellen Stärken aufgelistet, die Ihrem Geburtstag zugeordnet sind.

## **Der Einfluss des Kosmos auf Ihr Leben: Strahlen und Antistrahlen**

Der Kosmos beeinflusst Ihr Leben permanent. Eigentlich sind wir nicht nur seine Kinder, sondern ein Teil davon. Jeder Mensch kann somit als kleine Zelle eines großen Ganzen angesehen werden. Auch Sie spielen eine besondere Rolle in dessen Entwicklung. Im Universum gibt es jedoch, wie auch in jeder anderen Materie, Plus und Minus. Daher ist das Universum neutral. An dieser Stelle spreche ich über die sogenannten Strahlen und Antistrahlen. Diese Begriffe sind auch in der Quantenphysik bekannt:

Strahlen sind Energien, die Energie bringen.

Antistrahlen sind Energien, die Energie entziehen.

Dabei geht es in jeder Materie gleichzeitig um zwei Energien, die zusammenarbeiten und zusammengehören, also um Neutralität. Besser gesagt sind Strahlen und Antistrahlen Teile derselben Materie. Strahlen und Antistrahlen arbeiten Hand in Hand. Es geht dabei immer um eine goldene Mitte. Gerät ein Teil der Energie aus dem Gleichgewicht, erlebt der Mensch unglückliche Zeiten.

### **Einige Beispiele:**

*Liebe:* Sie kann Ihr Herz heilen. Sie lernen einen Menschen kennen und werden beflügelt. Ihr Herz geht auf, und Sie vergessen alles um sich herum – Sie sind verliebt, aber auch abhängig von diesem Menschen. Dieselbe Materie kann daher krank machen, wenn Ihr Herzensmensch Sie etwa nicht beachtet.

Sie werden traurig, und alles gerät aus dem Lot. Oft erlebt man diese Enttäuschung erst nach Jahren, wenn der Partner sein echtes Gesicht zeigt. Zudem gewöhnt sich jeder Mensch schnell an die guten Dinge und denkt, dass sie ihm zustehen, er glaubt sie zu besitzen. So ist es in vielen Ehen. Man lebt zusammen und schätzt mit der Zeit nicht mehr, dass man den Partner hat. Man hält es für normal. Irgendwann nimmt die sexuelle Anziehung ab, die Sehnsucht nacheinander wird schwächen, und oft kommt es zu einer Trennung. Liebe kann sich in Hass verwandeln. Die Liebe ist übrigens die Materie und der Hass die Antimaterie in diesem Beispiel.

*Röntgenstrahlen:* Sie können das Unsichtbare sichtbar machen und helfen Medizinern, z.B. Knochenbrüche zu erkennen. Doch können zu viele solcher Strahlen das Gewebe zerstören. Ihr Körper verträgt nur eine gewisse Menge davon, ohne an Krebs zu erkranken. Die durchschnittliche Strahlenbelastung aus natürlichen Strahlquellen beträgt in Deutschland 2,1 Millisievert im Jahr. Zum Vergleich hier die effektiven Dosen verschiedener Röntgenaufnahmen: Zähne: weniger als 0,01 mSv, Mammografie: 0,2 bis 0,4 mSv, Computertomografie 1 bis 20 mSv. Dieses Beispiel zeigt, dass Röntgenstrahlen sowohl Strahlen als auch Antistrahlen sein können.

*Kräuter:* Sie können heilen. Doch die zu lange Verwendung eines Krauts kann sowohl abhängig als auch resistent machen. Daher sollte die Einnahme von Kräutern auf höchstens sechs Wochen begrenzt werden. Die Flavonoide und Saponine eines Krauts (sekundäre Pflanzenstoffe) bedürfen einer goldenen Mitte. Ist diese nicht gegeben, kann man seiner Gesundheit schaden. Auch in diesem Beispiel sehen Sie die Rolle der Strahlen und der Antistrahlen.

Man kann *Energie* in ein Organ senden, aber dem Organ auch Energie entziehen. Energie ist neutral und besteht aus einem Plus- und einem Minusanteil. Man kann daher mit derselben Energie heilen, aber auch schwarze Magie betreiben. Es geht immer darum, mit welcher Information diese neutrale Energie belegt wird. Also spricht man auch hier von Strahlen und Antistrahlen.

Eine *Besetzung* mit Energie kann belasten, wenn es um magische Vorgänge geht. Doch kann eine Besetzung auch schützen, wenn es um eine Weihe der Gegenstände geht, denn eine Weihung ist eine Art Besetzung eines Gegenstandes mit Heilenergie.

Es gibt unzählige solcher Beispiele. Wie Sie sehen, wirken die Antimaterie und die Materie bzw. Strahlen und Antistrahlen gleichzeitig. Das Wissen darüber nutzen Schamanen zur Heilung des Körpers und der Seele seit Jahrhunderten – auch heute noch.

Überlegen Sie kurz: Was reagiert am schnellsten auf eine Strahlen-Antistrahlen-Disharmonie: der Körper, der Geist oder die Seele? Es reagieren alle drei Ihrer Körper gleichzeitig. Der Geist lernt. Er profitiert von Strahlen und Antistrahlen am meisten. Die Seele nimmt Strahlen und Antistrahlen eher neutral auf. Sie speichert sie als Erfahrung. Der physische Körper leidet dagegen sehr oft unter der Disharmonie von Strahlen und Antistrahlen. Er ist für negative Entgleisungen anfällig. Hier ein paar Beispiele:

### **Geist +:**

Geistige Entwicklung ist gut für Sie.

Lernen erneuert Ihren Geist.

Weiterbildung ist eine Entwicklung des Geistes.

Arbeit erfüllt und beflügelt Ihren Geist.

Selbstverwirklichung macht Sie spirituell.

Spiritualität erweitert Ihren Geist enorm.

Kunst verschafft Ihrem Geist Ruhe.

Kreativität erweitert die Gehirnkapazität.

Die Liebe schließt Ihren Geist an die universelle Liebe Gottes an.

Ihre Emotionen bewegen Ihren Geist.

Geborgenheit gleicht Ihren Geist aus.

Ihre Erfahrung motiviert den Geist zu neuen Ideen.

Neue Erkenntnisse lassen den Geist reifen.

### **Seele +-:**

Seelische Entwicklung geschieht oft durch Fehler. Man lernt aus den Fehlern.

Lernen kann falsche Dogmen entstehen lassen.

Weiterbildung kann die Seele stressen, wenn man zu viel lernt. (Ich kenne aus meiner Praxis drei Fälle, in denen Menschen durch zu viel Lernen – mehrere Universitätsabschlüsse – ihre eigene Identität verloren und in eine geschlossene Klinik eingeliefert wurden.)

Zu viel Arbeit kann die Seele müde machen.

Selbstverwirklichung gibt der Seele Halt, führt aber oft zu Selbstzweifeln.

Spiritualität beruhigt die Seele, kann sie aber auch sehr labil machen. Daher sollten Meditationen nicht zu oft durchgeführt werden. Zu häufiges Meditieren zerstört die Erdung; der Mensch will nicht mehr auf dieser Erde weilen, sondern lieber in seinen Visionen. Man sollte deshalb nicht länger als eine Stunde täglich meditieren.

Kunst erweitert die Seele, kann sie aber auch reizen, wenn man sie nicht versteht.

Kreativität bewegt die Seele, aber es kann auch ein Konflikt entstehen, wenn das, was Sie vorhaben, nicht sofort funktioniert.

Die Liebe ist eher neutral zu sehen, sie gibt der Seele neue Kraft, bringt aber auch oft Kummer und Sehnsucht.

Ihre Emotionen können nicht nur andere, sondern auch Sie selbst verwirren und irritieren.

Geborgenheit gleicht die Seele aus, lässt aber auch Ängste entstehen.

Erfahrungen stärken Ihre Seele, hinterlassen jedoch auch offene Wunden.

Erkenntnisse lassen die Seele reifen. Es entstehen aber neue Muster, die Ihre Entwicklung stören können.

### **Körper -:**

Der Körper entwickelt sich durch Bewegung und Sport; heißt es doch, wer schön sein will, muss leiden. So gehören Muskelkater oder Schwitzen dazu.

Lernen kann den Körper ermüden und auslaugen. Auch hier ist die goldene Mitte gefragt. Diese zu finden ist eine Kunst für sich.

Weiterbildung kann den Körper bis zum –out stressen. Man sollte sich deshalb den Lernstoff gezielt einteilen.

Arbeit kann den Körper sehr müde machen. Pausen zu machen gehört deshalb dazu.

Auch die Selbstverwirklichung kostet Ihren Körper Kraft.

Spiritualität zeigt Ihrem Körper, wo seine Grenzen liegen.

Kunst kann körperliche Emotionen hervorrufen (Lachen, Weinen etc.).

Kreativität kann den Körper ebenfalls Kraft kosten, wenn man sich komplett verliert oder verzettelt.

Die Liebe hat auch mit Hormonen zu tun, die in der Pubertät oder den Wechseljahren verrücktspielen können.

Heftige Emotionen können Ihren Körper irritieren. So kann es zu Haarausfall kommen, der jedoch eine »Entgiftung« des Körpers darstellt.

Geborgenheit tut gut, kann jedoch sehr bequem machen. Am Bauch und an den Hüften Fett anzusetzen ist zwar eine Art Wärmedämmung, kann jedoch auch das Gefühl entstehen lassen, unattraktiv zu sein. Diese Erfahrung hinterlässt dann oft auch seelische Spuren.

Alles lebt in dieser Welt aus der einen Energie, aus der universellen Quelle. Wie Sie sehen, wird Ihr Körper immer aufs Neue geprüft. Dadurch reifen je-

doch Ihre Seele und Ihr Geist. Eine gute Bekannte von mir ist über 90 Jahre alt. Sie beklagt sich ständig, dass ihr Körper primitiv sei und die heutige Medizin noch primitiver. Doch ist der Körper sehr klug, einem Computer vergleichbar, den wir nicht immer richtig nutzen. Dazu fehlt uns nur oft das Wissen.

Im Westen haben wir das Wesentliche über Körper, Geist und Seele und die alten Gesetze des Universums vergessen oder verlernt. Wir beklagen uns lieber über zu viel Arbeit, über Müdigkeit, Armut und unsere Krankheiten. Doch geht es uns immer noch gut in Europa.

In Sri Lanka oder auf Haiti ist die Urenergie sehr kraftvoll. Regenwälder und die grüne Natur spenden ungeahnte Kraft. Ich habe sie bei meinen letzten Reisen in diese Länder immer stark gespürt. Dort ist alles in Bewegung und erscheint uns Europäern eher chaotisch. Man sieht Armut im Land, doch lachen dich die Menschen an. Sie haben nicht viel, sind jedoch glücklich. Was ist überhaupt Armut? Für mich ist Armut, wenn die Menschen verlernt haben, ihr Glück zu erkennen in dem, was sie haben. In den genannten Ländern wissen die Menschen, dass Glück etwas anderes ist. Glück ist nicht das Geld oder der Besitz, sondern der Alltag, die Liebe und die Geborgenheit, die Achtsamkeit und die Zuwendung.

Menschen gewöhnen sich sehr schnell an das, was sie »besitzen«, und schätzen die Dinge nicht mehr, bis sie diese Dinge oder Menschen verloren haben. Dann weinen sie und sind unglücklich. Doch bringt das Weinen einen nicht weiter. Man ist nur dann glücklich, wenn man aktiv sein Glück gestaltet und versteht, dass man nackt geboren und sterben wird. Man nimmt nichts mit außer seiner Erfahrung.

Allein, dass Sie geboren wurden und auf der Erde weilen, muss Sie glücklich machen. Mutter Natur und ihre Wunder sollten Ihre Seele berühren. Die Natur ist Ihre Mutter. Schamanen sprechen an dieser Stelle von der »Mutter«, da sie uns nicht nur leben lässt, sondern auf uns aufpasst. Sie regeneriert den Geist, den Körper und die Seele eines Menschen, wenn er das zulässt. Verlieren Sie den Kontakt zu ihr, dann verlieren Sie sich selbst. Verlieren Sie sich in der materiellen Welt, dann werden Sie unglücklich und krank. Es ist nicht zu spät, um anzufangen, wahrhaftig zu leben und Kontakt zu Ihrer wahren Natur zu suchen – fangen Sie damit an!

## Zeremonien und Rituale im Alltag

Zum schamanischen Alltag gehören Rituale wie das tägliche Brot. Sie gleichen die Materie und die Antimaterie aus. Diese Rituale basieren auf dem Wissen über die fünf Elemente, über die Strahlen und die Antistrahlen. Es gibt einige karmische Gesetze, welche besagen, dass nichts ohne Grund geschieht. So wird jeder Mensch in seinem Leben geführt. Rituale und Zeremonien helfen, diese Wege freizuhalten, und machen das Leben leichter. Zudem treffen Sie immer nur die Personen, die im Moment immer die richtigen Personen für Sie sind. Sie lernen von diesen Personen. Niemand tritt zufällig in Ihr Leben. Alle Menschen, die Sie umgeben, stehen für Ihre Entwicklung. Das, was geschieht, ist das Einzige, was passieren konnte. Ihr freier Wille spielt dabei eine enorme Rolle. Auch dieses Buch haben Sie nicht zufällig in Ihre Hände bekommen. Immer, wenn Sie etwas beginnen, ist das der richtige Moment. Auch wenn Sie ein Bedürfnis nach Ritualen empfinden, ist der Moment richtig.

Zeremonien und Rituale aus dem russisch-schamanischen Bereich gleichen Energien um Sie herum aus. Sie bringen nicht nur eine neue Kraft mit sich, sondern bereinigen und stärken Ihre eigene Energie. Sie befreien Sie von unnötigen Fremdenergieanteilen und regenerieren Ihre Seele. Die Kraft dieser Rituale ist enorm.

Einige Rituale, die Sie im Buch finden, enthalten die Arbeit mit mehreren Elementen gleichzeitig. Die Mischung der Elemente-Qualitäten ermöglicht die Wunscherfüllung. Das ist eine Art Frequenzmischung verschiedener Kräfte. Diese Rituale beziehen sich zudem auf die Tagesenergien, die Schamanen schon früher erkannt und erforscht haben. Schamanen sprechen dabei von der »vollwertigen Energie«. Die Rituale ermöglichen den Zugang zur freien Energie. Diese wirkt auf das menschliche Energiekostüm und die DNA-Moleküle. Man kann heute einige Rituale und Heilungsvorgänge sogar wissenschaftlich nachvollziehen. Jeder Wissenschaftler weiß, dass die DNA Eisenatome enthält und daher auf Energien und den Magnetismus reagiert und dass sich die DNA durch sie verändern kann. Deswegen funktioniert auch die Geistheilung oder das Handauflegen.

Männer und Frauen haben zwar verschiedene Energiekostüme, können jedoch dieselben Rituale durchführen. Die beiden Geschlechter empfangen die Energie und die Information jedoch verschieden. Eine Frau erhält Energien von unten aus der Mitte der Erde und ein Mann von oben aus dem Universum. Eine Frau bekommt Informationen von oben und der Mann von unten. Dank Mutter Natur sind Frauen und Männer daher zwei Pole. Der Mann stellt einen

Plus- und die Frau einen Minuspol dar. Der Pluspol ist aktiv (männlich) und der Minuspol passiv (weiblich).

Sehen Sie den Körperbau des Mannes und der Frau an. Ein Mann ist oben breit (Schulter) und unten schmal (Hüfte). Er wird als mit der Spitze nach unten zeigende Pyramide oder Dreieck dargestellt. Eine Frau ist oben schmal (Schulter) und unten breit (Hüfte). Sie können Sie sich als eine auf der Basis stehende Pyramide oder Dreieck vorstellen.

Ein Mann trägt ein X- und ein Y-Chromosom und eine Frau zwei X-Chromosomen. Ein X steht für Stabilität und Mut und ein Y für Flexibilität und Beweglichkeit. Es ist tatsächlich so, dass Frauen stabiler und mutiger als Männer und weniger wankelmütig im Leben sind. Sie wissen besser und schneller als Männer, was sie wollen. Das Pyramidenmodell hat nicht nur einen kosmologischen Hintergrund, sondern auch einen wissenschaftlichen. An dieser Stelle möchte ich unser Nervensystem im Gehirn erwähnen mit seinem für die Motorik zuständigen pyramidalen Nervensystem.

Männliche und weibliche Energien gehören zusammen und ergänzen sich. Ein Mann wäre ohne weibliche Energie zu chaotisch und eine Frau zu festgefahren. Das stelle ich immer wieder fest bei meinen Paarberatungen. Eine Beziehung kann jedoch nur dann stabil sein, wenn beide Energien gleich stark wirken. Wirkt die weibliche Energie stärker als die männliche, wird man in der Beziehung bequem oder gar zu einem Pascha. Wirkt die männliche Energie stärker, sind oft Streit und Gewalt ein Thema. Nicht zu vergessen ist, dass jeder von uns, ob Mann oder Frau, beide Energieanteile in sich trägt. Auch das spielt eine Rolle für eine Beziehung. Eine vollwertige Energie (50/50-Prozent-Energie) kann man auch ohne Beziehung erreichen. Dabei helfen Meditationen oder Kleidung. Männer können fehlende weibliche Energie durch helle Farben, längere Mäntel oder auch weiße Edelsteine (weibliche Steine) ausgleichen. Wenn man einen Mantel trägt, baut man sozusagen die fehlende weibliche Pyramide, die auf der Basis steht, aus. So fließen die Energien besser. Eine Frau kann die fehlenden männlichen Anteile durch das Tragen einer Hose oder eines Sakkos erreichen. Viele Frauen tragen Hosen, weil sie durch ihre Form weibliche Energien abflachen. Ein Sakko macht die Schultern breiter. So fließt die Energie anders. Beide Energieanteile werden ausgewogen und zu der vollwertigen 50/50-Prozent-Energie. Dunkle Kleidung und schwarze Edelsteine (männliche Steine) dienen ebenso dem Energieausgleich.

Auch durch Rituale gelangen Energien in die goldene Mitte. Nutzen Sie sie im Alltag. Die Magie hat sehr viele Facetten. Das nächste Kapitel zeigt Ihnen einige davon.

# **Kapitel 2**

## **Der russisch-schamanische Jahreskalender**

**Januar**

# 1.1 • Der Tag der Sonnenenergie und der Freiheit sowie der großen Ehre +

**Die Tagesenergie:** Ein doppelter Sonnenimpuls verleiht Kraft für Erfolge, doch man muss heute einiges selbst anpacken. Seien Sie aktiv und haben Sie keine Angst, etwas Neues zu beginnen.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 791

**Ihr Vetucha-Amulett:** Getrocknete Sonnenblume verleiht mehr Zuversicht und schützt Ihre Aura. Eine Mischung aus Eichenblättern, Magnolienblüten und Tannennadeln schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Bergkristall. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Orangen- und Zitronenöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** An diesem Tag verehren Schamanen die Sonne und beten für die Vitalität der Mitmenschen. Bitten Sie das Universum, Ihnen mehr Kraft zu geben. Die Sonne wird mit dem Element Feuer assoziiert. So können Sie ein Feuerelement-Ritual durchführen, es bringt Ihnen Kraft. Schreiben Sie das Wort »Stärke« auf einen weißen Zettel und verbrennen Sie ihn um Mitternacht. Pusten Sie die Asche in die Luft. Denken Sie dabei an die Ideen, die unterstützt werden sollen.

**Der Tagesenergetipp:** Um die Sonnenenergie zu tanken, können Sie eine kurze Meditation machen. Generell bringt eine zehnminütige Meditation Energie für den ganzen Tag. Setzen Sie sich auf einen Stuhl, machen Ihre Augen zu und stellen sich vor, dass einige Sonnenstrahlen auf Ihren Kopf treffen und ihn erwärmen. Bleiben Sie so sitzen und lassen Sie die Strahlen wirken. Nach zehn Minuten können Sie Ihre Augen wieder öffnen und in den Tag starten.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind erfahren, stark, wählerisch, aber gerecht und freiheitsliebend. Sie ziehen freiheitsliebende Menschen in Ihrem Leben an. Sie besitzen Charakterstärke, sind zuverlässig und unerschrocken. Man kann sich immer auf Sie verlassen. Ziele, die Sie sich stecken, erreichen Sie früher oder später. Ihre Privatsphäre, zu der Sie nur wenigen Menschen Zugang gewähren, ist Ihnen sehr wichtig. Wie jeder andere Mensch erleben Sie Lebensumbrüche. Diese liegen im 14., 28., 58. und im 70. Lebensjahr. Ihr Lebensziel ist, sich zu finden und zu definieren, was Sie vom Leben wollen.

**Ihre spirituellen Stärken:** Handauflegen, Kräuterlehre, schamanische Vorgänge mit dem Feuerelement und Wasser passen gut zu Ihrem Wesen. Zudem sind Sie ein guter Psychologe und helfen Menschen, ihre Probleme zu meistern.

## 2.1. Der Tag der Liebe und des Hasses (Energieumstellung) –

**Die Tagesenergie:** Der Mond-Sonnenimpuls regt heute Ihre Gefühle an. An diesem Tag schwankt die Energie enorm. Man fragt sich, was die echte Liebe ist, zweifelt an sich und weiß nicht, was man will. An diesem Tag können Sie sich jedoch mehr als sonst erlauben. Sie werden unterstützt. Es liegt an Ihnen, ob Sie sich für die Liebe oder für das Gegenteil entscheiden.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 257

**Ihr Vetucha-Amulett:** Eine mit Sand gefüllte Muschel verleiht Ihnen Kraft. Eine Mischung aus Eichenblättern, Tannenzweigen und Ahornblättern schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Rosenquarz. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Orangen- und Jasminöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** Die Arbeit mit einem Gebet passt gut zu diesem Tag. Beten Sie laut, um Harmonie in der Familie und den Beziehungen herzustellen. Formulieren Sie Ihre Anliegen in drei Sätzen und stellen Sie sich das Geschehen vor. Führen Sie dazu eine Räucherung Ihrer Wahl durch. Das Feuerelement unterstützt Ihre Wünsche, und der Rauch bringt sie in die geistige Welt.

**Der Tagesenergetipp:** Um männlich-weibliche Energieanteile auszugleichen und sich in die goldene Mitte zu bringen, empfiehlt sich an diesem Tag folgender Vorgang: Reiben Sie Ihre Hände und legen Sie sie für drei Minuten auf das Herzchakra. Reiben Sie Ihre Hände erneut und platzieren Sie sie auf Ihre Wangen. Ihre Chakren werden in kurzer Zeit ausgeglichen, und Sie spüren mehr Ruhe in sich.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind oft ungeduldig, wütend, unabhängig, willensstark und gleichzeitig pragmatisch und geheimnisvoll. Da Sie zu schnell leben, ziehen Sie ebenfalls ungeduldige Menschen an, damit Sie erkennen, dass das Leben mit mehr Ruhe genossen werden kann. Sie sind ein intuitiver Mensch, der vieles lernen will und sich weiterbildet. Ihre angeborene Weisheit lässt Sie Ihre Pläne umsetzen und macht Sie zu einem besonderen Menschen. Sie lieben Reisen und können dabei gut abschalten. Ihre Lebensumbrüche liegen im 34., 40., 56. und 67. Lebensjahr. Ihr Lebensziel ist, die eigenen Gaben zu finden und sie auszuleben.

**Ihre spirituellen Stärken:** Schamanische Gebete, Steinlehre und Kräuterwissen gleichen Sie innerlich aus. Sie sollten mehr Zeit in der Natur verbringen, sich mit Pflanzen unterhalten und mit den Geistern der Bäume verbinden. Umarmen Sie öfter Bäume im Wald, das gibt Ihnen Kraft und Zuversicht.

# 3.1. Der Tag des Handelns und der Stärke (ein Teufelstag) + –

**Die Tagesenergie:** An diesem Tag herrscht die Mars-Sonnen-Impulsmischung. Sie drängt Ihre Seele zu handeln. Daher könnte Unruhe aufkommen. Zappeln Sie weniger. Schamanen nennen diesen Tag einen »Teufelstag«. Heute werden Menschen auf innere Werte geprüft.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 539

**Ihr Vetucha-Amulett:** Ein Sprunggelenkknochen von einem Lamm oder eine Mimose unterstützen Ihr Energiekostüm. Eine Mischung aus Eichen-, Holunder- und Kastanienblättern schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Orangencalcit. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Zitronen- und Eukalyptusöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** An diesem Tag vollziehen Schamanen Aschezeremonien, die die Seele ausgleichen. Zünden Sie dazu Räucherkohle an und legen Sie verschiedene getrocknete Kräuter Ihrer Wahl darauf. Fächeln Sie den Rauch in Ihre Aura. Schreiben Sie danach Ihre Anliegen auf einen kleinen Zettel, zünden ihn an und legen ihn auf die Kohle. Wenn die Kohle zu Asche geworden und abgekühlt ist, streuen Sie etwas Salz darauf. Reiben Sie mit diesem Gemisch eine Kerze ein und brennen diese ab. Der Vorgang reinigt Sie und Ihr Haus von negativen Energien und macht Sie mutig.

**Der Tagesenergetipp:** Legen Sie sich hin und kreuzen Sie Ihre Hände im Brustbereich. Machen Sie Ihre Augen zu. Bleiben Sie eine Minute so liegen. Danach halten Sie Ihre Handflächen aufeinander. Diese Übung aktiviert die Energie der Meridiane und lässt die körpereigene Energie besser fließen.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind oft instabil, zurückgezogen oder unsicher. Sie verlieren unter Stress schnell Ihre Selbstsicherheit und werden oft von anderen abhängig. Daher ziehen Sie auch gestresste Menschen in Ihr Leben. Wenn Ihre Realität mit der Umwelt nicht übereinstimmt, können Sie den Kopf verlieren. Versuchen Sie, sich zu konzentrieren und Neid abzuschalten. Dann werden Sie schnell neue Wege finden. Ihre Lebensumbrüche liegen im 8., 19., 56. und 68. Lebensjahr. Ihr Lebensziel ist, Ihre eigenen Wege zu finden und zu gehen und zu Ihrer Meinung zu stehen.

**Ihre spirituellen Stärken:** Die Arbeit mit Impulsen und dem Lufterelement hilft Ihnen, viele Probleme zu lösen. Kosmologie, Astrologie und Numerologie können mehr Licht in die Analyse Ihres Daseins bringen.

# 4.1. Der Tag der Ideen und der Würde (ein Geistestag) +

**Die Tagesenergie:** Der Merkur-Sonnenimpuls aktiviert an diesem Tag Ihre Gehirntätigkeit. Ihnen kommen heute viele Ideen in den Sinn, die mit der Realität wenig zu tun haben. Denken Sie über diese Ideen nach. Eventuell können Sie sie bald in die Tat umsetzen. Schamanen nennen diesen Tag nicht umsonst den »Tag des Geistes«.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 890

**Ihr Vetucha-Amulett:** Ein schwarzer Turmalin oder ein Stück Eichenholz geben Ihnen Energie. Eine Mischung aus Eichenblättern, Magnolienblüten und Eschenblättern oder -zweigen schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Malachit. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Eukalyptus- und Lavendelöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** Schamanen führen an diesem Tag Waldzeremonien durch. Gehen Sie in einen Wald und suchen Sie eine Eiche. Umarmen Sie den Baum für drei Minuten. Nehmen Sie drei Blätter der Eiche mit nach Hause. Binden Sie sie dort mit rotem Zwirn zusammen und legen Sie das Gebinde zum Schutz auf Ihr eigenes Foto. Der Vorgang bereinigt Situationen in Ihrem Umfeld und zieht angenehme und helfende Menschen in Ihr Leben.

**Der Tagesenergetipp:** An diesem Tag werden die obersten Chakren Ihres Körpers gestärkt. Setzen Sie sich hin und kreuzen Sie Ihre Beine. Reiben Sie nun beide Hände aneinander und legen Sie die warmen Handflächen dann auf Ihre Ohren. Halten Sie die Hände eine Minute darauf. Reiben Sie Ihre Hände erneut und legen Sie sie in den Schoß. Bleiben Sie in dieser Position weitere drei Minuten sitzen. Der Vorgang aktiviert den Energiefluss im Halschakrabeich und löst dort Blockaden.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind beschützend, mutig und loyal. Bis zum 18. Lebensjahr sind Sie oft frech und vermessen. Später lernen Sie, stabiler zu werden, und überlegen, wie Sie Ihr Leben absichern können. Mit 49 Jahren haben Sie Ihr Lebensziel erkannt und einiges umgesetzt. Sie ziehen oft Probleme an. Menschen können Sie ausnutzen, wenn Sie nicht aufpassen. Neue Interessen, Kontakte und Ziele sind Bestandteil Ihres Daseins. Ihr Lebensziel ist, eigene Ideen in die Tat umzusetzen – und zwar allein und ohne Hilfe.

**Ihre spirituellen Stärken:** Kommunikation, Coaching, Lebensberatung können für Sie zur Berufung werden.

## 5.1. Der Tag der Diplomatie und der Emotionen +

**Die Tagesenergie:** Heute ist der Jupiter-Sonnenimpuls sehr aktiv. Er öffnet an diesem Tag die Seele für neue Wege. Trauen Sie sich an Ihre Ideen und lassen Sie Ihren Emotionen freien Lauf.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 510

**Ihr Vetucha-Amulett:** Eine getrocknete Rose bringt Ihnen viel Schutz. Eine Mischung aus Eichen-, Birken- und Zypressenzweigen schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Magnesit. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Minz- und Lavendelöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** Schamanen machen an diesem Tag Rituale mit den Elementen Wasser und Feuer. Nehmen Sie ein Glas Wasser und geben Sie eine Prise Salz hinein. Waschen Sie damit Ihr Gesicht ab. Lassen Sie etwas Wasser im Glas. Zünden Sie nun eine weiße Kerze an. Sprechen Sie in die Flamme: »Schutz, Segen und Kraft werden mir gegeben, amen.« Löschen Sie die Kerze im restlichen Wasser und legen Sie sie danach in einen Schrank für eine unbestimmte Zeit. Die Kerze arbeitet wie eine Antenne, die Kraft anzieht, und wirkt als Amulett sowohl für Sie als auch Ihr Haus.

**Der Tagesenergetipp:** Heute können Sie eine Energiearbeit für mehr Sicherheit machen. Halten Sie im Stehen beide Hände vor Ihren Unterleib. Legen Sie sie anschließend auf Ihre Hüften und schließen Sie Ihre Augen. Konzentrieren Sie sich auf den Kontakt zwischen den Handflächen und den Hüften. Bleiben Sie so fünf Minuten stehen. Denken Sie an nichts. Diese Übung erdet Sie schnell und zuverlässig.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind neugierig und offen für das Neue. Wenn Sie sich Ihrer inneren Stärke bewusst werden, sind Sie in der Lage, vieles im Berufsleben zu erreichen. Sie sehnen sich nach Selbstständigkeit und können Ihre Arbeit und Angenehmes dabei miteinander verbinden. Ihre angeborenen Stärken machen Sie zu einem besonderen Menschen in Ihrer Berufung. Passen würden Bereiche wie Administration, Politik oder auch beim Bund. Sie ziehen sehr oft mürrische Menschen in Ihrem Leben an. Dadurch lernen Sie, diplomatisch zu sein. Sie ziehen zudem sehr charismatische Menschen in Ihr Leben. Ihre Lebensumbrüche liegen im 44. und 66. Lebensjahr. Ihr Lebensziel ist, Ihre Mitmenschen zu führen, aber auch, sich selbst abzugrenzen.

**Ihre spirituellen Stärken:** Kommunikation, Energiearbeit mit Händen und geistige Übungen bringen Sie weiter.

# 6.1. Der Tag des Nachtragens und der Passivität –

**Die Tagesenergie:** Heute ist die Venus-Sonnenenergie am stärksten. Sie macht etwas melancholisch und mürrisch.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 492

**Ihr Vetucha-Amulett:** Die Alraune (Mandragorawurzel) schützt Ihre Aura enorm. Eine Mischung aus Eichenblättern, Kiefern- und Fichtennadeln schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Turmalin (alle Farben). Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Jasmin- und Basilikumöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** Am Tag der Passivität machen Schamanen Rituale mit dem Wasserelement, damit das Leben in Bewegung kommt. Gehen Sie zu einem Fluss oder einem Bach. Suchen Sie drei Steine am Ufer und werfen Sie sie ins Wasser. Beten Sie darum, die Probleme in Ihrem Leben loslassen zu können. Diese Zeremonie bereinigt alle alten Muster in Ihrer Seele und gibt Mut zum Neuanfang.

**Der Tagesenergetipp:** An diesem Tag kann man sich erneuern und Energie tanken. Kniebeugen bringen Ihnen diese Energie schon nach ein paar Minuten. Machen Sie 20 Kniebeugen, und Sie werden schnell merken, wie die Energie zu fließen beginnt. Sie können diese Übung auch an weiteren Tagen machen, denn sie wirkt längerfristig noch intensiver.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind feinfühlig, können schlecht loslassen und stellen häufig Ihre eigenen Interessen hinten. Es geht Ihnen gut, wenn es Ihnen nahestehenden Menschen gut geht. Dadurch können Sie immer wieder Menschen anziehen, die Sie energetisch berauben. Lassen Sie sich nicht ausnutzen und lernen Sie, sich abzugrenzen und mehr auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu hören. Sie sind freundlich, verträumt und intuitiv. Sie besitzen die geheimen Kräfte des Charmes. Ihre Vorstellungskraft ist sehr ausgeprägt, und Sie sind harmoniebedürftig. Ihre Lebensumbrüche liegen im 22., 35., 43. und 78. Lebensjahr. Ihr Lebensziel ist, inneren Frieden zu finden und aktiv zu handeln.

**Ihre spirituellen Stärken:** Rituale mit dem Wasserelement, Kartenlegen, Astrologie und der Planetencode® (Kosmologie) sorgen für Ihre geistige Entwicklung.

# 7.1. Der Tag der Leidenschaft und der offenen Wunden +–

**Die Tagesenergie:** An diesem Tag herrscht eine starke Saturn-Sonnen-Energiemischung. Sie gibt Ihnen mehr Sicherheit, reißt jedoch alte Wunden auf.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 751

**Ihr Vetucha-Amulett:** Der Sonnenstein bringt Ihnen neue Kraft. Eine Mischung aus Eichen-, Linden- und Jasminblättern schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Hämatit. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Minz- und Zedernöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** An diesem Tag werden schamanische Liebesrituale durchgeführt. Sie können folgende Zeremonie ausführen: Kaufen Sie drei Rosen. Stellen Sie eine Rose in ein Glas mit Wasser. Hängen Sie die zweite mit dem Stiel nach oben zum Trocknen auf. Von der dritten Rose zupfen Sie die Blütenblätter ab und verteilen sie. Legen Sie nach sieben Tagen alle Rosen zusammen in eine Papiertüte und bringen Sie sie in einen Wald. Diese Zeremonie stärkt die Liebe zu sich selbst und die Liebe der anderen zu Ihnen.

**Der Tagesenergetipp:** Heute können Sie Sicherheit tanken. Stellen Sie sich hin und konzentrieren Sie sich auf Ihre Füße. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Füße immer größer werden. Sie sind schwer und stabil. Diese Übung bringt Ihnen mehr Stabilität und aktiviert Ihren Mut.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind meistens ohne Probleme und zu allem bereit. Bis zum 18. Lebensjahr spielt eine weibliche Person eine große Rolle in Ihrem Leben. Ab dem 18. Lebensjahr haben Sie das Bedürfnis, selbstständig zu handeln und finanzielle Unabhängigkeit zu erlangen. Sie ziehen verschiedene leidenschaftliche Persönlichkeiten in Ihr Leben. Diese lehren Sie, die eigenen Gefühle zuzulassen. Sie merken durch diese Menschen, dass das Leben nicht immer problemlos ist. Mit 48 Jahren werden Sie einen Lebensumbruch erleben, durch den Sie viele neue Kontakte bekommen und intellektueller werden. Andere Lebensumbrüche werden Ihnen erspart bleiben. Sie sind oft zu sehr Mutter Teresa. Ihr Lebensziel ist jedoch zu lernen, sich in den Vordergrund zu rücken.

**Ihre spirituellen Stärken:** Zuhören, Psychologie und die lösungsorientierte Arbeit mit Runen bringt Ihren Geist in Bewegung. Diese Werkzeuge ermöglichen Ihnen, die offenen Wunden anderer Menschen zu heilen.

# 8.1. Der Tag der Zurückhaltung und der Umsetzung –

**Die Tagesenergie:** Die Uranus-Sonnenenergie bremst heute das Weiterkommen. Planen Sie etwas weniger und versuchen Sie, sich von alten Vorstellungen zu lösen. Probieren Sie, einfach einmal nichts zu tun.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 671

**Ihr Vetucha-Amulett:** Ein Malachit oder ein Stück Holz der Vogelbeere schützen Ihre Aura. Eine Mischung aus Eichenblättern, Zedern- und Fichtennadeln schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Onyx. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Fichten- und Zitronenöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** Heute machen Schamanen Rituale mit Bäumen. Hier ein Beispiel: Gehen Sie in einen Wald und stellen Sie sich vor eine Birke. Sagen Sie: »Du stehst hier und wachst, und so werde ich wachsen in allen Lebenslagen.« Nehmen Sie etwas Erde von der Birkenwurzel mit nach Hause, wickeln Sie sie in ein Blatt Papier und schreiben Sie darauf »Wachstum«. Lassen Sie das Päckchen eine unbestimmte Zeit im Haus liegen. Der Vorgang setzt Ihre Kräfte frei und lässt Sie handeln.

**Der Tagesenergetipp:** Aktivieren Sie Ihre eigene Energie! Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand. Achten Sie auf eine gerade Wirbelsäule. Stellen Sie sich vor, Sie stehen bis zu den Knien in Wasser. Leiten Sie in dieser Vision alles Negative ins Wasser ab. Bleiben Sie fünf Minuten so stehen. Die Übung aktiviert Ihre unerschöpfliche Kraft.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind schüchtern, zurückgezogen und trauen sich nicht immer, etwas anzupacken. Beruflich passt zu Ihnen sehr vieles. Wichtig ist, dass Sie mit Menschen arbeiten und ihnen etwas vermitteln, z.B. im Sozialbereich, in der Werbung oder der Psychologie. Sie können auch ein Team bilden oder selbst Teil davon werden. Sehr oft müssen Sie mehrere Krisen in der Arbeit erleben, um Alternativen zu finden. Dies passiert meistens im 35., 44. und 55. Lebensjahr. Monotonie ist nichts für Sie, Sie brauchen Bewegung und Abwechslung. Ihr gutes Charisma zieht verschiedene Menschen an, die Ihnen helfen möchten. Doch nehmen Sie diese Hilfe nicht immer an. Ihr Lebensziel ist nicht, sich anzupassen, sondern die Führung zu übernehmen – lernen Sie das!

**Ihre spirituellen Stärken:** Gespräche zu führen, Menschen Wege aufzuzeigen und sie zu beraten sind Ihre Stärken, die Sie jeden Tag nutzen können.

# 9.1. Der Tag der Depression und der abgerissenen Kommunikation –

**Die Tagesenergie:** Heute herrschen starke Neptun-Sonnenimpulse. Sie lassen Sie grübeln und machen instabil. Die Psyche ist dadurch ziemlich gereizt.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 410

**Ihr Vetucha-Amulett:** Ein Beutel gefüllt mit Melisse bringt Ihnen Schutz. Eine Mischung aus Eichen-, Birnen- und Buchenblättern schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Achat. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Zedern- und Zitronenöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** An diesem Tag führen Schamanen Zeremonien in der Natur durch. Gehen Sie in einen Wald und nehmen Sie eine Trommel oder eine Rassel mit. Setzen Sie sich auf die Erde und trommeln Sie zehn Minuten lang. Stellen Sie sich dabei vor, dass aus Ihren Pobacken Wurzeln in die Erde wachsen und Sie erden. Nach und nach fühlen Sie sich sicherer. Sagen Sie: »Meine Pobacken sitzen in Sicherheit, mir kann nichts geschehen.« Der Vorgang leitet zudem alles Negative ab.

**Der Tagesenergetipp:** Erden gehört zu Ihrem Alltag. Durch fehlende Erdung geraten Sie ständig in Unruhe. Versuchen Sie, sich täglich auf Ihre Erfolge zu konzentrieren. Stellen Sie sich vor, dass alles, was Sie vorhaben, bereits erfüllt ist. Sie werden merken, dass einige Dinge tatsächlich wie von selbst in Erfüllung gehen.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind oft ernst und verlieren leicht Ihre Kraft. Dadurch fühlen Sie sich niedergeschlagen. Es fehlt Ihnen manchmal an Selbstvertrauen, und Sie lassen sich leicht durch Ihr Umfeld beeinflussen. Durch Ihre Unsicherheit ziehen Sie manchmal Menschen in Ihrem Leben an, die Sie depressiv machen. Sie tendieren zum Grübeln. Schalten Sie Ihren Kopf ab und bauen Sie stattdessen auf Ihre Intuition. Sie lieben es zu lesen und können sich gut weiterentwickeln. Sie brauchen auch im Liebesleben einen Menschen, der genauso denkt wie Sie. So werden Sie zu sich selbst finden. Ihre Lebensumbrüche liegen im 22., 45. und 60. Lebensjahr. Ihr Lebensziel ist, durch depressive Phasen das Glück zu erkennen und zu lernen, sich auch über Kleinigkeiten zu freuen.

**Ihre spirituellen Stärken:** Arbeit mit Erdelementen, Zeremonien für die Vitalität der Seele und Meditationen sind Ihre Werkzeuge, um sich leichter im Alltag zurechtzufinden und Ihren Platz zu definieren.

# 10.1. Der Tag der Wunder und der Euphorie +

**Die Tagesenergie:** Heute herrschen der doppelte Sonnenimpuls und Pluto. Diese Impulsmischung reinigt Ihr Karma und lässt Sie die Welt in Farben sehen.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 807

**Ihr Vetucha-Amulett:** Ein Beutelchen mit Dillsamen schützt Sie unterwegs. Eine Mischung aus Eichenblättern, Magnolienblüten und Birnenzweigen schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Amethyst. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Orangen- und Basilikumöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** An diesem Tag machen Schamanen Zeremonien mit Kerzen. Das Feuerelement steht für die Wunscherfüllung und unterstützt verschiedene Vorhaben. Sie können folgendes Ritual mit einer Kerze und einem Glas Wasser durchführen: Stellen Sie die Kerze rechts vor sich vor das Wasserglas. Halten Sie sie mit beiden Händen und sagen Sie: »Das Negative verbrenne ich mit Gottes Kraft. Ich schließe mit Gottes Willen, amen.« Löschen Sie anschließend die Flamme im Wasser und waschen Sie Ihr Gesicht mit diesem Wasser ab. Bringen Sie die Kerze in einen Wald und lassen Sie sie unter einer Eiche liegen. Der Vorgang verarbeitet Ihr Karma, löst Blockaden und bereinigt Ihre Seele.

**Der Tagesenergie Tipp:** Heute wirken Gebete sehr stark, besonders auf Ihre Aura. Sprechen Sie folgendes Kurzgebet in der Nähe eines verdorrten Baumes: »Wer meine zwölf Gottesnamen nicht lesen kann, kommt nicht in meine Nähe. Meine Namen sind geheim. Wurzel, Blätter, Zweige, Äste, so wie ihr ausgetrocknet seid, so nehmt ihr von mir die negative Energie, amen.« Diese Zeremonie kann durch Trommelmusik unterstützt werden.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind sympathisch, flexibel und locker, sehr vielseitig, charmant und aufgeschlossen. Sie können euphorisch auf andere Menschen wirken. Sie ziehen zudem Menschen in Ihr Leben, die Sie nicht immer respektieren. Sie sollten im Beruf Ihre Kreativität und Kontaktfreudigkeit ausleben können. Auch privat brauchen Sie immer eine Herausforderung. Haben Sie etwas erreicht, wird es schnell uninteressant. Ihre Lebensumbrüche liegen im 12., 19., 29. und 47. Lebensjahr. Ihr Lebensziel ist, etwas zu finden, was Sie auf Dauer zufriedenstellt.

**Ihre spirituellen Stärken:** Energiearbeit, Geistheilen und Vorstellungskraft sind Ihre Stärken. Sie gehören zu den Menschen, die diese Gaben in eine Berufung umwandeln können.

# 11.1. Der Tag der Dominanz und des Gehirns +

**Die Tagesenergie:** Der dreifache Sonnenimpuls bringt heute jedem Mut und Stärke. Man kann powern und sich an mehrere Dinge wagen.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 195

**Ihr Vetucha-Amulett:** Getrocknete Magnolienblüten schützen Ihre Energie. Eine Mischung aus Eichenblättern, Magnolien- und Fliederblüten schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Bergkristall. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Orangen- und Minzöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** An diesem Tag machen Schamanen Seelenreinigungen. Nehmen Sie ein Glas Wasser. Besprechen Sie es und trinken Sie es danach. Sagen Sie: »Maria, Verteidigerin der Mütter, stärke mich (eigenen Namen sagen) und meine Seele, amen.« Oder bringen Sie eine Marienikone in einen Wald und legen Sie sie unter eine Eberesche oder Birke. Lassen Sie sie dort einige Minuten liegen und nehmen Sie sie dann wieder mit nach Hause. Der Vorgang gleicht Ihre Kraft aus und befreit von Kummer.

**Der Tagesenergetipp:** Heute können Sie negative Programme und Besetzungen löschen. Folgender Vorgang hilft Ihnen, zu sich selbst zu finden: Setzen Sie sich auf einen Stuhl und nehmen Sie ein Messer in die rechte Hand. Berühren Sie damit Ihre Stirn und beten Sie: »Göttliche Kräfte, heilt mich und reinigt meine Seele und meinen Leib von negativen Energien.« Legen Sie das Messer danach in eine Schublade und benutzen Sie es eine Woche lang nicht. Der Vorgang dient außerdem der Heilung Ihrer Seele.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind klug, tolerant und freundlich. Durch Ihren scharfen Verstand und die schnelle Auffassungsgabe können Sie jedoch verletzend auf andere wirken. Sie müssen immer darauf achten, nicht zu explodieren. Sie versuchen, sich zu kontrollieren, doch funktioniert das nicht immer. Sie ziehen oft Menschen in Ihr Leben, die gehorsam sind. Später zeigen sie ihr wahres Gesicht und enttäuschen Sie. Bleiben Sie daher immer objektiv. Lernen Sie aus solchen Situationen. Ihre Karriere kann viele Veränderungen erleben, besonders im 25., 32., 42. und 52. Lebensjahr. Ihr Leben ist abwechslungsreich, und Sie sind sehr beweglich. Sie haben immer Perspektiven und können Berge versetzen. Ihr Lebensziel ist, die eigene Dominanz unter Kontrolle zu halten und verzeihen zu lernen.

**Ihre spirituellen Stärken:** Kartenlegen, Astrologie, Beratung oder Aufklärungsarbeit sowie Coaching bereichern Ihr Leben mit neuer Energie.

# 12.1. Der Tag der Entwicklung und des Ausgleiches +

**Die Tagesenergie:** Ein doppelter Sonnenimpuls und eine einfache Mondfrequenz bringen heute Bewegung in Ihr Dasein. Sie können Neues erkennen und planen.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 322

**Ihr Vetucha-Amulett:** Der Mondstein schützt Ihre Aura. Eine Mischung aus Eichen- sowie Ahornblättern und Tannenzweigen schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Bergkristall. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Orangen- und Fichtenöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** An diesem Tag machen Schamanen Feuerrituale. Nehmen Sie ein Glas Wasser, zünden Sie ein Streichholz an und sagen Sie: »Der Unglückliche gibt alles zurück, amen.« Werfen Sie das Streichholz ins Wasser und geben Sie drei Prisen Salz dazu. Waschen Sie Ihr Gesicht damit ab. Diese Zeremonie gleicht Ihre Energie aus und befreit von fremden Seelenanteilen.

**Der Tagesenergetipp:** Heute können Sie Ängste auflösen. Lassen Sie in der Früh eine kleine Kerze abbrennen. Wiederholen Sie das abends. Legen Sie die Wachsreste in ein Glas mit Wasser und besprechen Sie es mit folgenden Worten: »Angst, Furcht, Unwissen entferne sich sofort, amen.« Mit diesem Wasser sollten Sie Ihren Körper bespritzen. Das restliche Wasser wird auf die Straße geschüttet. Der Vorgang reinigt Ihre Energiehülle und erdet Sie im Alltag.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind beweglich, risikofreudig und locker. In der Jugend sind Sie aktiv und oft unlogisch. Eine männliche Person kann Sie in dieser Zeit beeinflussen, auch wenn dieser Mensch Ihre Hilfe braucht. Ab dem 16. Lebensjahr werden Sie praktischer, Sie merken, wie wichtig es ist, finanziell abgesichert zu sein. Ihre Pläne können Sie gut umsetzen. Ab dem 47. Lebensjahr bekommen Sie neue Interessen, später erleben Sie einen echten Durchbruch und Anerkennung. Durch Ihr Charisma ziehen Sie positiv denkende Menschen an. Von Jahr zu Jahr werden Sie immer familienbezogener. Ihr Lebensziel ist, sich ständig zu entwickeln, damit sich Ihre Mitmenschen sicherer fühlen.

**Ihre spirituellen Stärken:** Coaching, Familienaufstellungen und schamanische Rituale bereichern Ihr Leben enorm.

# 13.1. Der Tag der Schmerzen und der Fehlerkorrektur –

**Die Tagesenergie:** Ein doppelter Sonnenimpuls mit eingeschlossener Marsfrequenz macht heute unruhig und depressiv. Schamanen nennen diesen Tag auch einen »Schmerztag«, denn heute brechen einige seelischen Wunden auf.

**Ihre schamanische Schutzzahl:** 551

**Ihr Vetucha-Amulett:** Birkenknospen bringen Ihnen Vitalität. Eine Mischung aus Eichen-, Holunder- und Kastanienblättern schützt Sie im Alltag. Ihr stärkster Stein ist der Bergkristall. Ihre Duftmischung besteht aus Rosen-, Zitronen- und Jasminöl.

**Die zugeordnete Zeremonie oder ein Ritual:** An diesem Tag werden alte Muster und Ängste verarbeitet. Setzen Sie sich an einen Tisch, stellen Sie einen Teller vor sich hin und legen Sie ein Blatt Papier darauf. Nehmen Sie ein Messer in die Hand und zerschneiden Sie das Papier damit. Sagen Sie dabei: »Ich zerschneide meine Ängste, ich verbrenne sie, ich bin frei davon.« Zünden Sie das zerschnittene Blatt an und sehen Sie in die Flammen. Sie werden ruhiger und gelassener.

**Der Tagesenergetipp:** Tanken Sie heute Energie! Reiben Sie Ihre Hände und legen Sie sie in den Schoß. Lassen Sie die Hände so einige Minuten ruhen. Danach legen Sie sie auf Ihren Brustbereich. Diese Übung aktiviert den Energiefluss und lässt neue Energie zufließen.

**Ihr Charakter und Ihre Lebensziele sowie prägnanteste Lebensumbrüche:** Sie sind leidenschaftlich, wechselhaft und oft zerrissen. Sie ziehen daher auch Menschen in Ihr Leben, die Sie ausnutzen können. Sie lernen schnell aus Ihren Fehlern, tendieren jedoch dazu, die gleichen Fehler häufiger zu begehen. Im Berufsleben können Sie einiges erreichen. Sie sind ein guter Schauspieler, deshalb liegen Ihnen Handel und Verkauf. Auch die Werbebranche ist Ihre Welt. Theater und Politik sind ebenfalls mögliche Bereiche. Auch Berufe, die mit Reisen zu tun haben, können Ihnen Spaß machen. Auf jeden Fall brauchen Sie ständig Bewegung und Steigerung im Job. Ihr Lebensziel ist jedoch, nicht im Job, sondern im Liebesleben anzukommen. Sie suchen lange nach einer echten Liebe und werden sie irgendwann finden. Sie erleben nur wenige Lebensumbrüche: Diese finden im 30., 41. und 61. Lebensjahr statt.

**Ihre spirituellen Stärken:** Kräuterlehre, Arbeit mit Essenzen, Homöopathie und Geistheilen sind Ihre Werkzeuge. Sie müssen dieses Wissen nicht zum Beruf machen, können es jedoch für sich und Ihre Familie nutzen.

