



Leseprobe

Lumira

Aktiviere deine Sehkraft

Den Blick schärfen und
ganzheitliches Sehen lernen

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 176

Erscheinungstermin: 14. Januar 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Das Buch

Immer mehr Menschen leiden unter Fehlsichtigkeit. Lässt sie sich anders ausgleichen als durch Brille oder Kontaktlinsen? Die Antwort lautet: Ja, wenn wir die Augen auf einer ganzheitlichen Ebene betrachten. Die große russische Heilerin Lumira geht den Ursachen für den Verlust der Sehkraft auf den Grund: Fast immer resultiert er daraus, dass wir aus Selbstschutz etwas nicht ansehen wollen.

Aus ihrem reichen Fundus russischen Heilwissens gibt sie praktische Übungen und Heilmeditationen an die Hand, mit deren Hilfe sich seelische Blockaden lösen und wir die Augen stärken können.

Die Autorin

Lumira wuchs in Kasachstan und in der Ukraine auf. Seit ihrer Kindheit ist sie hellsehtig – eine Gabe, die es ihr ermöglicht, sich den Themen Gesundheit und Heilung aus der Perspektive der feinstofflichen Welt zu widmen. Sie ist Autorin mehrerer erfolgreicher Bücher und leitet Seminare im In- und Ausland. Hierbei schult sie Menschen darin, ihre medialen Fähigkeiten zu entwickeln und sich als göttliche, ewige Wesen zu begreifen. Mit ihrem Mann und ihren drei Kindern lebt sie in der Nähe von München.

Seminartermine und weitere Informationen unter:
www.lumira.de

Lumira

Aktiviere deine **Sehkraft**

Den Blick schärfen und
ganzheitliches Sehen lernen

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Inhalt

Ein Wort zu Beginn 7

Was bedeutet sehen? 10

Äußere und innere Sicht 13

Die Ursachen für unser Augenleiden erforschen 14

Der physische Körper 16

*Die häufigsten Ursachen für Sehschwäche
im physischen Körper* 17

Der Körper ist ein Ganzes 20

Die sieben Stufen der Verschlackung des Körpers 22

Gesunde Ernährung 25

Tipps für die Entgiftung 29

Verspannungen 34

Der ätherische Körper 37

*Energiezentren, Lebensenergiekanal
und die Fußsohlen* 37

Offen durch die Welt gehen 42

Energetische Leberreinigung 49

Göttliche Matrix der vollkommen gesunden Augen 53

Der emotionale Körper 54

Die Weigerung, klar zu sehen 55

Was will ich nicht sehen? 58

Die Vergangenheit 60

Die Zukunft 62

Im Hier und Jetzt sein 63

Der mentale Körper 65

Die Macht des Egos und die Kraft des Glaubens 65

Verbindung mit den Ahnen 68

Karmische Belastungen 70

Kein Karma mehr aufbauen 72

Der spirituelle Körper	74
<i>Die Sonne anschauen</i>	75
<i>Liebe ist die höchste Schwingung</i>	77
<i>Milzchakren und nichtphysische Wesenheiten</i>	78
<i>Göttliche Matrix der vollkommen gesunden Augen</i>	82
Kurzsichtigkeit	84
<i>Wichtige Tipps für Kurzsichtige</i>	87
Weitsichtigkeit	90
<i>Wichtige Tipps für Weitsichtige</i>	93
Astigmatismus	96
<i>Wichtige Tipps für Stabsichtige</i>	97
Grüner Star	101
<i>Wichtige Tipps bei grünem Star</i>	102
Grauer Star	105
<i>Wichtige Tipps bei grauem Star</i>	105
Makuladegeneration	108
<i>Wichtige Tipps bei Makuladegeneration</i>	109
Übungen für die Augen	111
<i>Augentabelle</i>	112
Mentale Gymnastik	120
Die Lumi-Methode	126
<i>Die Zirbeldrüse</i>	128
<i>Tipps zur Durchführung einer Lumi-Sitzung</i>	131
<i>Die Lumi-Methode: Schritt 1 bis 15 mit Erläuterungen</i>	133
<i>Fallbeispiele</i>	142
<i>Blockaden transformieren</i>	146
<i>Die Lumi-Farben</i>	150
Lichtmedizin für die Augen	157
Das 40-Tage-Programm für gesunde Augen	161
<i>Beispiel für einen Tagesplan</i>	164
<i>Selbtsabotage überwinden</i>	164
<i>Auf einen Blick</i>	165
Buchempfehlungen	169
Register	171

Ein Wort zu Beginn

Wenn wir uns mit der Gesundheit unserer Augen beschäftigen, neigen wir oft dazu, sie getrennt von unserem Körper zu betrachten. Dabei lassen wir außer Acht, dass Augenprobleme Symptome sind, die tiefer liegende Ursachen haben. In dem vorliegenden Buch beschäftigen wir uns mit den Augen auf einer ganzheitlichen Ebene. Wir schauen uns an, was wir sehen und was wir nicht ansehen können. Wir beginnen, unser Sehvermögen wiederherzustellen, indem wir auf unseren Körper hören lernen, ihn entgiften und emotionale, oft weit zurückliegende Ursachen für unsere Augenprobleme erforschen und heilen. Durch eine natürliche Lebensweise und eine heilsame Hinwendung zu unserem ganzen Wesen können unsere Augen wie auch unser gesamter Körper ein Leben lang gesund bleiben.

Ich selbst habe nie eine Brille getragen. Ich hatte immer gute Augen, zumindest bei Tag. Um meinen 40. Geburtstag herum bekam ich während der Dunkelheit Probleme, besonders beim Autofahren. Ungefähr zur selben Zeit spürte ich, wie meine Augen auch beim Lesen schlechter wurden. Ich begann mit Augengymnastik, was half, wenn ich die Übungen regelmäßig machte. Vor ein paar Jahren erkannte ich bei einer Trancereise, wie ich das Thema in mir transformieren könnte. Es gelang mir in einer halbstündigen Meditation, und seitdem sind meine Augen heil geblieben, wobei ich eine Serie von Augenübungen fest in meinen täglichen Tagesablauf integriert habe.

Trotz der Übungen gibt es Tage, an denen ich leicht verschwommen sehe. Für mich ist dies ein wichtiger Hinweis meines Körpers. An solchen Tagen nehme ich mir Zeit für mich selbst. Wenn es Situationen, Gedanken oder Gefühle gibt, die sich in mir

ansammeln und die ich nicht ansehen will, mit denen ich mich nicht auseinandersetzen möchte, wirkt sich dies auf mein Sehvermögen aus, und ich muss dem Ganzen Raum geben, um sie zu erkennen. Eine Brille hilft hier nicht, nur die Zuwendung zu mir selbst vermag meine Sicht zu klären und zu heilen.

Als unser mittlerer Sohn in der zweiten Klasse war und über schlechte Sicht klagte, gingen wir auf Wunsch seiner Großmutter mit ihm zum Augenarzt. Dieser stellte eine leichte Sehschwäche fest, doch zu meiner großen Verwunderung verlor er kein Wort über Augenübungen, Verspannungen, Stressvermeidung und Ernährung. Er verordnete lediglich eine Brille und behauptete, wenn unser Sohn sie nicht trüge, würde er Kopfschmerzen bekommen, und seine Sicht würde sich weiter verschlechtern. Das irritierte mich, denn ich wusste aus meiner Arbeit in einer Augenklinik in Odessa, wie wichtig ein ganzheitlicher Ansatz ist, wenn die Sehkraft nachlässt.

Als wir zu Hause waren, fragten wir unseren Sohn, ob er die Brille überhaupt aufsetzen wolle, und er sagte Nein. Daher begannen wir, mit ihm etwa zehn Minuten am Tag Augen- und Entspannungsübungen zu machen. Wir erklärten ihm, wie wichtig es sei, täglich Äpfel, Karotten und andere frische Lebensmittel zu essen. Außerdem erinnerten wir ihn daran, mehr rauszugehen, um die Augen im natürlichen Licht zu baden, zu entspannen und durch das Spielen im Freien natürlich zu bewegen.

Als Heilerin weiß ich, dass alle Symptome auch eine emotionale Ursache haben. Daher machte ich mit meinem Sohn eine Lumi-Sitzung, und schon nach kurzer Zeit erholten sich seine Augen wieder. Auch jetzt, nach über zehn Jahren, braucht er nach wie vor keine Brille, obwohl er inzwischen viel am Computer sitzt.

Die Lumi-Methode wurde von mir kreiert, um emotionale Themen zu behandeln. Sie hilft uns, die Ursachen auf feinstofflichen Ebenen zu erkennen und zu transformieren. Du findest die Beschreibung der Methode und eine Anleitung auf Seite 126.

Nachdem ich das Thema Augen in all meinen Heil- und Verjüngungsseminaren eher kurz abgehandelt hatte, biete ich nun seit

2014 zweitägige Augenseminare an. Es gibt so viele Betroffene, dass es an der Zeit war, das komplexe Thema zu vertiefen. In den entsprechenden Seminaren, die sehr zahlreich besucht werden, wurde die Methode immer umfangreicher, und so habe ich mich entschlossen, sie in diesem Buch vorzustellen. Durch zahlreiche positive Feedbacks wurde die heilsame Wirkung seither immer wieder bestätigt.

Dieses Buch richtet sich nicht primär auf spezielle Diagnosen, die unsere Augen betreffen, sondern konzentriert sich auf den Menschen in seiner Gesamtheit und die zahlreichen Selbstheilungsprozesse, die uns offenstehen. Gleich, ob kurz- oder weitsichtig oder an grauem Star erkrankt: Mit der im Folgenden geschilderten Methode findest du zurück in die eigene Ganzheit. Wenn du bereit bist, dich selbst und deine Wahrheit zu erkennen, dann öffnen sich auch die Augen dafür, und alles wird sichtbar.

Ich empfehle dir, das Buch erst einmal ganz durchzulesen und die einzelnen Tipps und Übungen auszuprobieren. Mach dir Notizen, spüre hin, welche Themen dich ansprechen und welche Übungen sich stimmig für dich anfühlen. Deine Notizen helfen dir dabei, dir dein ganz persönliches Heilungsprogramm zusammenzustellen. Am Ende des Buches findest du darüber hinaus einen 40-Tage-Plan, mit dessen Hilfe du die Gesundheit deiner Augen wiederherstellen kannst.

Erinnere dich immer daran: Die Übungen in diesem Buch dienen nicht einfach nur der Entspannung aller am Sehen beteiligten Muskelgruppen, wie es in vielen Büchern zum Augentraining der Fall ist. Wir bewegen uns weit darüber hinaus in die Ganzheit des Körpers und in das Mysterium des Sehens hinein.

Was bedeutet sehen?

Unsere Augen sind Sinnesorgane und damit ein Tor zur Außenwelt. Sie helfen uns dabei, uns in unserer Umgebung zurechtzufinden. Was wir optisch wahrnehmen, wird durch unsere Prägung und unsere Erfahrung im Gehirn mit Begriffen belegt. Ein Kind lernt, das, was es sieht, mit Worten zu verknüpfen. Und doch sieht es viel mehr, weil es seine Umgebung noch nicht filtert. Es weiß noch nicht, was alles zu seiner Realität gehören oder nicht gehören darf. Viele Kinder sind hellseherisch und können neben der festen Materie auch die feinstoffliche Welt wahrnehmen. Später lernen sie, all das, was nicht benannt oder gar abgelehnt wird, zu verdrängen.

Sehen bedeutet wahrnehmen: Wenn wir etwas sehen, so nehmen wir es als eine Wahrheit an. Jeder Mensch aber hat seine eigene Wahrheit und nimmt demzufolge das wahr, was er in seiner Welt zulässt. Wenn wir etwas in unserem Leben sehen und es uns nicht gefällt oder gar unglücklich macht, uns seelisch verletzt, dann verschließen wir die Augen davor. Wir wenden uns davon ab, wollen es nicht anschauen und blenden es aus. Das ist oft ein Selbstschutzmechanismus, der uns automatisch von Dingen abschirmt, damit sie uns nicht verletzen und wir in einer scheinbar friedlichen Welt leben können.

Ich persönlich habe als Kind viel gesehen – nicht nur das, was in der Erwachsenenwelt als normal anerkannt wird, sondern auch die geistige Welt. Es fühlte sich oft sehr verletzend an, wenn Erwachsene oder auch andere Kinder ablehnend, aggressiv oder mit Spott auf meine Eindrücke reagierten: »Das ist Unsinn«, hieß es dann, »das bildest du dir bloß ein, da ist überhaupt keine schwarze Gestalt.«

Zum Teil werden unsere Sinneseindrücke also in der Kindheit beschränkt, und später sehen wir das, was unsere Prägungen und

Glaubenssätze uns vorgeben. Unsere Wahrnehmung passt sich an familiäre und gesellschaftliche Kriterien an. Wir beurteilen, verurteilen, sehen und denken in Kategorien. Insofern ist unsere Art zu sehen ein Spiegel unserer Gedanken- und Gefühlswelt und unserer kollektiven wie auch persönlichen Programmierungen. Die meisten Kinder fügen sich den Erwartungen von außen und passen ihre Wahrnehmung entsprechend an.

Auch ich habe als Kind so gehandelt, denn ich wollte keine Ablehnung mehr erfahren. Ich wollte so sein wie alle anderen, »normal« eben. Diese Anpassung an die Normalität fühlte sich tief in meinem Innern jedoch wie eine Lüge an. Ganz heimlich und nur für mich allein ließ ich ein Hintertürchen meiner Wahrnehmung offen und blickte immer wieder in die geistige Welt hinein. Heute bin ich sehr froh, dass ich mich nicht ganz von meinen Wahrnehmungen abgewendet habe. Wahrscheinlich liegt es in meiner Mission, dass meine feinstofflichen Sinneseindrücke wie auch das Sehen von Energien und geistigen Welten mir geblieben sind.

Sobald wir uns öffnen, sehen wir auch das, was uns ansonsten verborgen bleibt. Wenn die geistige Welt, die Aura, Energie und geistige Wesen zu unserer Wahrheit gehören, werden sie für uns sichtbar und können in unsere persönliche Welt integriert werden. Wir öffnen unsere Augen für die energetische Ebene und erkennen nicht nur Muster und Programmierungen, sondern uns selbst, und zwar in unserer göttlichen Ganzheit. Daraus folgt aber auch eine Öffnung unserer physischen Augen. Denn Materie wird immer durch Energie, den Geist, geformt.

Als ich 1990 aus der Sowjetunion nach Deutschland ausreiste und die Menschen in meiner neuen Heimat betrachtete, fiel mir auf, dass viele, unter ihnen auch etliche Kinder, eine Brille trugen. So etwas hatte ich in meinem ganzen Leben noch nicht gesehen, und ich dachte: Die sind ja fast alle krank!

In meiner Schulzeit gab es in einer Klasse von 40 Schülern höchstens ein Kind mit Brille. Bei Erwachsenen war es nicht anders, nur ältere Leute sah man öfter damit.

In Odessa arbeitete ich in einer bekannten Augenklinik mit einem angegliederten Forschungsinstitut als Krankenschwester. Anschließend assistierte ich in einer Kinderpoliklinik bei einer wunderbaren Professorin und erhielt tiefere Einblicke in das Gebiet der Augenheilkunde. Die Ärztin war offen gegenüber alternativen Behandlungsmethoden und gab viel auf Prophylaxe. Als Erstes verordnete sie immer eine gesunde Ernährung und einen entsprechenden Lebensstil mit speziellen Augenübungen. Erst wenn das nicht half, zog sie eine Brille in Betracht. Brillen wurden jedoch nur unter der Bedingung ausgegeben, dass die Augenübungen weiter durchgeführt wurden. Ich hatte wirklich Glück, von solch einem Menschen zu lernen, denn auch in der Sowjetunion war es nicht selbstverständlich, ganzheitlich zu arbeiten.

Das Thema »gesunde Augen« ließ mich über viele Jahre nicht los. Als Hellsichtige fällt mir gerade dies buchstäblich ins Auge, denn die Aura eines Menschen, dessen Sehvermögen beeinträchtigt ist, verliert im Kopfbereich etwas von ihrer Ganzheit. Wenn der Betreffende eine Brille oder Kontaktlinsen trägt, verstärkt sich das noch. Die Energie sieht dann um den Kopf herum so aus, als wäre sie zusammengepresst. Die veränderte Aura kann sich wieder erholen, doch wenn man ständig zu einer Brille oder zu Kontaktlinsen greift, wirkt sich dies auf tiefere energetische Schichten aus und behindert den natürlichen Selbstheilungsprozess. Daher empfehle ich während all meiner Seminare, insbesondere bei der Meditation, die Brille abzulegen und auch keine Kontaktlinsen zu tragen. Meditationen wirken heilend auf die Aura, und dies sollten wir uns zunutze machen.

Äußere und innere Sicht

Die Augen sind nicht nur ein Tor zur Außenwelt, sie sind auch Fenster in unsere Seele. Wenn wir ganz tief in unsere Augen blicken, können wir unseren Ursprung erkennen. In den Augen eines geliebten Menschen und denen eines Kindes kann man sich geradezu verlieren, denn in ihnen leuchtet ein Licht, das die Unendlichkeit unserer Seele spiegelt. Die Seele ist groß und tief, und diese Tiefe liegt in uns verborgen, bis wir bereit sind, hinzuschauen und uns für diese Dimension zu öffnen. Die Augen stehen in Verbindung mit den höheren Chakren: Stirnchakra, Schädelbasis- und Kronenchakra sowie die beiden Ohrenchakren. Sie befinden sich darüber hinaus in Kommunikation mit der Zirbeldrüse und der Hypophyse.

Die Gesundheit der Augen und das Sehen überhaupt haben eine zentrale Rolle in unserem Leben und unserer geistigen Entwicklung. Um im Leben eine hohe Schwingung zu erlangen und uns mit allem, was ist, zu verbinden, müssen wir auch als Ganzes heil werden. Wie bereits erwähnt, kann das Tragen von Brillen und Kontaktlinsen den Energiefluss gerade in den höheren Chakren vermindern, es verformt und vernebelt die Aura im Kopfbereich und verengt dadurch den Fluss der Lebensenergie. Wenn man die Brille nur gelegentlich aufsetzt, kann der Körper sich immer wieder regenerieren; wenn man sie aber den ganzen Tag auf der Nase behält, verstärken sich ungünstige Symptome, und energetische Blockaden entstehen. Dabei sind die leichten und modischen Brillen besonders ungünstig, weil sie als Gesichtsschmuck dienen und man sie nur noch selten absetzt. Daher empfehle ich meinen Seminarteilnehmern, sich wenn, dann eine hässliche, unbequeme Brille zu besorgen, die man nur in dringenden Fällen wie etwa beim Autofahren aufsetzt. Die Brille ist kein

