

# Newsletter Dezember 2015



17. Dezember 2015

*Alles steht zum besten mit dir, auch wenn schier alles zu misslingen scheint, solange du nur mit dir selber im reinen bist. Umgekehrt stimmt nichts mit dir, selbst wenn es äußerlich gut zu gehen scheint, solange du nicht mit dir selber im reinen bist.*

*Mahatma Ghandi*

## **Liebe Kundinnen, liebe Kunden!**

*Weihnachten das Fest der Liebe, des Friedens,.....*

*Und doch auf der Welt sieht es aktuell anders aus. Wir haben Kriege vielerorts; Glaubenskriege.*

*Wenn die Welt unser Spiegel ist, was spiegeln uns diese Kriege? Woran glauben wir? Sind wir mit unserem Glauben (was glauben wir eigentlich) im Reinen oder führen wir in uns auch Krieg?*

*Führt unser EGO Krieg gegen unser Höheres Selbst? Fühlt es sich bedrängt, weil wir immer mehr unseren Herzensimpulsen folgen?*

*Dann sind wir doch auf einem guten Weg. Dürfen wir doch unser EGO liebevoll annehmen, so wie es ist. Mit all seinem Besserwissen, seinen Ängsten, Ratschlägen und Kritiken.*

*So dass es seine Kraft verliert, es zu unserem Freund wird. Schliessen wir Frieden.*

*Wieder mag ich aufrufen, dass du noch liebevoller mit dir umgehst. Dich akzeptierst und liebst wie du bist.*

*Du bist ein einmaliges göttliches Wesen und Gott (oder unsere Seele) macht keine Fehler in den Entscheidungen, von dem wie wir sind, wie wir aussehen oder WER wir sind.*

*Wir sind **SAT CHIT ANANDA**.....*

*(= SEIN BEWUSSTSEIN  
GLÜCKSELIGKEIT)*

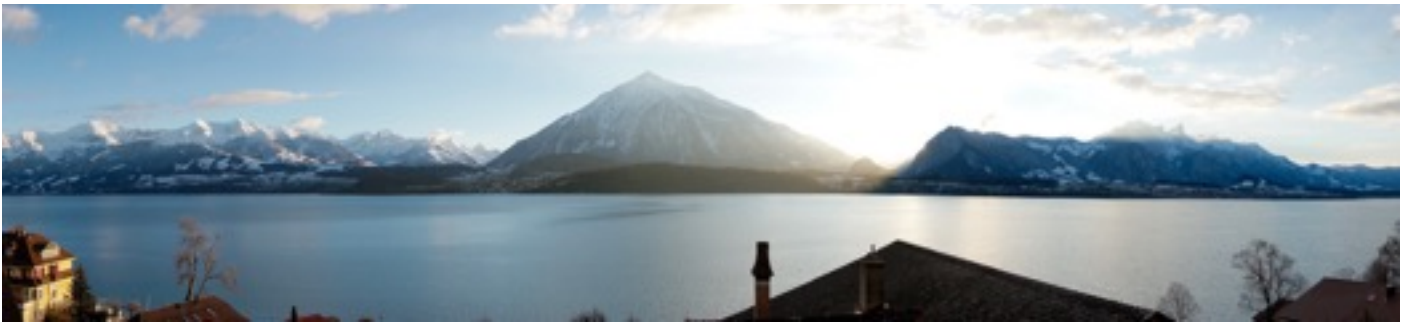
*Machen wir uns auf den Weg, zu dem was wir wirklich sind, für den Frieden in uns, um uns und auf der Welt.*

*Liebes- und Lichtgrüsse vom Thunersee sende ich an dich.*

*Mögest du dir bewusst werden, dass du ein einmaliges Wesen bist, vollkommen. Immer und zu jeder Zeit!*

*Deine Barbara Zaugg*

*P.S. Wenn du magst, wiederhole die Worte in Grossbuchstaben mehrmals täglich für dich und erfahre, wie es sich anfühlt.*



## **Ich bin, was ich bin**

In einem prächtigen Garten vertrockneten mitten im Frühling die Blätter, an den Büschen welkten die Blüten, noch bevor sie richtig zu blühen begannen, und die Blumen lagen geknickt auf der Erde.

Fassungslos befragte der Gartner die Eiche, und sie antwortete ihm, sie wolle nicht mehr leben, weil sie keine Trauben tragen könne.

Als er zum Weinstock ging, schüttelte der traurig seine kahlen Aste und flüsterte, er müsse sterben, weil er nicht so groß wie eine Zypresse werden könne.

Und die Zypresse lag in den letzten Zügen, weil sie nicht blühen und duften konnte wie eine Rose.

Die Rose hingegen wollte nicht länger leben, weil die Schönheit ihrer Blüte nur so kurz anhielt.

Schließlich sah der Gartner eine kleine Pflanze mitten auf der Wiese, die sich im Wind wiegte und blühte und so frisch wie immer wirkte. „Wie kommt es, dass du als Einzige blühst?“, fragte der Gartner das Gänseblümchen.

„Ich sehe und höre, worüber Rose und Weinstock, Eiche oder Zypresse klagen, und doch begreife ich sie nicht.

Da ich ohnehin nichts anderes sein kann als das, was ich bin, genieße ich es voll und ganz, ein Gänseblümchen zu sein.

---

## **Lichtwesen-Meditation für Bewusstheit**

Die Firma Lichtwesen hat in der vergangenen Zeit zu gemeinsamen Meditationen aufgerufen um das Bewusstsein von uns, der Welt zu erheben. Diese dienen dem Stärken des Friedens in uns.

Wer auch beim nächsten Mal dabei sein mag, findet Infos auf der Webseite von Lichtwesen.

Hier gibt es auch die empfohlene Meditation gratis zum download, um sie immer wieder selbst und alleine zwischen den gemeinsamen Meditationen durch zu führen:  
<http://www.lichtwesen.com/informationen/gemeinsame-meditation-fuer-bewusstheit/>

---

## „Zeit für mich 2016“

In der Zeit vom 25.9. bis 01.10.2016 gibt es wieder eine „Zeit für mich“. Diesmal in Schwanden ob Sigriswil mit wundervoller Fernsicht auf Berge und Thunersee und einmaligen Kraft- und Aussichtspunkten.

Bitte Termin schon mal vormerken, ggf. rechtzeitig Urlaubsgesuch einreichen bei eurem Chef :) - Nähere Infos folgen im Januar.....

---



### Geschenk-Tip

Hornhaut - Balsam  
75% weniger Hornhaut in nur  
31 Tagen!

Der feine Balsam reduziert mit  
einem Wirkstoff der  
Weidenrinde sanft  
unangenehme Hornhaut - an  
Füßen, Händen, Ellenbogen und  
Knien.

Auch dicke Hornhautschichten  
werden schnell weich und  
bilden sich rasch zurück.

Zudem lässt sich mit dem  
Balsam auch Hornhaut  
entfernen, die durch  
Druckstellen, Hühneraugen oder  
Warzen entstanden ist.

Ebenso ist er eine nahrhafte  
Pflege für trockene und rissige  
Hände.

Hier in der Region bei Nina  
Bürki: [http://nina.innenraum-  
bewegt.ch](http://nina.innenraum-<br/>bewegt.ch) - 3612 Steffisburg  
in DE und AT, sowie CH in jeder  
Drogerie, Reformhaus



### Gesundheits-Tip

Chia-Samen

Dieser Samen ist mittlerweile in  
fast jeder Bio-Abteilung, auch  
von Detailhändlern zu finden.

Er ist überdurchschnittlich reich  
an Antioxidantien, Proteinen,  
Ballaststoffen, Vitaminen und  
Mineralstoffen. Ausserdem hat  
er ein ideales Verhältnis von  
3:1 in Omega-3:Omega-6  
Fettsäuren

Er hat:  
10 x mehr Omega-3 als Lachs  
9 x mehr Antioxidantien als  
Orangen  
4 x mehr Eisen als Spinat  
5 x mehr Calcium als Vollmilch  
15 x mehr Magnesium als  
Brokkoli  
4 x mehr Ballaststoffe als  
Leinsaat

Er liefert somit Kraft, Ausdauer  
und stärkt den Körper  
nachhaltig. Rezepte gibt es u.a.  
hier: [http://www.chia-  
samen.info/rezepte.html](http://www.chia-<br/>samen.info/rezepte.html)



### Buch-Tip

Ein Klassiker der spirituellen  
Literatur...

Dieses Buch, bestechend in  
seiner Einfachheit und Poesie,  
ist ein Augen- und Herzöffner  
für jeden, vom Anfänger in  
spirituellen Dingen bis zum  
alten Hasen.

Alle Hintertürchen werden sanft  
geschlossen, bis wir vor dem  
Jetzt stehen.

Hier ist ein Tor, sagt der Autor,  
nutze es!

Kein Wunder, dass Eckhart Tolle  
so begehrt ist. Die größten,  
tiefsten Wahrheiten klingen bei  
ihm so einleuchtend, schlicht  
und klar, dass man plötzlich  
alles versteht, ja, nicht nur  
versteht, sondern erlebt.

<http://www.eckharttolle.de>



## **Stress? Unruhe?**

### **7 Schritte zum innerlichen Gebet**

1. Finde immer wieder Zeit, um zur Ruhe zu kommen.
2. Suche dir einen Platz, an dem du möglichst nicht gestört wirst.
3. Setze dich bequem hin und gib im Ausatmen deine Spannung ab.
4. Schliesse deine Augen und habe keine Erwartungen an das was kommt.
5. Lass dein aktives und bewusstes Denken ruhen.
6. Um deine Gedanken zur Ruhe zu bringen und wieder Kraft zu sammeln, wiederhole ein innerliches Gebet (zu Gott) oder chante ein Mantra (z. B. Sat Chit Ananda)
7. Spüre die innere Ruhe, die sich von selbst in dir ausbreitet. Bleibe in diesem Hier und Jetzt, in diesem Nichtstun.

---

## NEWSLETTER

Barbara Zaugg  
Sitz der Geschäftsleitung:  
Herzogenacker 42  
CH-3654 Gunten  
Tel. +41 (0)33 535 62 96  
Email: [info@barbarazaugg.com](mailto:info@barbarazaugg.com)  
[www.BarbaraZaugg.com](http://www.BarbaraZaugg.com)