

## **Buchbeschreibung:**

# **„Kreis der Wandlungen Die Praxis der psycho-schamanischen Bewusstseinsarbeit“**

**Jean-Paul Beffort, Ursula Gerken**

## **Was bedeutet es, seine Persönlichkeit zu transformieren und auf die Reise ins eigene unbekanntere Innere zu gehen?**

Viele von uns sind auf der Suche nach neuen Wegen und möchten sich selbst und ihre Lebensumstände verändern. Denn wir haben Sehnsucht nach tiefer Selbsterkenntnis und fragen nach dem Sinn unseres Lebens. Wo liegt die Kraftquelle, die uns lebendig macht, inspiriert und beglückt? Wie können wir uns an unsere kosmische Heimat rückbinden?

Dieses Buch beschreibt einen Transformationsprozess. Wir gelangen an unseren spirituellen Ursprung, lernen die menschliche Inkarnation zu akzeptieren und unsere Persönlichkeit von seelischen "Schlacken" zu reinigen. Zweiundzwanzig detailliert beschriebene Übungen sind das starke Werkzeug, mit dem wir beginnen, unser Leben neu zu gestalten.

In einer Zusammenführung von schamanischem Wissen und Transpersonaler Psychologie beschreiben die Autoren die Etappen auf dem Weg zu einem erweiterten und vertieften Bewusstsein. Mit Hilfe des indianischen Medizinrades und seiner viergeteilten Struktur in Süden, Westen, Norden und Osten verdeutlichen sie den immerwährenden Prozess der Selbstverwirklichung:

Im *Süden* wird die Vergangenheit bewältigt und das innere Kind angenommen. Eine Neu-Ausrichtung auf das Leben kann stattfinden.

Im *Westen* begegnen wir dem Verborgenen, dem Schatten, dem Nichtgelebten in uns. Aber auch unser individuelles Potenzial entdecken wir hier.

Im *Norden* erweitern wir unsere Wahrnehmung durch die Erfahrung der archetypischen Bewusstseins Ebenen, wo die männlichen und weiblichen Kräfte unserer Seele sichtbar werden und wir erlangen den Zugang zum inneren Wissen.

Im *Osten* befreien wir uns von emotionalen und mentalen Konditionierungen und erleben die Verschmelzung mit dem "inneren Beobachter".

## **Inhaltsverzeichnis des Buches "Kreis der Wandlungen"**

### **Einleitung**

#### **1. Kapitel: Landkarte des Bewusstseins**

Energien, Schwingungen und Frequenzen des Menschen  
Das Hohe Selbst  
Das Unterbewusstsein  
Das spirituelle Unterbewusstsein  
Das Unbewusste  
Die bewusste Wahrnehmung  
Bewusstseinsweiterung und spirituelles Wachstum

#### **2. Kapitel: Die Schwingungen des Bewusstseinsfeldes**

Der Ätherkörper  
Der Emotionalkörper  
Der Mentalkörper  
Das Zusammenspiel der drei Schwingungskörper

#### **3. Kapitel: Die Persönlichkeit als Ausdrucksvehikel der Seele**

Das Ich oder Ego-Bewusstsein  
Zweifel auf dem Weg

#### **4. Kapitel: Transformationskrisen als Gefahr und Chance**

Die schamanische Krise  
Die Kundalini-Krise  
Die Krise des Einheitsbewusstseins  
Die Dualitätskrise  
Die Krise der sensitiven Öffnungen  
Die Krise der Erfahrungen aus früheren Inkarnationen  
Die Krise des Channelings  
Nahtoderfahrungen  
Besessenheit  
Die Krise durch Begegnungen mit Ufos

## **5. Kapitel: Therapie als Wachstumsmöglichkeit**

Loslassen

Therapie als unterstützende Begleitung

Der therapeutische Loslösungsprozess

## **6. Kapitel: Der Süden – Das Wasser des Lebens**

1. Übung: Die Rekapitulation

Das Lebens-Skript

Das verletzte Innere Kind

Die Folgen der Verletzungen für den Erwachsenen

Die Verbindung zwischen Erwachsenem und Kind wiederherstellen

Der Weg über das verletzte Kind zum göttlichen Kind

Die Heilung des verletzten Kindes

Übungen zum Inneren Kind

2. Übung: Erkennen des inneren Kindes beim Anderen

3. Übung: Das autistische Kind

4. Übung: Versprechen an das Innere Kind

5. Übung: Rückführung in die Kindheit

6. Übung: Verbindung zwischen Erwachsenem und Kind

## **7. Kapitel: Der Westen – Die dunkle Nacht der Seele**

7. Übung: Erdungs-Meditation

Die Auseinandersetzung mit dem Schatten

Projektion

8. Übung: Projektion

Angst

9. Übung: Bewusstmachen unserer Angst

Der Tod

10. Übung: Vorbereitung auf das Sterben

11. Übung: Fantasiereise – Bekanntschaft mit dem Tod

12. Übung: Fantasiereise – Der Tod als Verbündeter

Das Mysterium des Lebens: Tod und Wiedergeburt

Der Sterbeprozess

Der Geburtsprozess

Perinatale Matrizen

Macht

13. Übung: Fantasiereise und Auseinandersetzung mit dem Schatten durch Maskenarbeit

## **8. Kapitel: Der Norden – Ausdrucksform des menschlichen Potenzials**

Der Montagepunkt

14. Übung: Der Sufi-Tanz

Die Kunst des Pirschens

15. Übung: In anderes Rollenverhalten schlüpfen

Die Kunst des Träumens

Die Meisterung der Absicht

Die Macht des Zweifels

Was bedeuten Männlichkeit und Weiblichkeit?

Anima und Animus

Die Ausdrucksformen von Anima und Animus

Die Entstehung der Archetypen

Die Archetypen im Medizinrad

Die vier männlichen Archetypen

Die vier weiblichen Archetypen

Den eigenen Archetypus finden und leben

16. Übung: Männliche und weibliche Prägung

17. Übung: Den eigenen Archetypus kennenlernen und verkörpern

## **9. Kapitel: Der Osten – Die Visionen empfangen**

Die hermetischen Gesetze

18. Übung: Meditation über ein Koan

19. Übung: Polarität ausgleichen

Ich, Beobachter und Wesensstern

20. Übung: Meditation – Kontakt mit dem Beobachter

Die Kabbala

JEHOVA – die vier schöpferischen Grundkräfte

Die sieben Schöpfungstage

Die Verbindung zu unserer Schöpferkraft wiederherstellen

Verwirklichung unserer Visionen mit Hilfe der schöpferischen Prinzipien

21. Übung: Der kreative Prozess

22. Übung: Erdmeditation

Das Ende des Kreislaufs durch die vier Himmelsrichtungen

## **10. Kapitel: Der Krieger, der nicht kämpft**

Literaturhinweise