

# Heilen – nicht nur reparieren

Gisa

mit Beiträgen von Raja Krishna Moorthy



© Alraunen-Verlag, 2013





© 1. Auflage 2013 bei Alraunen Verlag, Germany

Herausgeber: Hajo Sielmann

Alle Rechte vorbehalten.

Jegliche Vervielfältigung oder Verbreitung (auch auszugsweise) bedarf der schriftlichen Genehmigung des Verlages.

Erschienen bei

Alraunen Verlag, Germany

Cover-Layout, Zeichnungen, Gemälde: Gisa

Herstellung: Printed in Germany

ISBN: 978-3-938994-10-8

## ***Inhalt***

Vorwort .....	6
Ziel und Weg .....	8
Wege hin zur Gesamtheit .....	11
Die Analyse.....	12
Liebe.....	14
Freude .....	15
Vertrauen .....	16
Die Synthese .....	17
Du zartes Ich.....	20
Schöpfung – Natur – Göttlichkeit.....	24
Wasser .....	24
Luft, Wind.....	25
Feuer .....	25
Erde, Materie .....	25
Raum .....	26
Zeit .....	26
Formen, die heilsam sind .....	27
Kreis, Kugel.....	27
Kreuz .....	27
Pfeil .....	28
Punkt.....	28
Halbschale.....	28
Pflanzen, Tiere, Mineralien .....	29

Schlange .....	29
Schöpfung - wie ich sie verstehe.....	32
Heilung .....	48
Miasma.....	51
Psora .....	52
Sykose .....	54
Syphilinie .....	56
Essenz.....	58
Unwohlsein .....	61
Psychosomatik .....	66
Tafelrunde des Mensch-Seins .....	68
Unsere Voraussetzungen .....	75
Die ersten Schritte .....	76
Der andere Ansatz.....	77
Die treffende Wortwahl = das richtige Bild .....	78
Eli "sagt" Bescheid.....	80
Was ist Krankheit? .....	83
Für eine bessere Zukunft .....	93
Sieben-Punkte-Programm.....	93
Grundlage des Lebens.....	95
Licht.....	107
Individuelle Sicht.....	119
Psorische Entgleisungen .....	120
☞ MA - Gestörtes Fühlen .....	120

☉ NI - Gestörtes Denken .....	123
♃ GA - Gestörtes Handeln .....	126
♁ MP - Gestörte Ordnung .....	129
Sykotische Entgleisungen.....	132
♁ BL - Gestörtes Fühlen.....	132
♁ KS - Gestörtes Denken.....	135
♁ HE - Gestörtes Handeln .....	138
♁ 3E - Gestörte Ordnung.....	141
Syphilitische Entgleisungen.....	144
♁ DÜ - Gestörtes Fühlen .....	144
♁ LU - Gestörtes Denken.....	147
♁ LE - Gestörtes Handeln .....	150
♁ DI - Gestörte Ordnung .....	153
Suchen und Finden.....	156
Neu „programmieren“ .....	158
Innere und äußere Haltung.....	159
Körperlicher Hintergrund.....	159
Wurzel-Chakra – 1.....	164
Nabel-Chakra – 2.....	165
Solarplexus-Chakra – 3.....	166
Herz-Chakra – 4.....	167
Hals-Chakra –5 .....	169
Stirn-Chakra – 6.....	170
Scheitel- Chakra – 7.....	171

Chakra und Aura aus Sicht der Siddhar.....	174
Universum und Mensch.....	174
Der menschliche Körper.....	175
Chakras und Aura.....	175
Chakras – Komponenten – Zeichen.....	176
Komponenten und Ausprägung.....	176
Theorie und Praxis der Chakras.....	178
Energie – Atmung – Energiebalance.....	178
Energiebilanz der einzelnen Atemzüge.....	180
Praktische Möglichkeiten.....	182
Sonnengruß - Surya namaskar.....	183
Die fünf Tibeter.....	190
Atmung – Kosmisches Ei.....	196
Reiki-Atmung.....	199
Essen, Ernährung, Dachgarten.....	201
Ayurveda in der Ernährung.....	205
Ingwer-Kalpam, trocken.....	205
Ingwer-Honig.....	206
Chebula-Kalpam, trocken.....	207
Entspannung und Erholung schnell und einfach durch Sava Asana mit Autosuggestion.....	209
Kerzen-Ritual.....	213
Wunschpappe.....	215
Geschichten.....	217

Tief in der Savanne.....	218
Mutter Erde.....	224
Anker-Meditation.....	227
Wasser-Meditation .....	228
Die Eichen .....	230
Der Weg durch die Zeit .....	238
Gesang der Sternenkinder .....	251
Literatur u.a. ....	256



## **Vorwort**

Um Gesundheit zu erlangen und zu erhalten, brauchen wir Voraussetzungen. Wir müssen zu einer inneren Einstellung gelangen, die es uns ermöglicht, mit uns selbst in Frieden und Harmonie auszukommen.

Da unsere Erziehung und der nachfolgende Fluss der Information, sei es über Schule oder Gesellschaft, nicht dazu angetan ist, dies zu erreichen, ist es unser eigener Weg, den wir hier beschreiten. Diesen Weg anzustreben und zu gehen, will dieses Buch ermöglichen.

Es ist frei von religiösen oder politischen Ideologien. Es lehnt Dogmen ab und sucht in altem und neuem Wissen den Pfad, der uns allen hilfreich sein könnte. Damit ist dieses Buch sowohl für den Fachmann als auch für ganz normale Menschen geschrieben, die darum bemüht sind, neue Wege zu gehen.

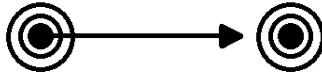
Heilung erfolgt immer aus uns selbst heraus. Heilung ist der Weg der eigenen Perspektive und des eigenen Einsatzes; gerne mit Hilfe von außen, aber die Schritte müssen wir selbst machen.

Als Autorin ist es mir ein Anliegen, Dir dabei behilflich zu sein. Finde Deinen eigenen Weg. Meine 40 Jahre Praxis-Erfahrung machen deutlich, dass dies für Dich das Beste ist, was unter dieser Sonne existiert.

Gisa, Obernkirchen, August 2013



## Ziel und Weg



Weg und Ziel sind dasselbe. Wir erreichen das Ziel mit dem Weg. Jeder Schritt ist Teil des Ganzen. Wenn ich einen Bogen nehme und den Pfeil auf das Ziel schießen will, gelingt mir das, indem ich das Ziel zu einem Teil meiner selbst mache. Indem ich das Ziel bin, ist der Weg des Pfeils nur noch ein Teil meines Selbst. Damit sind Startpunkt und Ziel eine Einheit – mein Selbst. Der Pfeil erreicht den Zielpunkt mit absoluter Sicherheit. Denn er hat ihn schon erreicht, im Moment des Abschusses.

Nun schießt nicht jeder mit Pfeil und Bogen. Aber vielleicht spielt der Eine oder Andere Tischtennis. Hierzu eine amüsante Erinnerung. Mein Mann suchte dringend einen Gegner – eben beim Tischtennis. Also fragte er mich. Da ich eine Gleitsichtbrille trage, weil ich sonst blind wie ein Maulwurf bin, fällt Tischtennis nicht unbedingt in mein Trainingsprogramm, denn mit einer solchen Brille kann man dem Flugverlauf nicht ernsthaft verfolgen; das bedeutet, man kann den Ball nur zufällig treffen. Also legte ich die Brille auf den Tisch und trat an die Tischtennisplatte. Mein Mann, der schließlich um meine Sehschwäche wusste, übergab mir großzügig den Ball für

den Aufschlag. Ich verband mich mental mit dem Ball und begann das Spiel. Zum großen Ärger meines Mannes gewann ich in kürzester Zeit das Match. Ich sah den Ball zwar nicht, aber ich wusste, was ich tat. Ich wurde nie wieder gebeten, auf der Gegenseite zu spielen.

Indem ich bin, weiß ich um meiner Selbst. Ich bin die Einheit meines Seins. Dies bin ich als Einheit des Universums, der Schöpfung, der Göttlichkeit allen Seins. Wie beim Pfeil, der bereits beim Abschuss als Teil des Zieles und des gesamten Vorganges Teil der Gesamtheit ist; so bin auch ich als Teil der Absicht ebenso Teil des Gesamten.

Im Jetzt-und-Hier-Leben konzentriere ich mich auf einen Aspekt des Lebens, um seine Weisheit im Detail zu integrieren. So bin ich die Lupe, die sich bemüht, das gesamte Bild deutlich zu erkennen. Ausgerüstet mit einem erfassenden Geist erfasse auch ich die Zusammenhänge.

Dies ist keine intellektuelle Leistung; da Intellekt nur die Worte erfassen würde. Es ist jeweils die Gesamtschau, um mit dem Zusammenhang verbunden zu bleiben. Mit Verlust der Gesamtschau würde der Zusammenhang verloren gehen. Damit wäre jede Balance in Frage gestellt.

Es ist auch keine Leistung, mit welcher Gefühle projiziert werden. Empathie ist Teil der Wahrnehmung. Sie kann jedoch auch Teil des Mit-Leidens werden. Im Mitleid aber liegt eigene Unausgewogenheit. Dies kann Krankheitsgefühle ebenso auslösen wie Verzweiflung, Trauer, Ärger oder Zorn.

Es ist keine Leistung eines Wahrnehmungsorganes. Es ist die Kombination aus allem, aus dem wir bestehen: aus der gesamten Schöpfung.

Wir leben in einer Gesellschaftsstruktur, in der Teile der Gesamtheit isoliert werden, um einseitige Akzente zu setzen. Damit werden wir aus unserer Ganzheitlichkeit gerissen. Ein Teil von uns weiß, dass dort noch mehr sein muss. Diesem inneren Wissen steht das anders gelebte Umfeld gegenüber. Dies Umfeld, dem wir gefallen wollen, isoliert uns damit von uns selbst.

## Wege hin zur Gesamtheit

In dieser Gesellschaft sind wir trainiert, zu analysieren. Als Ansatz für ein weiteres Konzept ist das ein guter erster Schritt. Wenn es jedoch bei diesem ersten Schritt bleibt, ist niemandem geholfen.

Nach einer erfolgreichen Analyse brauchen wir eine Synthese. Wir brauchen die Synthese all der Teile, die wir geheilt haben, zusammen mit den Teilen, die immer schon heil sind. Denn...

- Im Kern sind wir ruhig.
- Im Kern sind wir entspannt.
- Im Kern gehen wir erfolgreich mit all unseren Wünschen um.
- Im Kern erschaffen wir täglich neu unsere Umwelt.
- Im Kern handeln wir geduldig.
- Im Kern sind wir ehrlich.
- Im Kern sind wir gelassen.
- Im Kern reflektieren wir alles.
- Im Kern haben wir uns alles vergeben.
- Im Kern haben wir auch anderen längst vergeben.
- Im Kern sind wir glücklich.
- Im Kern sind wir zuversichtlich.
- Im Kern erreichen wir alles.
- Im Kern sind wir eine Einheit mit der Göttlichkeit.
- Im Kern sind wir eins mit Vorfahren und Kindern.
- Im Kern leben wir die Einheit.
- Im Kern respektieren wir einander.
- Im Kern lieben wir alles.
- Im Kern ist in uns Frieden.



*Sei still und wisse*

## ***Die Analyse***

Solange wir uns ausgewogen fühlen; solange unsere innere Stimme im Gleichgewicht mit der Welt ist; solange sind wir kerngesund.

Erst, wenn etwas in Schiefelage gekommen ist; erst, wenn wir nicht weiter wissen; erst dann projiziert sich dieses Problem auf die körperliche Ebene.

Diese Projektion ist ein Spiegel unserer inneren Befindlichkeit. Akut erkranken wir, wenn das Potential akut ist. Dann ist das Problem schnell zu heilen. Die Umstände lassen sich wandeln. Oder wir wandeln unsere Einstellung zu den Umständen.

Chronische Erkrankungen haben ältere Ursachen. Chronos ist griechisch und heißt „Zeit“. Es ist aus unserer Sicht schon eine Zeit vergangen, seit das Problem ausgelöst wurde.

Alte Probleme sind oft jenseits des Verfalldatums. Das bedeutet, dass wir diese Probleme auch dann noch durch die Zeit geschleift haben, als ihre Aktualität längst abgelaufen war. Für diese Probleme besteht kein Grund mehr, sie aufrecht zu erhalten. Wir können sie loslassen.

Jedes dieser Probleme, seien sie nun jung oder alt, hat uns einen Zugewinn gebracht. Wir haben uns selbst erfahren und eigene neue Perspektiven entdeckt; indem wir uns zu diesen Perspektiven bekennen und sie für das zukünftige Dasein nutzen.

Um unsere Probleme besser zu erkennen, ist es sinnvoll herauszufinden, an welcher „Ecke“ wir uns stoßen. Dazu können wir uns deutlich machen, dass es drei Gefühle sind, die unser Leben bestimmen: Liebe, Freude und Vertrauen.



geben. Aber lassen wir das; es würde dieses Buch überflüssig machen.

## ***Formen, die heilsam sind***



### **Kreis, Kugel**

Der Kreis ist ein geschlossenes Ganzes; eine größtmögliche Fläche bei kleinstmöglichem Umfang. Dasselbe gilt für die Kugel, die bei größtmöglichem Raum die kleinstmögliche Begrenzung hat. Im Idealfall hat unser Haus Kugelform. Unser inneres Haus ebenso. Innerhalb einer imaginierten Sphäre können wir uns im geschützten „Raum“ aufhalten. Ein Kreis um uns herum signalisiert unausgesprochen die Fluchtzone; wenn diese nicht durchbrochen wird, geht niemand zum Angriff über. Dies gilt ebenso für das gesamte Tierreich.



### **Kreuz**

Ein Kreuz teilt den Erdkreis in vier Himmelsrichtungen auf. Jede Richtung verweist auf ein bestimmtes philosophisches Element (Osten, Süden, Westen, Norden). Jede Himmelsrichtung symbolisiert eine Qualität, die verstärkt in dieser zur Wirkung kommt. So wurden und werden Häuser oft unter Berücksichtigung dieser Qualitäten errichtet. In Europa war für viele Jahrhunderte der Eingang des Hauses im Norden zu finden, während im Westen die Vorratskammer angelegt war. In östlichen Kulturen findet man unter Feng Shui ebensolche Erfahrungen wieder. In Island wird auch das Reich der Elfen berücksichtigt.

Kreuze, deren Schenkel sich außerhalb der gemeinsamen Mitte kreuzen, verursachen in unserem Unterbewusstsein unangenehme Empfindungen, die wir oft nicht orten können. Ein zu hoch angelegter Querbalken kann depressiv machen. Die Schenkel sollten im Übrigen rechtwinklig aufeinander stehen, um Ausgewogenheit zu vermitteln.

## ➤ **Pfeil**

Pfeile sind richtungsweisend und signalisieren Aktivität. Sie fordern zu Mobilität und Loslassen auf. Sie ermöglichen, Gewichte und Erkenntnisse zu verteilen. Pfeile können die Gegenwart mit dem Zukunftswunsch verbinden.

## ● **Punkt**

Punkte sind Symbol für Konzentration. Wenn wir „auf den Punkt kommen“, lassen wir alles Beiwerk beiseite und gehen mit dem Wesentlichen um. Der Big Bang war ein Punkt (die Dimension vor jeder weiteren Dimension), aus dem heraus sich das Universum nach außen wendet.

## ⌋ **Halbschale**

Hiermit ist die Öffnung in eine Richtung angesprochen. Nach oben symbolisiert sich das Empfangen. Nach rechts öffnet sich die Schale für Gedanken, nach links für Empfindungen und nach unten bietet sie Schutz (durch die Materie).

# **Psychosomatik**

## ***Die Sprache der Seele***

In unserer heutigen Zeit ist es schwierig, etwas über unser Dasein klar darzustellen, weil es viele diffuse Vorstellungen gibt, die uns verwirren können. Auch unser Glaube transportiert meist nicht, was unserem Hiersein zugrunde liegt. Damit fällt es uns schwer, unser Leben so zu gestalten, dass es uns zufriedenstellt.

Ich werde deshalb versuchen, mit anders gearteten Bildern einen Pfad anzulegen, der es möglich macht, einen gesunden Weg zu finden und zu gehen.

## ***Wie sind wir „gebaut“?***

In der heute anerkannten Naturwissenschaft sprechen wir von unserem Körper, der aus Materie besteht. Soweit ist das ein Bild, das wir übernehmen können. Allerdings ist damit noch nicht geklärt, was diesen Körper bildet, formt und steuert. Deshalb werde ich jetzt einmal versuchen, ein Bild zu malen, welches die grundsätzlichen Ideen einfängt.

Drei Geist-Einheiten sind unser Motor in diesem Leben. Unter Geist verstehe ich Wesensbereiche, die ich aufgrund unserer kulturellen Ausrichtung nicht besser benennen kann. Diese drei Wesen sind ineinander „verschachtelt“ (wie die russischen Puppen, die man öffnen und aus der dann jeweils eine weitere entnommen werden kann).

## **Innere und äußere Haltung**

Haltung und Position, die wir einnehmen, sind Ausdruck unseres Daseins. Sie zeigt, wie wir fühlen, denken, handeln und erwirken, was uns eigen ist. Im Idealfall sitzen, stehen und gehen wir aufrecht. Der Rücken ist gerade und alle seine Funktionen können störungsfrei ablaufen. Wenn wir diese Haltung tatsächlich den gesamten Tag einhalten würden, wären wir annähernd beschwerdefrei.

### ***Körperlicher Hintergrund***

An der Wirbelsäule treten alle Nerven des Körpers am Rückenmark ein und aus. Solange ein Nervenstrang frei von Andruck ist, übermittelt er seine Informationen korrekt. Sobald er durch eine schiefe Haltung unter Druck gerät, ist die Informationsübermittlung gestört. Da ein Nerv nicht differenzieren kann, übermittelt er immer dieselbe Botschaft. Er vermittelt eine Störung des Organes, für das er zuständig ist; gleichgültig ob ein Druck an der Wirbelsäule erfolgt oder das Organ wirklich gestört ist. Dasselbe gilt für die befehlsübermittelnden Nerven. So kann bei einer Fehlhaltung durch Druck an der Wirbelsäule für den Rest des Körpers und der Seele ein völlig falsches Bild entstehen.

Um körperlich und geistig-seelisch in einem ausgewogenen Verhältnis leben zu können, ist die gerade Haltung unabdingbar. Bitte setze Dich deshalb jetzt auch gerade hin. Was wir „gemütlich“ nennen, ist für unser Körper-Geist-Seele-System

Stress. Wähle generell Deine Sitzmöbel unter dieser Perspektive aus. Verzichte auf den „Schlangentanz“ in der Sofa-Ecke.

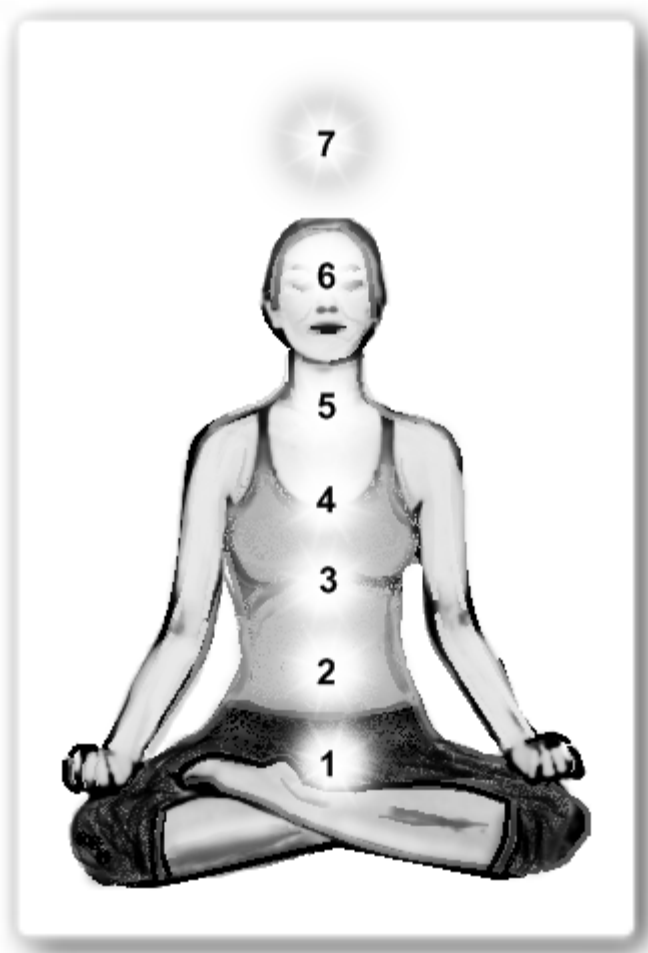
Im asiatischen Raum hat man sich diesem Phänomen schon vor Jahrhunderten gewidmet. Ich kann nicht ausschließen, dass auch Europa diese Erkenntnisse hatte; leider jedoch wurde so ziemlich alles an Wissen während der Hexenjagd vernichtet. Zurück zur asiatischen Erkenntnis. Dort wird dies Yoga genannt: Körperhaltung und Bewegungsabläufe, die auf eine aufrechte, gerade Wirbelsäulenposition und Reflexzonen des Körpers zurückgreifen.

In diesem Zusammenhang wurde deutlich, dass es im Körper Energiezentren gibt, die auf energetischer Ebene in die Steuerung des gesamten Systems eingebunden sind. Diese werden Chakras (Zentren) und Nadis (Wege) genannt, ohne Teil des Körpers zu sein. Sieben Haupt-Chakras sind von unten nach oben angelegt, fünf parallel zur Wirbelsäule und eins im Kopfbereich (Hypophyse) und eins etwa 30 cm über dem Kopf.

Diese Chakras unterstützen unsere körperlichen Energieleitungen. Eine gerade Haltung garantiert auch hier den einwandfreien Energiefluss. Beim Sitzen ist eine leichte Beugung der gesamten Wirbelsäule um 3° nach vorne die Position, in der diese Wirbelsäule selbsttragend ist.

Die Haupt-Chakras beginnen mit dem roten Wurzel-Chakra und enden mit dem 1000blättrigen Lotos; ein wunderschöner

Name für das oberste Chakra über der Fontanelle des Schädels.



Diesen Chakras werden viele Bereiche des Lebens zugeordnet: Farben, Edelsteine, Laute, Schwingungen, emotionale und geistige Eigenschaften u.v.a.m.

Wir können diese Energiezentren stützen und nutzen, indem wir eine Viertelstunde täglich gerade und ruhig sitzen, um unser Bewusstsein auf eben diese Chakras zu richten. Wenn wir im Idealfall auch noch die Beine „an Bord“ holen können – umso besser; aber das ist nicht zwingend. Es geht auch unterwegs in einer Warteschleife oder einem Stau.

Wir haben zusätzlich die Möglichkeit, durch bestimmte Bewegungsabläufe einzelne Chakras direkt anzusprechen und zu mobilisieren. Da wir täglich unseren Körper als Werkzeug für das Leben benutzen, sollten wir auch Bewegungsabläufe für die Chakra-Aktivitäten in unser Gesundheitsprogramm übernehmen – gleichgültig, ob wir uns gerade gesund oder krank fühlen.

In dieser Haltung können wir morgens eine Viertelstunde verbringen. Wir haben einen geraden Rücken, der etwa 3° vorgeneigt ist, denn dort balanciert sich die Wirbelsäule von alleine aus. Daumen und Zeigefinger liegen aneinander, während die anderen Finger gemeinsam gerade gehalten werden. Nun entspannen und ruhig ein- und ausatmen...

Hier können wir Atemübungen machen, wie sie später beschrieben sind.

## ***Sonnengruß - Surya namaskar***

(Beitrag von *Raja Krishna Moorthy*)

Übe den Sonnengruß unter der Morgensonne. Es wird Dir die Lebensenergie und Vitamin D zugänglich machen. Vitamin D ist für die Aufnahme von Kalzium aus der Nahrung wesentlich, vor allem in Milchprodukten vorhanden.

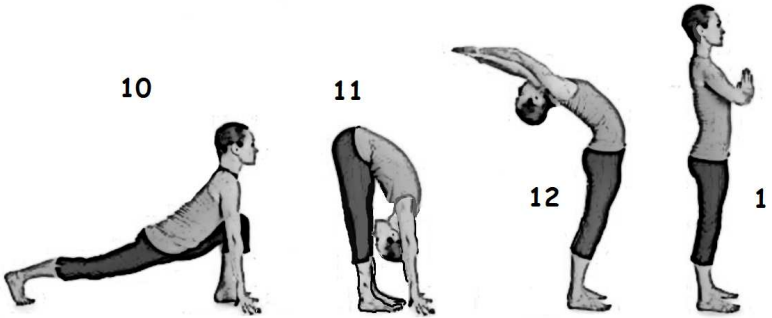
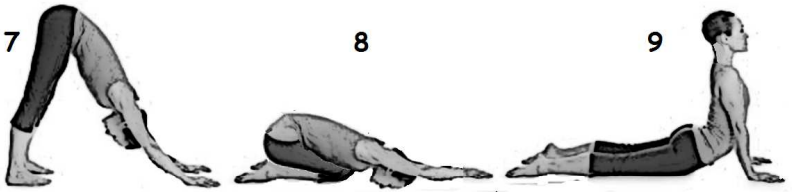
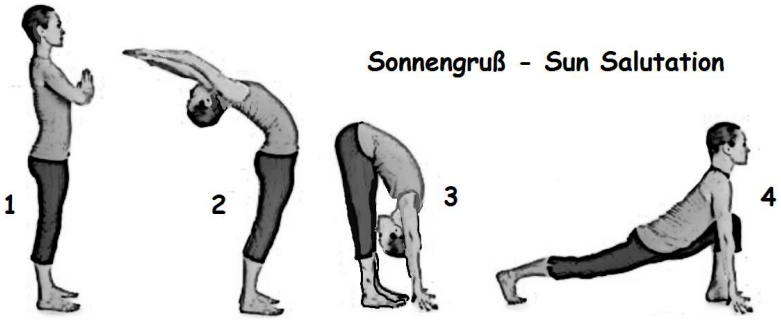
Dies geht auch in einem Raum. Die anderen Vorteile von *Surya Namaskar* wie *Yoga Asana* stehen Dir damit zur Verfügung.

Es gibt 12 Haltungen in diesem Verfahren. Verharre in den einzelnen Haltungen für etwa 30 Sekunden. Die Abbildung zeigt die perfekte Körperhaltung. Versuche, die Haltung so gut wie möglich zu erreichen. Bei auftretenden Schmerzen belasse es bei der Körperhaltung, die du schmerzfrei einnehmen kannst. Praktiziere den Sonnengruß auf einer ebenen stabilen Oberfläche; zum Beispiel auf einem dicken Bauwolltuch oder Teppich von 2m Länge. Am besten mit Blick nach Osten, wo die Sonne aufgeht.

- Zeit je Position: 30 Sekunden
- Mantra: AUM (oder Amen)



# Sonnengruß - Sun Salutation





### **Position 1**

*Namaskar.* Im Stehen.

Stell dich auf die ausgebreitete Unterlage. Wende dein Gesicht der Sonne zu bzw. in östliche Richtung. Stell die Füße zusammen. Atme tief ein und hebe dabei die Brust. Lege die Handflächen aufeinander, während die Daumen die Brust berühren. Die Unterarme werden dabei senkrecht gehalten.



### **Position 2**

*Ahrtha uttan Asana.* Biegung des Rückens.

Hebe die Arme nach oben und biege dich leicht nach hinten. Dehne dich so weit wie möglich.



### **Position 3**

*Patha Hastha Asana* oder Handflächen mit Zehen Körperhaltung.

Richte dich auf und beuge dich vorsichtig nach vorne, um mit den Händen den Boden zu berühren. Beuge Dich so weit wie möglich nach vorne, damit das Gesicht die Knie berühren kann. Bei täglicher Übung im

## ***Essen, Ernährung, Dachgarten***

### **Balkon, Fensterbank, Garten, wo auch immer ...**

All unsere Energie beziehen wir erst einmal aus unserer Nahrung. Wir brauchen sie täglich und sollten auch entsprechend damit umgehen. Wir sollten auf den Inhalt achten ebenso wie auf die Herkunft. Hier können wir in möglichst großem Umfang Selbstversorger sein.

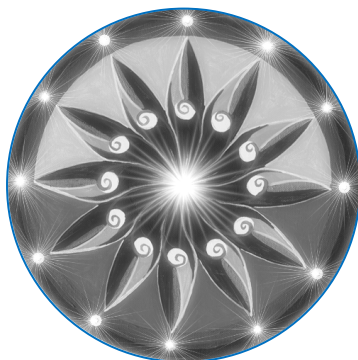
Das ist kein Vorschlag, der übertrieben aufwändig wäre. Vor allem ist es um Längen preisgünstiger. Obendrein wissen wir, wenn wir unser Essen selbst zustande bekommen, was darin ist – das ist mithin das Wichtigste. Alles zusammen bedeutet zwar eine Umstellung, aber der Erfolg rechtfertigt dies sicherlich.

Ein paar Grundlagen sind dabei interessant. Der Fleischkonsum sollte bei maximal 20 % liegen, falls wir tatsächlich darauf zurückgreifen. Wir rechnen das am besten innerhalb einer Woche. Wenn wir am Wochenende ein ausgiebiges Essen mit allem Drum und Dran gibt, dann könnten einige Tage fleischlos ablaufen. Nicht, weil wir so naturverbunden sind – nein, unser Körper ist darauf ausgelegt. Er braucht viele Schlackstoffe, damit der Stoffwechsel optimal läuft. Schlackstoffe aber sind in Fleisch nicht enthalten. Das Tier, das wir verzehren, hatte sie in seiner Nahrung schon in die Stoffe umgewandelt, die wir nun in zu großen Mengen zu uns nehmen. Die Entgiftung über den Darm kann nicht mehr richtig stattfinden.

## Geschichten

Da wir uns in Erzählungen und Geschichten besser wiederfinden können: Hier noch einige Meditationen und Beschreibungen, die den Weg zum inneren Kern leichter erkennbar machen könnten.

Viel Freude und viel Erfolg auf diesem Pfad zum heil(ig)en und gesunden Mittelpunkt unseres Seins – Heilung liegt in uns selbst. Wenn wir diesen Pfad entdecken, kann uns alles viel leichter fallen. Wir können uns annehmen, so wie wir sind.



## *Tief in der Savanne*

Vor vielen Jahrtausenden waren die großen Wüsten auf unserem Erdball noch nicht vorhanden. Stattdessen erstreckten sich Savannen und grüne Flusstäler über den afrikanischen und asiatischen Kontinent.

Die Menschen lebten in kleinen und größeren Gruppen zusammen. Einige errichteten Städte mit gut funktionierender Infrastruktur. Die meisten Ausgrabungen aus dieser Zeit belegen dies durch die Art der Funde, die Archäologinnen zutage fördern: Haushaltsgeräte, Essbestecke, Krüge, Gefäße für die Bevorratung und Hausanlagen, die offensichtlich nicht mit eindringenden Feinden rechneten.

Das in allen großen Religionen geschilderte Paradies könnte genau dieser Zeit entspringen, in der Frauen und Männer ein zufriedenes Leben miteinander führen konnten. Solange gut für jeden gesorgt ist, alle genügend zu essen und zu trinken haben, ein Dach über dem Kopf, einen Bach oder See vor der Tür sowie Achtung und Respekt vor der göttlichen Natur – solange sichern innere Zufriedenheit, tägliche Freude und tiefes Urvertrauen die eigene Existenz. Wenn alles in wirklich ausreichender Menge vorhanden ist, erübrigen sich Gier und Neid, Hass und Eifersucht, Mord und Totschlag.



Ignia streckte sich, nachdem sie aufgestanden war. Die Luft war frisch, Vögel riefen, der Bach neben dem Langhaus plätscherte vor sich hin. Sie hatte tief und fest geschlafen, nachdem sie gestern von der Virgo-Feier zurückgekommen war.

Es war ein schönes Fest gewesen, an dem ihre kleine Schwester unter dem Namen Eonia in den Kreis der Jungfrauen aufgenommen worden war. Ignia hatte sie vom Mondhaus in den Kreis gebracht, wo all die schon warteten, die ebenfalls in der Zeit der letzten 9 Ernten den Status der Jungfrau erworben hatten. Nun war sie frei von den Aufgaben der Kindergruppe, in der sie für die Kleinen zu sorgen gehabt hatte. Sie konnte ihre ersten Schritte als Erwachsene machen, wurde im Rat der Frauen gehört und übernahm neue Aufgaben, die sie auf ihre Weise erledigen durfte. Ignia würde als ihre Jungmutter mit Rat und Tat zur Seite stehen.

