

Heilung – bis zur Zellebene

Mit Lumira zu mehr Jugendlichkeit und Vitalität

Ein energetisches Verjüngungsprogramm? Zell- und Organerneuerung? Das Programm, das die energetische Heilerin Lumira aus Russland entwickelt hat, klingt erst einmal im wahrsten Sinne des Wortes fantastisch. Es gestaltet sich jedoch so unkompliziert, dass ein Ausprobieren leicht gemacht wird und sich jeder seine eigene Meinung darüber bilden kann.

Lumira stammt aus Kasachstan und kam erst als Erwachsene nach Deutschland. Von ihrer Großmutter erlernte sie früh, die energetische Seite der Welt wahrzunehmen und mit eben dieser Energie für Harmonie und Gesundheit bei ihren Mitmenschen zu sorgen. Die Wurzeln ihres Wissens sind schamanisch, denn in den Steppen Russlands, die einst geprägt waren vom Nomadentum, halten sich schamanische Traditionen bis heute.

In Deutschland erweiterte Lumira ihr Wissen um Kinesiologie, Reinkarnationstherapie und Meditation. Heute bietet sie ganzheitliche Behandlungen an und gibt ihr Wissen in Seminaren weiter. Im Herzen jedoch ist sie ganz Schamanin geblieben. „Ich handle und arbeite aus meiner inneren Schamanin heraus, nehme alles um mich herum als beseelt wahr. Meine schamanische Medizin ist es, Verbundenheit herzustellen und zu nähren, verlorene innere Kinder und Seelenanteile wieder zurückzuholen“, sagt sie.

Eine wichtige Begegnung war für Lumira die mit Mirsakarim Norbekov, den sie 2001 kennenlernte. Der Doktor der Psychologie, Pädagogik und Medizinphilosophie ist in Russland sehr bekannt, da er durch seine Heilerfolge immer wieder von sich reden gemacht hatte. Es ist – und vor allem war – in Russland durchaus üblich, Geistheiler zu einer medizinischen Behandlung hinzuzuziehen. „Als ich als junges Mädchen Krankenschwester war, war es eine weitverbreitete Praxis, dass sogar ein Professor für Medizin seinen Patienten riet, einen Geistheiler bzw. eine Schamanin aufzusuchen“, erzählt Lumira.

Die Themen, mit denen sich die Russin hauptsächlich befasst, sind solche, die einerseits einen großen Anklang in fast jedem Menschen finden – Verjüngung, Organrückholung, Zellerneuerung –, denn wer wünscht sich nicht, wieder jung und unverehrt zu sein? Dennoch ist der Glaube an die Möglichkeit einer solchen Einwirkung auf unseren Körper kaum verbreitet. Warum also nicht einmal ausprobieren, was Lumira in ihrem Buch „Erneuere deine Zellen“ ihren LeserInnen rät? Die Übungen und Meditationen, die sie anbietet, sind nicht schwierig. Sie erfordern lediglich Geduld. So manche Übung soll man mindestens einen Monat regelmäßig ausführen. Denn, so die Heilerin, ohne ein Aktivwerden seitens der Anwender könne sich gar nichts verändern. Außerdem solle sich jeder Interessierte fragen: Was bin ich gewillt, dafür zu tun? Gerade dieser letzte Punkt sei nämlich die Hürde, an der viele Begeisterte scheiterten, so die Autorin und Mutter dreier Kinder.

Lumira ist der Überzeugung, dass jeder sein eigener Heiler sein kann. „Jeder ist potenziell ein Heiler. Die Fähigkeit zu heilen ist uns angeboren, sie ist ein fester Bestandteil unseres Systems. Wenn du dich mit deinem Körper, deinem Geist und deiner Seele bewusst verbindest, dann vermagst du die Heilprozesse in deinem System aktiv zu unterstützen“, schreibt sie. Was dieser Fähigkeit jedoch meist im Wege steht, ist der Glaube daran. Die Schamanin lädt ihre Leser ein, über die Grenzen der eige-

nen Denkgewohnheiten hinauszugehen. Sie erläutert, dass es lediglich das kollektive Bewusstseinsfeld sei, gewissermaßen eine „gemeinschaftliche Hypnose“, die uns den Weg zu unseren verborgenen Fähigkeiten versperre. Wer hingegen neues Gedankengut entwickelt und sich bewusst für andere Inhalte entscheidet, kreiert ein erweitertes Bewusstseinsfeld, das Lumira „Zukunftsfeld“ nennt. „Die Erkenntnis, dass wir diesen Prozess bewusst unterbrechen und in ein neues Bewusstseinsfeld wechseln können, ist essenziell. Das heißt, wir können uns erst dann verjüngen, wenn wir aufwachen und als Allererstes unser Denken verändern“, schreibt sie.

Um ihre biologische innere Uhr auf Verjüngung und Regeneration umzustellen, musste Lumira selbst nicht so sehr ihr Denken verändern. Dies war aufgrund ihrer Hellsichtigkeit und der schamanischen Ausbildung nicht nötig. Sie brauchte vielmehr praktische Ideen und Informationen. Diese fand sie auf schamanischen Trance-Reisen, bei denen sie Naturgeister und ihre Geisttiere um Rat fragte. Hier erfuhr sie, wie die innere Energiearbeit, die bis in die Zellen wirkt, am besten zu bewerkstelligen war. Auf den so gewonnenen Erkenntnissen beruht ihr Programm für Heilung und Zellerneuerung.

„Das, was wir Altwerden nennen, ist in Wirklichkeit eine Krankheit, die unseren ganzen Planeten befallen hat. Ein wahrhaft gesunder Mensch ist jung und wirkt auch so, egal wie alt er laut Pass ist“, sagt Lumira geradeheraus. Ihr zufolge altern wir, weil unsere ungesunde, unnatürliche Lebensweise und alte Traumata unsere Zellen vergiften. Und da wir nur glauben, was wir sehen, und dies als die einzig mögliche Realität betrachten, ändern wir nichts.

Doch ein Umdenken allein macht noch nicht aus jedem gleich einen neuen Menschen. Laut Lumira muss man sich zum Jung- und gesund-Sein auch eine „Selbstermächtigung“ geben. Die Selbstermächtigung stellt eine klar formulierte Absicht dar, die der Überzeugung die Kraft geben soll, sich in der Realität zu manifestieren. An diesem Punkt zeigt sich das magisch-schamanische Gedankengut, das Lumiras Programm zugrunde liegt.

In ihrem Buch schreibt die gebürtige Kasachin: „Als ich beschloss, dass ich nicht mehr altern werde, habe ich mir die Erlaubnis und die Ermächtigung dafür gegeben. Ich bin wirklich von diesem Moment an nicht mehr gealtert, es sind keine grauen Haare hinzugekommen, keine neuen Falten oder körperlichen Probleme. Ich würde sagen, dass ich mich verjüngt habe, und fühle zutiefst, dass es nur der Beginn meines Prozesses ist.“

Drei Elemente sind essenziell in Lumiras Vital-Programm: die Kraft der Fokussierung, das Formulieren einer klaren Absicht und das Fünf-Körper-System. Dieses System setzt sich aus dem physischen, ätherischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Körper zusammen. Die verschiedenen Schichten, die zusammen die Ganzheit eines Menschen bilden, sind auf feinstofflicher Ebene wahrnehmbar. Sie können über Gefühle, Bilder oder Assoziationen in Erscheinung treten. Man kann die Kommunikation mit allen Ebenen des Körpers erlernen und Lumira



ANZEIGE

gibt in ihrem Buch viele Ratschläge dazu. Hat man einmal gelernt, die Schichten auf feinstofflicher Ebene wahrzunehmen, dann beginnt man im wahrsten Sinne des Wortes ganzheitlich zu arbeiten.

Lumira vermittelt Übungen und Meditationen, sich auf energetische Weise zu erkunden, z.B. mittels Kinesiologie, mittels der Heilkraft der Hände, der Visualisation und des In-sich-Hineinspürens. Im Anschluss daran kommt stets die Überprüfung des Ergebnisses auf allen Körperebenen. Spricht man beispielsweise eine bestimmte Affirmation aus, so ist es danach wichtig, dass man das Gesagte auch „fühlt“. Fühlt man hingegen in einem der fünf Körper eine Unstimmigkeit, so sollte man dieses Gefühl annehmen und der betreffenden Stelle das geben, was sie braucht. Jedes aufkommende Gefühl muss angenommen werden, nur so kann es gelöst werden.

Lumiras Übungsprogramm besteht aus fünf Phasen. In der ersten Phase beginnt man damit, alte Glaubenssysteme und Überzeugungen zu überwinden, in der zweiten Phase wird eine neue Überzeugung entwickelt, danach folgt die Selbstermächtigung. Phase vier besteht in der bewussten und aktiven inneren Arbeit, bei der man z. B. direkt die eigenen Zellen erspürt oder visualisiert und sie „umprogrammiert“. In Phase fünf befasst man sich zu guter Letzt mit der Umsetzung des Vorhabens im alltäglichen Leben. So kann man sich hier z.B. darum kümmern, eine Ernährungsform zu finden, die den Körper sowohl physisch als auch energetisch nährt, denn nur gesunde Zellen können auch neue gesunde Zellen hervorbringen.

Wichtig ist bei allen Vorhaben in Richtung Zellerneuerung und -heilung, die Übungen in den Alltag zu integrieren und jeden Schritt mit Hingabe zu vollziehen. Das neue Bewusstsein, das man zuerst auf mentaler Ebene annimmt, soll in unsere DNA eingespeichert werden, damit wir uns von Grund auf erneuern können. Danach folgt die Arbeit auf ätherischer und emotionaler Ebene. Der Erfolg der Übungen besteht in der Erkenntnis, dass unsere Energie immer dort hinfließt, wohin unsere Aufmerksamkeit und Liebe fließen, und dass unser Gehirn nicht zwischen einem vorgestellten – also einem innerlich erlebten – und einem äußeren Erlebnis unterscheiden kann.

Bei der Zellerneuerung und der ganzheitlichen Regeneration des Körpers geht es Lumira zufolge in erster Linie darum, dass der Körper in seinen natürlichen Zustand der Harmonie und universellen Ordnung zurückgeführt wird. So sei es auch beim energetischen Facelifting, bei dem es

nicht etwa darum gehe, schnell Falten zu reduzieren, sondern um das Bewusstsein der Zellen. Jede Zelle wird an ihren ursprünglichen Zustand der Gesundheit, Schönheit, Elastizität erinnert. Dass auch die Falten dabei verschwinden, ist ein angenehmer Nebeneffekt.

Lumira gibt Menschheitsträumen Nahrung, wenn sie schreibt, dass unsere Organe sich Schritt für Schritt selbst wiederherstellen, dass Narben sich glätten und uns sogar neue Zähne wachsen können. Sie macht Hoffnung auf ein Leben ohne Schmerz und Altern. Schön wäre es schon, wenn wir trotz Alter vital und fit bleiben würden. Letztendlich kann nur die Praxis zeigen, ob etwas dran ist an der ewigen Jugendlichkeit.

Text: Veronica Lange

Illustration: © Devam Will

Fotos: © KrishnaKumar Sivaraman, Mikhail Malyugin / 123rf.com; Lumira

Lumira ist schon in früher Kindheit mit den volksmatischen Praktiken ihrer Heimat Kasachstan bekannt geworden und entwickelte so auf natürliche Weise ihre angeborene feinstoffliche Begabung weiter. In Deutschland arbeitet sie heute als Heilerin und Seminarleiterin. Gemeinsam mit Mann und Kindern lebt sie in einem Vorort von München.



Termine mit Lumira:

- 2. Oktober: „Aktivierung der Sehkraft“
- 16. Oktober: „Junges Gesicht“
- 6. November: „Gewichtsregulierung“
- 20. November: „Prachtvolles Haar“
- 1.-2. Dezember: „Verjüngungseminar“
- 4. Dezember: „Aktivierung des Hormonsystems“

Ort: Haus Himachal
 Max-Friesenegger-Str.13
 86899 Landsberg am Lech
 ☎ 08191-6409639
 info@lumira.de

www.lumira.de

Buchtipp:



Lumira
Erneure deine Zellen
Eine russische Heilerin offenbart ihr energetisches Verjüngungsprogramm

224 Seiten, € 16,95
 Mit Übungs-CD (52 Min.)
 ISBN 978-3941837669

Trinity Verlag