



# Herzgefühl

für die neue Erde

## Der Weg vom Kopf ins Herz

### *Die Urteilchen-Atmung - Teil 3*

#### **Seelentröster GER**

Ein kleiner Freund mit großer Wirkung vor allem in schweren Stunden

#### **Unternehmerin mit Herzgefühl**

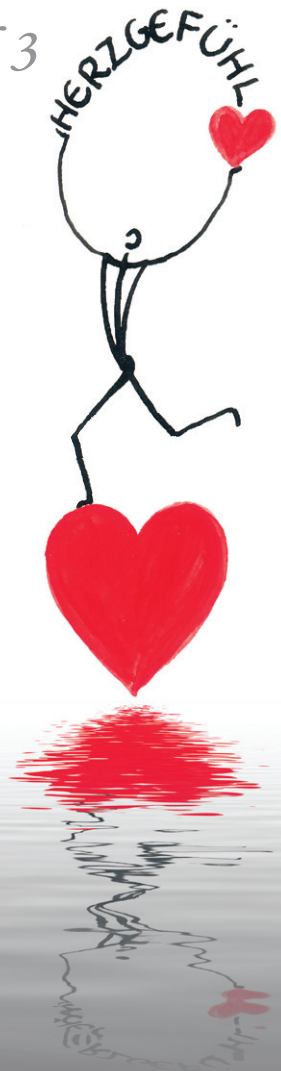
Herzmenschen von Andrea Zrenner

#### **Zen und Meditation**

Meditation lässt meine Seele erblühen

#### **Mystiker des Monats**

Theresia von Avila - Lassen Sie Ihren Seelengarten von Gott bewässern



# Zen-Gedanken

*Ich habe mich mit mir getroffen  
ohne ein wort mit mir zu sprechen  
meine mitte wiegt sich in harmonie  
die erde dreht sich weiter.*

*die natur geht ihren weg  
neues leben erwacht  
vulkane brechen aus  
meere holen sich städte*

*menschen versammeln sich zum krieg  
andere beten für den frieden  
lassen träume fliegen  
auch ich bin bei mir*



# Editorial



Richard Weigerstorfer  
Chefredakteur

*Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,*

als ich jung war, stieß ich oft mit anderen zusammen und andere mit mir. Das war nicht angenehm, denn immer wieder Zoff wegen Dingen, die doch so offensichtlich waren. Dass die Anderen das nicht sehen und verstehen?

Bei Gesprächen mit meiner Frau hörte ich aber genau diesen Satz von ihr. Nicht ich verstehe sie nicht, sondern sie versteht MICH nicht, das ist doch ganz klar sichtbar. Aber scheinbar waren wir beide blind? Irgendwann stellte sich bei mir ein inneres Bild von einer Glühbirne ein, die nicht eingeschaltet ist und noch dazu im Dunkeln ist. In der Analogie spielt es keine Rolle, ob ich eine Glühbirne oder eine Hundehütte bin, wenn ich nicht leuchte und es dunkel ist. Ganz stimmt es natürlich nicht, denn eine Hundehütte bringt man maximal einmal zum Leuchten, also schon lieber eine Glühbirne.

Der Vergleich Körper – Glühbirne ließ mich immer wieder die Frage stellen: „Was bringt mich zum Leuchten?“ Bei der Glühbirne fließt Strom, aber was fließt bei mir? Die Frage umgedreht, „was fließt bei mir nicht? und warum nicht?“, brachte mich ein Stück weiter.

Ich mache es nicht spannend und sage Ihnen die Lösung gleich: Der menschliche Körper ist so geschaffen, dass er immer Energie anzieht und diese durch den Körper fließen lässt. Fließt die Energie nicht und leuchte ich nicht, dann sind es Blockaden, die den Strom der Energie verhindern.

Ich muss also nichts tun, um die Energie zum Fließen zu bringen. Ich brauche nur alle Blockaden loslassen, schon beginnt langsam die Energie zu strömen,

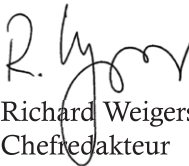
erst fein und unscheinbar, dann immer besser und stärker. Fängt man dann an, etwas zu leuchten, sieht man die Umgebung mit anderen Augen und stößt weniger an. Gleichzeitig wird man aber auch besser gesehen, was ebenfalls zu einer Beruhigung des Lebens führt.

Blockaden einfach loslassen, das klingt natürlich sehr einfach. Ungeübt ist es so ziemlich das Schwierigste was es gibt. Es sei denn, man hat eine Vorstellung davon, wie es gehen könnte.

Die unschuldige Wahrnehmung, wie Glenda Green sagt, oder die Achtsamkeit im Wuwei helfen, alles kommen und wieder gehen zu lassen. Zen-Meditation bewirkt genau das. Zen-Meditationen sind überkonfessionell, auch wenn sie aus dem Zen-Buddhismus hervorgegangen sind. Selbst die katholische Kirche lehrt sie auf Schweigeseminaren.

Vielleicht wollen Sie auch eine leuchtende Glühbirne werden, damit Ihr Leben ein wenig einfacher wird? Dann wünsche ich Ihnen viel Freude mit der heutigen Ausgabe von Herzgefühl.

Mit lieben Grüßen



Richard Weigerstorfer  
Chefredakteur





# Inhalt

September 2011

**Wie Gott auf dem Weg zur Arbeit gefunden wurde ..... 6**

**Das Samenkorn ..... 9**

**Die Plejaden ..... 12**  
Sternhaufen des Humors

**Nachttrommelklänge lassen mein Herz erblühen ..... 14**

**Meditation lässt meine Seele erblühen ..... 18**

**Theresia von Avila..... 21**  
Lassen Sie Ihren Seelengarten von Gott bewässern

**Seelentröster GER..... 24**  
Ein kleiner Freund mit großer Wirkung vor allem in schweren Stunden

**Der Himmel in dir ..... 28**

**Die Urteilchen-Atmung ..... 30**

**Wege ins Licht..... 36**  
Die Rebellion der Götter

**Unternehmerin mit Herzgefühl ... 41**  
Herzmenschen von Andrea Zrenner

**Mein Rat an Dich mein Kind ..... 44**

**Impressum..... 46**

**Jahresbezug ..... 47**





# Wie Gott auf dem Weg zur Arbeit gefunden wurde

---

Gerald Haindl

---

Das Licht in seinem Herzen flackerte schwach. Missmutig und schlaftrunken erhob sich Johannes aus seinem Bett. Wieder lag ein Tag vor ihm, durch den er durchmusste, den er irgendwie überstehen musste. Sein Blick ging aus dem Fenster; der wolkenverhangene, düstere Himmel spiegelte seinen trüben Gemütszustand wider.

„Was, schon sieben Uhr“, entfuhr es ihm. Sich zur Eile antreibend, brachte

er Morgentoilette und Ankleidung in einigen Minuten hinter sich. Seine Gedanken weilten dabei schon bei seiner Arbeit, bei der er als Buchhalter freud- und lustlos, aber immer unter größerem Druck stehend, sein Brot verdiente. Besonders sein neuer Vorgesetzter setzte ihm zu. Machte er doch ständig Witze auf seine Kosten, und sorgte dafür, dass sein Schreibtisch vor Arbeit überquoll.

Johannes setzte sich in seinen alten Golf und versuchte das Auto zu starten. Die Motorengeräusche, die der Golf von sich gab, ließen ihn Schlimmes ahnen. Tatsächlich! Nach mehreren Versuchen gab es Johannes auf, den Wagen zu starten. „Auch das noch“, kam es verzweifelt aus seinem Munde. So machte er sich notgedrungen auf den Weg zur U-Bahn. Die U-Bahnstation bereits im Blick habend, fiel ihm eine neue Bäckerei auf. Die verlockenden Düfte, die ihn durch die offene Geschäftstür erreichten, ließen ihn eintreten. Sein Blick fiel auf die geliebten Mohn- und Topfenschnitten. Wie lange war es her, dass er diese speziellen Kreationen in einer anderen Bäckerei gesehen hatte? Seine Laune vergessend, bestellte er mehrere dieser Köstlichkeiten. In Gedanken an den genusslichen Verzehr, zogen ihn die Augen der Verkäuferin an; freudestrahlend lächelte sie ihn an. „Sie lächelt mich an; warum lächelt sie mich an; es ist schön angelächelt zu werden“, war Johannes Gedankenkette.

Mit einem freundlichen „auf Wiedersehen“ verabschiedete sich Johannes und ertappte sich dabei zurückzulächeln. Nach langer Zeit, war die Starre, das Missmutige aus seinem Gesicht verschwunden, seine



Laune besserte sich, sein Schritt wurde elastischer und er betrat die U-Bahnstation. Die Menschenmassen, in die er sich hineinzwängte, waren plötzlich nicht mehr bedrohend und weit auf Distanz gehalten. Vielmehr nahm er plötzlich Individuen wahr, die ihrer Wege gingen. Johannes ergatterte in der U-Bahn einen freien Platz. Ihm gegenüber saß ein bärtiger, griesgrämig dreinblickender Mann. Johannes lächelte sein Gegenüber an. Der griesgrämige Blick änderte sich, nahm Züge der Verwunderung an

und mündete in einem Ansatz von Lächeln.

„Das ist Magie“, dachte sich Johannes. Plötzlich war er nicht mehr mit übler Laune auf dem Weg zur Arbeit. Vielmehr war er jetzt gut aufgelegt und empfand Freude, weil er jemandem ein

Lächeln ins Gesicht gezaubert hatte. Immer mehr vergaß Johannes, dass er auf dem Weg zur Arbeit war. Er sah Wesen, sah ihre Gesichter, ihre Augen, lächelte, freute sich und verbreitete immer mehr gute Laune. Johannes hatte sein Fahrtziel erreicht, verließ die U-Bahn und wurde am Bahnsteig von einem Kontrolleur der Stadtwerke wortgewaltig, mit strengem Unterton in der Stimme, zur Ausweisleistung angehalten. Sanft lächelnd, mit bisher unbekannt weicher, aber doch klarer Stimme antwortete er „aber gerne“,

und kam dieser Situation freundlich und entgegenkommend nach. Die Haltung, der Ton, die Stimme des Beamten änderte sich, nahm freundliche und entgegenkommende Züge an und die Amtshandlung wurde immer mehr zu einem freundschaftlichen Gespräch. Ein „Danke“ beendete die Kontrolle.

Johannes setzte seinen Weg fort, und hörte aus seinem Herzen eine Stimme „du hast einen Freund gewonnen“. Verwirrt blieb Johannes stehen.

„Spinne ich?“, dachte er kurz. Er hob seinen Kopf, blickte sich um. Die ganze Situation hatte sich für ihn verändert. Er sah Menschen, die gleichzeitig lichtvoll-pulsierende Wesen waren, die Liebe waren. Er sah aber auch das EINE Wesen, das sie alle einte, das in jedem Einzelnen majestätisch wohnte, wirkte und präsent war. Tränen flossen aus seinen Augen, überströmten sein Gesicht; er fühlte die liebevolle, machtvolle Präsenz des Vaters, die ihn zu verwandeln begann.

Aus Johannes' Herzen tönte klar und deutlich eine Stimme. ICH BIN bei

dir mein Kind; auf allen deinen Wegen BIN ICH es, der dich führt, der dich beschützt, der deine Wege ebnet, der dich versorgt, der dich in schwierigen Zeiten trägt! ICH BIN es, der dich lebt und liebt! Du bist nie allein mein Kind, denn ICH BIN immer bei dir! Johannes wurde schwindelig, er musste auf einer Bank Platz nehmen. Hemmungslos flossen seine Tränen. Es dauerte eine Stunde bis er seinen Weg zur Arbeit fortsetzen konnte. Alles war anders geworden.

Der Vater und Johannes waren eins; der Vater wirkte durch Johannes. Er blickte in die Augen der Menschen. Er sah sich selbst, er sah Gott.

Johannes betrat das Blumengeschäft, welches seiner Firma gegenüber lag. Wunderschöne Orchideen lachten ihn an. Johannes kaufte mehrere, für jede Regenbogenfarbe eine. Er wollte die Schönheit und den Duft des Vaters in seine Firma bringen und die Herzen seiner Brüder erfreuen und berühren. Johannes betrat den Firmenlift.

Er war angekommen.

Er hatte Gott gefunden.







# Das Samenkorn

---

Richard Weigerstorfer

---

**V**ielleicht haben Sie schon einmal Blumen ausgesät. Vertrocknete kleine Brösel aus einem Tütchen, auf dem eine wunderschöne Blume abgebildet ist. Voll Vertrauen haben Sie diese Samenkörner in die Erde gestreut und gewartet, was sich entwickeln wird. Sicherlich haben Sie sich gefreut, als die Keim-

linge ihre Keimblätter entfaltet haben und mit der Zeit daraus ein richtiges Pflänzlein geworden ist. Hier konnten Sie schon mit einiger Erfahrung erkennen, dass es sich um die Pflanzenart handelt, die Sie ausgesät haben und nicht irgendein anderes Kraut. Es bedurfte nun nochmals einer Wartezeit bis sich die ersten Knospen ge-

bildet haben und erst in dem Augenblick, als sich die erste Blüte geöffnet hatte, wussten Sie: Ja es ist die richtige Pflanze in der gewünschten Farbe und Blütengröße.

Im Herbst nehmen Sie vielleicht einige der Samenkapseln, schütteln die kleinen braunen Brösel in ein paar Tütchen und schreiben den Namen darauf. Eines behalten Sie für sich, die anderen schenken Sie an Freunde weiter. Nächstes Jahr beginnt das gleiche Spiel wieder.

Mich hat dieser kleine Kreislauf schon als Kind beschäftigt.

Ich liebe Blumen und mein Klassenlehrer in der Schule hatte einen wunderbaren Schulgarten angelegt, in dem fast alles wuchs, was man sich vorstellen konnte. Mich mochte er besonders gerne, weil ich die Blumen so gerne mochte. Allen anderen Kindern gab er Setzlinge

von Blumen mit nach Hause, mir immer nur Samen. Damals war ich sehr traurig darüber. Heute verstehe ich, dass ich der Einzige war, der so viel Liebe zu den Blumen hatte, dass er mit den Samen etwas anfangen konnte und sie wirklich in die Erde säte.

Ich lernte sehr schnell, schon an den

kleinen Samenkörnern die Blumenart zu erkennen, doch das letzte Geheimnis der Blütenfarbe gaben manche Pflanzen erst beim Öffnen der Blüte preis.

Auch heute ist es mir lieber, eine Sache erst einmal „klein“ kennenzulernen und dann nach und nach damit vertraut zu werden. Auch wenn ich neue Menschen treffe, entspricht mir ein behutsames Begegnen mehr.

Noch eine Sache faszinierte mich an den Samen: Woher wissen die kleinen Samen, was aus ihnen werden wird?

Wie können sie immer im richtigen Augenblick genau das wachsen lassen, damit die richtige Blume daraus wird? Bei einer kleinen Eichel sogar ein mächtiger Eichenbaum?

Stunden habe ich schon darüber nachgesonnen, was ist es in mir, das mich zu dem werden lässt, was ich bin? Wie bin ich wirklich ge-

dacht, welches Unkraut wuchert noch in mir? Ja, es gibt Dinge, die leben wie Schmarotzer in und an mir und verdecken mein wahres Selbst manchmal in Gänze.

Wenn ich meinen Seelengarten durchgehe, finde ich viele Dinge, die



da nicht hingehören. Ich reiße sie aus, manche wachsen schnell wieder nach, andere bleiben aus.

Ich beobachte mich, woher das Unkraut kommt. Der Hauptlieferant für seelische Unkrautsamen ist zweifelsohne der Fernseher, gefolgt vom Radio und den neuen Medien wie den Internetplattformen.

Nun ist es aber so, dass unsere seelische Befindlichkeit unsere Wirklichkeit erschafft, ob wir es bewusst wollen oder nicht. Dieser Prozess läuft immer. Auch bis zu diesem Augenblick ist das Abbild unserer Wirklichkeit das Ergebnis vom Wachsen und Wirken unserer Seele (und den vielleicht nicht erwünschten Unkrautsamen). Ich kann also sofort sehen, was in mir ist, wenn ich mir mein Leben anschau. Das können wir alle. Ein Blick auf unser Leben zeigt uns deutlich was Sache ist. Das dritte hermetische Gesetz besagt das Gleiche: „Wie oben – so unten, wie unten – so oben. Wie innen – so außen, wie außen – so innen. Wie im Großen – so im Kleinen.“

Klarer und deutlicher geht es nicht, aber es gehört Mut dazu, wirklich hinzuschauen. Denn das Erkennen setzt Tat-Energie frei. Manches kann man nicht mehr weitermachen, wenn man erkennt, dass es nicht stimmig ist. So fürchten diese falschen Pflanzen in uns, dass sie ausgerissen werden, wenn sie erkannt sind. Sie suggerieren uns, dass es ganz schwer und nahezu unmöglich ist, dies zu schaffen. Zum Beispiel mit dem Rauchen aufzuhören. Fragen Sie aber einmal andere,



die schon einige Jahre nicht mehr rauchen, was die dazu sagen.

Ich verrate Ihnen ein Geheimnis, es geht leicht. Gehen Sie nur in Ihr Herzgefühl für das, was Sie gerne mögen z.B. Kinder, Tiere oder wandern in den Bergen. Das legt die seelischen Sumpfbereiche trocken und die Pflanzen, die im Sumpf wachsen, verschwinden wie von selbst, wenn Ihre seelische Beschaffenheit einer sonnigen Blumenwiese entspricht.

Und noch etwas, unser Herz ist 5.000 Mal stärker als unser Kopf. Mit diesem Turbobeschleuniger „Herzgefühl“ geht es wie von selbst.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg.

*„In der Rosenknospe ist  
alles vorbereitet, aber Duft  
und Farbe entstehen erst  
im Licht“*

*Berthold Auerbach*



# Die Plejaden

## *Sternhaufen des Humors*

Peter Beck

**D**ie Plejaden oder das Siebengestirn sind ein offener Sternhaufen im Sternbild Stier – wohl der schönste mit bloßen Augen erkennbare offene Sternhaufen am irdischen Himmel. An der Position der Schulter des Stiers gelegen, bestehen die Plejaden aus über 200 Sternen, von denen mit dem bloßen Auge fünf bis neun zu erkennen sind.

Stünde die Erde innerhalb der Plejaden, ergäbe sich ein völlig anderer, faszinierender Himmelsanblick: Viele bläulich-weiße Sonnen stünden dort oben, manche heller, manche weniger hell, aber immer noch strahlender

als die hellsten Sterne am irdischen Firmament. Eine Nacht in unserem Sinn wäre unbekannt. Und zwischen den Sonnen durchzögen bläulich schimmernde Staub- und Gasschleier den ganzen Himmel. Das Universum würde sich uns völlig anders und unglaublich vielfältig präsentieren.

So können uns die Plejaden dabei helfen, die Welt in ihrer unglaublichen Vielfalt wahrzunehmen, die „Zwischenräume“ polarer Erscheinungsformen wie „gut und böse“, „hell und dunkel“ etc. erkennend zu durchdringen. Einsichtsprozesse in unsere einseitigen irdischen Lebensspiele

werden dabei oft von einem befreienden Lachen begleitet, das uns eine Art „kosmischen Humor“ erahnen lässt. Und über diesen Humor können wir sodann die Lust am Erschaffen und Kreieren auch in uns spüren und sehen, dass wir auf der Bühne des Lebens Drehbuchautoren, Schauspieler und Zuschauer zugleich sind. Und dass das Stück, das wir gerade aufführen nur eines von unendlich vielen möglichen ist.

Humor, eine Fähigkeit, die nicht alle Menschen in gleichem Maße besitzen, ist eine Fähigkeit, die hilft, über Dinge hinwegzukommen, Dinge leichter zu nehmen als sie zunächst erscheinen. Humor ist der große Wandler in der Erdschwere, in der Ernsthaftigkeit. Mit Humor kommt ein anderer Aspekt hinzu, der uns zeigen will, dass es unterschiedliche Arten gibt, mit einer Situation umzugehen. Humor gibt uns die Möglichkeit, Dinge auch anders, leichter zu sehen. Er zeigt uns, dass alle Dinge zwei Seiten haben und dass es immer einen übergeordneten Standpunkt gibt, der diese beiden Seiten und den Raum der Möglichkeiten dazwischen wahrnehmen kann. Wir lösen uns dadurch aus unserer Identifikation mit Einseitigkeiten und



ermöglichen es uns, „Sinnhaftigkeit“ zu erfahren.

So bietet uns der Humor die große Chance, das was wir „Dualität“ nennen zu verstehen und zu überwinden, ohne dass wir dazu unsere irdische Existenz verlassen müssen. Mit

Humor können wir zum Beispiel sehen, wie unsere einseitig dem Licht zugewandten Anteile oftmals unseren sogenannten „dunklen Seiten“ angstvoll zu entrinnen versuchen. Anstatt

sie als den anderen Pol zu erkennen, ohne dessen liebevolle Integration und Transformation ein Entrinnen aus dem Gefängnis der Dualität nicht möglich ist. Genauso wenig entrinnen Menschen, die sich mit ihren dunklen Seiten identifizieren und sie nicht mit ihren lichtvollen Seiten zu verbinden versuchen, einer tiefen Ernsthaftigkeit und Schwere im Leben.

Plejadische Energie findet sich auch in den „lachenden Aspekten“ spiritueller Schulen und Religionen. Fühlen wir uns tief in die „lachende Form Buddhas“ ein oder durchdringen wir die Absurdität zen-buddhistischer Koans und Haikus, beschreiten wir einen weiteren Weg aus der geistigen Gefangenschaft dualen Denkens hin zum wahren Licht der Erleuchtung.

---

In der nächsten Ausgabe steht der Stern Pollux im Mittelpunkt. In der griechischen Mythologie ist es einer der „Göttlichen Zwillinge“, von denen der eine sterblich, der andere unsterblich ist. Somit kann Pollux uns etwas über das Thema Zeit, von „der richtigen Zeit am richtigen Ort“ und von der Herzqualität „Geduld“ erzählen.



# *Nachtstrommelklänge lassen mein Herz erblühen*

---

Karin Holz  
Fotos: Karin Holz

---

**D**as tiefrote Leuchten der untergehenden Sonne tanzt mit den vom Winde zerzausten Wolken auf der gekräuselten und glänzenden Wasseroberfläche der Donau. Vor dieser beeindruckenden Bühne, die uns die Natur vor den Toren Regensburgs bietet, ist es vor allem der immerwährende Regen des Lichts, der zu einem großartigen Schauspiel wird. Denn Landschaften sind nicht nur Natur, sie entstehen auch durch Betrachtung. Feuer, Wasser, Erde und Luft schufen

und formten diese Landschaft. Erde und Luft, stetig genährt vom Sonnenlicht. Jenes Bild dieser Kulisse, ist ein grandioses Naturschauspiel, das in meinem Herzen seit langem verankert ist.

Zwar nimmt auch der Vogel im Flug das Glitzern eines gewundenen Flusses, das Wogen in den Baumwipfeln des Waldes wahr, wenn er mit weit ausgebreiteten Flügeln über das Donautal bei Mariaort dahinschwebt. Doch das ästhetische Erleben dieser Landschaft, um sich in sie zu ver-

senken, dieses Erlebnis setzt einen anderen, zusätzlichen Sinn und eine Sehnsucht voraus.

Welche Magie beflügelt mich dort, wo die Donau sich ihren Weg in die mittelalterliche Stadt Regensburg bahnt?

Der üppige Wald und die saftigen Wiesen? Oder ein einsamer, zerrupfter Grasbüschel im Kieselbett? Für mich gibt es nur eine Antwort auf diese Fragen.

Es ist der Klang der Stille der mit mir spricht.

Das dichte Sommergrün verneigt sich tänzelnd im Wind vor der „Grande Dame“, wie ich die Donau schon lange bei meinen Meditationen an ihren Ufern nenne.

Dort lasse ich die Welt über mich ziehen und vergesse mich selbst. Ich lebe als Wind, als Blatt, als Baum und trinke die untergehende Sonne. (Meditationsgedanken aus dem Buch Mohnschein.)

Am Donaubogen kommt mir ein selbstgebautes Holzschiffchen ent-

gegen. Es schaukelt lustig auf den Wellen. Ich fische es heraus und sehe ein weißes Blatt mit einem kleinen Gruß in einer kleinen Plastikhülse. Er ist an die Menschen gerichtet, die an ihrer Mündung zum Schwarzen Meer leben.

Vorsichtig setze ich das Postschiff auf das Wasser und schubse es in Richtung Stadt. Ich sehe wie es schwimmt, tanzt und sich immer wieder

im wilden Gestrüpp verhakt. Doch die sich kräuselnden Wellen tragen es weiter hinein in die alte Stadt. Mein Schiff treibt an einem Entenpaar vorbei, das gerade sein Abendessen auf der Schillerwiese einnimmt. Die letzten Sonnenstrahlen durchbrechen die Nacht und kitzeln die sanften Wellen der Grande Dame.

Ich sehe den immer dunkler werdenden Wolkenbildern am Himmel zu, die mein kleines Boot begleiten und frage mich was sie fühlen und wie lange es sie noch gibt. Es fallen mir die Worte von Hermann Hesses Erzählung „Peter Camenzind“ ein.



.....

*„Wolken sind Spiel und Augentrost, sie sind Segen und Gottesgabe, sie sind Zorn und Todesmacht. Sie schweben silbern in dünner Schicht, sie segeln lachend weiß mit goldenem Rand, sie stehen rastend in gelben, roten, bläulichen Farben.“*

.....



Er schwärmt von ihnen voller Hingebung: „Sie haben die Formen von seligen Inseln und die Formen von segnenden Engeln, sie gleichen drohenden Händen, flatternden Segeln, wandernden Kranichen. Sie schweben zwischen Gottes Himmel und der armen Erde als schöne Gleichnisse aller Menschensehnsucht, beiden angehörig – Träume



der Erde, in welchen sie ihre befleckte Seele an den reinen Himmel schmiegt. Wenn sie wie hier, als große Wattebäusche die Donau schwebend begleiten, symbolisieren sie in wunderbarer Weise die Verbundenheit mit der Landschaft.“

Unter alten Trauerweiden windet sich die Donau weiter in die Stadt. Sie sah bereits zu, als der Regensburger Donaubogen in der Steinzeit besiedelt war, erlebte wie das Legionslager *Castra Regina* errichtet wurde und trug



bei der Erbauung des Doms und der Steinerne Brücke die Lastschiffe. Das kleine Holzschiff wirbelt unter

dem alten Brückenbogen durch die Strudel und schafft es vor der Eisernen Brücke wieder aufzutauchen. Zur Melodie des Wassers gesellt sich Vogelgesang. Sträucher und Moo-

se wachsen am Ufer, wuchern auf steinigem, abfallenden Ebenen. Zähne Gräser, Büsche, Baumzwerge und kleinwüchsige Sumpfdotterblumen begleiten den Fluss

noch eine Weile durch die Stadt. Der Tag verlangsamt sich, der volle Mond verdrängt die Gedanken, die Nacht umhüllt das Tageswort. Mond und Sterne ziehen einen Dunstvorhang über die Stadt.

Vorbei an der königlichen Villa, an den Kränen des Hafens, tanzen die Wellen mit dem kleinen Postschiff aus der Stadt hinaus.

Butterblumenfelder und roter Mohn säumen das Ufer der Donau. Klaffende Schattenwelten erwachen. Gefaltet in Jahrmillionen erzählen die Ausläufer des Bayerischen Waldes von mächtigen Geistern und Dämonen. Kalt klare Rinnsale und Bächlein spielen gluckernd Versteck.

Überall wo Wasser aus dem Boden quillt, wird Landschaft lieblicher. Mit erhabenem Schweigen und dämonischem Heulen rücken die grandiosen Waldkulissen in den Hintergrund und blicken friedlich auf die Idyllen aus Klang und Farbe, welche sich um Quellen und Wasserläufen ausbreiten. Zum Plätschern des Wassers gesellt

sich der Nachtvogelgesang. Flechten und Moose wachsen, wuchern auf steinigen, abfallenden Ebenen, hohe Gräser, Büsche, Baumzwerge und kleinwüchsige, zarte Wiesenblumen begleiten das hölzerne Schiff noch eine Weile ostwärts.

Eine Idylle, die in so vielen Variationen die Bilder in meinem Herzen prägt. Eine Idylle, die mich von einer besseren Welt träumen lässt.

Wie alle Flüsse der Welt, weiß auch die Donau viel Freundliches, Beschauliches und Erbauendes zu erzählen von ihrem ruhigen freien Lauf durch die Jahrtausende. Aus Wolken entsprungen und unterwegs zu Wolken, ist ihr Blutkreislauf in lebendiger Landschaft.

Tausende Geschichten der Lebensfreude und Melancholie weiß das Fließen von der Quelle der Weisheit bis zur Mündung in die stillen und stürmischen Urgründe des Lebens zu erzählen. Das Strömen des Wassers und das vom Fluss geprägte Umland verschmelzen dabei zu einer unauflöselichen Einheit und nähren unsere Seelen.

Noch ist die Wunderwelt der Donau an farbenprächtigen Landschaften zu bestaunen. Es gilt sie zu bewahren, die Bühne voll heiterer und ahnungsvoller Magie, von der bunten Fischwelt im Fluss bis hinauf zu den Wolkenbildern. Nur der Schöpfer und Kenner der Naturkulissen über und unter dem Meer, weiß um alle Geheimnisse des Lebenskreislaufes.

Hinter dem Silbervorhang der Nacht,



rastet sich das kleine Postschiff unter den geschmeidigen Zweigen der Uferweiden aus. Doch es dauert nicht lange, da lässt der Wind wieder Wellenzwerge in den Wogen tanzen. Das kleine Schiff schaukelt weiter. Auf der geschmeidigen und doch narbigen Haut des Wassers, spiegelt sich der Mond. In unzähligen winzigen Mulden erzählt das Wasser von den Polarsternen. Sie sind wie Perlen aufeinandergereiht und streuen Lichtnadeln auf das Wasser. Nachttrommelklänge lassen mein Herz erblühen

Dunkle Wälder, Hügel und Wundergärten begleiten das kleine Holzschiff weiter auf der Reise zum Schwarzen Meer, wo ich es nur noch in meinen Gedanken begleiten kann. Dort wo es an der Mündung von einem Menschen begegnet und ihm mit dem kleinem Gruß aus der Ferne den Weg zum Herzen öffnet.

Karin Holz  
**Mohnschein**  
Gedanken zur Zen - Meditation

60 Seiten, broschiert

Erschienen im Spielberg-Verlag.





# Meditation lässt meine Seele erblühen

Karin Holz  
Fotos: Karin Holz

Viele Menschen verspüren eine Sehnsucht nach dem vollkommenen Leben. Ich war auch auf der Suche danach. Mit dem Satz „Mir ist sowieso alles egal“, redete ich mir Lustlosigkeit und Gleichgültigkeit ein und stand mir damit selber im Weg. Irgendwann war ich allzu oft müde, resigniert und lustlos. Mir wurde alles zuviel. Ich fühlte mich ausgelaugt und hatte keine Lust mehr, wie bisher weiterzumachen.

Zuerst verdrängte ich das Gefühl der Müdigkeit in meinem Beruf. Hier war ich gefordert, hier „blühte“ ich auf. Dieses Leben stellte ich nicht in Frage. Und doch war es die Chance, nochmals neu über mein eigenes Leben nachzudenken: Worum ging es mir eigentlich? Was sind meine Erwartungen an mich und an andere?

Der Lebensfluss in seiner ewigen Wiederkehr hatte bei mir sein Ende erreicht. Wie das Wasser hatte mein Leben viele Gesichter, es konnte Todesfratze und Augenweide sein.

In meinen Nachträumen begegnete ich der Wüste. Jahrmillionen alt, war sie seit jeher ein Landschaftsgebilde, die allem Leben große, sehr viel größere Widerstände entgegensetzte, als mir mein Lebensbuch aufzeichnete.

In meinem Traum mietete ich einen Jeep, füllte Wasserkanister und Benzinbehälter auf. Deckte mich mit Nahrung ein. Schaute noch einmal zurück in mein altes Leben und hatte nur ein Ziel – neues Leben.

Älteste Wüste der Erde. Sie zu sehen, sie zu erfahren wäre vielleicht heilsam. Eine würdige Bewährungsprobe.



Sie sogar zu durchfahren, querfeld-ein, bis zum Meer. Luftlinie hundert Kilometer. Das konnte man schaffen. Dann im Ozean schwimmen. Atlantikschwimmer. Ich hatte keine Chance, also nutzte ich sie.

Ich war bereit, war gut drauf. Im Rückspiegel sah ich Sand. Bald nur noch eine Staubfahne. Vor mir wand sich die Schotterpiste einen Wüstenberg hinauf. In den makellos blauen Himmel. Berge schwarz, fast leblos aber majestätisch. Diese Buckel und Wellen, die mein Sichtfeld umspannten. Diese Wölbungen, in einsamer Stille den Himmel anbrüllten. Wenn ich hielt, stillhielt, den Atem anhielt, konnte ich gelegentlich scharfkantige Steine vereinzelt klimpern hören. Irgendwo fällt immer etwas. Ich stieg aus dem Auto aus und kniete mich in den kühlen Sand. Es war dunkel aber nicht kalt. Ich wachte in dieser Wunderblütennacht und erlebte wie die Wüstenblumen durch den Nachthimmel drangen, wie der Mond die Wüste überstieg. Nachdenklich ließ ich die Jahre vergehen ... Dort hatte ich mich mit mir getroffen, ohne ein Wort mit mir zu sprechen. Meine Mitte wiegte sich in Harmonie und die Erde dreht sich weiter.

Dieser Traum kehrte immer wieder, er war mir heilig. Er vermittelte mir das Gefühl von Heil, von Geborgenheit, von Liebe, von etwas Besonderem, das mein Leben durchdrang.

Der Raum der Stille, der in jedem von uns ist, zu dem die Gedanken und Emotionen keinen Zutritt haben. In diesem inneren Raum lebte ich in

mir. Dort war ich ganz frei, frei von der Macht der Menschen, von ihren Erwartungen und Ansprüchen, von ihren Urteilen und Verurteilungen. Ich lernte den Umgang mit meinen Gedanken, der Achtsamkeit und der Liebe. Meine erste Begnung mit Zen in meinem Traum.



Zen hat keine Lehre im eigentlichen Sinn. Das Wissen, das in der Zen-Meditation steckt, beruht auf seiner Praxis, den Augenblick wahrzunehmen, sich auf sein gegenwärtiges Tun zu konzentrieren und die für die Versenkung störenden Gedanken aufzugeben. Wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich esse, dann esse ich, lautet ein Credo der Zen-Philosophie, so lehrte mich ein Pater im Meditationskloster in Dietfurt.

Die Methode ist in ihren Grundzügen sehr einfach und lässt sich leicht im Alltag anwenden – hielten wir es nicht für notwendig, stets mehrere Dinge gleichzeitig im Blick zu behalten und die gegenwärtige Tat bereits im vorauseilenden Gedanken an die nächste zu vollbringen. Die Gedankenflut, die unser tägliches Treiben bestimmt, macht das Finden von Stille und



Leere beinahe unmöglich. Der im Zen Geübte weiß, wie er ihr begegnen kann. Ich übte viele Jahre die Meditation nach Zen, verzweifelte oft an der Gedankenflut und vergaß das Atmen und die Achtsamkeit. Es war nicht leicht, mich in der Stille zu finden. Als fortgeschrittene Zen-Schülerin verstand ich es später, meine Gedanken zum Verschwinden zu bringen, widmete mich bewusst und achtsam dem Moment der Meditation und gelangte auf diese Weise zur geistig-seelischen Einheit mit meinem Leben. Täglich um fünf Uhr morgens gehe ich in meinen kleinen Garten, um die frische Morgenluft einzuatmen, nehme erst das damit verbundene, angenehme Gefühl wahr, bevor ich mich auf meinen Schemel setze und den Tag mit der Meditation beginne. Ich lasse meine schweren Nachtgedanken in einem grauen Leinensack zu den Wolken fliegen und genieße das Gefühl der Unbeschwertheit.



Wer sich im Zen versucht, übt die Fähigkeit zum „Nichtdenken“. Bereits die Konzentration auf den Atem und darauf, die Gedanken kommen und wieder ziehen zu lassen, ohne auf ihren Inhalt zu achten, leert das Bewusstsein und befreit es von geistiger Überlastung. Die offene und achtsame Haltung gegenüber dem Jetzt und seiner Erfahrung, die im Zen die Voraussetzung für das Einswerden mit der Weltseele bedeutet, kennt keinen Zwang. Die Gedanken, die während des Meditierens auftreten, hartnäckig auszublenden, führt daher ebenso wenig zur entspannenden Versenkung. Wenn ich meditiere, meditiere ich, heißt es im Zen. Wozu ich meditiere, wie ich meditiere, was ich dabei richtig oder vielleicht falsch mache, dafür brauche ich keinen Gedanken aufzuwenden. Was zählt, ist die Konzentration auf mein gegenwärtiges Tun und das dabei entstehende Gefühl: Unabhängig davon, ob es einen Namen trägt und ohne mich selbst darüber zu befragen.

Achtsamkeit, lässt mein Leben fließen, von mir zum anderen. Sie ist eine Energie, die mich glücklich macht. In meiner See-

le schafft sie einen Ort der Stille und lässt sie erblühen.

Ich durchbreche alte Gewohnheiten und stelle die Weiche zu neuen Bahnen. Ich verlasse den Glauben dass meine Sicht die richtige ist und lasse mir Blumen schenken.



# Theresia von Avila

(1515 – 1582)

*Lassen Sie Ihren Seelengarten von  
Gott bewässern*

---

Anita Radi-Pentz

---

**H**eute wird sie als Heilige verehrt und als Kirchenlehrerin: Theresia von Avila wächst zwar unter religiöser Erziehung auf. Doch liest sie als junges Mädchen lieber romantische Ritterromane als in der Bibel.

Theresia wird 1515 als drittes von zwölf Kindern geboren, in Avila (Spanien). Ihr Vater entstammt einer jüdischen Familie, die zum Christen-

tum konvertiert war. Die Mutter ist adeliger Herkunft. Theresia genießt ihr Leben. Sie putzt sich gern heraus und liest ebenso wie ihre Mutter leidenschaftlich gern Ritterromane. Als die Mutter stirbt, kommt Theresia mit 16 Jahren zur Erziehung in ein klösterliches Internat, das sie 1 1/2 Jahre später verlässt, um eine Krankheit auszukurieren. Die folgenden Monate lebt sie bei einem Onkel, bei

dem sie mit geistlicher Literatur in Verbindung kommt. Mit 20 Jahren tritt Theresia in den Karmeliter-Orden ein. Hier folgt eine Zeit innerer Zerissenheit „zwischen Gott und der Welt“, weil das Klosterleben recht weltlich abläuft, mit regem Besucherstrom von Verwandten und Freunden. 1539 erkrankt Theresia schwer, ist mehrere Tage im Koma und berichtet hinterher von mystischen Erlebnissen und Ekstasen. In dieser Zeit entdeckt sie die Bedeutung des „inneren Gebets“. Als sie einige Jahre später eine Darstellung des leidenden Christus sieht, berührt sie das so, dass Sie künftig nur noch Christus nachfolgen möchte. Ihr Beiname: Theresia von Jesus. Da ihre Mitschwester ihren Weg nicht ernst nehmen, gründet sie ein eigenes Kloster: das der „Unbeschuhnten Karmelitin“, in dem die ursprüngliche strenge Ordensregel wieder befolgt werden sollte. Es folgen noch 16 weitere Klostergründungen, in Zusammenarbeit mit Johannes vom Kreuz insgesamt 32.

### So gelangt die Seele zur Quelle

Theresia von Avila hinterlässt mehrere Schriften. Darunter ihre Autobiografie, in der sie den Weg der Seele zu Gott mit der Bewässerung eines Gartens vergleicht, die unter unterschiedlichen Mühen erfolgen kann:

**Brunnen:** Ein Garten kann auf mühevoll und traditionelle Weise bewässert werden, indem man das Wasser aus dem Brunnen emporzieht.

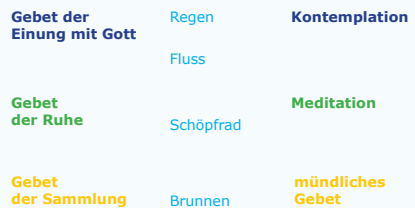
**Schöpfрад:** Ist der Brunnen mit einem Schöpfрад versehen, kann der Gärtner

den Garten schneller und einfacher mit Wasser versorgen.

**Fluss:** Noch wirkungsvoller ist die dritte Art der Bewässerung: Wasser wird aus einem Bach oder Fluss durch Röhren in den Garten geleitet. Der Gärtner braucht fast nichts mehr zu tun.

**Regen:** Die vierte und letzte Weise der Bewässerung ist die, die Theresia anstrebt: Der Garten wird durch Regen bewässert. Menschliche Anstrengungen und Arbeit sind nicht mehr nötig.

Gebetsformen und -stufen nach Theresia von Avila



inneres Gebet

Bewässerung des Gartens: je weiter „oben“, desto weniger hat der Mensch zu leisten

### Die innere Haltung macht den Unterschied

Die Abbildung zeigt, wie sich die „Bewässerungsarten“ zu den Gebetsformen verhalten. Die verschiedenen Stufen werden nach Meinung von Theresia von Avila immer wieder durchlaufen. Mit dem Aufruf zum „inneren Gebet“ dreht sie die Stufen sogar um. Für Theresia soll vor dem (mündlichen) Gebet eine kontemplative Einstimmung auf Gott erfolgen.



Theresia litt darunter, dass die „mündlichen Gebete“ von den Klosterfrauen teilnahmslos heruntergeleiert wurden. Die Frage liegt nahe: Ist das heute anders?

Denken wir beim „Vaterunser“ an Gott oder an unsere Aufgabenliste für den nächsten Tag? Ich bin mir sicher, es gibt auch für uns etwas zu lernen von Theresia von Avila. Sie leitete ihre Ordensfrauen an, die volle Aufmerksamkeit auf Gott auszurichten schon bevor sie mit dem „mündlichen Gebet“ begannen. Sie sollten nicht das Vaterunser sprechen und gleichzeitig an „die Welt“ denken. Für eine kontemplative Einstimmung empfahl Theresia, an eine Landschaft zu denken, einen Bach,



Theresia von Avila  
Urheber: Peter Paul Rubens

eine Wiese. Musik war zur Einstimmung ebenfalls willkommen. Die Einung mit Gott schließlich würde aber nur in der Stille erreicht: „Gott kommt leise. Wir müssen in die Stille gehen, damit wir verstehen, mit wem wir zusammen sind und hören, was

der Herr auf unsere Bitten antwortet.“

*„Kontemplation“ heißt „schauen/betrachten“.  
Loslassen und das Göttliche in uns betrachten.*

### Mitten im Leben

Trotz ihrer strengen Auffassung vom geistlichen Leben war Theresia von Avila der Welt zugewandt. Sie scheint kein Blatt vor den Mund genommen zu haben, stets mit einer Prise Humor gewürzt. Davon zeugt die kleine Sammlung an Zitaten:

.....  
*„Vorwärts, meine Töchter, nur keine Verzweiflung, wenn das Gebot des Gehorsams von euch verlangt, dass ihr euch mit weltlichen Dingen befasst. Wenn es Küchenarbeit sein sollte, dann müsst ihr wissen, dass der Herr auch mitten unter den Kochtöpfen zu finden ist.“*  
.....

*„Vor törichter Andacht und sauertöpfischen Heiligen bewahre uns, o Herr!“*  
.....

.....  
*„Tu deinem Leib des öfteren etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“*  
.....



# Seelentröster GER

– ein kleiner Freund mit großer Wirkung  
vor allem in schweren Stunden

---

Aniko Ligeti

Fotos: Aniko Ligeti, Monika Wirth

---

Ich schwör es. Bei meiner letzten „Stippvisite“ bei Richard und Peter in ihrem Regensburger Büro brauchte es nur einen geprüften Blick meiner beiden Freunde und sie wussten sofort was los war. Erst herrschte ein Schweigen, dann ein Seufzen und dann ein leises übereinstimmendes Nicken, bevor mir Richard wortlos, aber mit aufmunterndem Blick den GER überreichte. Ein wenig verwundert aber dankend nahm ich den kleinen lila Glasstein an. Denn meine beiden Freunde würden schon wissen, wofür dieser Urteilchenglasstein gut sein würde. Ich steckte ihn, wie ich es auch immer noch mit TET gerne mache in meine Hosentasche ein und folgte eher ein wenig unaufmerksam der Redaktionssitzung. Zu viel und zu schwerwiegend waren meine familiären Probleme zu Hause. Die Trennung stand unausweichlich und unmittelbar bevor und ein Rosenkrieg schien unvermeidbar. Beim Gedanken, nach der Sitzung wieder nach Hause zu müssen, machte mir Unbehagen. Aber alles Wehklagen half nicht, da musste ich durch.

Zuhause angekommen machte ich mich daran, ein wenig mehr über

GER in Erfahrung zu bringen. Hilfreich war mir dabei Lena Lieblichs Buch: „Erfahrungsberichte zu den Urteilchen Produkten“. Ich schmökerte darin ein wenig und wurde alsbald fündig: So darf ich freundlicherweise rezitieren: *Sechseckpyramide GER: diese Pyramide spricht die Seelenebene an. Sie verleiht gute Gefühle und öffnet das Herz. Sie bringt Freude und Optimismus. Sie hilft uns, alte Belastungen in Frieden hinter uns zu lassen. Sie hilft uns dabei, dass wir uns erleichtern können. Altlasten loslassen und Frieden empfangen. Sie wirkt effektiv und kraftvoll über die Seele auf den Körper.* „Wow - das hat gesessen.“ Wieder einmal hatte Richard intuitiv genau das Richtige für mich parat. Ich betrachtete meinen neuen kleinen Seelentröster genauer. Auch er schimmert wie die anderen heilenden Urteilchen-Steine in einem wunderschönen violetterem Glanz. Er fühlt sich sehr geschmeidig und handlich an. Genau das richtige Format, um ihn beispielsweise unauffällig in der Hand zu halten oder an geeigneten Stellen zu platzieren. Da fällt mir die Geschichte von Sibylle ein, die GER siegessicher als „Abschirmhilfe“ gegen ihre gemeine Kollegin verwendet. Seither wird sie nicht mehr gemobbt.



Noch besser sogar, diese Kollegin meidet Sibylle regelrecht, macht seitdem einen großen Bogen um sie oder betritt Sibylles Büro nur im äußersten Notfall und bleibt dann weitgehend auf sachlicher Ebene. Aber das war nicht immer so, denn diese Kollegin war mit ihrer Art wirklich sehr



verletzend. Rein rhetorisch war man ihr nicht gewachsen und man konnte auch nicht wirklich was gegen sie machen. Einmal wurde ich sogar unfreiwillig „Zaungast“ einer solchen unschönen Begebenheit: Sibylle war beim Friseur und hatte sich endlich dazu durchgerungen, mehr aus ihrem Typ zu machen. Was glauben Sie wohl, was die Kollegin dazu sagte?: - „Schade, dass der Friseur mit der Farbe so daneben gegriffen hat. Das lenkt jetzt auch nicht wirklich von dem Schnitt ab ...“ Sehen Sie, was ich meine ...? Man konnte nicht wirklich gegen diese Art an. Da nutzen auch keine Ratschlagebücher, die es so zahlreich auf dem Markt gibt, um sich gegen diese Art der Anfeindung zu wehren. Denn diese Frau hatte immer etwas anderes auf Lager. Oder wenn es um die Auswahl von Fotos

ging, (Sibylle arbeitet als Redakteurin bei einem Verlag) meinte sie ganz süffisant in den Raum hinein: „Sie haben als eine unserer älteren Mitarbeiter mein volles Mitgefühl. Aber zum Alterungsprozess gehört es wohl einfach dazu, dass die Augen schlechter werden. Ich kenn da einen guten Augenarzt. Obwohl, Sie sind ja leider nicht wie ich privat versichert ...“ Verstehen Sie jetzt, was ich meine? Sie gab ja nur vermeintlich „gute“ Ratschläge weiter. Es hatte somit wenig Sinn, sich an den Chef zu wenden. Ach ja, und natürlich der Seitenhieb mit dem Alter: Sibylle ist 42 und diese Kollegin zehn Jahre jünger ... Nun denn, um es auf den Punkt zu bringen. Sibylle ist seit Jahren eine treue Kundin von Richard, deshalb hat sie auch das ein oder andere Produkt von Richard, unter anderem eben das komplette Urteilchen-Set. Mehr als Zufall hat sie dann eines Tages den GER mit in die Arbeit gebracht. Denn eigentlich wollte sie ja zum Entstören der elektromagnetischen Felder den GEO mitnehmen. So war aber GER ihr Begleiter an diesem Tag. Resultat: die Kollegin grüßte nur kurz und ließ meine Freundin an diesem Tag in Ruhe. Sibylle war von dieser neuen Art völlig geplättet und probierte es am nächsten Tag gleich noch einmal aus. Auch dieses Mal verschonte die Kollegin sie mit ihren miesen Angriffen. Von da an stellte Sibylle den GER neben sich auf den Schreibtisch zu ihrer Topfpflanze, die seither fast unentwegt blüht, obwohl fast kaum Tageslicht in dem Zimmer vorherrscht. (Ein weiterer toller Ne-

benefekt, wie ich finde.) Die Kollegin kommt von nun an wirklich nur noch sehr selten in Sibylles Büro und wenn, dann beschränkt sie sich nur auf die Arbeit und lässt die Spitzen gegen Sibylle einfach weg. Zu meetings nimmt Sibylle ihren GER aber mit. Sie steckt ihn dann, wie ich, einfach in die Tasche.

Aber auch andere GER-Freunde sind wahrlich begeistert von dem kleinen violetten Seelentröster. Viele sprechen davon, dass GER wie Balsam für ihre Seele ist und längst verloren gegangene Lebensfreude wieder zurück bringt. Zudem sorgt er ihrer Ansicht nach für einen seelischen Ausgleich und bringt somit innerlichen Frieden.

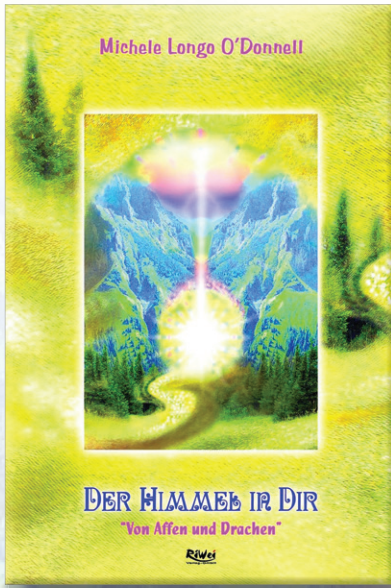
Ich wiederum kann nur für mich sprechen. Die Trennung lief für mich persönlich ruhiger und ohne den vermeintlichen Rosenkrieg ab. Wahre Hasstiraden kamen nicht auf. Und jeder, der schon einmal eine Trennung mitgemacht hat, weiß, wovon ich spreche. Dass ich wohl noch das ein oder andere zum Verarbeiten der Beziehung brauche, steht auf einem andren Blatt. Aber Richard und Peter haben versprochen, mir dabei auch zu helfen. Schon in Kürze werden Sie mit mir ein besonderes Trennungsritual durchführen, damit ich endlich wieder wirklich frei werde. Sie dürfen schon jetzt gespannt sein, wie ich das empfunden habe und was ich dabei alles erleben durfte ...



*Der Urteilchen GER hat seinen Namen von Germanium und ist in Form einer Sechseck-Pyramide. Er ist der zweite Stein der „Starken Sechs Familie“.  
Die violett eingefärbte Sechseck-Pyramide hat eine Höhe von ca. 4 cm.*

Michele Longo O'Donnell

# DER HIMMEL IN DIR



Michele Longo O'Donnell

## DER HIMMEL IN DIR

ISBN 978-3-89758-308-5

Bestellnummer: SA-308

200 Seiten, broschiert

Erschienen im RiWei-Verlag

Preis: € 19,80

---

### Leseprobe aus dem Buch **DER HIMMEL IN DIR**

#### Die Affen und Drachen

---

Später in diesem zweiten Jahr bekam ich eine Lungenentzündung. Zwei Wochen lang schleppte ich mich auf meine Arbeitsstelle und wieder nach Hause und dann brach ich zusammen. Ich hustete so stark, dass ich mir auf meiner linken Seite zwei Rippen brach, was es mir noch schwerer machte zu atmen. Eines Nachts stolperte ich aus meinem Bett und wankte ins Wohnzimmer. Ich fühlte diese mir mittlerweile sehr vertraute Präsenz, die mich diese Nacht antrieb und ich fiel auf meine Knie. Ich fühlte einen

starken Geist von Hingabe, der über mich kam, sodass ich meine Arme hob und ein Lied zu singen begann, das ich während eines Gottesdienstes gelernt hatte. Gerade als ich anfing und sich meine gebrochenen Rippen wieder in ihre natürliche Position ausrichteten, fühlte und hörte ich einen lauten Knacks. Ein Schmerz durchfuhr mich und ich brach über der Couch zusammen. Ich schlief ein und hatte einen Traum. In meinem Traum stand ich auf einem goldenen Pfad auf der Spitze eines Berges inmitten



einer Bergkette wie den Alpen. Ich sah, wie sich dieser Pfad zu beiden Seiten den Berg hinaufwand und wie er über der Bergspitze verschwand, um auf einem anderen Berg in der Entfernung wieder aufzutauchen. Ich dachte: „Oh, ich muss noch so weit gehen.“ Ich bemerkte viele Affen zu beiden Seiten des Weges, direkt an meinen Füßen. Sie machten so viel Lärm, dass ich es kaum aushalten konnte. Sie biss mich in die Füße und Beine und ich fing zu bluten an. Ich sprang und tanzte um sie herum, um sie loszuwerden, bis ich hörte: „Schau nicht auf sie. Schau geradeaus auf den Weg.“ Ich erinnere mich, wie schmerzhaft schwierig es für mich war, von diesen beängstigenden, schikanierenden Affen wegzuschauen. Ich war mir sicher, dass sie mich bei lebendigem Leibe fressen würden, wenn ich wegschaute! Aber je länger ich hinschaute, umso schlimmer wurde es. Letztendlich nahm ich all meinen Mut zusammen und schaute weg in Richtung des Weges. In dem Moment, als ich das tat, wurden die Affen plötzlich bewegungslos und still. Sie waren wie eingefroren in der Bewegung, die sie gerade ausführten. Die Neugier trieb mich dazu, sie wieder anzuschauen und sofort begannen sie wieder zu lärmern, zu kneifen und zu beißen. Schnell schaute ich wieder weg und sie waren abermals bewe-



Michele Longo O'Donnell

gungslos. Das machte ich mehrmals und jedes Mal mit demselben Resultat. Dann ging ich den Weg weiter, sorgsam darauf bedacht, auf den Weg zu schauen. Die Affen blieben weiterhin bewegungslos neben dem Weg. Plötzlich, als ich der Spitze des ersten Berges näher kam, tauchten zwei Feuer speiende Drachen auf. Sie zerstampften und zertraten die Erde, als sie mir auf beiden Seiten näher kamen. Sie waren Angst einflößend und grimmig. Jetzt war ich bewegungslos!

Sie kamen näher und näher und ich war sicher, dass sie mich verschlingen würden. Plötzlich wusste ich, dass ich wegschauen und weitergehen musste, egal, wie schwierig das auch sein würde, dies war genau das, was ich tun sollte. Obwohl ich unbeschreibliche Angst verspürte, eine Angst, die mein

Herz auf noch nie zuvor empfundene Art und Weise umklammerte, zwang ich mich, wegzuschauen und mich auf den Weg zu konzentrieren, der vor mir lag. Sofort wurden auch die Drachen bewegungslos. Ich schaute sie nicht mehr an. Während ich direkt geradeaus blickte und meine Augen auf den Weg vor mir fixierte, wurde ich immer sicherer. Als ich aus meinem Traum erwachte, waren plötzlich alle Symptome der Krankheit, wie Fieber und Schmerzen, verschwunden! Ich war stark und erfrischt, so als wäre ich nie krank gewesen.





# Die

# Urteilchen-Atmung

## Teil 3

Richard Weigerstorfer  
Grafik: Richard Weigerstorfer

**D**ie Urteilchen-Atmung erlaubt uns, in nur fünf Minuten unser Energiesystem voll aufzutanken, störende und fremde Energien auszuputzen und die Chakren zu harmonisieren.

Im dritten Teil werden die sieben Chakren miteinander verbunden.

### **Körper abstreifen und Chakren auskämmen**

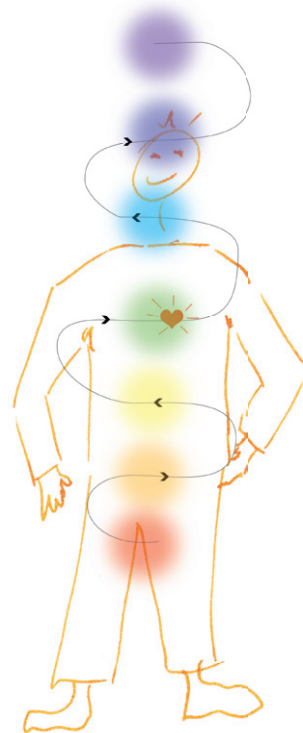
Bitte so wie im ersten Teil beschrieben.

Begonnen wird mit der Aktivierung des Herz-Chakras, dann in Folge Wurzel-/Scheitel-Chakra, Sexual-/Stirn-Chakra und Nabel-/Hals-Chakra. Im Teil eins und zwei ausführlich beschrieben.

Wenn Sie mit den einzelnen Chakrenpaaren schon ausreichend geübt haben, können Sie nun alle drei Chakrenpaare miteinander verbinden. Ich empfehle Ihnen, wirklich erst mit den Paaren zu üben und dann die verbundene Übung zu machen. Bei der verbundenen Übung kommt so viel Energie ins fließen, dass Ihnen dabei schummrig werden kann.

### **So werden die Chakren verbunden**

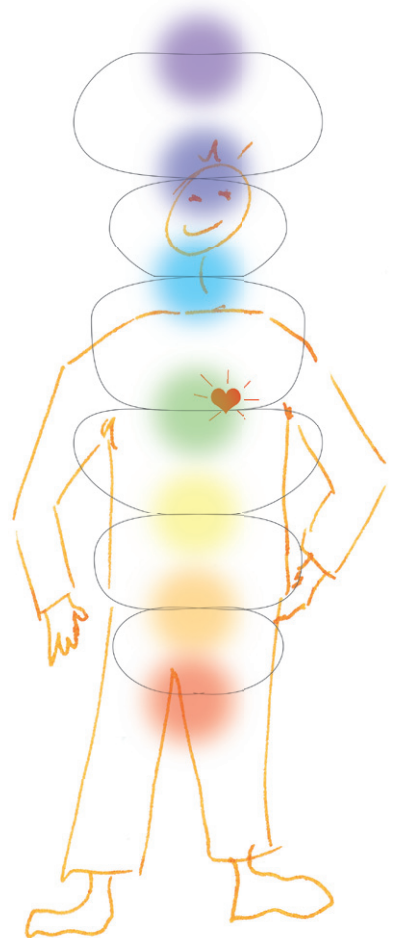
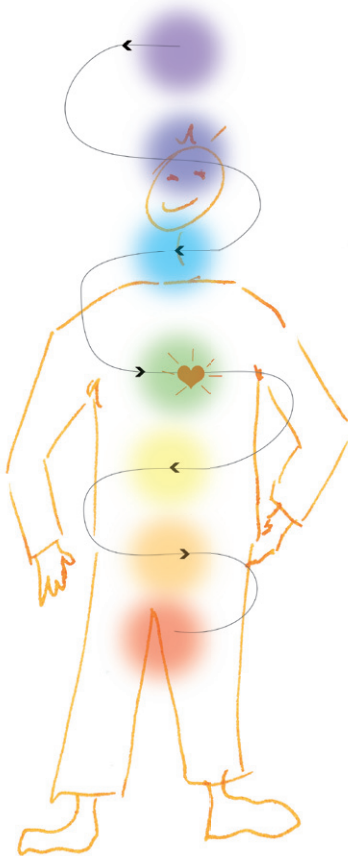
Formen Sie die rechte Hand so, als würden Sie Watteflocken schaufeln wollen. Holen Sie nun Energie aus dem Wurzel-Chakra seitlich nach rechts und heben Sie sie etwas höher zum Sexual-Chakra. Nun



führen Sie die Hand auf die linke Körperseite, mitten durchs Sexual-Chakra, dabei nehmen Sie in Ihrer Vorstellung noch weitere Energie vom Sexual-Chakra mit. Die nun schon mit Energie gefüllte Hand heben Sie nun zum Nabel-Chakra und führen Sie wieder nach rechts. Dann die Hand wieder ein Stückchen nach oben und durchs Herz-Chakra wieder nach links. Die Hand wieder heben und durch das Hals-Chakra wieder nach rechts und wiederum die Hand höher und durchs Stirn-Chakra erneut nach links und nun über den Kopf nach rechts.

Ihre Hand hat eine Schlangenlinie an der Vorderseite des Körpers vom Wurzel-Chakra ausgehend bis zum Scheitel-Chakra beschrieben. Mit jedem Durchstreifen eines Chakras wird die mitgebrachte Energie mit der neuen vermischt und weiter nach oben geführt.

Ohne zu unterbrechen, führen wir nun die Hand in der gleichen Schlangenlinie wieder nach unten, nun in die andere Richtung. Würde sich ein Schweif hinter der Hand herziehen,





würde ein Muster von vielen übereinander stehenden Achten entstehen.

### **Wie lange soll ich die Energie mit der Hand führen?**

Mindestens drei geschlossene Kreisläufe. Unterstützend stellen Sie sich vor, dass sich hinter Ihrer Hand ein immer länger werdender Lichtschweif zieht, der irgendwann von der eigenen Hand überholt wird. Wenn Sie die Bewegung mit der Hand einstellen, spüren Sie mit geschlossenen Augen den Strömen der Energie noch nach, dabei atmen Sie ruhig.

### **Wie oft soll ich die Übung machen?**

Die Übung beginnt ja mit dem Öffnen der Chakren. Nach und nach kommen Sie dabei bis auf 21 Atemzüge pro Chakra, das ist ausreichend. Ich brauche bei 21 Atemzügen etwa fünf Minuten. Einmal täglich am Morgen genügt es vollkommen. Es schadet aber nicht, die Übung auch mal zwischendurch zu machen, wenn Sie tagsüber müde sind oder etwas sehr Schwieriges vor sich haben. Auch die Konzentrationskraft steigert sich enorm. Vor dem zu Bett gehen ist es nicht so gut, denn man hat dann bestimmt Einschlafschwierigkeiten, da die Urteilchenatmung sehr belebend wirkt.

### **Beispiel wie die Urteilchen-Atmung wirken kann**

Ein junger Mann liest in der Zeitung von einer freien Stelle, die seinem Wunschbild genau entspricht. Er schreibt eine Bewerbung und wird prompt zu einem Vorstellungsgespräch geladen. Er ist aufgeregt und unsicher als er zu dem Gespräch geht, man

sieht ihm die Unsicherheit direkt an.

Ein zweiter junger Mann sieht das Inserat ebenfalls und wünscht sich die Stelle so sehr wie der erste, nur er hat die Urteilchenatmung kennengelernt und wendet sie nun auch vor dem Vorstellungsgespräch an.

### **Er aktiviert sein Herz-Chakra**

dadurch kann er sehr viel Liebe ausstrahlen, das sieht man schon im Blick seiner Augen, man hört es am Klang seiner Stimme und der Ruhe seiner Bewegungen. Er fühlt sich innerlich froh und heiter und ein leichtes Lächeln umspielt seinen Mund.

### **Er aktiviert sein Wurzel-Chakra**

dadurch fühlt er sich sehr gut geerdet. Das Empfinden, die Erde trägt mich, durchströmt sein ganzes Sein. Er spürt, dass er nicht verhungern wird, auch wenn er die Stelle nicht bekommen sollte. Er hat dadurch eine sehr hohe Präsenz und geht gelassen und sicher in das Gespräch.

### **Er aktiviert sein Scheitel-Chakra**

das ihn mit dem Göttlichen verbindet. Er fühlt sich nun angeschlossen an eine höhere Führung und kann auf diese vertrauen. Selbst wenn er die Stelle nicht bekommen sollte, weiß er, dass es richtig ist, dass er geführt ist und vielleicht noch ein besseres Angebot kommen wird. Das erhöht seine Gelassenheit noch mehr und macht ihn vollkommen selbstsicher.

### **Er aktiviert sein Sexual-Chakra**

das für die Kreativität und Schöpferkraft verantwortlich ist. Er weiß, dass die neue Stelle viele Herausforderungen an ihn stellen wird und spürt

gleichzeitig, dass seine Kreativität so groß ist, dass ihm immer die richtigen Ideen kommen werden um alle Aufgaben zu erfüllen. Er brennt geradezu von dem Wunsch, neue Herausforderungen zu bekommen.

### **Er aktiviert sein Stirn-Chakra**

und belebt damit sein Christusbewusstsein. Er spürt, dass alle Menschen Brüder und Schwestern sind und in einem Boot sitzen. Er wird beim Gespräch in seinem Gegenüber nicht einen Personalchef sehen, der ihn testen will, sondern auch einen Menschen, in dem Christus lebendig ist, entsprechend wird sich seine Einstellung und damit die Ausstrahlung ändern.

### **Er aktiviert sein Nabel-Chakra**

und erlaubt damit seiner Kraft und Macht lebendig zu sein. Die Energie fließt in sein gesamtes System und er strahlt Kraft und Leistungsfähigkeit aus. Er spürt aber auch die Kraft in sich und weiß, dass er alle gestellten Aufgaben mit seiner Kraft und Energie erledigen kann.

### **Er aktiviert sein Hals-Chakra**

und wird sich seiner Kommunikationsfähigkeit bewusst. Er hat den Mut, den Mund aufzumachen und auch wichtige Fragen zu stellen, oder nein zu sagen, wenn ihm die Stelle nicht

zusagen sollte. Ohne die Hals-Chakra-Kraft würde er vielleicht trotzdem zusagen, weil es eine scheinbar einmalige Chance ist und dann sehr lange unglücklich an der Position sein. Außerdem wird seine Stimme klar und kraftvoll durch diese Aktivierung.

### **Er hat alle Energien harmonisiert.**

Wie oben beschrieben, hat er noch alle Chakren miteinander verbunden und dadurch die Energie harmonisiert. Dadurch fühlt er sich ganz und geschützt. Er fühlt in sich eine große Klarheit und Selbstsicherheit.

Sie haben nun mit mir beobachtet, was die Urteilchen-Atmung alles bewirkt und es ist keine Frage mehr, welcher der beiden Bewerber die besseren Chancen haben wird. Stimmt es?

### **Für Lehrer, Referenten und Verkäufer**



für alle Berufsgruppen, die mit Menschen zu tun haben und die viel reden müssen ist es geradezu Pflicht die Urteilchenatmung zu machen,

denn das gestärkte Energiefeld schützt einen auch vor Energievampiren. Außerdem wird die Stimme kräftiger und das gesprochene Wort machtvoller. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Hals- und Nabel-Chakra noch mehr Energetisierung vertragen, dann ma-

chen Sie zwischendurch immer wieder die Übung wie im Teil 2 beschrieben und aktivieren die drei mittleren Chakren alleine.

### Für Künstler, Musiker und Maler

ist es sehr segensreich das Sexual-Chakra und das Stirn-Chakra über das Herz-Chakra zu aktivieren und zu verbinden, wie im Teil 1 beschrieben. Ein Künstler, der diese drei Chakren vor seiner Arbeit aktiviert, wird eine Kunst hervorbringen, die den inneren Christus von jedem Betrachter oder Zuhörer anspricht. Es wird eine wahrhaft heilige Kunst werden, die für den Men-



schen ist und das Positive in ihm stärkt. Wünschenswert wäre das auch für Architekten, denn das was heute geplant wird, empfinde ich oft als menschenverachtend. Die Gebäude sollen den Menschen erfreuen und dienen. Bei einem Besuch in der Uni-Klinik hatte ich den Eindruck, in einem Gefängnis zu sein.

### Für Seelsorger, Psychologen und Therapeuten

ist es förderlich die ersten beiden in Teil eins beschriebenen Chakren über das Herz zu verbinden. Denn eine gute Erdung ist wichtig, um jemand im Gespräch abholen zu können und die Anbindung nach oben ist unerlässlich für eine intuitive Führung in der Beratung.

### Von wem ist die Urteilchen-Atmung?

Die Urteilchen-Atmung wurde mir von der geistigen Welt gezeigt und ich habe sie nach und nach immer mehr erforscht und beschrieben. Ich denke, dass die vollkommene Tragweite noch lange nicht bekannt ist. Ich habe sie auf meinen Vorträgen immer vorgestellt und gleich geübt. Immer wieder bekomme ich sehr berührende Briefe von Anwendern. Die Urteilchen-Atmung kann wirklich das ganze Leben verändern.

Besonders wichtig ist auch der Hinweis, dass Patienten, die die Urteilchen-Atmung anwenden, viel besser und nachhaltiger auf die Therapien und Mittel ansprechen.

Gerne erhalte ich auch Ihre Rückmeldung zur Urteilchen-Atmung.

### Die Urteilchen-Atmung

Eine einfache Technik, die hilft täglich drei Minuten Ihre Chakren zu reinigen und zu stabilisieren

erhältlich beim RiWei-Verlag





# KEMAN WEGE INS LICHT

## Die Rebellion der Götter

# Teil 2

---

Richard Weigerstorfer

---

*Der Autor Dieter Schwickart stellte eines Tages fest, dass er vor dem Computer scheinbar eingeschlafen war. Als er wieder zu sich kam, konnte er zu seinem Erstaunen einen sehr ausführlichen Text lesen, den er selbst (unbewusst) geschrieben hatte.*

*Er las darin, dass ihn Wesen von den Plejaden als Schreibwerkzeug benutzt hatten und mit ihm arbeiten wollten. Er ließ sich auf eine Ausbildung ein und gewöhnte sich mit der Zeit daran, ein Kanal zu sein.*

*Wir haben drei Bücher auf diese Weise von den Plejadiern übermittelt bekommen. Diese Bücher sind wie eine Anleitung, um hier auf der Erde richtig zu leben und sich für die Zeitenwende vorzubereiten. Den Namen KEMAN hat Dieter Schwickart von den Plejadiern bekommen. 2009 ist Dieter Schwickart in seine geistige Heimat zurückgekehrt. Was er uns zurückgelassen hat, sind drei wichtigen Bücher, die ich Ihnen nach und nach auszugsweise vorstellen möchte.*



## Das Paradoxon bewusster Manifestation

**D**a ihr nun wisst, wie ihr eure Realität bewusst manifestieren könnt, müsste im Prinzip alles „klar“ sein. Ihr braucht nur dafür Sorge zu tragen, dass die Qualität der Informationen sich verändert, die ihr ständig an die „Mutter Erde“ abgibt.

Unter Umständen werdet ihr feststellen, dass ihr nun ein neues Problem habt. Das Problem liegt darin, dass ihr nun eben wisst, wie manifestieren „funktioniert“. Nun wollt ihr sofort wieder alles „richtig“ machen und überseht dabei wiederum, dass ohne Ausnahme alle bewussten und unbewussten Bewusstseinsinhalte von der „Mutter Erde“ als Realität projiziert werden.

Wollt ihr also etwas „richtig“ machen, so birgt der Gedanke „richtig“ im Prinzip bereits den Gedanken „falsch“ in sich, und, überprüft eure persönlichen Wertigkeiten, der Gedanke „falsch“ ist verbunden mit der Furcht vor der Konsequenz, die eben daraus entsteht, wenn ihr etwas „falsch“ gemacht habt.

Um eure augenblickliche Verwirrung noch auf die Spitze zu treiben, möchten wir euch mitteilen, dass die Intensität eurer Furcht vor dem „Falschmachen“ unmittelbar verbunden ist mit euren Kindheitserfahrungen. Habt ihr als Kind erfahren, dass etwas „falsch“ zu machen etwas „Schlim-

mes“ ist, das oftmals sogar Strafe nach sich ziehen kann, so seid ihr darauf programmiert worden, möglichst immer alles „richtig“ zu machen.

In eurem tiefsten, unbewussten Inneren „wisst“ ihr, dass ihr eigentlich nichts „richtig“ oder „falsch“ machen könnt, da jegliche Erfahrung, die ihr macht, „richtig“ ist, da sie euch und somit auch der Selbst-Erkenntnis des EINEN dient.

Euer völlig verschobenes und verzerrtes Weltbild von euch selbst und von allem was ist, trägt dazu bei, dass ihr nicht anders könnt, als so zu denken und zu handeln, wie ihr es eben tut.

Da ihr die Information, die ihr in das morphogenetische Resonanzfeld eurer „Mutter Erde“ einspeist, auf eure gewohnte Art eben nicht manipulieren könnt, da eben die Gesamtheit eurer bewussten und unbewussten Bewusstseinsinhalte die Basis eurer Manifestation bildet, seid ihr gezwungen, euch tatsächlich mit euren bewussten und unbewussten Bewusstseinsinhalten auseinanderzusetzen.

Es reicht nicht aus, dass ihr nun versucht, euch immer wieder auf einen Wunsch zu konzentrieren in der Hoffnung, dass ihr dann eines Tages euch so umprogrammiert haben werdet, dass eure „Negativinformationen“ in euch eines schönen Tages schon verschwunden sein werden.



Je mehr ihr euch etwas wünscht, desto mehr gesteht ihr euch ein, dass ihr darüber nicht verfügen könnt. Ihr setzt also in den Tiefen eures Bewusstseins der Information eures Wunsches sofort und ohne euch darüber bewusst zu sein, die gegenteilige Information dagegen, nämlich die, dass ihr über das, was ihr euch wünscht, eben nicht verfügen könnt. Solange ihr so verfährt, ist die Realisierung eines eurer Wünsche eher ein „Zufallstreffer“.

Tragt ihr also in euch den tiefen Wunsch, endlich einmal genügend finanzielle Mittel zur Verfügung zu haben, um ungestört durch ständige Rechnungen, die ihr nicht bezahlen könnt, leben zu können, seid ihr in den tiefen Schichten eures Bewusstseins jedoch aufgrund eurer Erfahrungen aus der Vergangenheit zu der Meinung gelangt, dass ihr der bedingungslosen materiellen Versorgung nicht wert seid, so ist das Resultat eures Manifestationsversuches wohl eher dazu geeignet, das Ganze in Zukunft lieber zu lassen.

Wenn ihr euch also das kosmische Prinzip der bewussten Manifestation zunutze machen wollt, und eure Hände sind vor Aufregung schon ganz feucht, weil ihr sofort damit beginnen wollt, endlich Geld, Gesundheit, „funktionierende“ Partnerschaft, oder was auch immer für euch selbst zu manifestieren, so solltet ihr euch über einige untrennbar mit

diesem Vorgang verbundene Regeln bewusst werden.

**„Manifestation beruht auf dem Prinzip der unendlichen Liebe des EINEN“.**

Ihr manifestiert also immer und ohne Ausnahme die Summe aller eurer bewussten und unbewussten Bewusstseinsinhalte.

**„Je intensiver ein Wunsch in euch ist, desto klarer seid ihr euch im Prinzip darüber, dass ihr über den Gegenstand eures Wunsches nicht verfügen könnt“.**

Je mehr ihr euch etwas wünscht, desto bewusster solltet ihr euch darüber sein, dass die Information „das habe ich nicht“ von euch abgegeben wird. Die Zauberworte, um dieses Problem zu lösen, heißen „vertrauen“ und „loslassen“.

**„Die Manifestation eines Gedankens ist untrennbar mit dem Selbstwert des Bewusstseins verbunden.“**

Wenn ihr euch tatsächlich einen Wunsch erfüllen wollt, so müsst ihr in euch auch bereit sein, die Manifestation tatsächlich anzunehmen. Zweifel verhindert oder verändert das Ergebnis eurer Schöpfung, so dass ihr immer wieder von der Freude der Erfüllung zur Frustration der Nicht-Erfüllung hin- und herwechselt.

Seid versichert, liebe Kinder des Lichtes und der Liebe, wenn ihr dazu beitragen wollt, Veränderungen durchzuführen, so werdet ihr nicht umhinkommen, euch zumindest einmal damit auseinanderzusetzen, dass das, was ihr als Realität erlebt und erfährt, nichts anderes als eine Scheinwelt ist, die ihr jederzeit in der Lage seid, durch das Verändern eurer Bewusstseinsinhalte zu beeinflussen. Mangel ist eine Illusion eurer Bewusstseinsinhalte. Krankheit existiert ausschließlich in eurem Bewusstsein. Macht und destruktive Manipulation sind Informationen in euren „Bewusstseinen“, die nur dadurch vorhanden sein können, weil ihr sie in euren „Bewusstseinen“ als gegeben akzeptiert habt.

## **Angst ist die dreidimensionale Fessel, die euch mit all dem verbindet.**

Bevor ihr nun unkontrolliert in Panik ausbrecht und euch nicht mehr traut, an irgendetwas zu denken, da sich dies ja „schrecklicher Weise“ manifestieren könnte, seid euch bewusst, dass, wenn ihr so „unbelastet“, wie ihr vor unserer Geschichte wart, bleibt, sich



an eurem Leben und den damit verbundenen Erfahrungen nichts ändern wird.

Dennoch soll unsere Geschichte ein Versprechen beinhalten. Wenn ihr euch die Mühe macht, euch selbst und damit euer Bewusstsein zu durch-

forsten und zu erforschen, werdet ihr euch selbst in nie gekannter Qualität kennen lernen und erkennen. Habt keine Furcht vor dem, was ihr finden könntet. Die Vergangenheit liegt hinter euch, und ihr könnt die Vergangenheit eurer Inkarnation nicht mehr verändern. Ihr könnt jedoch damit beginnen, die Gegenwart bewusst und in Selbst-Erkenntnis zu leben, und damit eure Zukunft verändern. Eure Zukunft ist die Sekunde, die auf die Sekunde folgt, in der die Gegenwart zur Vergangenheit wird. Die Erforschung eures Bewusstseins

mag einige Zeit in Anspruch nehmen, doch seid versichert:

In dem Augenblick, in dem ihr beginnt euch (euer) Selbst zu erkennen, wird euer Leben beginnen sich zum „Positiven“ zu verändern. Beginnt nicht damit, eurer „Mutter Erde“ zu helfen. Beginnt mit euch selbst. Wenn ihr durch die Manifestation eurer Wünsche die damit zusammenhängenden Mechanismen erkannt habt, so könnt ihr „Größeres“ bewirken. Beginnt mit euch selbst, liebe Kinder.

Das ist unser Versprechen – und seid versichert – wir lügen nicht.

*Weitere Kapitel aus dem 2. Band von KEMAN - Die Rebellion der Götter:*

- *Mikro- und Makrokosmos*
- *Wer ihr seid*
- *Die eine und einzige Liebe*
- *Vergeben und vergessen*
- *Das männliche Prinzip und das weibliche Prinzip*
- *Das morphogenetische Feld*
- *101 oder der erste „Knackpunkt“ des morphog. Feldes*
- *Das Gefängnis der dreidimensionalen Muster*
- *Die Götter sind unter euch*
- *Das Phänomen der Hologramme*
- *Warum ihr auf dem Planeten seid*
- *Das Wesen eures „ICH BIN“*
- *Die „Kunst“ der Manifestation*



ISBN 978-3-89758-196-8

Erhältlich beim  
RiWei-Verlag



**KEMAN**  
**WEGE INS LICHT**  
Das Erwachen der Götter  
- Teil 1 -  
258 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-89758-195-1



**KEMAN**  
**WEGE INS LICHT**  
Das Spiel der Seelen  
- Teil 3 -  
258 Seiten, Hardcover  
ISBN 978-3-89758-197-5





---

## Unternehmerin mit Herzgefühl

---

von Angelika Merkwald

**I**ch bin wieder auf dem Weg zum Engelladen. Heute gehe ich den weniger verführerischen Weg unter den Schwibbögen und komme damit nicht an den Bratwürsteln vorbei. Meine Figur dankt es mir. Vor dem belebten Goliathhaus sehe ich ein Pärchen mit weißem T-Shirt und einem Regensburger Herzmenschen darauf. Es sieht schön und lebensfroh aus. Ich denke: „Ah, die ersten Boten des heutigen Interviews“.

Andrea, die Holzbildhauermeisterin, die den Engelladen betreibt, ist die Schöpferin der Herzmenschen. Als ich die paar Meter vom Goliathhaus die Bückstraße runter zur Steinernen

Brücke gehe, sehe ich sie schon vor Ihrem Laden sitzen. Ich nehme Ihre einladende Handbewegung an und setze mich gleich neben sie. Der Stuhl wackelt, egal wie ich ihn drehe, aber das Jahrtausende alte Kopfsteinpflaster bietet keine Gelegenheit für eine wackelfreie Position.

Andrea meint: „Damit musst du leben, das Leben ist auch nicht so sicher und ruhig, wie wir es uns immer wünschen. Hier vor dem Engelladen sprechen sogar die Stühle mit dir.“ Dabei lacht sie ihr total gewinnendes Lachen.

Das ist natürlich sofort mein Einstieg in das Interview und ich frage:



Andrea Zrenner



---

## Interview

mit Andrea Zrenner

---

**Herzgefühl:** *Das klingt so, als hättest du gerade Erfahrung mit dieser Weisheit gemacht?*

**Andrea:** Ja, ich will doch meinen Engelladen verkaufen, leider habe ich noch niemanden gefunden, der ihn weiterführen will. Nun warte ich, denn es soll jemand kommen, der ihn weiterführt. Der Laden ist eine stabile Sache, wie der Stuhl. Das Pflaster ist die Unwägbarkeit des Lebens. Ich hoffe nun, dass der/die Eine kommt und den Laden übernimmt.

**Herzgefühl:** *Du bist ja mehr Künstler als Kauffrau und verdienst dein Geld mit Engeln und neuerdings auch mit Herzmännchen. Kannst du unseren Lesern erzählen, wie man mit Engeln Geld verdienen kann?*

**Andrea:** Ja gerne. Das geht relativ einfach. Ich mache einen Engel aus Wachs oder Keramik oder große auch aus Holz. Diese Entwürfe schicke ich in das Kloster Maria Lach und die Brüderschaft entscheidet, ob der Engel verwendet wird. Wenn JA, wird er in Bronze gegossen und über den klostereigenen Vertrieb verkauft. Ich bekomme dann wie z. B. ein Buchau-

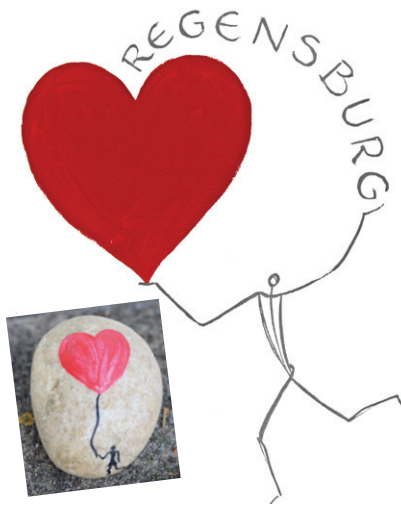
tor ein „Engelhonorar“.

**Herzgefühl:** *Wie bist du denn auf die neue Idee mit den Herzmenschen gekommen?*

**Andrea:** Naja, es kam von alleine. Ich habe etwas gezeichnet und plötzlich war der erste Herzmensch mit dem Herz in der Hand da. Es ist die Zeit, dass man sein Herz zeigen darf. Alle haben Sehnsucht nach Liebe und deren Symbol – dem Herz. Ihr von Herzgefühl habt das ja auch erkannt.

**Herzgefühl:** *Wir möchten uns ganz herzlich bei dir für den Herzgefühl Menschen bedanken, der als Titelbild in dieser Ausgabe Verwendung gefunden hat. Du willst künftig deine Herzmenschen auch für andere zeichnen?*

**Andrea:** Das ist richtig. In erster Linie habe ich an die ganzen Fremdenverkehrsämter gedacht. Das Regensburger Herzmännchen sieht so aus (nächste Seite oben). Den Herzmensch kann man natürlich auch auf T-Shirts drucken lassen oder alle möglichen Geschenkgegenstände damit verzieren. Auch für Produkte oder Zeitschriften kann der



Herzmensch gezeichnet werden. Ich denke, dass meine künftigen Kunden sehr kreativ damit sind. Für Bekannte zeichne ich gerade den Entwurf für Herzmensch-Hochzeitskarten.

**Herzgefühl:** *Der RiWei-Verlag hat ja ein Kartenset von deinen Karten herausgegeben, sind diese zehn Karten alle Motive, die du bisher gezeichnet hast?*

**Andrea:** (lacht) Da wäre ich nicht authentisch. Als es mit den Herzmenschen los ging habe ich praktisch ständig Herzmenschen gezeichnet. Es gibt unzählige Motive davon, manche habe ich auf Regensburger Donaukiessel gezeichnet. Im Laden findest du gleich ein ganzes Körbchen voll.

Ich mache aber auch für Interessierte Bronzefiguren Entwürfe, egal ob kleine für den Geldbeutel oder zwei Meter groß für das Grabmal.

**Herzgefühl:** *Liebe Andrea, ich bedanke mich für das interessante Gespräch und ich wünsche dir und den Herzmenschen ganz viel Erfolg.*

## Gewinnspiel

Wie viele Herzmenschen hat Andrea Zrenner schon gezeichnet?

- a) 10 Stück, die auch als Postkarten gedruckt werden
- b) 34 Stück
- c) unzählige

Unter allen Teilnehmer verlosen wir drei Bronzeengel (von Andrea modelliert). Schicken Sie uns bis 30. November 2011 eine Postkarte mit dem Lösungswort an folgende Adresse:

RiWei-Verlag GmbH  
Redaktion Herzgefühl  
Postfach 20 04 54  
93063 Regensburg



1. Preis



2. Preis



3. Preis



# *Mein Rat an Dich mein Kind*

---

Erna

---

**M**ein Name ist Erna und ich bin 85. Ich habe die Kriegswirren erlebt. Meine Familie stammt aus Sudetendeutschland. Wir mussten fliehen, alles zurücklassen, was wir einst besaßen. Die heutige Generation kennt weder Hunger noch solche Gräueltaten, über die meine Generation bis heute noch schweigt. Aus Scham, aus Wut, aus stiller Verzweiflung. Meine Mutter flüchtete damals mit uns. Mit uns, das

heißt mit mir als älteste, mit meinem kleinen Bruder und mit meiner jüngeren Schwester. Meine Großmutter und mein Großvater waren auch mit. Sie mussten ihren Hof und die Tiere und all ihr Hab und Gut zurücklassen. Wir gingen zu Fuß. Waren müde, hungrig, durstig. Und wir hatten eine panische Angst, wenn die Tiefflieger wieder über uns kamen. Noch heute schrecke ich zusammen, wenn die Flieger am Himmel tieffliegen oder



Kampfflieger ihre Übungen machen. Noch heute schrecke ich zusammen, wenn die Sirenen gehen. All das weiß keiner mehr, außer den Menschen, die in meinem Alter sind und auch die werden immer weniger. Ich möchte hier an dieser Stelle meiner Enkelin und all den Frauen in gleicher Situation einen Rat geben. Einen weisen Lebensrat, den damals meine Großmutter meiner Mutter sagte. Wieder flogen die Tiefflieger über uns

und dieses Mal hatten wir keinerlei Möglichkeit uns zu verstecken. Die Bomben sausten mit lautem Pfeifen und Zischen nach unten, brachen die Erde auseinander als sie auf den Boden platzten. Teile flogen herum und verletzen viele. Auch wir wurden getroffen und mein Bruder dabei getötet. Meine Mutter schrie unentwegt, hell, gellend voll Schmerz. Sie konnte gar nicht mehr aufhören, bis meine Großmutter sie schüttelte.

*„Steh auf, nimm Deine Kinder  
und geh. Für Jakob wird gesorgt.  
Reich Deine Hand dem Leben.“*

Und meine Großmutter stützte meine Mutter und setzte sich mit uns in Bewegung. Meinen Bruder mussten wir zurücklassen. Auf der Flucht Richtung Bayern wurde auch meine Schwester sehr, sehr krank, bis auch sie von uns ging. Und wieder sagte meine Großmutter:

*„Für die Toten wird gesorgt.  
Reich Deine Hand dem Leben  
und den Lebendigen und setze  
Deinen Weg fort.“*

Da blieb nur noch meine Mutter und ich über. Wir haben es geschafft und dieser Satz hat sich in mein Leben eingebrannt. Als jetzt vor kurzem das Baby meines Enkelkindes starb, sagte ich ihr Gleiches. Keine Worte können

einen in solch tragischer Lebenslage trösten, aber sie können einen wieder auf den richtigen Weg stellen. „Um die Toten wird sich gekümmert. Und das Leben gehört den Lebenden.

Reich dem Leben die Hand und geh Deinen Weg weiter.“ Mein Enkelkind wird es schaffen, da bin ich mir ganz sicher



und sie muss auch die Hand der Lebenden nehmen und mit ihnen weiterziehen. Das ist die Lebensaufgabe. Sie wird die Hand ihrer großen Tochter nehmen. Da bin ich mir sicher und zur Sicherheit ist auch noch die meine da.

# Impressum

# Herzgefühl

für die neue Erde

Zeitschrift 08 / September 2011  
02. Jahrgang ISSN 2190-104X

Herausgeber und Verleger  
RiWei-Verlag GmbH

Chefredakteur  
Richard Weigerstorfer

Redaktion  
Angelika Merkwald  
Aniko Ligeti  
Anita Radi-Pentz  
Karin Holz  
Peter Beck  
Peter Walla

Satz & Gestaltung  
Peter Walla

Titelbild  
Andrea Zrenner

Fotos  
Aniko Ligeti, Monika Wirth, Karin Holz, Richard Weigerstorfer

Redaktionsanschrift  
RiWei-Verlag GmbH  
Redaktion Herzgefühl  
Liebig Str. 4  
93055 Regensburg  
Tel. 0941 799 45 70  
Fax 0941 799 45 72  
E-Mail: [info@herzgefuehl.com](mailto:info@herzgefuehl.com)  
Homepage: [www.herzgefuehl.com](http://www.herzgefuehl.com)

Jahresbezug  
Die Zeitschrift Herzgefühl – für die neue Erde erscheint alle zwei Monate. Ein 1-Jahres-Bezug kostet 19,80 € (inkl. Versand für die BRD). Jahresbezug nach Österreich € 29,80 (inkl. Versand). Die Zeitschrift können Sie schriftlich abonnieren (siehe Adresse oben). Sie können auch im Internet unter [www.wuweishop.de](http://www.wuweishop.de) oder mit beiliegender Bestellkarte abonnieren.

Der Bezug gilt für ein Jahr. Die Versandkosten sind schon im Preis enthalten. Der Jahresbezug endet nach dem Bezugszeitraum automatisch.

Eine Möglichkeit, den Bezug automatisch zu verlängern gibt es. Die Verlängerungsmöglichkeit kann jederzeit widerrufen werden. Geschenk-Jahres-Bezüge enden nach Ablauf automatisch.

Bildquellennachweis  
Wir sind bemüht, alle Urheber der abgedruckten Bilder zu ermitteln. Leider ist dies nicht in jedem Fall möglich. Der RiWei-Verlag GmbH leistet bei eventueller versehentlicher Verletzung von Urheberrechten eine Nachzahlung.

Der Verlag übernimmt keine Haftung für verlorengegangene Zusendungen (Fotos, Auszüge und dergleichen). Der Verlag ist nicht verpflichtet, zugesandte Artikel zu veröffentlichen. Bei Abdruck eines Artikels, behält sich der Verlag Kürzungen vor. Der Verlag geht vom Wahrheitsgehalt der zugesandten Geschichten aus und übernimmt keinerlei Haftung, wenn Namen von dritten Personen und deren Erlebnisse veröffentlicht werden. Unverlangt zugesandte Artikel werden nicht zurückgesendet. Für unverlangte Manuskripte, Bilder u. ä. übernehmen Redaktion und Verlag keine Haftung. Ein Nachdruck oder Kopie (auch auszugsweise) ist nur mit Genehmigung des Verlags erlaubt. Gerichtsstand Regensburg.

## Bücher und DVDs aus dieser Ausgabe



Peter Beck  
**Astrologie des Lichts**

180 Seiten, broschiert  
Bestellnummer: SA-100



Richard Weigerstorfer  
**Die Urteilen-Atmung**

DVD, 60 Minuten  
Bestellnummer: SA-041



KEMAN  
**WEGE INS LICHT**  
Das Erwachen der Götter  
- Teil 1 -

258 Seiten, Hardcover  
Bestellnummer: SA-195



KEMAN  
**WEGE INS LICHT**  
Die Rebellion der Götter  
- Teil 2 -

248 Seiten, broschiert  
Bestellnummer: SA-196



KEMAN  
**WEGE INS LICHT**  
Das Spiel der Seelen  
- Teil 3 -

258 Seiten, Hardcover  
Bestellnummer: SA-197

**Absender/in:**

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail

Bezahlung per  Rechnung  Bankeinzug

Kontonummer

Bankleitzahl

Geldinstitut

Datum/Unterschrift

Bitte  
ausreichend  
frankieren

Deutsche Post   
**WERBEANTWORT**

RiWei-Verlag GmbH  
Redaktion Herzgefühl  
Liebig Str. 4  
93055 Regensburg  
DEUTSCHLAND



**Absender/in:**

Name/Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Wohnort

Telefon

E-Mail

Bezahlung per  Rechnung  Bankeinzug

Kontonummer

Bankleitzahl

Geldinstitut

Datum/Unterschrift

Bitte  
ausreichend  
frankieren

Deutsche Post   
**WERBEANTWORT**

RiWei-Verlag GmbH  
Redaktion Herzgefühl  
Liebig Str. 4  
93055 Regensburg  
DEUTSCHLAND





# Jahresbezug bestellen

*Ja*, ich möchte „**Herzgefühl – für die neue Erde**“ abonnieren.

Jahresgebühr für die Zeitschrift „Herzgefühl – für die neue Erde“ € 19,80 (inkl. Versand in der BRD). Herzgefühl erscheint alle zwei Monate.

## Herzensbonus

Aus dem Herzen kann man nur fair sein, darum endet das Abo nach einem Jahr automatisch, es sei denn, Sie verlängern es.

## Verlängerung des Bezuges

Wenn Sie den Bezug automatisch verlängern wollen, machen Sie einfach ein Kreuz in das Kästchen. Diese Entscheidung können Sie jederzeit widerrufen.

Ich wünsche, dass mein Abonnement bis auf Widerruf verlängert wird.



Datum/Unterschrift



# Jahresbezug verschenken

*Ja*, ich möchte einen Jahresbezug verschenken.

Der *Jahresbezug* kostet nur € 19,80 (inkl. Versand in der BRD). Die/Der Beschenkte erhält zudem eine Geschenkkunde, die auf Ihren Namen ausgestellt wird. Der Jahresbezug endet nach einem Jahr automatisch.

## Adresse des Empfängers:

\_\_\_\_\_  
Name/Vorname

\_\_\_\_\_  
Straße/Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Wohnort



Datum/Unterschrift

