PARACELSUS Health & Healing





SATURN

DER WEG ZUM SYSTEMATISCHEN WACHSTUM

Saturn ist der Planet, der Disziplin aufzwingt. Sobald man die natürliche Disziplin akzeptiert hat, ebnet er den Weg zur Erweiterung des Bewusstseins. Saturn ist der Herr des Karmas, der ausgleichende Gerechtigkeit auferlegt. Er fordert die vollständige Bezahlung aller Schulden, bis das individuelle Karma auf-

hört. Saturn trainiert den Menschen auf seinem Weg zur Wahrheit. In diesem Buch werden viele Geheimnisse in Bezug auf die Arbeit mit Saturn dargelegt.

K. Parvathi Kumar
SATURN - Der Weg zum
systematischen Wachstum
ISBN 978-3-930637-59-1
2. Auflage 2013 · Format: 15,4 x 9,5 cm
176 Seiten, gebunden

Preis: 12,00 €





Bestellungen bei Edition Kulapati im World Teacher Trust e.V., Bachstr. $20 \cdot 42929$ Wermelskirchen · www.kulapati.de Synergia Verlag, Erbacherstr. $107 \cdot 64287$ Darmstadt · www.synergia-verlag.de und über den Buchhandel

ABO FORMULAR

	PARACELSUS Health & Healing (Gesundheit & Heilen) Abo-Dauer, ansonsten Verlängerung um ein weiteres Jahr)	PARACELSUS We Health & Healing
Name, Vorname		
Adresse (Strasse, PLZ, Stadt, Land)		
Telefon, E-mail		(Mark
☐ 1 Jahresabonnement: 6 Ausga	ben/60 Euro (inkl. MWST und Versandgebühren)	
☐ Deutsch ☐ Englisch ☐	Spanisch	
☐ 1 Geschenkabonnement bitte	an die folgende Adresse senden:	
Name, Vorname		Paracelsus-Center
Adresse (Strasse, PLZ, Stadt, Land)		Büelstrasse 17
Telefon, E-mail		CH-6052 Hergiswil Schweiz
Wohnort, Datum	Unterschrift	
Schweiz: UBS-Bank Luzern 80-2-2, Konto Ni	-630 19 07 · info@paracelsus-center.ch · www.paracelsus-center.cl :: 216-514422.01V, IBAN CH32 0021 6216 5144 2201V, SWIFT/BIC: UBSWCHZH80A 58368-464, BIZ: 440 100 46, IBAN DE98 4401 0046 0758 3684 64, SWIFT/BIC: PBNKDE	



Editorial

Die Erde ist von einer Gaswolke eingehüllt, und in den vergangenen 100 Jahren hat sich diese unheilvolle Hülle auffallend verdichtet. Weder wissen die Menschen, welcher Schaden in ihnen und in ihrer Entwicklung durch die Herstellung zerstörerischer Gase angerichtet wird, noch können sie einschätzen, wie weit sich diese Gase ausbreiten und welche Giftzusammensetzungen sich aus ihnen entwickeln. Man kann nicht einmal die täglichen Erzeugnisse erörtern und beraten, die zusätzlich durch vorsätzliche Zerstörung überall auf dem Planeten infolge der ständigen Kriege verursacht werden. Die erzeugten Gifte bringen die Menschheit in Bedrängnis. Auf der einen Seite sprechen wir über Gesundheit und über die Schönheit des Planeten, auf der anderen Seite wirken wir an seiner Zerstörung und an der Zerstörung der Menschheit mit. Der Mensch spricht mit zwei Zungen und ist auf dem besten Weg, diabolisch zu werden.

Regelmäßig verursachen wir neue Gefahren und bezahlen mit den neuen Krankheiten dafür. Wir wissen auch. dass wir selbst für unsere Gesundheit verantwortlich sind und setzen trotz-

dem unsere unverzeihlichen Untaten endlos fort. Wir sind nicht imstande, uns selbst die Schuld dafür zu geben, aber wir dürfen uns auch nicht jene Dinge verzeihen, die wir tun, um alles Lebensfeindliche zu fördern.

Trotzdem gibt es aufrichtig denkende und handelnde Menschen, die sich immer noch darum bemühen, die Gesundheit auf dem Planeten und für die Menschheit wiederherzustellen. Dies sind einige Überlegungen, die beachtet werden müssen, und wir sollten uns darüber klar sein, dass wir uns durch unsere fortgesetzten unvernünftigen Handlungen ein düsteres Schicksal erschaffen. Unserer Verantwortung können wir nicht entkommen. Wir müssen arbeiten und an die Nachwelt denken. Und wessen Schicksal wird es am Ende sein, in der Zukunft jenes Gift einzuatmen, das wir heute erzeugen? Lokale, regionale und nationale Lösungen reichen für die globale Krankheit nicht aus. Niemand ist in seinem Haus sicher. wenn die Umgebung in Flammen steht. Tun wir nicht das Gleiche wie der römische Kaiser Nero?

Dr. K. Parvathi Kumar

Inhalt

Paracelsus` Antwort auf die Not der Seele I 4
Heil - Rezepte8
Rasa Shastra in der Ayurvedischen Medizin VIII13
Organon LVI18
Saturn: Herr des Karmas und seine Funktionen im Horoskop I20
Okkultes Heilen XCV24
Tod und Sterben – ein Geschmack der Ewigkeit II26
Vom Umgang mit schwierigen Kindern34
Spitzwegerich lindert den Husten38
Willst du Recht haben oder glücklich sein?42
Die Global Coherence Initiative II45
Heilsteine49

Paracelsus` Antwort auf die Not der Seele

Vortrag von Hanni Studer, Bern



Hanni Studer ist als Sozialarbeiterin in der Nähe von Bern tätig. Sie beschäftigt sich seit Jahren mit Paracelsus als Lehrmeister, insbesondere wie durch seine Impulse die Seele dahin geführt wird, Hintergründe zu erkennen und autonom zu werden.

Symposium: Paracelsus - Vom Sichtbaren zum Unsichtbaren

Wenn wir davon ausgehen, dass die Seele in Not ist, können wir uns fragen, weshalb dies so ist. Stellen wir uns vor Augen, dass die Seele eine Schlüsselstellung einnimmt. Sie hat im Menschen, wenn wir ihn als dreifaches Wesen von Geist, Seele und Körper betrachten, eine vermittelnde Stellung. Sie kann sich an der sichtbaren Materie oder aber am Geist orientieren. Ja, von der Orientierung der Seele hängt alles ab.

Wir können uns selber fragen: sind wir vor allem materiell ausgerichtet? Oder drängt es uns, den Geist zu suchen? Oder sind Geist, Seele und Körper in uns bereits zu einer Einheit geworden?

Wenn Paracelsus sagt, "Anders bin ich – lasst euch das nicht seltsam sein", so fühlt er sich "anders", weil er vom ursprünglichen Geist ausgeht, also wahrhaft erleuchtet ist. Und er versucht, den geistigen – der Welt oft noch verborgenen – göttlichen Plan offen zu legen, damit die Menschen ihn begreifen und auf ihn reagieren können.

"Ich habe für gut angesehen, nicht allein den natürlichen Menschen zu beschreiben, sondern auch noch viel mehr den ewigen Menschen, den himmlischen in der neuen Geburt, damit der alte Mensch sehe und merke, w a s der Mensch sei, und lerne, sich nach demselbigen zu richten..."

Das Leben – ist es nicht eine Schule, in der wir Erfahrungen sammeln, und lernen, uns nach dem zu richten, was der Mensch seinem wahren Wesen nach ist? Deshalb ermutigt Paracelsus: "Lerne, lerne, frag und frage – und schäme dich nicht!"

Und so fragen wir noch einmal nach der Seele: Weshalb kommt sie in Not – oder weshalb ist sie in Not?

Grob gesagt, gibt es zwei verschiedene Gründe: einer kommt mehr von außen, der andere von innen. Von innen: dies werden wir noch versuchen, mit Paracelsus' Worten aufzuschlüsseln. Von außen: wir können es andeuten als kosmische Einflüsse, die uns aus unserem Sonnensystem und aus dem Universum insgesamt erreichen.

Sie beide drängen die Seele, sich zu verändern, sich zu entwickeln, letztendlich: sich zu verwandeln. Niemand kann den Energieströmen der aktuellen atmosphärischen Revolution entgehen. Die Seele ist direkt davon betroffen. Solange sich der Mensch vor allem auf die Materie abstützt oder in virtuelle Welten flüchtet, entstehen Krisen; im einzelnen und in der ganzen Welt entwickeln sich enorme Spannungen.

Weshalb? Paracelsus drückt es in De morbis invisibilis ungeschminkt so aus: "Wir sind von Christus abgefallen und laufen den Körpern nach."

Das führt zu Krankheiten, die in gewissem Sinne als Korrekturversuch auftreten. Sie können sich verlagern: Wenn beispielsweise Epidemien in der physischen Körperlichkeit erfolgreich bezwungen sind, aber deren wirkliche Ursache, nämlich das Missachten des geistigen Planes, nicht aufgelöst ist, nehmen im selben Verhältnis seelische Epidemien zu.

Deshalb rät Paracelsus, den Meister der Werke zu ergründen, damit er der Seele auch sichtbar wird. Wie? Wir zitieren: "In den ewigen Dingen macht der Glaube alle Werke sichtbar. In den leiblichen, unsichtbaren Dingen macht diese sichtbar das Licht der Natur. Für die Vernunft, die aus dem Menschen der Erde kommt, sind die ewigen Dinge unergründlich. Sie kann die Kräfte des Glaubens nicht ergründen. Deshalb müssen sie auf *Christus in uns* gegründet werden."

Mit "Glaube" ist hier ein geistiges Potential gemeint, das offenbar werden soll. Und Christus ist als kosmische Strahlung zu verstehen, die zugleich als Funke im Menschen verborgen liegt. Christus ist also der Angelpunkt, an dem die kosmischen und die individuellen Dinge aufeinander treffen, ein göttliches Energiepotential, das es freizulegen gilt.

Deshalb tragen wir ein Verlangen in uns, die Geheimnisse des Lebens begreifen zu können. In unserer Zeit der Bewusstseinsseelen-Entwicklung werden wir als Persönlichkeitswesen dazu gedrängt, uns dessen, was wir tun – und damit unserer selbst – bewusst zu werden. In diesem oft großen Ringen stößt die Seele an Grenzen, wird mit unzähligen Mängeln konfrontiert, mit unbeglichenen Rechnungen aus der Vergangenheit und mit der Tatsache, dass sie keinen stabilen Boden mehr unter ihren Füßen hat. Ihre Not scheint täglich zuzunehmen.

Kann nun Paracelsus tatsächlich Antwort auf diese Not geben? Gültig auch für die heutige Zeit, im 21. Jahrhundert? Ja, tatsächlich, so meinen wir. Seine Art, die Ursachen von Krankheiten zu ergründen, führt die Seele unmittelbar über das Sichtbare zum Verborgenen, führt sie zur Einsicht, lässt sie den tiefen Sinn der Lebensschule schauen, zeigt ihr Zusammenhänge auf – kurz: Paracelsus hilft ihr, bewusst und autonom zu werden.

Mit seinen Abhandlungen beabsichtigt Paracelsus, den hinter den äußerlichen Erscheinungen liegenden Plan offen zu legen, das Verborgene bekannt zu machen. Er geht dabei methodisch-didaktisch vor.

Paracelsus hat deshalb zu den verschiedenen Erscheinungen von Krankheit eine sehr positive Haltung. Er betrachtet sie als Mittel zur Erkenntnis. Krankheiten können uns das Heilmittel, das in uns selbst anwesend ist, schauen und ersehnen lernen. In diesem Sinne können sie auch positive Perspektiven in sich tragen.

Wir möchten deshalb nun zu den Ursachen der Krankheiten vordringen. Wir wollen uns dabei auf ein paar charakterisierende Zitate beschränken, die uns jedoch anspornen können, uns selbst im täglichen Leben noch eingehender damit zu beschäftigen.

Paracelsus spricht von fünf Entia, fünf verschiedenen Ursachen:

"Die fünf Entia bedeuten fünf Krankheitsursprünge, das heisst also, dass es fünf Ursachen gibt. Jede Ursache vermag alle Krankheiten zu schaffen und hervorzubringen, so viele Krankheiten je auf der Welt waren, sind und sein werden. Es gibt fünferlei Fieber, fünferlei Krebs, also fünf Arten jeder



Darstellung des Menschen in einem Pentagramm, von Heinrich Cornelius Agrippa: De occulta philosophia libri tres.

Paracelsus' Antwort auf die Not der Seele

körperlichen und seelischen Krankheit. Behaltet die Regel, dass ihr das Ding (das Sein, das Ens) suchen müsst, aus dem die Krankheit hervor kommt, und nicht die äußerliche Ursache, wie sie aeworden ist."

schleiert und dem Laien verhüllt in meinem Buch 'Paramirum: de guingue entibus'." Paramirum heißt übersetzt etwa: "Was über das Erstaunliche hinausgeht", oder auch: "Das hervortretende Wunderbare".

Die Zitate sind folgenden Werken entnommen

... wird fortgesetzt

Die fünf Entia sind:

- 1) das Ens Astrorum (individueller Tierkreis. Atemfeld)
- 2) das Ens Veneni (Gift)
- 3) das Ens Naturale (Veranlagungen, im Volksmund "Vererbungen")
- 4) das Ens Spirituale (menschliche Geister)
- 5) das Ens Dei" (Gott)

Wenn jedes Ens alle Krankheiten hervorbringen kann, hängt die richtige Behandlung allein davon ab, dass erkannt wird, aus welchem Ens die aktuelle Krankheit hervor kommt. Er geht von fünf Entia aus, weil er die Seele insbesondere durch fünf Fluide auf den Körper einwirken sieht.

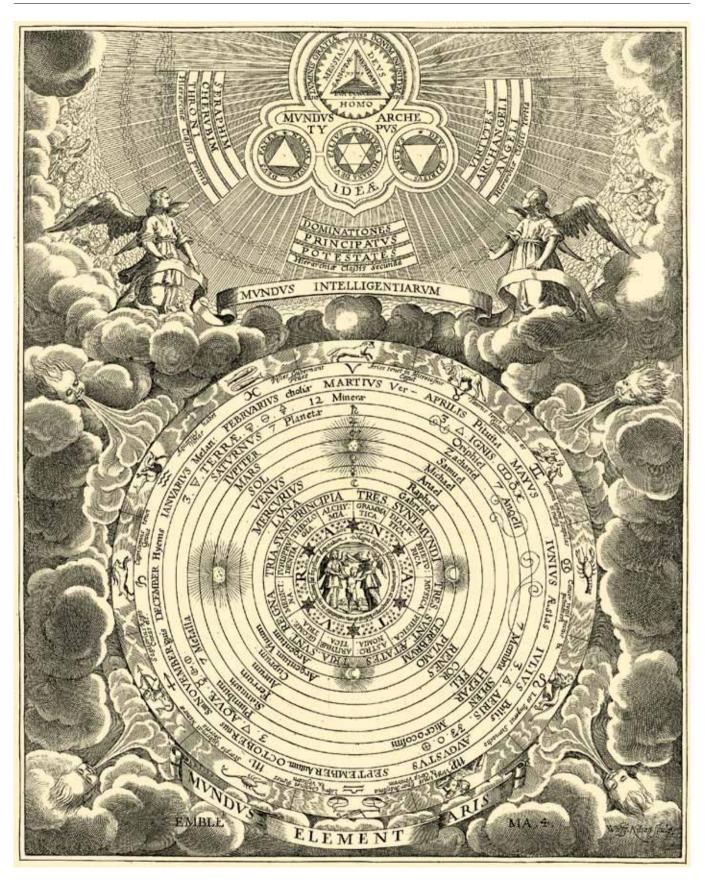
Dabei spricht Paracelsus von vier heidnischen Entia und einem christlichen Ens. Unter heidnisch versteht er das aus dem isolierten Verstand, ohne Einsicht in die verborgene Allkraft Entstandene; unter christlich das aus der Christuskraft Wirkende. "Die Erkenntnis, derer der Mensch bedarf, ist in Adam noch nicht gewesen, sondern ist ihm erst bei der Vertreibung aus dem Paradies zuteil geworden... Denn er und seine Kinder müssen eines nach dem anderen im "Lichte der Natur" lernen, was in allen Dingen liegt, damit hervor komme, was verborgen ist..."

Weiter sagt Paracelsus: "Wenn ihr das 'Pentagramm Mensch' entziffern wollt, dann müsst ihr lesen lernen, was die verborgene Sprache dem Schüler ent-

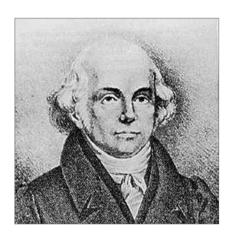
"Paracelsus Sämtliche Werke" von Dr. Bernhard Aschner, Anger-Verlag 1993 "Theophrastus Paracelsus Werke" GA von Will-Erich Peuckert, Ausgabe 1976 "Theophrastus Paracelsus Lebendiges Erbe", Reichel-Verlag 2002 (Nachdruck der Ausgabe Rascher-Verlag Zürich 1942) "Theophrastus Paracelsus von Hohenheim" von Dr. F. Hartmann, Ullrich-Verlag 1977 "Paracelsus - Die okkulten Ursachen der Krankheiten" von Elise Wolfram, Verlag am Goetheanum, 4. Aufl. 1991

Kontaktadresse hanni studer studerh@bluewin.ch

Bild auf Seite 7: Die göttliche Trinität und die sieben Planetenkräfte mit ihren Korrespondenzen. Kupferstich von Wolfgang Kilian aus "Microcosmus hypochondriacus sive de melancolia hypochondriaca" von Malachius Geiger, 1651



Heil - Rezepte



Samuel Hahnemann (1755-1843), der Begründer der Homöopathie.

Homöopathisches **Notfallmittel**

Arnica montana

Arnica montana, Bergwohlverleih ist das Hauptmittel bei allen Verletzungen, Schlägen, Zerrungen, Wunden, nach Unfall, Schock und Blutungen. Arnica ist das wichtigste homöopathische Notfallmittel, das stets und überall verfügbar sein sollte. Arnica hat schon in vielen Fällen Leben gerettet!

Operationen/Geburt

Arnica ist ein gutes Mittel nach Operationen, Zahnextraktionen, Geburten und im Wochenbett. Arnica erleichtert die Geburt, wirkt angstlindernd, schützt vor starken Blutungen, ist schmerzstillend und hilft gegen Komplikationen im Wochenbett.

Muskelkater, Überanstrengung

Bei schmerzhaftem Muskelkater, nach langen Wanderungen, Langstreckenläufen (Marathon), bei Leistungssportlern nach langer sportlicher Tätigkeit mit Ermattungsgefühl und dem Gefühl Quetschungen erlitten zu haben. Auch

bei Schmerzen im Brustkorb durch lange Hustenanfälle, z. B. bei Keuchhusten hilft Arnica hervorragend.

Typisch für Arnica sind:

- Wundheitsgefühl, Zerschlagenheitsgefühl, Gelenke sind wie ausgerenkt.
- Alles, worauf man liegt scheint zu hart. Man findet keine weiche und bequeme Stelle im Bett.
- Extreme Schmerzempfindlichkeit mit großer Angst vor Berührung.
- Man kann nicht aufrecht gehen vor Schmerzen.
- Heißer Kopf mit kühlem Körper.

Gehirn- und Rückenmarksverletzuna

Arnica ist das erste Mittel bei Gehirn- und Rückenmarksverletzungen. Bei Gehirnverletzungen von außen (z. B. Schlageinwirkung) oder von innen (Gehirnschlag). Der Patient ist benommen, antwortet aber korrekt auf Fragen, fällt danach jedoch wieder in Stupor (Bewusstlosigkeit).



Arnica montana Feld in Schottland (Juli 2004)

Augenentzündung

Augenentzündung durch Zugluft, Auto, Klimaanlage, Flugzeug oder durch Tragen von Kontaktlinsen, die eine Entzündung auslösen.

Schlaflosigkeit/Jet-Lag

Starke Übermüdung nach anstrengenden Arbeitsphasen oder langer Flugreise. Obwohl man sehr müde ist, kann man nicht einschlafen. In dieser Situation hilft eine Gabe Arnica C200, die man im Bett, vor dem Schlafen einnimmt.

Dosierung

Bei schweren Verletzungen nimmt man am 1. Tag Arnica C200 alle 3 bis 4 Stunden eine Gabe Arnica. Falls nötig soll man am anderen Tag nochmals 2 bis 3 Gaben einnehmen.

Bei akuter Blutung soll man die Gabe alle 5 Minuten wiederholen, d.h. solange bis die Blutung aufhört.

Wenn es notwendig ist, die Potenz zu erhöhen, geschieht dies in folgender Potenzsteigerung: Arnica C200, C1000 (M), C10 000 (XM).

Sabine Anliker



Arnica montana
Original book source:
Prof. Dr. Otto Wilhelm Thomé
Flora von Deutschland, Österreich und
der Schweiz 1885,
Gera, Deutschland

Heilung durch innere Kraft LIII

Heil - Rezepte

4. Öffnung des Körperbewusstseins

Sri Aurobindo:

Die physische Natur ist eine Sache der Gewohnheit. Sie reagiert aus reiner Gewohnheit auf die Kräfte der Krankheit. Man muss sich umgewöhnen und nur noch auf die göttliche Kraft reagieren. Damit die Kraft der Mutter ungehindert im Körper arbeiten kann, muss der Körper selbst und nicht nur das Denken Vertrauen haben und offen sein.

Es ist immer die entsprechende innere Ausrichtung, die äußere und innere Ruhe, das Vertrauen, das Öffnen des Körperbewusstseins für die Mutter und ihre Kraft - all das bewirkt Heilung, alles andere sind nur wenig wirksame Hilfsmittel.

Natürlicherweise erfährt nur der Körper physische Schmerzen - aber er überträgt sie auch auf die vitale und mentale Ebene. Durch das normale Bewusstsein wird das Vital gestört und geguält und so schwinden seine Kräfte. Das Denken identifiziert sich damit und wird getrübt. Es sollte jedoch ruhig bleiben, die Gefühle (das Vital) unberührt und der Körper muss lernen, es mit Gleichmut zu nehmen, so dass die höheren Kräfte wirken können.

Du hast viel gewonnen, wenn du dich von Angriffen auf deinen Körper nicht niederdrücken lässt.

Der Schmerz selbst ist nach deiner Darstellung offenbar beunruhigend. Wenn du auf den eher physischen Ebenen deines Seins Offenheit entwickelst, kann die Kraft selbst ihn immer beseitigen,

oder du wirst selbst lernen, die Kraft zu benutzen und ihn wegschieben. Es geht darum, die Gewohnheit zu entwickeln, das Körperbewusstsein zu öffnen.

Das Einzige, was es hier zu tun gilt ist, das physische Bewusstsein für die Kraft zu öffnen - bis in die tiefsten materiellen Teile hinein – und es dann daran gewöhnen, sich darauf einzulassen und zu gehorchen. So kann es (das Körperbewusstsein) auf jedes auftauchende physische Problem reagieren oder die göttliche Kraft anrufen, um die angreifende Kraft abzuwehren.

Wenn das Körperbewusstsein sich mehr für die Kraft öffnet (das Schwierigste ist schließlich, es vollständig zu öffnen), wird dieser ständige Stress durch Krankheit sich verringern und schließlich aufhören.

A. Passivität und Trägheit

Viele Menschen verwechseln Passivität mit Träaheit. Meist blieb ich passiv. wenn ich krank wurde, und dann bemerkte ich, dass ich damit meine Zustimmung gab.

Sri Aurobindo:

Wirkliche Passivität ist ein sich Öffnen für die höhere Kraft. Das ist keine Trägheit.

Was wir brauchen ist nur eine innere Passivität gegenüber dem, was von oben kommt und gebraucht wird - träge Passivität ist die falsche Form von Passivität.



Die Mutter:

Passivität ist nicht Bequemlichkeit. Mit aktiver Bewegung ist gemeint, wenn du deine Kraft hinauswirfst, wenn

etwas aus dir heraus kommt - als Bewegung, Gedanke oder Gefühl – etwas von dir heraus zu anderen oder in die Welt geht. Mit Passivität ist gemeint, dass du einfach nur so bleibst wie du bist, offen und empfänglich für das, was von außen kommt. Das hat nichts damit zu tun, ob man sich bewegt oder still sitzt. Das ist es nicht. Aktivität heißt, das Bewusstsein, Kraft oder Bewegung von innen nach außen zu werfen. Passiv sein bedeutet, unbeweglich zu bleiben und das, was von außen kommt, zu empfangen.

Du bleibst so, als wärest du ganz still, bist aber offen, und du wartest, dass die Kraft eintritt und öffnest dich selbst so weit du kannst, um alles zu empfangen. was in dich hinein kommt. Das ist diese Bewegung: Anstelle hinausgehender Schwingungen ist da eine ruhige Stille, aber völlig offen, als wenn du auf diese Weise alle deine Türen für die Kraft öffnest, die in dich hineintreten muss, damit sie dein Handeln und dein Bewusstsein transformieren kann.

Empfänglichkeit ist das Ergebnis von wahrer Passivität.

Aber Mutter, um empfänglich zu werden muss doch eine Anstrengung gemacht werden, oder?



Die Mutter:

Nicht unbedingt, das hängt von der Person ab. Eine Anstrengung? Ja, man muss es wollen. Aber ist der Wille eine Anstrengung? Natürlich muss man darüber nachdenken, man muss es wollen. Aber die zwei Dinge können zusammen kommen: Da ist eine Bewegung, wenn die beiden – Aspiration und Passivität - nicht nur alternativ sondern gemeinsam da sind. Du kannst gleichzeitig in einem Zustand der Aspiration oder des Wollens sein, etwas herunter zu rufen - ich meine den Willen dich zu öffnen und zu empfangen, und die Aspiration. die die Kraft herunterruft zu empfangen - und gleichzeitig in einem Zustand völliger innerer Ruhe sein, die eine vollständige Durchdringung erlaubt. Denn diese Unbeweglichkeit ermöglicht es, dass wir durchdrungen und durchlässig für die Kraft werden. Diese beiden können also gleichzeitig da sein, ohne dass eins das andere stört; oder sie können so schnell aufeinander folgen, dass sie kaum zu unterscheiden sind. Die eine kann auch wie eine große Flamme erscheinen, die in Aspiration übergeht und gleichzeitig eine Vase formt, eine große Vase, die sich öffnet und alles empfängt, was herabkommt. Die beiden können auch zusammen erscheinen. Wenn einem das gelingt, kann man sie beständig haben, was immer man tut. Nur mag da eine leichte kleine Verschiebung des Bewusstseins sein, fast nicht wahrnehmbar, so dass man erst die Flamme bemerkt, die sich erhebt um herabzurufen, was die Vase füllen soll - und dann die Vase der Empfänglichkeit, die von etwas gefüllt werden will. Es ist eine zarte Pendelbewegung und so dicht, dass es den Eindruck gibt, man hätte die zwei zur gleichen Zeit. (Stille)

Dies ist eins der Dinge, die man entdeckt, wenn der Körper allmählich reif wird für eine Transformation. Er ist ein bemerkenswertes Instrument, in dem Sinne, dass er zwei Gegenteile zur gleichen Zeit erfahren kann. Es gibt ein bestimmtes Körperbewusstsein, das Dinge zusammenbringt, die in anderen Bewusstseinsstadien sich abwechseln oder sogar gegensätzlich sind. Wenn man das erlangt hat, im Fühlen (Vital) und im Denken (Mind), wenn das Ausgleichen der Gegensätze genügend entwickelt ist (das ist natürlich Vorraussetzung), wenn es dir also gelingt, die alternierenden, oder die aufeinander folgenden Momente zusammenzunehmen, dann beginnst du die Totalität der Bewegung in den Zellen zu verstehen. Es ist bemerkenswert, dass das Körperbewusstsein alles das gleichzeitig wahrnehmen kann; es ist, als könntest du heiß und kalt gleichzeitig bemerken, oder gleichzeitig aktiv und passiv sein, so geht es mit allem - Es ist im Körper viel perfekter als in irgend einem anderen Teil unseres Seins. Das heißt, wenn es so weiter geht, wird es bewiesen werden, dass unser physisches materielles Instrument das Perfekteste von allen ist. Vielleicht ist es daher so schwer ihn zu transformieren. Er ist eine einzigartige und höchste Perfektion.



Aus: Integral Healing, zusammengestellt aus den Werken von Sri Aurobindo und der Mutter, Pondicherry; 2004

Paracelsus - Remedies

Heil - Rezepte



Philippus Theophrastus Aureolus Bombastus von Hohenheim, aenannt Paracelsus. * 1493 in Einsiedeln, † 1541 in Salzburg.

Rote Koralle (Corallium rubrum) I

1. Farbe und Form

Paracelsus gibt genaue Hinweise, wie die Farbe und Form der Koralle sein muss, damit ihre Kraft, Wirkung und ihr Schutz groß sind. "Je bleicher eine Koralle von brauner oder roter Art ist, desto schwächer ist ihre Tugend, desto weniger ist sie nützlich und wert. Merket euch von den Korallen die Erfahrung, dass die roten glänzenden Korallen mit den ganzen Farben ohne Durchzug mit ganzen Zinken, ohne Verstümmelung in ganzen Kräften sind. Wo aber Durchzüge sind, da ist die Tugend nicht vollkommen. Auch wenn sie abgebrochen werden, verlieren sie entsprechend viel von ihren Kräften. So trägt auch ein Baum, dem Äste abgebrochen oder abgehauen werden, um so viel weniger Früchte." III, 518

"Die Form der Korallen ist an ihrer eigenen Gestalt am Stamm zu erkennen. Der Bauch und der Rücken sind an ihr selbst gut bezeichnet. Daraus folgt, dass die rechte und die linke Seite am ersten zu erkennen sind. So sollen sie auch getragen und gebraucht werden. Wenn aber diese Form nicht gefunden werden kann, so ist auch ein Fehler in den Kräften und Tugenden der Korallen. Denn sie formen den ganzen Mann. Nicht nur der Leib der Form soll gefunden werden, sondern auch die ganze Hauptsumme des Leibes mitsamt den Nerven und Adern. Und je mehr von Ästen da ist, desto besser ist es. Der Rücken soll nach hinten und der Bauch nach vorn gerichtet werden, damit dies dem Körper gleiche, der die Korallen trägt." III, 522

Paracelsus weist darauf hin, dass nur die roten glänzenden und schönen Korallen benutzt werden sollen. Vor den braunen Korallen soll man sich hüten. "Denn wie ein Unterschied zwischen Freude und Trauer besteht, zwischen Lachen und Weinen, so besteht ein Unterschied zwischen den roten und braunen Korallen. Darum soll man gut aufpassen, damit die schönen Korallen genommen werden und nicht die dunklen." III, 519

Sabine Anliker

Paracelsus: Sämtliche Werke,

Bd. III, Anger - Verlag Eick



Corallium rubrum. Coralliidae, Wertvolle Koralle. Staatliches Museum für Naturkunde Karlsruhe, Deutschland.

Rasa Shastra in **Ayurvedic Medicine** VIII

Sabine Anliker, M.Sc. (Ayu)

Sabine Anliker ist seit 1997 Naturheilpraktikerin mit den Fachrichtungen Traditionelle Europäische Naturheilkunde. Homöopathie und Bioresonanz in eigener Praxis in Luzern (Schweiz). Sie hat 2013 die Ausbildung "Master of Science der Ayurveda-Medizin" an der Europäischen Akademie für Ayurveda und Middlesex University (London) abgeschlossen.

3.6 Das Shodana-Verfahren im Rasa Shastra

Patana Samskara von Quecksilber

In diesem samskara wird Parada (Quecksilber) mit speziellen Arzneimitteln zermahlen und einer Destillation (patana) in aufsteigender (urdhva), absteigender (adhah) und transversaler (tiryak) Richtung unterzogen. Dies geschieht jeweils durch Hitze im urdhva patana, adhah patana und tiryak patana yantra. Blei- (naga) und Zinn-(vanga) Verunreinigungen (doshas), die künstlich beigemischt wurden (Verunreinigungen in Quecksilber), werden mit Hilfe dieses patana samskara ausgeschieden (R.R.S., 1998)44.

Urdhva Patana

Shuddha Tamra curna (Kupferspänepulver), das zu 1/4 der Menge des Quecksilbers genommen wird, wird mit anderen Zutaten vermischt und zu einer pishti (weichen Teigmasse) geformt. Dies wird dann in das urdhva patana yantra (das untere Lehmgefäß) eingefüllt, in dem das patana (die Sublimierung) ausgeführt wird. Dabei handelt es sich um die aufsteigende Destillation von Parada (R.R.S., 1998)⁴⁵.

Adhah Patana

Man nimmt Haritaki (Terminalia chebula). Amalaki (Emblica officinalis). Bibhitaka (Terminalia bellirica), Shigru (Meerrettichbaum, lat. Moringa oleifera), Citrakamula (Plumbago zeylanica), Saindhava-lavana (Steinsalz) und Rajika (Senfkörner), und zwar jeweils 1/16 Teil des Quecksilbers. Diese Mittel werden pulverisiert, zusammengemischt und dem Parada (Quecksilber) zugefügt. Gemeinsam mit Quecksilber und Kanii (fermentiertes Reiswasser) werden sie gemörsert. Wenn diese Mischung den Zustand von nashta pishta (homogener Zustand) erreicht hat, wird sie auf die Innenseite des oberen Gefäßes von adhah patana yantra (oberes Lehmgefäß) geschmiert und mit brennendem Kuhdung-'Kuchen' erhitzt. Dadurch entsteht die absteigende Sublimierung von Quecksilber (R.R.S., 1998)46.

Tiryak Patana

Quecksilber wird mit fein pulverisiertem Abhraka oder Dhanvabhraka (Glimmer) gemischt und mit Kanji (fermentiertem Reiswasser) so lange gemörsert, bis die Mischung nashta pishta (homogener Zustand) erlangt. Sie wird dann in ein tirvak patana yantra gegeben, dem dann entsprechend niedrige, mittlere und starke Hitze zugeführt wird (R.R.S., 1998)⁴⁷.

In vielen Fachbüchern heißt es, dass Quecksilber nach diesen fünf Prozessen rein ist und schon für die Herstellung von therapeutischen Arzneimitteln genommen werden kann. "Lerne erkennen, was die Alchimie ist, dass sie nur das ist, was das Unreine durch das Feuer zum Reinen macht."

(Paracelsus, 1993)48.

Rasa Shastra in der Ayurvedischen Medizin

Rodhana Samskara von Quecksilber

Die Wissenschaftler gingen davon aus, dass, wenn alle Prozesse wie mardana, murchana, utthapana und patana durchgeführt wurden, Quecksilber irgendwie träge, "impotent" und inaktiv wird. Aus diesem Grund wurde das sechste Verfahren eingeführt, um Quecksilber in seine potente und aktive Form zurückzubringen.

Für das sechste samskara wird Saindhava-lavana (Steinsalz) mit Wasser in Form einer Lösung in ein Glas gegeben, und Parada wird darin drei Tage lang aufbewahrt. Dieses Verfahren, bei dem Quecksilber seine Aktivität und Leistungskraft zurückgewinnt, wird als 'rodhana' bezeichnet, (R.R.S., 1998)⁴⁹.

Nivamana Samskara von Quecksilber

Die Inaktivität von Quecksilber wurde mit dem sechsten Verfahren korrigiert. Es scheint jedoch, dass eine 'Überkorrektur' stattgefunden hat. Damit diese 'Überkorrektur', die zu Aktivität und Lebendigkeit führte, kontrolliert oder ausgeglichen werden kann, empfiehlt Rasaratna Samuchchaya: "Um diese Beweglichkeit zu beseitigen, wird Parada noch einmal dem svedana-Prozess ausgesetzt (R.R.S., 1998)50.

Karkoti (Gurke), Sarpakshi (Rauwolfia serpentina), Vrishchika (Boerhaavia diffusa), Saindhava-lavana (Steinsalz) und Bhringaraja (Eclipta alba) werden zusammen geknetet und zu einer Teigkugel geformt. Dabei wird Parada (Quecksilber) in die Mitte dieser Kugel eingefüllt und mit einem Baumwolltuch umwickelt, um einen pottali (Beutel) herzustellen. Dieser pottali wird dann in Kanji (fermentiertem Reiswasser) in einem dolayantra (Schwingapparat) drei Tage lang gekocht (R.R.S., 1998)⁵¹.

Dipana Samskara von Quecksilber

In Verbindung mit Metallen, Mineralien und verschiedenen medizinischen Substanzen wird Quecksilber weiterverarbeitet, indem es in Kanji (fermentiertem Reiswasser) in einem dolayantra (Schwingapparat) drei Tage lang gekocht (svedana) wird. Dieser Prozess steigert die Kraft von Quecksilber, um Mineralien wie Abhraka (Glimmer) usw. zu absorbieren (R.R.S., 1998)⁵².

Nach diesen acht samskaras ist Quecksilber rein und kann für medizinische Zwecke oder für weitere Prozesse eingesetzt werden, wie z. B. für kajjaliund parpati-Zubereitungen. Im klassischen Text Ayurveda Prakash wird der Zustand von Quecksilber präzise beschrieben, damit es zur Herstellung von Medikamenten genutzt werden darf. Darin heißt es: "Der Fachmann, der Arzneimittel aus Quecksilber (rasakarmasiddhi) herstellt, sollte Quecksilber benutzten, das äußerlich strahlend wie die Mittagssonne ist und eine von innen hervorleuchtende bläuliche Färbung hat. Ein rauchig-trübes oder gelblich-weißes (paripandura) Quecksilber oder ein Quecksilber, das unterschiedliche Farben aufweist, darf nicht genommen werden." Ein anderer technischer Ausdruck beschreibt Quecksilber als galadroupayanibham 'wie flüssiges Silber' Diese Beschreibung hat sich bis heute für reines Quecksilber bewahrheitet (Ayurveda Prakasha, 1999)⁵³, (Dole, 2006)54.

... wird fortgesetzt

Serien	Name des	Deutscher				
Nr.	Samskara	Name	Zweck	Verfahren	Yantras	Dauer
1. Svedana	Svedana	Erhitzen in siedendem	Dosha/Mala	Svedana	Dola yantra	3 Tage
		flüssigem	Shaithilya Karana		(Schwingapparat)	
		Säurebad	(Lösen von Unreinheiten)			
2. Mardana	Zermahlen mit	Bahir-Mala	Mardana	Tapta khalva	3 Tage	
		vorgeschriebenen	Vinashana		(Eisenmörser auf	
		Arzneimitteln in <i>tapta</i> khalva	(äußere Unreinheiten beseitigen)		heißer Platte)	
3. Murd	Murchana	Trituration von	Naisargika dosha	Mardana bis	Khalva yantra	72 Stunden
		Quecksilber mit	Kancuka dosha Nasana	Nashtapishta	(Mörser und Stößel)	in 6 Tagen
		vorgeschriebenen	(natürliche Makel beseitigen)	(Quecksilber wird		
		Arzneimitteln, bis der		in feine Kügelchen		
		Zustand von nashtapishta erreicht ist.		zerteilt)		
4. Utthapa	Utthapana	Wiedergewinnung von	Svarupa-	Prakshalana Patana	Khalva yantra Patana	1 Tag
		Quecksilber	Padana		yantra Schalen	
			(Quecksilber wieder in seinen ursprünglichen Zustand bringen)			
E	Patana	Sublimierung –	Yaugika Doshas	Urdhva Patana	Urdhva-	Ca.
a) Uro	a) Urdhva	aufsteigend	raugika Doshas	Oranva Fatana	Oranva-	21 Tage
	b) Adhah	Sublimierung –	Sarvadosha	Adhah Patana	Adhah-Tiryak	21 Tage
	.,	absteigend	Nashana		,	
c) <i>Tir</i>	c) Tiryak	Destillation	(jegliche Art metallischer	Tiryak Patana	Patana Yantra	
		mit vorgeschrieb.	Unreinheiten beseitigen)		(Destillations-	
		Arzneimitteln			apparat)	
6. Ro	Rodhana	Rückgewinnung der	Sandhatva dosha	Ghata-Mahya or	Ghata Yantra	3 Tage
		ursprüngl. Eigenschaften	Nashana	Kacakupi-madhya	(Tongefäß)	
		und	Apyayana	sthapana	Kacakupi	
		Revitalisierung	(beseitigt Schwächen von			
			Queck-silber und stärkt seine Kraft und Eigenschaften)			
7.	Niyamana	Rückgewinnung der	Capalatva nivritti	Svedana	Dola yantra	3 Tage
		Beweglichkeit durch	(Quecksilber ist jetzt sehr aktiv;		(Schwingapparat)	
		Erhitzen in siedendem	dieser Prozess schränkt seine			
		Flüssigkeitsbad	Aktivität ein.)			
8.	Dipana	"Appetit' anregen von	Bubhuksita or Grasarthi-Karana	Svedana	Dola yantra	3 Tage
		Quecksilber durch Sieden	(regt seinen Appetit an d.h.,		(Schwingapparat)	
		im Flüssigkeitsbad, um	verstärkt seine Metall absorbie-			
		das Metall (<i>grasa</i>) zu	rende Kraft)			
		absorbieren.				

Rasa Shastra in der Ayurvedischen

Quellenangabe

- 44 Rasa Ratna Samuchchya, 8/62
- 45 Rasa Ratna Samuchchya, 8/64
- 46 Rasa Ratna Samuchchya, 11/36
- ⁴⁷ Rasa Ratna Samuchchya, 11/41
- ⁴⁸ Paracelsus, 1/513
- 49 Rasa Ratna Samuchchya, 8/65
- 50 Rasa Ratna Samuchchya,8/66
- ⁵¹ Rasa Ratna Samuchchya, 11/46
- 52 Rasa Ratna Samuchchya, 8/67
- 53 Ayurvedic Prakash, 1/8
- ⁵⁴ Dole, S.77

Kontaktadresse

Sabine Anliker

Ayurveda Medizin M.Sc.

Naturheilärztin NVS,

Homöopathie, Bioresonanz

Büelstrasse 17

6052 Hergsiwil, Schweiz

www.ayush-naturheilzentrum.ch

Literaturverzeichnis

Acharya, Y. T. (1956). Dravya Guna Vigyanam.

Shree Baidyanath Ayurved Bhawan Limited,

Calcutta, 1956, p. 130.

The Ayurvedic Formulary of India. (2000).

First English Edition, Part II, Government of

India Ministry of Health & Family Welfare,

Department of Indian Systems of Medicine

and Homoeopathy.

Monier-Williams. (2002). A Sanskrit-English

Dictionary, Searchable Digital Facsimile

Edition. The Bhaktivedante Book Trust.

Ayurveda Prakasha. (1999). Shri Gulraj

Sharma Mishra. Chaukhamba Bharti

Academy, Varanasi.

Shane, R. (1991). HPLc Study of the ayurvedic

process of purification of mercury using garlic juice. Journal Indian Drugs, Vol. 28(2), pp.

81-85.

Dole, V. (2006). A Text Book of Rasashastra.

Chaukhambha Sanskrit Pratishthan.

Rasa Raja Sundara. (1984). Caukhambha

Orientaliya, 2/25.

Paracelsus. (1993). Sämtliche Werke. Anger -

Verlag Eick.

R.R.S. (1998). Rasa Ratna Samuchchaya.

1, Chapter 5/139. New Delhi: Meherchand

Laxmandas Publications.



Lotus – Nationalblume von Indien. Photo aus dem Chanticleer Garten.

Organon LVI

Die Kunst des Heilens

Dr. E. Krishnamacharya

Dr. Ekkirala Krishnamacharva (1926 – 1984) war Universitätsdozent für vedische und orientalische Literatur, ein Heiler und praktizierender Homöopath. Er gründete zahlreiche spirituelle Zentren in Indien und Westeuropa sowie Schulen und mehr als 100 homöopathische Behandlungsstellen in Indien, wo die Kranken kostenlos behandelt werden. Dr. E. Krishnamacharya gab viele Bücher auf Englisch und Telugu heraus. Seine Schriften umfassen Veda und die alten Weisheiten, Yoga, Astrologie, Homöopathie und spirituelle Praxis. Eines seiner wichtigsten Ziele war die Fusion von Ost und West.

§184

Und so wird ferner, nach vollendeter Wirkung jeder Arznei, wenn sie nicht mehr passend und hülfreich befunden wird, der Zustand der noch übrigen Krankheit den übrigen Symptomen gemäß jedesmal von Neuem aufgenommen, nach dieser gefundenen Gruppe von Zufällen, eine abermals möglichst passende, homöopathische Arznei ausgesucht und so fort bis zur Genesung.

Samuel Hahnemann, M.D.

Wenn die Wirkung des ersten Mittels nachlässt, sollten die verbliebenen Symptome auf dieselbe Weise neu gesammelt und ein neues Mittel, das diese Symptome abdeckt, gegeben werden. Dieser Ablauf sollte so lange stattfinden, bis alle Symptome verschwunden sind.

§185

Unter den einseitigen Krankheiten nehmen die sogenannten Local-Uebel eine wichtige Stelle ein, worunter man, an den äußern Theilen des Körpers erscheinende Veränderungen und Beschwerden begreift, woran wie man bisher lehrte, diese Theile allein erkrankt sein sollten. ohne daß der übrige Körper daran Theil nehme - eine theoretische, ungereimte Satzung, die zu der verderblichsten arzneilichen Behandlung verführt hat.

Samuel Hahnemann, M.D.

Man glaubt, dass die Teil-Krankheiten lokale Auswirkungen auf äußere Teile des Körpers haben. Das würde bedeuten, dass eine Krankheit nur in diesem Teil des Körpers existiert und die verbliebenen Teile gesund sind. Als Ergebnis solch absurder Theorien ist es heutzutage üblich geworden, mit gefährlichen Medikamenten zu behandeln.

Erklärung

Betrachtet man Hautkrankheiten, wie z. B. Ekzeme, Warzen usw., werden sie fälschlicherweise als lokale Auswirkungen auf diesen bestimmten Teil angesehen und der Rest sei in Ordnung. Wegen dieser falschen Theorie wird diesem Teil des Ekzems eine Salbe gegeben und Warzen werden weggeschnitten oder mit Säuren behandelt usw. Auf dieselbe Weise werden Fußwarzen von Barbieren weggeschnitten und mit Salz. Cashews usw. behandelt. Aus den folgenden Paragraphen muss erkannt werden, dass diese Methoden gefährlich sind.

§186

Diejenigen sogenannten Local-Uebel, welche erst ganz kürzlich bloß von einer äußern Beschädigung entstanden sind, scheinen noch am ersten den Namen örtlicher Uebel zu verdienen. Dann müßte aber auch die Beschädigung sehr geringfügig sein, und wäre sonach ohne besondere Bedeutung. Denn, von außenher dem Körper zugefügte Uebel, von nur irgend einiger Beträchtlichkeit, ziehen schon den ganzen lebenden Organism in Mitleidenheit: es entstehen Fieber u.s.w.. Es beschäftigt sich mit dergleichen die Chirurgie, jedoch mit Recht nur in so fern, als an den leidenden Theilen eine mechanische Hülfe anzubringen ist, wodurch die äußern Hindernisse der, durch die Lebenskraft einzig zu erwartenden Heilung, mechanisch vertilgt werden können, z. B. durch Einrenkungen, Wundlippen, vereinigende Heft-Nadeln und Binden, mechanische Hemmung und Stillung der Blutflüsse aus geöffneten Arterien, Ausziehung fremder, in die lebenden Theile gedrungener Körper, Oeffnung einer Körperhöhlung, um eine belästigende Substanz herauszunehmen, oder um den Ergießungen

ausgetretener oder gesammelter Flüssigkeiten einen Ausgang zu verschaffen, die Aneinanderfügung der Bruch-Enden eines zerbrochenen Knochens und Befestigung ihres Aufeinander-Passens durch schicklichen Verband, u.s.w. Aber wo bei solchen Beschädigungen der ganze lebende Organism, wie stets, thätige dynamische Hülfe verlangt, um in den Stand gesetzt zu werden, das Werk der Heilung zu vollführen, z. B., wo das stürmische Fieber von großen Quetschungen, zerrissenem Fleische, Flechsen und Gefäßen durch innere Arznei zu beseitigen ist, oder wo der äußere Schmerz verbrannter oder geätzter Theile homöopathisch hinweggenommen werden soll, da tritt das Geschäft des dynamischen Arztes und seine homöopathische Hülfe ein.

Samuel Hahnemann, M.D.

Da die Behandlung mit Salben zur äu-Beren Anwendung beliebt ist, werden sie nur als lokal begrenzte Krankheiten angesehen. Wenn das der Fall wäre, sollten alle äußeren Verletzungen nur als lokal begrenzte Krankheiten betrachtet und geheilt werden. Aber so geschieht es nicht. Wenn die Verletzung tief genug ist, beeinflusst sie die gesamte Konstitution des Körpers. Warum bekommt eine verletzte Person Fieber? Man macht Gebrauch von einer Operation, wenn ein Glassplitter oder ein Dorn in den Fuß eindringt oder wenn Knochen brechen. In solchen Fällen ist eine Operation nur so lange sinnvoll, wie versucht wird, die eingedrungene Fremdsubstanz zu entfernen oder die zerstörten Knochen zu richten. Eine OP ist nicht sinnvoll, um sich daraus ergebende Veränderungen in der Gesundheit zu entfernen. Jene, die operiert werden, bekommen Fieber, Wenn das so ist, wie können sie als lokal begrenzte Krankheiten bezeichnet werden? Sie werden nur geheilt, wenn der Patient Medikamente erhält, aber nicht durch eine Behandlung von außen. In solchen Fällen sollte man nur Schutz bei den homöopathischen Mitteln suchen.

Original in Telugu von Dr. E. Krishnamacharya, englische Übersetzung von Dr. K.S. Sastry.

Entnommen dem Buch Organon of the Art of Healing Kulapati Ekkirala Krishnamacharya 3rd Edition, 1999 The World Teacher Trust Visakhapatnam, Indien.

Saturn: Herr des Karmas und seine Funktionen im Horoskop

Alan Oken



Alan Oken, geb. 1944 in New York City, studierte an der New York University Romanische Sprachen und Linguistik. Er hält Vorlesungen in sieben Sprachen, er veröffentlichte Dutzende Bücher u. a. Soul-Centered Astrology, Rulers of the Horoscope und Alan Oken's Complete Astrology. Er schrieb Hunderte Artikel für das Dell Horoscope Magazine sowie für viele andere nationale und internationale Zeitschriften.

"Karma ist daher: was der Mensch, durch den Wandel der Zeiten bis zum gegenwärtigen Augenblick, ins Leben gerufen hat, wofür er sich eingesetzt hat, was er unterstützt hat, was er unterlassen hat zu tun oder was er gut getan hat. Heute ist die Ernte gereift, und die Menschheit erntet, was sie gesät hat, darauf vorbereitet, im Frühling des Neuen Zeitalters mit einer frischen Aussaat erneut umzupflügen, um eine noch bessere Ernte zu erzielen. (lasst uns hoffen und beten)"

Alice Bailey, Esoteric Psychology

Das dritte Grundgesetz der Bewegung nach Isaac Newton sagt folgendes aus: "Für jede Aktion gibt es eine gleiche und entgegengesetzte Reaktion."

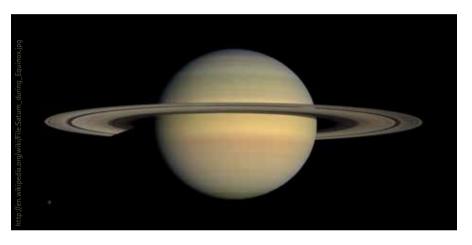
Man kann sagen, dass diese Aussage das Karma - Gesetz wiedergibt. Symbolisch gesprochen kann man sagen, dass das manifestierte Universum durch die Waage regiert wird. "Du wirst ernten, was du gesät hast." Tatsächlich ist dies richtig sowohl für ein Leben von Augenblick zu Augenblick, als auch von einer Inkarnation zur nächsten Inkarnation. Karma ist nicht auf die Angelegenheiten des zwölften Hauses begrenzt, wie viele astrologische Schreiber und Denker uns glauben machen wollen. Das gesamte Geburtshoroskop ist eine Synthese unseres Karmas, ein Porträt darüber, was wir über Äonen von vielen Inkarnationen energetisch angehäuft haben.

In der Seelen-zentrierten Astrologie schauen wir auf Saturn als Vertreter und Verwalter des karmischen Gesetzes. Es ist Saturn, der an dem Tor zur Einweihung steht, bereit alle zu einer Prüfung zuzulassen, die nach höheren Bewusstseinsebenen streben. In der christlichen Theologie wird diese Funktion von Petrus dargestellt, denn er ist es. der als Wächter an der Himmelstür steht. Nähert sich jemand dem Paradies, werden seine Taten auf der Waage der göttlichen Justiz gewogen. So ist es kein Wunder, dass Saturn in der Waage erhöht ist. Von den sichtbaren Planeten ist Saturn der Planet, der von der Erde am weitesten entfernt ist. Saturn ist noch mit bloßem Auge sichtbar, wobei seine Ringe sicherlich sein herausragendes Merkmal sind. Diese Ringe symbolisieren Begrenzungen und vertreten die Parameter für das karmische Gesetz. Es ist unmöglich, in die weiter fortgeschrittenen Bewusstseinsebenen, die durch Uranus, Neptun und Pluto repräsentiert werden einzutreten, ohne erst die Ringe des Saturns, zu bewältigen. So kann ein Mensch erst in die Reiche der "höheren Himmel", wenn er seine Verantwortung gegenüber seinem eigenen Karma erfüllt. Nur, wenn wir in der Lage sind, in den mehr personellen Sphären des Lebens "richtig"

zu leben, verdienen wir das Recht, uns in die kollektiven und transpersonellen Sphären der Aktivität zu begeben. Da gibt es noch einen anderen wichtigen Begriff in den esoterischen Lehren, welches die karmische Natur und Funktion Saturns charakterisiert. Das ist die Bezeichnung "Der Hüter der Schwelle". Der "Hüter" bezeichnet die Seiten unserer Persönlichkeit, die durch die liebenden Vermittler unserer Seele noch nicht erlöst oder transformiert worden sind. Dies ist der Ort karmischer Schuld und kristallisierter Energie, die uns nicht erlaubt, die Schwelle unseres begrenzten Bewusstseins zu überschreiten. Die Position von Saturn bietet also auch eine Chance, Indem wir Saturn verstehen und mit ihm arbeiten, können wir einen großen Teil unseres vergangenen Karmas ins Gleichgewicht bringen und bewusst auf dem Weg zu einem verfeinerten Selbst-Ausdruck vorankommen. Wenn wir durch das Leben gehen. erfahren wir oft, dass wir durch Beschränkungen und vereitelte Wünsche und Ambitionen, zum größeren Verständnis der Gesetze des Lebens kommen. Der Aufbau und die Verwaltung dieser Gesetze stehen ebenfalls unter der Regentschaft von Saturn. Das Zeichen und die Position des Hauses von Saturn im Geburtshoroskop lässt viel über die wahre Natur unseres persönlichen Hüters erkennen. Es zeigt uns die Bereiche, in denen erfolgreich gearbeitet worden ist (positive Aspekte Saturns) oder wo noch gearbeitet werden muss (harte Aspekte oder Konjunktionen mit Saturn). Saturn und die Erde haben eine sehr enge Beziehung, da beide durch den dritten Strahl der Aktiven Intelligenz verbunden sind. Merkur hat sehr viel mit der Beweglichkeit des

Geistes und der Kommunikation unserer Gedanken zu tun. Jedoch ist Saturn der Planet, der die Muster und Strukturen solcher Gedanken regiert. Saturn ist die Kristallisation der mentalen Energie, so dass sich die Aktivität der göttlichen aktiven Intelligenz oft in der physischen Welt unsere Erde manifestiert. Es ist unser Planet, auf dem sich das Karma unseres solaren Systems in der physischen Form verfestigt. Hier haben wir die Möglichkeit, Karma und schließlich die Anhebung von beiden, der Mensch-

ten Strahls, Liebe/Weisheit, erfolgreich zur gedanklichen Kommunikation genutzt werden, um Menschen zu einem sinnvolleren gegenseitigen Verständnis zu veranlassen. Die Prüfungen von Saturn, (Konsolidation des Karmas), werden in den Zeichen festgelegt, in denen er steht: finanziell "Stier", wirtschaftlich "Krebs", mental "Zwilling" etc., je nach Entfaltung der Persönlichkeit. Auf der Seelenebene weist das von Saturn besetzte Zeichen darauf hin, was die Seele in der gegenwärtigen Inkarnati-



heit und unseres Planeten auf dem wir leben. Wie der tibetanische Meister D.K. an diesem Punkt wahrscheinlich sagen würde. "Denke darüber nach".

Die Position von Saturn in den Zeichen weist auf verschiedene wichtige Faktoren hin: Der Strahl des Zeichens sagt etwas über die Qualitäten aus, die einen Menschen auf der persönlichen Ebene hemmen oder unterdrücken. Ein gut aspektierter Saturn lässt jedoch erkennen, dass beide Charakteristika sehr gut in die Natur der Persönlichkeit integriert sein können. Wenn z. B. Saturn in dem Zeichen Zwilling gut positioniert ist (zweiter Strahl), kann er darauf hinweisen, dass die Prinzipien des zweiDiese faszinierende Farbansicht des Planeten Saturn wurde im Juli 2008 aufgenommen, kurz nachdem die Cassini ihre ausgedehnte Äquinoktial-Mission begann.

on erstrebt zu vervollkommnen, um das Wachsen des Bewusstseins (Liebe) zu stimulieren.

... wird fortgesetzt

Kontakt www.alanoken.com

Geben

Geben

Ihr gebt nur wenig, wenn ihr von eurem Besitz gebt. Erst wenn ihr von euch selber gebt, gebt ihr wahrhaft.

Denn was ist euer Besitz anderes als etwas, das ihr bewahrt und bewacht aus Angst, dass ihr es morgen brauchen könntet? Und morgen, was wird das Morgen dem übervorsichtigen Hund bringen, der Knochen im spurlosen Sand vergräbt, wenn er den Pilgern zur heiligen Stadt folgt?

Und was ist die Angst vor der Not anderes als Not? Ist nicht Angst vor Durst, wenn der Brunnen voll ist, der Durst, der nicht löschbar ist?

Es gibt jene, die von dem Vielen, das sie haben, wenig geben - und sie geben um der Anerkennung willen, und ihr verborgener Wunsch verdirbt ihre Gaben. Und es gibt jene, die wenig haben und alles geben. Das sind die, die an das Leben und die Fülle des Lebens glauben, und ihr Beutel ist nie leer. Es gibt jene, die mit Freude geben und die Freude ist ihr Lohn. Es gibt jene, die mit Schmerzen geben und der Schmerz ist ihr Taufe. Und es gibt jene, die geben und keinen Schmerz beim Geben kennen; weder suchen sie Freude dabei, noch geben sie um der Tugend willen; Sie geben, wie im Tal dort drüben die Myrte ihren Duft verströmt. Durch ihr Hände spricht das Gute, und aus ihren Augen lächelt es auf die Erde.

Es ist gut zu geben, wenn man gebeten wird, aber besser ist es, wenn man ungebeten gibt, aus Verständnis; Und für den Freigebigen ist die Suche nach einem, der empfangen soll, eine größere Freude als das Geben.

Und gibt es etwas, das ihr zurückhalten werdet?

Alles, was ihr habt, wird eines Tages gegeben werden; daher gebt jetzt, dass die Zeit des Gebens eure ist und nicht die eurer Erben.

Ihr sagt oft: "Ich würde geben, aber nur dem, der es verdient." Die Bäume in eurem Obstaarten reden nicht so. und auch nicht die Herden auf euren Weiden. Sie geben, damit sie leben dürfen, denn zurückhalten heißt zugrunde gehen. Sicher ist der, der würdig ist, seine Tage und Nächte zu erhalten, auch alles andere von euch würdig.

Und der, der verdient hat, vom Meer des Lebens zu trinken, verdient auch, seinen Becher aus eurem Bach zu füllen.

Und welcher Verdienst wäre größer als der Mut und das Vertrauen, ja auch die Nächstenliebe, die im Empfangen liegt? Und wer seid ihr, dass die Menschen sich die Brust zerreißen und ihren Stolz entschleiern sollten, damit ihr ihren Wert nackt und ihren Stolz entblößt seht? Seht erst zu, dass ihr selber verdient, ein Gebender und ein Werkzeug des Gebens zu sein.

Denn in Wahrheit ist es das Leben, das dem Leben gibt, während ihr, die ihr euch als Gebende fühlt, nichts anderes sei als Zeugen.

Und ihr, die ihr empfangt - und ihr seid alle Empfangende -, bürdet euch nicht die Last der Dankbarkeit auf, damit ihr nicht euch und dem Gebenden ein Joch auferlegt.

Steigt lieber zusammen mit dem Gebenden auf seinen Gaben empor wie auf Flügeln; Denn seid ihr euch eurer Schuld zu sehr bewusst, heißt das, die Freigebigkeit desjenigen zu bezweifeln, der die großherzige Erde zur Mutter und Gott zum Vater hat.

> Khalil Gibran (*06.01.1883, +10.04.1931)



Kupfer- oder Purpurbirke.

"Über Krankheit zu brüten lädt noch mehr Krankheit ein. Schenke der Krankheit nicht mehr Beachtung als notwendig."

Dr. K. Parvathi Kumar

Okkultes Heilen **XCV**

Dr. K. Parvathi Kumar

Dr. K. Parvathi Kumar ist Autor von mehr als 100 Büchern. Auf fünf Kontinenten hielt er über 500 Seminare. Seine Themenbereiche umfassen Meditation, Yoga, Philosophie, Astrologie, Heilen, Farbe, Klang, Symbolik der Weltschriften, Zeitzyklen usw.

Beim heutigen Studium der Gesundheit und Heilung nimmt die psychische Energie einen hohen Stellenwert ein. Psychologie und Psychiatrie sind im Wesentlichen das Verstehen der Funktionsweise der psychischen Energie einer Person. In allen antiken Zivilisationen war das Studium der psychischen Energie von großer Bedeutung. Die Fähigkeit, psychische Anomalien wahrzunehmen, macht es möglich, passende Heilmittel zu finden, nicht in Form von Medikamenten, sondern in Form von Symbolen, Farben, Klängen und Zahlen. Wer sich mit Symbolen, Farben, Klängen und Zahlen auskennt, könnte in Zukunft eine größere Rolle spielen, wenn es um die psychische Energie und ihre Wiederherstellung geht.

Die psychische Energie als solche erfordert ein tiefgehendes Studium und Verständnis. Ein solches Studium muss auf Vernunft und Logik beruhen. Gleichzeitig braucht der Student unbedingt eine aufgeschlossene, vorurteilslose innere Haltung.

Es ist lohnend und interessant, die psychische Energie mithilfe von Beobachtungen und Experimenten zu ergründen. Solche Beobachtungen und

Experimente sollten sich auf die umgebende Natur, die Fülle der Natur, die dominierenden Jahreszeiten in der Natur, den rassischen und nationalen Hintergrund der Menschen, die Geschwindigkeit der Handlungen sowie auf das Verhalten gegenüber der Weiblichkeit. den Kindern und Älteren erstrecken. Ein solches Studium bringt sehr viele Informationen zutage, die für die Heilung von Personen und die Wiederherstellung ihrer Gesundheit außerordentlich nützlich sein werden. Es gehört zum Allgemeinwissen, dass einfache psychische Anpassungen die voraussichtliche Manifestation vieler Krankheiten abwenden können, z. B. ist ein ängstlicher Mensch, der häufig von Angst und Schrecken erfüllt ist, aufgrund seiner blockierten Wesensart für viele Erkrankungen anfällig. Blockierung verursacht Stauung, und Stauung führt zu Krankheiten. Wird die Angst einer solchen Person mithilfe von Farbe und Klang behandelt, dann wird sie viele zukünftige Krankheiten vermeiden können. Ein kräftiges, leuchtendes Orange und der Klang R können zusammen mit der Zahl 9 (der Zahl von Mars) erfolgreich eingesetzt werden, um die Ängstlichkeit zu neutralisieren. Es gibt viele solcher Techniken, um psychische Neueinstellungen vorzunehmen, und wenn die Psyche erst einmal die richtige Unterstützung erhält, werden die Erkrankungen geheilt. Depressionen, die im heutigen anstrengenden Leben weit verbreitet sind, können durch Verwendung von Klang und Farbe leicht vermieden werden.

Farbe, Klang, Zahl und Symbol galten in früheren Zeiten als Instrumente, mit denen man der psychischen Energie eine richtige Ausrichtung geben konnte, um

dadurch Heilung zu bewirken oder spirituelle Schulung zu geben. Der große Eingeweihte Pythagoras besaß einen vierfältigen Schlüssel, um Menschen zu helfen, zu heilen und zu lehren. Dieser vierfältige Schlüssel umfasste Zahl, Klang, Farbe und Symbol. Im Osten ist dieses Wissen noch heute lebendig. Es ist eine wichtige Hilfe und Ergänzung für alle medizinischen Therapien, um die Gesundheit wiederherzustellen.

In allen medizinischen Richtlinien und Unterweisungen stellt die psychische Energie das grundlegende Thema dar. Die Wahrnehmung der psychischen Energie macht es möglich, den Heilmitteln die nötige Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Es sind viel weniger Medikamente erforderlich, wenn die Ärzte in der Lage sind, psychische Behandlungen zu geben. Die Unterstützung durch psychische Energie kann alle Lebensäu-Berungen erneuern. Deshalb sollte man auf keinen Fall das höhere Lebenskonzept von der ärztlichen Betreuung abtrennen. Die Priester der Antike waren alle auch Psychotherapeuten. Wenn ein Arzt nichts von der psychischen Energie versteht, hinkt er hinter den Krankheiten her und hat keine Möglichkeit, sie abzuwenden.

Bei den Libanesen, Syrern, Türken, Mongolen, Tibetern und anderen urwüchsigen Volksstämmen, die immer noch recht naturnah leben, ist bis heute das Wissen von der psychischen Ener-

gie lebendig. Selbstverständlich haben auch die Indianer in Amerika und jene Inder, die sich noch nicht dem Modernismus zugewandt haben, diese Fähigkeiten. Die Moderne unserer Zeit stößt an ihre Grenzen und sollte daher notwendigerweise das Wissen der Antike übernehmen, um ihre gegenwärtigen Fertigkeiten zu ergänzen. Mögen sich die Ärzte ebenfalls solche vormaligen Fähigkeiten aneignen, ohne abergläubisch zu werden. Der Aberglaube war in den Stammesvölkern der Antike vorherrschend, und die Menschen der Moderne müssen lernen, das Wissen hinter dem Aberglauben zu entdecken.





Tod und Sterben - ein Geschmack der Ewigkeit

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch



Klaus-Dieter Platsch ist Internist. Arzt für Chinesische Medizin und Psychotherapeut. Als Dozent der Deutschen-Ärztegesellschaft für Akupunktur unterrichtet er im Rahmen von Seminaren und Vorträgen in Deutschland, Österreich, Schweiz und den USA. Er ist Direktor des Instituts für Integrale Medizin und Autor mehrerer Bücher über Chinesische Medizin und ganzheitliches Heilen. Nach 20 Jahren geistigen Trainings steht er heute für eine freie und unabhängige Spiritualität, die weit über jede spirituelle Tradition hinausaeht.

Vortraa von Dr. med. Klaus-Dieter Platsch gehalten auf der Tagung "Medizin und Spiritualität" vom 11.-13. April 2003 auf Frauenchiemsee

Auf der Ebene der dualen Welt erleben wir jeden Tag Kommen und Gehen, Geborenwerden und Sterben. Gedanken kommen und gehen, Gefühle kommen und gehen, die Jahreszeiten kommen und gehen, Menschen kommen und gehen. Immer wieder müssen wir loslassen, was uns begegnet ist: die Kinder, die aus dem Haus gehen, die eigene Jugend, den Freund, den Partner oder die Partnerin, vielleicht meine Gesundheit, ja letztlich sogar mein Leben. Dieser stete Wandel ist das Prinzip östlichen Verständnisses, z. B. sind Yin und Yang, das chinesische Polaritätsprinzip, in einer steten sich wandelnden Bewegung und das Wesen des Qi, der Lebensenergie, ist ihr Fließen. Aber auch im Abendland hatten wir dieses Verständnis, das He-

> "Panta rhei – alles fließt."



Heraklit (Statue von Michelangelo) sitzt abseits von anderen Philosophen in Raphaels Schule von Athen

raklit in seinem berühmten "Panta rhei" - "Alles fließt" ausgedrückt hat. Im Bewusstsein des ewigen Wandels verliert der Tod ebenfalls an Schärfe, denn er bedeutet letztendlich nur wiederum einen Übergang, einen Durchgang, währenddessen der Lebensstrom unablässig weiterfließt. Wir gehen in diesem Übergang zurück zu unserer Quelle. Es ist wie das Ablegen eines Mantels, unter dem unsere wirkliche Natur zum Vorschein kommt. Und was kann uns da eigentlich erschrecken? Für diesen Übergang unseres Bewusstseins, oder das Aufgehen unseres Bewusstseins in seinen einen Ursprung, haben die Kulturen mit ihren Totenbüchern den Menschen zu helfen versucht. Die Seelen sollten sich orientieren können, was in diesem Übergang mit ihnen geschieht. Die eschatologischen Mythen geben nicht nur detaillierte Schilderungen der Bewusstseinszustände nach dem Tod, sondern bieten auch eine genaue Kartographie, nach der die Seele geleitet wird. Die

berühmtesten sind das Ägyptische Totenbuch, Pert em hru, was so viel wie "Manifestation in Licht" bedeutet, und das tibetische Totenbuch Bardo Thödol, ein Führer durch die Bardos oder Zwischenstufen zwischen Tod und Wiedergeburt. In der europäischen Kultur gibt es analog dazu die Bücher der Ars moriendi, der Kunst des Sterbens, die sich aus Büchern über die Erfahrung des Sterbens selbst und aus Büchern über die Bedeutung des Todes für das Leben zusammensetzt. Diese Bücher sind wie Landkarten der Seelen, die den Menschen Orientierung und Vorbereitung auf ihren Tod geben sollten. Es war immer wichtig, sich schon zu Lebzeiten auf den Tod vorzubereiten, um ihm seinen Stachel zu nehmen und den Menschen den Wiedereintritt in seine ursprüngliche Natur zu erleichtern.

Heute erkennen wir aus vielen Interviews mit Menschen, die schon einmal für kurze Zeit klinisch tot waren, dass diese Landkarten und Bewusstseinszustände auch von den Menschen heute beschrieben werden. Diese Erfahrung und das damit verbundene Wissen um diese Übergänge führte bei vielen Menschen, die in diesem Grenzgebiet waren, dazu, dass sie nie mehr in ihrem Leben Angst vor dem Tode hatten. Das erwächst aus diesem Bewusstsein. So ist es ein großes Thema, bewusst zu sterben. Genau anders, als wir es jetzt in der westlichen Welt und modernen Medizin tun: Hier verdrängen wir nur allzu gerne die Tatsache des Sterbens und des Todes. Damit wollen wir möglichst nichts zu tun haben. Bewusst sterben: Was bedeutet das? Was bedeutet bewusstes Sterben für den Sterbenden und was bedeutet es für die, die den Sterbenden begleiten, die Angehörigen wie die Ärzte und Therapeuten? Zuvorderst: Wenn wir als Ärztinnen und Ärzte einen Menschen bei seinem Sterben wirklich begleiten wollen, dann müssen wir uns mit unserem eigenen Sterben und unserem eigenen Tod auseinandersetzen. Denn wie kann ich jemandem in seinem Sterben helfen, ohne selbst den Saum dieser Erfahrung berührt zu ha-

Elisabeth Kübler-Ross, der wir zu verdanken haben, dass Tod und Sterben überhaupt wieder zu einem ärztlichen Thema werden konnte, die ihr ganzes Arbeitsleben lang sterbende Menschen begleitet und interviewt hat, ist in hohem Alter über viele Jahre selbst schwer krank geworden. Sie sagt heute,

"Sich auf den Tod einzulassen, bedeutet bereit zu sein, alles loszulassen und sich hinzugeben."

Totenbuch-Zauberformeln 144 und 145 oder 146 aus dem Papyrus von Ani Taylor, John H. (Herausgeber), Altes Ägyptisches Totenbuch: Reise durch das Leben nach dem Tod. Britishes Museum Press, London, 2010



Tod und Sterben ein Geschmack der **Ewigkeit**

"Wie würde ich mein Leben leben, wenn ich nur noch eine kurze 7eit zu leben hätte?"

ihr größtes Problem, sterben zu können, ist, sich selbst in den Spiegel zu sehen und loszulassen. Sich auf den Tod einzulassen, bedeutet bereit zu sein, alles loszulassen und sich hinzugeben. Kübler-Ross sagte: "Hingabe - wie schrecklich. Ich habe noch nie aufgegeben". 7 In irgendeiner Form müssen wir selbst bereit werden, alles zu jeder Zeit gehen zu lassen. Dann haben wir die Möglichkeit, auf der tiefsten Ebene Sterbende zu begleiten. Das größte Hindernis für uns, wie für unsere Patienten, ist unsere Angst. Je größer die Angst ist, desto schwerer können wir uns dem Leben und dem Tod übergeben. Man sollte meinen, dass Menschen, die besonders intensiv und gerne leben, die größte Furcht vor dem Tod haben müssten, dass hingegen jene, die das Leben als schmerzliche Last empfinden, den Tod willkommen heißen. Das Gegenteil ist der Fall, sagt der französische Psychotherapeut Ignace Lepp. 8

Die Furcht hat unterschiedliche Gründe. Es ist Furcht vor Schmerzen, Einsamkeit, Ausgeliefertsein, Verstümmelung und Ich-Verlust. Der nahende Tod wirft auch viele Fragen auf. Im Alter stellen wir uns schon eher auf solche Fragen ein, denn es ist vorauszusehen, dass wir nicht mehr lange zu leben haben. Aber der Tod kann uns in jedem Lebensalter ereilen. Durch schwere Krankheit, Hunger, Katastrophen, durch Gewalteinwirkung wie Unfall, Mord und Krieg. Der Krieg im Irak ist das jüngste und zutiefst traurige Beispiel dafür, wie schnell, unerwartet und gewaltsam der Tod kommen kann. Da niemand weiß, wann und wie er sterben wird, kann es uns sehr im Leben helfen, uns schon lange vor dem Altwerden mit dem eigenen Tod auseinander zu setzen, um in der entscheidenden Stunde wirklich bereit zu sein. Die Frage, wie würde ich mein Leben leben, wenn ich nur noch eine kurze Zeit zu leben hätte, bringt unser Leben unmittelbar auf den Punkt. Alles Unwichtige fällt ab. Schnell und klar erkennen wir dann, mit was für unnützen Dingen wir uns oft herumschlagen. Diese Frage kann zu einem Wendepunkt in unserem Leben werden - hin zu größerer Intensität, Lebendigkeit und Wahrhaftigkeit. So führt die Frage nach dem Tod unmittelbar ins Leben. Lassen wir die Frage nach dem Tod aus, so leben wir oft schon zu Lebzeiten lebendig begraben. Einen großen Verdienst gegen die Angst vor dem Sterben hat sich die Sterbeforschung mit der Erforschung der Nahtodeserfahrungen erworben. Die westliche Wissenschaft hat bislang a priori die Möglichkeit eines Bewusstseins nach dem Tode abgelehnt; nicht weil sie klinischen Beobachtungen widersprach, sondern weil sie mit den geltenden wissenschaftlichen Theorien unvereinbar war. So hat sie es versäumt, dieses Gebiet gewissenhaft zu studieren, wie es einer wissenschaftlichen Vorgehensweise entspräche. Dankenswerterweise gibt es inzwischen eine Trendwende - immer noch am Rande der großen Schulmedizin - aber nicht mehr so ganz zu ignorieren. Man rechnet, dass etwa 35 Prozent aller Menschen, die schon klinisch tot waren, eine Nahtodeserfahrung hatten, mit immer den gleichen Stadien und Abläufen. Auf Grund dieser Zahlen schätzt man, dass rund 8 Millionen Amerikaner solche Erfahrungen durchlaufen haben. Fast alle, die zurückkamen und eine solche Erfahrung gemacht hatten, berichteten von großem Frieden und verloren für den Rest ihres Lebens die Angst vor dem

Tod. Bereits Ende des 19. Jahrhunderts gab es die ersten gesammelten und publizierten Berichte solcher Ereignisse durch den Schweizer Geologen Albert Heim, der Berichte von abgestürzten Bergsteigern sammelte.9 In den letzten Jahrzehnten ist dieses Thema mehr und mehr in den Blickpunkt gekommen und ist eng mit den Namen der Pioniere wie Elisabeth Kübler-Ross, mit ihrem Aufsehen erregendem Buch "Interviews mit Sterbenden" Anfang der siebziger Jahre und Raymond A. Moody mit seinem bahnbrechenden Buch "Das Leben nach dem Leben", das 1975 erschien, verbunden. Ihr Verdienst ist es, den Tod wieder in das Leben, auch in die medizinische Betrachtung, zurückgebracht zu haben und damit die ungeheure Sprachlosigkeit sowohl derer, die diese Erfahrungen gemacht haben, als auch der Mitwelt und der Medizin einzudämmen. Das Zeugnis dieser Nahtodeserfahrungen dient vielen Menschen als Hoffnung. Sie knüpfen wieder an einen spirituellen Bezug an, der ihnen hilft, ihre Angst vor Tod und Sterben zu mildern.

Die Angst vor dem Tod ist der direkte Weg in unser spirituelles Leben. Denn um in Frieden sterben zu können, müssen wir verstehen, wer oder was eigentlich stirbt. Das können wir erfahren, wenn wir still werden und den leeren Raum betreten, der sich uns in der Meditation öffnet. Bewusst sterben muss sich auf allen Ebenen unseres Daseins vollziehen. So stellt sich die Frage nach unseren körperlichen Bedürfnissen. Wie kann ich meinen Leib unterstützen, wie die Schmerzen kontrollieren? Es ist auch wichtig zu wissen, welche emotionalen Qualen und Themen mit dem Sterbeprozess verknüpft sind. Wir müssen auf die Ängste, den Widerstand, die Wut und die Depression gefasst sein, die uns immer wieder durchwehen können. Sterben darf aber auch kein Tabu-Thema in der Familie, der näheren Umgebung und der Gesellschaft mehr sein. Tod und Sterben gehören zum Leben und wir brauchen einen

Zhi-Khro Mandala ist ein Teil der Bardo Thodols Sammluna, Dieser Text ist im Westen als 'Das Tibetanische Totenbuch' bekannt, das einen Teil der Bardo-Lehren enthält, und zwar in der Nyinama (Tibetanischen Tradition) aus dem 8. Jhd. von Guru Padmasambhava.



natürlichen Umgang mit diesen Dingen. Sonst drängen wir Alter, Krankheit und Sterben weiter an den Rand unserer Gesellschaft und machen die betroffenen Menschen zu ihren Verlierern.

Welche Aufgaben stellen sich uns als Ärztinnen und Ärzte, als Therapeuten und Therapeutinnen nun angesichts von sterbenden Menschen? Es gibt zwei Arten, wie Menschen, die dem Tod geweiht sind, auf ihn zugehen. Die eine ist Kampf gegen den Tod, die andere, den Tod annehmen. Diese beiden Arten folgen einander auch oft im Sinne

....um in Frieden sterben zu können, müssen wir verstehen. wer oder was eigentlich stirbt."

Tod und Sterben ein Geschmack der **Ewigkeit**

"... die Auseinandersetzung mit unserem eigenen Tod ist von größter Bedeutung, um unsere Patienten wirklich begleiten zu können."

von Durchgangsphasen. Am Kampf beteiligen sich der Patient oder die Patientin mit verzweifeltem Überlebenswillen, aber auch wir als Behandler. Es ist stets eine sehr individuell zu treffende Entscheidung, wie lange man gegen eine tödliche Krankheit ankämpfen soll. Noch eine Operation, Chemotherapie, Bestrahlung, ja oder nein? Es gibt dort keine allgemein gültige Antwort. Doch gibt es im Prozess von tödlich verlaufenden Krankheiten immer einen Punkt, an dem wir wissen, dass der Kampf zu Ende ist. Menschen, die aus Angst bis zum letzten Tag die Tatsache ihres eigenen Todes leugnen, haben keine Möglichkeit mehr, sich auf diesen vorzubereiten. Weder können sie die notwendigen äußeren Dinge ihres Lebens und ihrer Hinterlassenschaft regeln, noch können sie die Chance wahrnehmen, die innere Ruhe und den Frieden zu erfahren, die entstehen, wenn man beginnt ganz loszulassen. Auch nehmen sie sich die Chance, schon einen Geschmack der Ewigkeit, in die sie eintauchen werden, zu erahnen, einzutauchen in das Licht ihres eigenen Ursprungs, eins zu werden in ihrem Sosein.

Aber auch wir als Begleiter und Therapeuten können mit unserer eigenen Furcht und unserem eigenen Nicht-Akzeptieren, dass dieser Patient trotz all unserer Bemühungen stirbt, gnadenlos den Kampf verlängern mit all den eben genannten Folgen. Deshalb ist die Auseinandersetzung mit unserem eigenen Tod von größter Bedeutung, um unsere Patienten wirklich begleiten zu können. Die Patienten wissen meist den Zeitpunkt, wann sie sich dem Tod bedingungslos hingeben müssen. Als die Krebserkrankung einer Freundin, die erst vor kurzem gestorben ist, sich

in den letzten sechs Wochen vor ihrem Tod rapide verschlechterte, schlief sie viel und war oft in anderen Sphären. Einmal fragte sie ihren Mann, was denn eigentlich mit ihr los sei. Und als er ihr aufrichtig antwortete und sagte: "Du wirst jetzt bald sterben", da entspannte sie sich völlig und erwiderte: "Dann muss ich ja nicht mehr kämpfen!" Sie litt, obwohl voller Metastasen im Gehirn und der Lunge, nur unwesentlich unter Schmerzen oder Luftnot, war immer wieder wach und klar. und oft kam sie aus einer Welt zurück, die große Glückseligkeit in ihren Augen widerspiegelte. Sie ist ganz friedlich an der Seite ihres Mannes, während er neben ihr auf dem Bett ihre Hand haltend meditierte, sie quasi gemeinsam in das Eine eingetaucht waren, gegangen. Er kam aus der Meditation zurück, sie blieb dort in der einen großen Meditation - im zeitlosen Einen.

Also eine Aufgabe, der wir uns stellen müssen, ist, den richtigen Zeitpunkt mit unseren Patienten zu finden, wann wir nichts Lebensverlängerndes mehr unternehmen und beginnen, sie rein palliativ zu unterstützen. Wenn wir auf die Patienten lauschen, dann spüren wir es. Sie führen uns.

Ein wichtiges Thema für die Patienten, und damit für uns als Behandelnde. sind ihre körperlichen Belange. Wir können helfen, die vielen kleinen und großen Gebrechen zu lindern. Ganz oben steht in vielen Fällen die kompetente Schmerzbehandlung, die Schmerzen lebbar machen soll, aber möglichst das Bewusstsein nicht einschränkt, damit wir bewusst sterben und in die andere Welt hinübergehen können. Die Hospiz-Bewegung hat hier einen großartigen Beitrag geleistet, diese

Gratwanderung zu meistern. Je nachdem kommen hier neben Medikamenten alle möglichen Verfahren in Frage. wie Akupunktur oder Entspannungsverfahren, um nur zwei zu nennen. Das Thema der Schmerzbehandlung ist sehr umfangreich und muss auch immer berücksichtigen, dass der reine physische Schmerz durch viele Faktoren, u. a. durch psychische Faktoren des existenziellen Schmerzes, beeinflusst und verstärkt wird. "Je mehr man sich als ein von anderen Wesen getrenntes Ich ansieht, desto stärker ist der physische wie auch der existenzielle Schmerz, den man empfindet, sagt Phillip Kapleau 10. Zum anderen ist auch die psychische Begleitung wesentlich. Wir können helfen, dass unsere Patienten mit sich und ihrer Welt ins Reine kommen. Manches muss geregelt werden, aber auch Vergebung und Versöhnung mit den Menschen seines Lebens erleichtern den Gang auf die andere Seite. Unerledigtes verlangt nach Abschluss. Viele Emotionen bewegen einen sterbenden Menschen. Auch da können wir ihn annehmen und begleiten. Sterben ist nicht nur eine todernste Angelegenheit, in der jeder mit einer düsteren Trauermiene herumlaufen muss. Sterben gehört auch zum Leben. Und so sind auch das Lachen oder auch die Musik eine Hilfe, um das seelische Gleichgewicht zu bewahren. Das Gespräch und die Begleitung der nahen Angehörigen sind notwendig, um sie selbst in ihrem Abschieds- und Trauerprozess zu unterstützen, um ihnen zu helfen, loslassen zu können, aber auch um gegebenenfalls den Sterbenden zu schützen. Zum Glück sind heute die Zeiten vorbei, wo man einen sterbenden Menschen im Krankenhaus einfach in die Abstellkam-

mer geschoben hat, damit er aus dem Weg ist und niemand geängstigt wird oder sich pikiert fühlt. Allerdings sterben auch heute noch die meisten Menschen bei uns in den Kliniken. Der Tod wird damit klinisch sauber und muss



uns nicht so nah gehen. Dem Sterbenden ist aber seine vertraute Umgebung, sein Zuhause, wichtig; er braucht die Menschen um sich, die er liebt. Die Anwesenheit dieser Menschen ist für ihn, der sich auf den Weg macht, auch wenn er vielleicht nicht mehr bei Bewusstsein sein sollte, von großer Bedeutung und hilft ihm.

Die Hospiz-Bewegung hat Enormes geleistet, die Betreuung sterbender Menschen wieder würdevoll und menschlich zu gestalten. Cicely Saunders gründete 1967 das erste moderne Hospiz in London, das "St. Christophers Hospice". Sie sagte: "Es geht nicht mehr darum, dem begrenzten Leben Zeit hinzuzufügen, sondern alles daran zu setzen, der begrenzten Zeit Leben zu geben." Seitdem sind auch in Deutschland eine ganze Reihe von Hospiz-Einrichtungen entstanden, die teils klinisch- stationär auf Palliativstationen arbeiten, und zum großen Teil auch ambulant Menschen in ihrem Sterbeprozess begleiten. Unsere ärztlich-therapeutische Hilfe

"Es geht nicht mehr darum, dembegrenzten Leben Zeit hinzuzufügen, sondern alles daran zu setzen. der begrenzten Zeit Leben zu geben."

Tod und Sterben ein Geschmack der **Ewiakeit**

erschöpft sich aber nicht nur auf der körperlichen und psychischen Ebene. Da der Tod Übergang in die Dimension des Namenlosen, der Leerheit, ist, berühren wir gemeinsam mit den Sterbenden das Reich der zeitlosen Ewigkeit und des ortlosen Ortes. Leben und Tod sind die ursprünglichsten Facetten der Spiritualität, die tiefsten Ausformungen im dualen Universum - Ausformungen, die im Einen, im Sosein, im Hier und Jetzt wurzeln. So berühren wir zwangsläufig die spirituelle Dimension im Sterbeprozess. Das kann bedeuten, dem Patienten zu helfen, alles gehen zu lassen, alles loszulassen. Vertrauen zu schöpfen, dass für seine Liebsten, die er zurücklässt, wie auch immer gesorgt ist. Wir können gemeinsam beten, oder den Sterbenden zum Gebet anregen. Selbst wenn er nicht beten kann. so können wir für ihn beten. Unsere Gebete haben eine große Kraft. Auch Texte der heiligen Schriften helfen dem Sterbenden, sein Bewusstsein auf das, was auf ihn zukommt, wo er hingeht, einzuschwingen. Entweder sie können sie noch selbst lesen, oder aber wir können sie ihnen vorlesen. Menschen, die diesen Zugang nicht erlauben, können ihn aber auch in Musik, die ihr Bewusstsein zu erweitern vermag und die in ihnen Frieden und Liebe aufkommen lässt. finden. Und wir können den Patienten in die Meditation einführen und auch mit ihm zusammen die Stille teilen. Wenn der Kampf ums Überleben vorbei ist, dann kommen Patienten oft von ganz allein in das große Loslassen, das innerer Frieden bedeutet. Dann bekommen sie in den letzten Wochen, Tagen oder Stunden ihres Lebens noch im Leben einen Geschmack von dem, in dem sie aufgehen. In dem jeder von uns aufgeht, jeden Moment im Hier und Jetzt, denn wir sind niemals davon getrennt nur oft dessen unbewusst. So leben wir bis zu unserer letzten Minute in größter Intensität und im Gehalten-Sein in unserer Quelle. Wir werden eins mit dem. was wir schon immer waren.

Wie der Philosoph Plotin im Augenblick des Todes sagte:

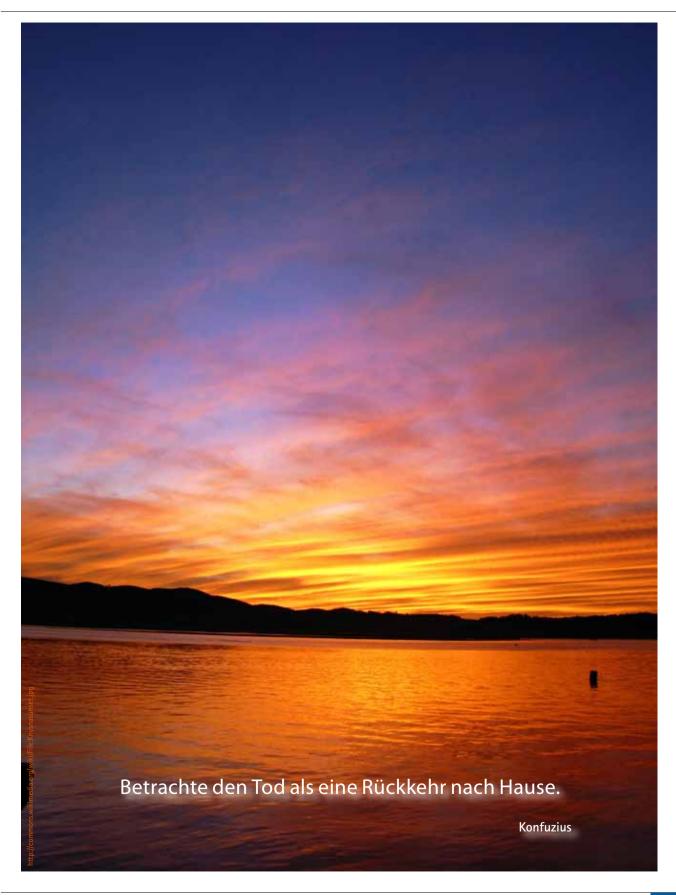
"Ich gebe jenes, das göttlich ist in mir, an jenes, das göttlich ist im Universum, zurück."

Literatur

- ⁷ Kübler-Ross in the film 'Elisabeth Kübler-Ross!
- 8 Lepp, L: Death and Its Mysteries, Macmillan, New York, 1976
- ⁹ Cited from Grof. St. and Chr.: Jenseits des Todes - an den Toren des Bewusstseins, Kösel, Munich 1984, p. 9. [The Other Side of Death - At the Gates of Awareness]
- 10 ibid., p. 135
- 11 Greek philosopher (205-270 A.D.);

Dr. med. Klaus-Dieter Platsch. Lecture on Death and Dying, 2003, p. 17

Kontaktadresse Dr. med. Klaus-Dieter Platsch Traunsteiner Str. 11 D - 83093 Bad Endorf info@drplatsch.de www.drplatsch.de



Vom Umgang mit schwierigen Kindern

Kerstin Tschinkowitz

Als Krankenschwester und Ethnologin beschäftigt sich Kerstin Tschinkowitz seit vielen Jahren mit dem Studium der Naturheilkunde verschiedener Völker. Dabei gab ihr die Begegnung mit der Ayurveda- Medizin völlig neue Impulse im Umgang mit Gesundheitsförderung, ganzheitlicher Lebensorientierung und Lebensführung und bestimmt ihre Therapie seit vielen Jahren. Frau Kerstin Tschinkowitz ist Ayurveda-Spezialistin, Heilpraktikerin und Naturärztin in eigener Praxis in Biel CH.

Die Medien weisen seit einigen Jahren auf die auffällige Veränderung im Verhalten von Kindern und Jugendlichen hin. Hyperaktivität und Hypoaktivität (Unaufmerksamkeit) stellen Eltern und Lehrer vor wachsende pädagogische Herausforderungen. Zum einen müssen die Kinder und Jugendlichen in ihrer Verhaltensauffälligkeit erkannt und abgeholt werden, zum anderen sollen sie in die Gruppe integriert und nicht zu Außenseitern werden, weil sie die Lerndynamik behindern. Entscheidend ist eine konstruktive, lösungsorientierte Zusammenarbeit zwischen Eltern. Kindern, Schule, Therapeuten und Medizinern.

Bei der Hyperaktivität, ADS und AD(H)S Aufmerksamkeits-Defizit (Hyperaktivitäts)-Störung – handelt es sich um eine Verhaltensstörung, die durch die Unfähigkeit gekennzeichnet ist, sich über längere Zeit hinweg auf etwas zu konzentrieren. Ruhelosigkeit und Ablenkbarkeit sind typische Merkmale und können das Lernen der Betroffenen stark beeinträchtigen. Das Aufmerksamkeitsdefizit kennzeichnet sich nicht nur durch Hyperaktivität aus, auch der hypoaktive Typ kann ADS charakterisieren. Kinder mit dem überwiegenden unaufmerksamen/hypoaktiven Typ von ADHS neigen zu Tagträumen und haben Schwierigkeiten, sich auf eine Sache zu konzentrieren. Ihre Verhaltensauffälligkeit drückt sich nicht durch Zappeligkeit aus, sondern eher durch vorlautes Dazwischenreden und unüberlegtes Handeln. Beide Formen können sowohl separat als auch in einer Mischform auftreten.

Symptomatik AD(H)S:

- Viele Flüchtigkeitsfehler
- Scheint häufig nicht zuzuhören, Tagträumen
- Bringt Sachen oft nicht zu Ende
- Große Probleme mit der Daueraufmerksamkeit
- Häufig Probleme mit der Selbstorganisation
- Große Abneigung und Widerwillen, sich länger geistig anzustrengen
- Häufiges Verlieren und Verlegen
- Ist oft durch äußere Reize leicht ablenkbar
- Ist im Alltag übermäßig vergesslich
- Ständige Unruhe und Zappeln mit Händen und Füßen
- Unfähigkeit, sitzen zu bleiben
- Häufiges, unangepasstes Umherspringen
- Innerlich wie von einem Motor angetrieben
- Übermäßiges Reden
- Kann fast immer nur schwer warten. bis er/sie an der Reihe ist.
- Häufiges Stören und Unterbrechen anderer

Begünstigende Faktoren AD(H)S:

- Genetische Faktoren
- Schlechte Versorgung mit Nährstoffen, Vitaminen, Spurenelementen

während der Schwangerschaft und danach

- Ungünstige Nahrung mit viel rajas (sehr scharf, viel Kaffee, viel Fleisch) mit viel tamas (Konserven, Schweinefleisch, viele schlechte Fette) während der Schwangerschaft und danach
- AMA: Schlacken, Toxine vor und während der Schwangerschaft (Rauchen, Alkohol ...)
- Hoher Stress und Lärmpegel während der Schwangerschaft
- Fehlende Bewegung während der Schwangerschaft
- Mangelnde Bewegung des Kindes zu Hause und in der Schule

Häufig finden sich zusätzliche Zeichen wie trockene Haut, brüchige Nägel, Neurodermitis, überempfindliches Gehör, Schlafprobleme, Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen. Auslöser für ADHS ist eine Stoffwechselstörung des Gehirns, die genetisch, vorgeburtlich, durch Umweltgifte wie Alkohol oder Tabak bedingt sein kann. Die Störungen entwickeln sich vor dem sechsten bis siebten Lebensiahr und verschwinden meist bis zum Erwachsenenalter. Viele dieser verhaltensauffälligen Kinder bekommen früher oder später zur Ruhigstellung Präparate aus Methylphenidat (Ritalin®, Concerta®).

Zu viele Reize

Aus ayurvedischer Sicht liegt bei ADHS eine schwere Vata-Disbalance und eine Störung des Nervengewebes vor. Auf der psychologischen Ebene äußert sich das Prinzip Tamas durch Trägheit, fehlenden Antrieb und Träumen im Unterricht oder das Prinzip Rajas durch unangenehme Überaktivität bis hin zur Aggressivität. Die ständig zunehmende Reizüberflutung prägt ein Vata erhöhendes Umfeld. Gerade für Kinder ist es oft sehr schwer, sich vor der Vielfalt der Findrücke zu schützen und diese zu verarbeiten. Die meisten Kinder, die ADHS Symptome zeigen, besitzen eine überwiegende Vata-Grundkonstitution. Sie schützen sich vor den auf sie einströmenden Reizen durch Unaufmerksamkeit. Die übermäßige Reizüberflutung bauen sie durch Bewegungsüberschuss und Herumzappeln ab.

Die Bioenergie Vata, gebildet aus den Elementen Äther und Luft, verkörpert das kinetische Prinzip der Bewegung. Dem Vata-Dosha werden Eigenschaften wie trocken, leicht, kalt, beweglich, klar und rau zugeordnet. Die meisten Vatabedingten Symptome beziehen sich auf das Nervensystem, die Psyche und den Bewegungsapparat.



Kind in der Badewanne Ein warmes Bad kann das Vata-Ungleichgewicht positiv beeinflussen.

Die Elemente Luft und Äther äußern sich bei Unruhe und Stress durch unruhigen Schlaf, Stottern, Nervosität und im Verdauungssystem durch Blähungen und Verstopfung. Windiges und kaltes Wetter, unregelmäßige und schwer

Vom Umgang mit schwierigen Kindern

verdauliche Nahrung wirken sich störend auf den Gesundheitszustand aus. Ohrenschmerzen. Infektanfälligkeit. Kältegefühl und Hyperaktivität sind Ausdruck der auftretenden typischen Vata-Beschwerden.

Gegensätzliche Prinzipien

Um das Gleichgewicht der Elemente im Körper zu regulieren, arbeitet Ayurveda mit dem gegensätzlichen Prinzip, das heißt, wo Geschwindigkeit vorherrscht, wird Ruhe entgegen gesetzt, wo Schwere und Trägheit herrschen, wirkt Dynamik energetisierend und belebend, Kälte wird mit Wärme ausgeglichen, Trockenheit mit Feuchte. Vata zu beruhigen ist das oberste Prinzip bei der Behandlung von ADHS, die Abgrenzungsfähigkeit der Kinder zu stärken (Kapha) und ihnen Struktur zu vermitteln (Pitta). Der Schulalltag gibt ihnen erst einmal Regeln (Struktur), die sie benötigen. Je nach Fortschritt der Erkrankung benötigen sie jedoch auch zunehmend einen abgeschirmten Raum, der ihnen das Lernen ermöglicht.

Regelmäßigkeit im Tagesverlauf, vor allem genügend Ruhephasen, Wärme, Bäder, Ölmassagen und eine Vata reduzierende Ernährung (warm, nährend, leicht verdaulich, süß, sauer, salzig, ölig) können die Vata-Disbalance positiv beeinflussen. Sanftes Yoga in einem warmen Raum unterstützt die Stabilisation. Vor allem sorgen Sie für eine liebevolle, geborgene Atmosphäre. Die Familie des Kindes oder des Jugendlichen ist wesentlicher Bestandteil der Therapie, denn wie kann man ein Kind ganzheitlich behandeln, ohne die Familie oder Lebensgemeinschaft zu stärken? Eine starke Lebensgemeinschaft schafft die Basis für den Erfolg.

"Auslöser für ADHS ist eine Stoffwechselstörung des Gehirns"

In psychologischen Beratungsgesprächen, Gesundheits- und Ernährungsberatungen werden Lösungsstrategien entwickelt, die den Alltag entschleunigen und Konflikte lösen. Verhaltenstherapie, Yogatherapie, die gezielte Anwendung therapeutischer Maßnahmen wie Abhyanga (Ganzkörperölung), Shiro Dhara (Stirnölguss) und der unterstützende Einsatz von gewissen Kräutern stärken die Selbstheilungskräfte und fördern den Heilungsprozess. Die Ernährung übernimmt einen sehr wichtigen Part bei der Behandlung, da ein konstanter Zuckerspiegel enorm wichtig ist für die Stabilisation des Nervensystems. Bei Phosphaten aus bestimmten Lebensmitteln wie Cola, Wurst, Milchprodukte, Nüsse, bei künstlichen Farb- und Geschmacksstoffen, künstlichen Süßstoffen, Schwermetallen, Fluoriden ist Vorsicht geboten. Man hat beobachtet, dass die Reduktion dieser Inhaltsstoffe zu einer Normalisierung des Verhaltens führt.

Bei allen diesen Kindern sollte therapeutisch unbedingt der Säure-Basen- Haushalt und die Zufuhr von Mineralstoffen und Vitaminen verbessert werden, vor allem bei den Vitaminen B1, B6, Pantothensäure, Niacinamid, Vitamin C, aber auch bei Calcium, Magnesium, Zink, Chrom, Mangan und den Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Für die tägliche Ernährung ist es sinnvoll, Ghee (geklärte Butter), kalt gepresstes Rapsöl oder Olivenöl und Leinöl als Fettquelle zu verwenden. Raffinierter Zucker, falsche Fette, künstliche Nahrungsmittelzusatzstoffe, Nahrungsmittel, auf die das Kind allergisch reagiert, sollten unbedingt vermieden werden.

Ghee Topf, Zum Kochen ist Ghee (geklärte Butter) sinnvoll.



Die Ernährungsumstellung fordert die ganze Familie, aber es lohnt sich, nicht nur für Ihre Kinder. Wenn es im Familienalltag ruhiger zu und her geht, entstehen Ruhe und Kraftquellen, von denen alle profitieren können. Wer kennt nicht Michel aus Lönneberga? Sicher hatte seine Umgebung es nicht immer leicht mit dem Buben, aber Michel hatte den Raum, in dem er seine Kreativität entfalten konnte, und er hat unsere Herzen zum Lachen gebracht. Lassen Sie uns Räume schaffen, unsere Räume neu gestalten, damit diese Kinder sich gesund entwickeln und wir ihre Gaben und Fähigkeiten entdecken und fördern können.

Dinacarya, Tagesablauf

Eine regelmäßige, nährstoffreiche, vorwiegend warme Ernährung ist unumgänglich:

am Morgen ein warmer Porridge (salzig oder süß /Trockenfrüchte), wärmende Getränke (Thermoskanne), Tee, warmes Wasser

- um 9 Uhr eine süße Frucht oder Trockenfrüchte, Rosinen, Mandeln, Datteln, es kann auch eine leckere Fruchtschnitte sein; wichtig ist, den Verzehr von mit Weißzucker gesüßten Dingen zu reduzieren
- am Mittag Gemüse, Reis, Eiweiß (Hülsenfrüchte, Tofu, Sojaprodukte, Weißfleisch), den Salat nach der warmen Mahlzeit
- am Nachmittag einen Chai-Tee und ein Gebäck oder eine Frucht (beziehungsweise Trockenfrüchte und Mandeln)
- am Abend eine nährende Suppe.



Trockenfrüchte und Nüsse sind ein wertvolles Nahrungsmittel für zappelige Kinder.

Dieser Artikel ist erschienen in: YOGA! Das Magazin, Nr. 06/11, Dezember/Januar

Kontaktadresse Kerstin Tschinkowitz AYURVEDA BALANCE Freiestr. 44 2502 Biel/Bienne - Schweiz www.ayurvedabalance.ch

Spitzwegerich lindert den Husten

Erika Röthlisberger

Erika Röthlisberger ist dipl. Kneipp-Gesundheitsberaterin, zert. Phytopraktikerin nach Ursel Bühring, zert. in Frauen-Naturheilkunde Schwerpunkt Phytotherapie nach Dr. Heide Fischer, Märchenerzählerin und Lach-Yoga-Trainerin. Im Rahmen der Gesundheitsförderung führt sie Kurse für Erwachsene und Kinder durch. Lateinisch: Plantago lanceolata (lat.planta = Fusssole, lanceolata = lancettenförmia)

Volksnamen: Wundwegerich, Wegtritt, Heilwegerich, Lungenblatt

Familie: Plantaginaceae / Wegerichgewächs



Plantago lanceolata

Von Europa bis Asien ist Spitzwegerich auf trockenen Wiesen, Feldern, an Wegrändern oder hinter dem Haus anzutreffen. Er ist leicht zu erkennen an seinen langen, nach oben zugespitzten, lanzettenförmigen Blättern, die von einer Rosette aus in die Höhe wachsen. Sie werden 10 – 20 cm lang. Sie haben einen glatten Blattrand und die charakteristischen 3 - 7 längs und parallel verlaufenden Blattnerven. Aus der Mitte der Blattrosette wächst ein gerader 20 - 40 cm hoher Stängel, der am Ende eine ährenartige, braune Blüte trägt. Aus der Blüte heraus entwickeln sich die feinen, ca. 1 cm langen gelblichweißen Staubgefäße. Spitzwegerich kann problemlos auch im Garten angepflanzt werden. Die sauberen, gesunden, zarten Blätter sammelt man von Mai bis Juni.

Paracelsus zeigte mit Plantago lanceolata ein breites Anwendungsspektrum auf wie Blutstillung, Mund- und Zahnfäule, Magenbrennen, Geschwüre, Migräne, Stärkung der Nieren.1 Er lehrte: "Es gibt keine Pflanze, die mehr austrocknet und zugleich festigt wie Plantago. Wenn eine Wunde da ist, soll Plantago mit Chelidonia (Chelidonium majus, Schöllkraut) gestoßen und mit dem Saft von einer der beiden Pflanzen gemischt werden. Darin wird ein Tuch eingetaucht und dann auf die Wunde gelegt. Es heilt.

Was aufgekratzt ist, Blasen bildet, eine abgestoßene Haut hat etc., da nützt Plantago allein. Wenn du ein wenig Gerstenmehl und Bolus armenus (Bolus armenicus = mittelalterliches Synonym für medizinisch angewandte Tonheilerde) dazu gibst, heilt es glatt zu."

Kräuterpfarrer Künzli sagte: "Den Wegerich hat der liebe Gott an alle Wege gestreut, in alle Wiesen gesetzt, damit wir ihn stets zur Hand haben, denn er ist das erste, beste und häufigste aller Heilkräuter."2 Die alten Kräuterkundigen wussten aus Erfahrung, wofür eine Pflanze heilend wirkt. Je mehr die Heilpflanzen wissenschaftlich untersucht werden, umso mehr Teil-Aspekte können herausgefunden und ihre Wirkungsweise erforscht werden. Bei den wissenschaftlich untersuchten Heilpflanzen können heute auf der

physischen Ebene die Inhalts- rsp., die heilenden Wirkstoffe begründet werden. Spitzwegerich gehört zu jenen Pflanzen, die von deutschen und europäischen Kommissionen, wie die Kommission E und HPMC (Herbal Medicinal Product Commitee) bezüglich Einsatz zur Linderung von Schleimhautreizungen im Mund- und Rauchenraum und dem damit verbundenen trockenen Husten, untersucht und anerkannt ist. Aufgrund seiner hervorragenden Wirkstoffkombination gilt der unscheinbare Spitzwegerich als eines der besten Hustenmittel.

In der Erfahrungs- und Volksmedizin gilt frischer Spitzwegerichsaft auch äu-Berlich als wundheilungsfördernd und entzündungshemmend. Auflagen von zerguetschten Blättern gelten als wirksames Erste-Hilfe-Mittel bei Schürfungen, Brennesselguaddeln und Insektenstichen. Dazu liegen jedoch noch keine klinischen Studien vor. Jetzt wurde Spitzwegerich vom Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde an der Universität Würzburg zur Arzneipflanze des Jahres 2014 gewählt.3 Wir sind gespannt auf die Forschungsergebnisse.

Zu den Inhaltsstoffen

gehören u.a. das Iridoidglykosid Aucubin, Schleim- und Gerbstoffe, Kieselsäure, Flavonoide, Vitamin C, Mineralstoffe wie Kalium und Zink.

Iridoide wirken antibakteriell = entzündungshemmend. Zu den Iridoidglykosiden gehört Aucubin, das im frischen Zustand, d.h. in den frischen Blättern. als Presssaft, in der Tinktur oder im Sirup) als natürliches Antibiotika wirkt.

Schleimstoffe wirken reizlindernd, indem sie einen schützenden Film über die Mund- und Rachenschleimhaut ziehen. Damit können sie den reflektorisch ausgelösten Hustenreiz verhindern und die Entzündungen können abheilen.

Gerbstoffe wirken zusammenziehend = adstringierend, dadurch blutstillend und leicht schmerzlindernd =lokalanästhetisch. Die zusammenziehende Eigenschaft auf die Schleimhäute setzt die gesteigerte Sekretion herab. Das entzieht den Bakterien auf den Schleimhäuten die krankheitserregenden Nährstoffe, stabilisiert und heilt die Schleimhäute.



Blüte Plantaao lanceolata

Kieselsäure kräftigt das Bindegewebe, stärkt das Immunsystem und unterstützt die Wundheilung.

Heilwirkungen innerlich

hustenreizmildernd, entzündungs- und hustenhemmend, schleimlösend, antibakteriell, blutstillend, krampflösend, fiebersenkend, magenstärkend wundheilend.

Spitzwegerich lindert den Husten

Nebenwirkungen/Gegenanzeigen

sind nicht bekannt.

Indikation

Akute Bronchitis, Erkältung, Reizhusten, Entzündungen der Mund- und Rachenschleimhaut, Heiserkeit und Stimmpflege. Spitzwegerich-Hustensirup eignet sich auch hervorragend für Kinder.

Spitzwegerich-Tee zubereiten



Infus Plantago lanceolata

a) Infus = Überbrühung

2 TL Blätter mit 1/4 I heißem Wasser überbrühen.

20 Minuten (damit die Kieselsäure aus den Blättern herausgelöst wird) zugedeckt ziehen lassen, abgießen, Kondenswasser im Deckel in den Teekrug zurückgeben, denn darin sind die kostbaren entzündungshemmenden ätherischen Öle enthalten.

Die Kieselsäure stärkt das Lungengewebe und kann bei allen Atemwegserkrankungen eingesetzt werden.

Täglich mehrere Tassen ev. mit Honig gesüßt trinken. Die erste Tasse empfiehlt sich bereits am Morgen nach dem Aufstehen. Der Tee kann in seiner Wirksamkeit noch erhöht werden mit 3 Tropfen Spitzwegerich-Tinktur pro Tasse.

b) Mazerat = Kaltwasserauszug

2 TL Blätter mit 1/4 l kaltem Wasser übergießen. 1 Stunde ziehen lassen. währenddessen gelegentlich umrühren. Dann abgießen, auf Trinkwärme erwärmen und schluckweise trinken. Morgens und mittags ie eine Tasse frisch zubereiten. Das frische Zubereiten jeder Tasse bei Kaltwasserauszug ist wichtig, damit sich keine Keime entwickeln können. Aus diesem Grund wird der Kaltwasserauszug vor dem Trinken auf Trinkwärme erwärmt, was auch im Wasserbad gemacht werden kann.

Der Vorteil des Kaltwasserauszugs ist, dass die Schleimstoffe optimal erhalten bleiben. Er eignet sich bei Reizhusten, zum Gurgeln bei Heiserkeit oder bei Entzündungen im Mund und Rachen.

Wichtig:

Die aufgeführten Anwendungsmöglichkeiten ersetzen keine fachkundliche Beratung beim Arzt und Therapeuten.

Literatur

- 1 Dr Aschner: Paracelsus, Sämtliche Werke. Anger Pub Co 1993, Vol III pp 541-543
- 2 Pfarrer Johann Künzle: Das große Kräuterheilbuch. Otto Walter Pub Co 1945, p 487
- 3 www.uni-wuerzburg.de

Fotos Erika Röthlisberger

Kontaktadresse Erika Röthlisberger Hochhüsliweid 13 6006 Luzern - Switzerland e.roethlisberger@swissonline.ch



"Der Mensch kann durch die Vorstellungskraft viele wunderbare Dinge bewirken."

Quelle: Dr. Aschner, Bernhard: Paracelsus, Sämtliche Werke, Band IV, vgl. Seite 895

Willst du Recht haben oder glücklich sein?

Konstruktiver Umgang mit Ärger

Simone Anliker



Simone Anliker, lic.iur., CNVC zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation, iEMDR-Coach und Inhaberin von Compassion & Voice.

"Willst du Recht haben oder glücklich sein? Was hältst du denn von diesem Titel?" frage ich.

"Unsinn! Ich will Beides."

"Nein, das geht nicht", sage ich. "Es ist entweder oder. Beides zusammen geht nicht."

"Nein, das sehe ich überhaupt nicht so. Natürlich geht das!"

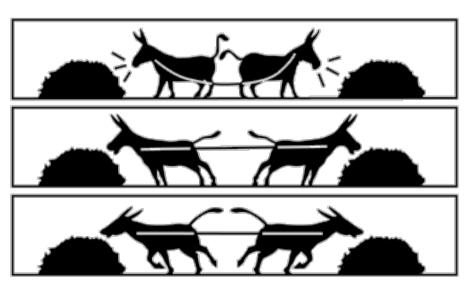
Und Schwups, sind wir mitten drin im Thema. Kennen Sie solche Situationen? Sie hatten eben eine ganz tolle Idee oder lesen einen wunderbaren Satz. Voller Begeisterung berichten Sie Ihrem

Partner oder Partnerin davon und erhalten die Antwort: "Unsinn!" Was passiert in diesem Moment mit Ihnen?

Genau! Der Körper reagiert. Der Organismus zieht sich zusammen. Es wird eng. Wir gehen in eine Abwehr- und Verteidigungshaltung und werden ärgerlich. Und ehe wir uns versehen, sind wir mitten in einer Auseinandersetzung. Wenn wir dabei nicht achtsam sind, geht es uns wie den beiden Eseln auf dem Bild. Beide ziehen in entgegengesetzte Richtungen und keiner kriegt, was er braucht oder gerne möchte.

Wie entsteht unser Ärger?

Es gibt den Spruch: "Ärger im Herzen ist ein Sollen oder Müssen im Kopf." Das gilt 100%! Immer, wenn ich mich ärgere, habe ich ein Sollen oder Müssen im Kopf. Ich gehe in den Widerstand. Der Andere, ich oder die Situation sollte anders sein. Eben nicht so, wie sie sich mir gerade zeigt. Mein Gegenüber sollte seine Ansichten, seinen Standpunkt ändern und zwar so, wie ich es will. Wenn ich mich ärgere, will ich Recht haben und du oder die Situation sind verkehrt. Ärger entsteht im Kopf. Er ist die



Ärger im Herzen ist ein Sollen oder Müssen im Kopf natürlich Folge unnatürlichen Denkens, sagt Dr. Marshall B. Rosenberg, klinischer Psychologe und Begründer der Gewaltfreien Kommunikation. 1

Wenn ich, wie in meinem Eingangsdialog, die Antwort erhalte: "Unsinn! Nein, das sehe ich überhaupt nicht so. Natürlich geht das!" bin ich in Windeseile im Kopf und das Gedankenkino mit seinen Interpretationen, Schuldzuweisungen, Bewertungen beginnt. Ich mache mein Gegenüber oder die Situation für meinen Ärger verantwortlich. "Wieso muss er immer alles hinterfragen? Kann er nicht einmal die Dinge so stehen lassen, wie sie sind? Ich weiß doch, dass ich Recht habe, schließlich unterrichte ich das doch. Ständig diese Rechthaberei ect., ect., ect." Je mehr es denkt, umso grösser wird mein Ärger.

Die Tragik dabei ist, dass ich mich immer mehr ins Rechthabenwollen verstricke, Energie verliere und das, worum es mir wirklich geht, aus den Augen verliere. Ich mache mein Gegenüber verantwortlich für meine Gefühle. "Wenn er oder sie sich nur anders verhalten würde, dann ginge es mir gut!" Damit gebe ich meine Verantwortung und meine Eigen-Macht ab und begebe mich in Abhängigkeit. Was mein Gegenüber sagt oder tut, ist Auslöser, aber nicht die Ursache meiner Gefühle.

"Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen." Viktor E. Frankl Den Raum meiner Freiheit und Macht vergrößern. Das ist eines der Ziele der Gewaltfreien Kommunikation. Sie geht davon aus, dass hinter all unserem Denken. Fühlen und Handeln immer erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse stehen, die wahrgenommen werden wollen.

"Im Kern jeden Ärgers findet sich ein Bedürfnis, das nicht erfüllt ist." 2

Ärger ist ein Gefühl, dass uns wie das rote Lämpchen im Auto darauf hinweist, dass Bedürfnisse zu kurz kommen und wir aufgefordert sind, hinzuhören. Ärger sagt mir immer: Stopp! Innehalten. Etwas, das mir wichtig ist, kommt in diesem Augenblick zu kurz. Es ist die Aufforderung, mir klar zu werden, was es ist, um dann, nach erfolgter Klärung, aus dieser Energie heraus in die Handlung oder ins Gespräch zu gehen.

In meinen Seminaren bitte ich jeweils meine Teilnehmer/innen in einem kurzen Brainstorming aufzuschreiben, was sie ärgert oder was sie auf die Palme bringt. Die Antworten lauten dann jeweils: Unehrlichkeit, Ungerechtigkeit, Intoleranz. Unpünktlichkeit. Bevormundung, Rechthaberei, etc. Es wird sehr schnell klar, dass das, was wir da sammeln, Bedürfnisse sind, die uns wichtig sind. Was möchte ich wirklich? Oft ist es genau das Gegenteil dessen, worüber ich mich ärgere. (Un-) Ehrlichkeit, (Un-) Gerechtigkeit, (In-) Toleranz, (Un-) Pünktlichkeit. Und manchmal braucht es etwas Übersetzungsarbeit: Statt Bevormundung ist es vielleicht Gleichwertigkeit und Ernstgenommen werden. Ich will nicht unbedingt Recht haben. Es ist mir wichtig, dass mein Wort auch was gilt, meine Meinung Gehör findet.

Bedürfnisse

Wenn wir in der Gewaltfreien Kommunikation von Bedürfnissen reden. dann meinen wir damit das, was wir brauchen, damit es uns gut geht. Rosenberg nennt es die lebensfördernde Energie. Wenn wir uns überlegen, was uns persönlich wichtig ist in Bezug auf

In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen."

Viktor E. Frankl

Willst du Recht haben oder alücklich sein?

uns selbst, in unseren Beziehungen und im Leben ganz allgemein, dann fallen Begriffe wie Gesundheit, Harmonie, Toleranz, Ruhe, Geborgenheit, Liebe, Selbstbestimmung, Freiheit etc. Wir stellen dann jeweils fest, dass diese Bedürfnisse universal sind. Wir alle haben sie. Allen ist Gesundheit, Harmonie, Toleranz etc. wichtig; oft nicht zur gleichen Zeit, aber alle Bedürfnisse auf der Liste sind für unser Leben wichtig. Mehr noch! Ein tieferes Verständnis der Bedürfnisse bedeutet, dass die Energie, die Qualität, die ein Bedürfnis für mich hat, körperlich, energetisch spürbar ist. Bedürfnisse werden wie Gefühle nicht gedacht, sondern über den Körper gespürt. Wenn ich in meinem Eingangsdialog erkenne, wie wichtig es mir ist, dass ich "ernst genommen werde" und mir "zugehört wird", dann tritt eine erste Beruhigung in mein System. Das Faszinierende und Erstaunliche bei dieser bedürfnisorientierten Herangehensweise besteht darin, dass jedes Mal, wenn die Bedürfnisse erkannt und wahrgenommen werden - wenn ich quasi wirklich gehört und gesehen werde darin, worum es mir wirklich geht - sich das ganze System entspannt. Ich kann

meinen Widerstand und mein Rechthabenwollen loslassen!

... wird fortgesetzt

Literatur

- 1 Marshall B. Rosenberg: Was deine Wut dir sagen will: überraschende Einsichten, Das verborgene Geschenk unseres Ärgers entdecken, Junfermann 2007, S. 45
- 2 Marshall B. Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens, Junfermann. 2009. S. 166

Kontaktadresse Compassion & Voice Simone Anliker Büelstrasse 19 6052 Hergiswil - CH www.compassion-voice.ch

"Nimm dein Leben in die eigenen Hände und was geschieht? Etwas Schreckliches: Keinem kann man Vorwürfe machen."

Erica Jong

Die Global Coherence **Initiative**

Schritt halten mit der planetarischen Wende

Deborah Rozman



Dr. Deborah Rozman ist Präsidentin und CEO von HeartMath Inc. Seit 40 Jahren beschäftiat sich Deborah Rozman in aller Tiefe mit Bewusstsein und persönlichem Wachstum und Entwicklung. Zusammen mit dem Gründer von HearthMath. Doc Childre, ist sie Ko-Autorin der Transforming-Buchreihe, u.a. Verwandle deine Wut, Transforming Stress, Transforming Anxiety, Transforming Depression und Stopping Emotional Eating. Sie unterhält auch einen Blog auf Care2.com und auf der Huffington

Post.

Eine globale Initiative für dauerhaften Frieden

Die Global Coherence Initiative (GCI) ist ein wissenschaftlich ausgerichtetes, co-kreatives Projekt, vom HeartMath Institut entwickelt, um Menschen in herzzentrierter Anteilnahme und Absicht zu vereinen. Das IHM kooperiert mit anderen Initiativen, um die Effektivität kollektiver Vorhaben und Zusammenarbeit zu steigern.

Es gibt eine wachsende Anzahl von Systemen, wie das HeartMath-System, die Werkzeuge und Techniken entwickeln, die es Menschen ermöglichen, ihre Herzzentrierung zu erhöhen und eine gesteigerte Herzensverbundenheit und Zusammenarbeit mit anderen fördern. Die kollektive Herzöffnung ist ein bedeutender Schritt in Richtung einer zunehmenden sozialen und globalen Kohärenz.

Die Energie jedes Einzelnen trägt zum globalen Umfeld bei und die Gedanken, Gefühle und Absichten eines jeden Menschen wirken auf dieses Feld ein. Ein erster Schritt zur Erhöhung der Schwingung des globalen Umfeldes liegt darin, dass jeder Einzelne die Verantwortung für seine eigene Energie übernimmt. Wir können dies entwickeln, indem wir uns täglich bewusst machen, welche Gedanken wir hegen, welche Gefühle wir haben und welche Absichten wir in uns tragen.

Wir alle können daran arbeiten, unser Bewusstsein zu erhöhen und was wir wählen, um zu unserem Umfeld beizutragen. Überlegt, welche Gedanken, Gefühle und Einstellungen nicht nur dem Einzelnen, sondern auch den anderen um uns herum guttun. HeartMath nennt dies "das Feld nähren", und empfiehlt, dass die Menschen sich immer wieder die Frage stellen:

Womit nähre ich das Feld?

Durch eine vom Herzen ausgehende Absicht können wir dazu beitragen, dass die Schwingung des planetarischen Bewusstseins sich erhöht, und es mehr Menschen möglich wird, sich mit ihrer eigenen, intuitiven Führung zu verbinden. Dies ist einer der wichtigsten Schritte zur Wandlung des persönlichen und globalen Bewusstseins.

Die Global Coherence Initiative plant die Platzierung von insgesamt 14 Sensoren in der ganzen Welt, um die magnetischen Resonanzen der Erde zu messen. Einige dieser Sensoren sind bereits installiert. Dieses globale Netzwerk wird die wissenschaftliche Untersuchung der Verbindung zwischen dem Erdmagnetfeld und den kollektiven menschlichen Gefühlen und Verhaltensweisen ermöglichen. Die Wissenschaft hat gezeigt, dass das Erdmagnetfeld den Menschen in tiefgreifender Weise beeinflusst, und es ist die Absicht des Forscherteams, diese Initiative zu untersuchen, ob die kollektive menschliche Gefühlswelt auch Auswirkungen auf das Energiefeld der Erde haben kann.

Die Global Coherence Initiative

Doc Childre, der Gründer von Heart-Math, sagte: "Die Anzahl der Menschen, die herzbewusstes Leben praktizieren, wird die Qualität des "rite de passage" in die nächste Ebene des Bewusstseins und der Intelligenz, der wir uns in dieser Zeit nähern, ausmachen. Der Nutzen der intuitiven Führung unseres Herzens für unser Urteilsvermögen, unsere Entscheidungen und Interaktionen werden schließlich zu Handlungen des gesunden Menschenverstandes auf der Grundlage praktischer Intelligenz führen." Das bedeutet, wenn immer mehr Menschen ihr Herz einsetzen, können der Menschheit immer größere Potentiale eröffnet werden. Die Global Coherence Initiative wird versuchen, diesen Effekt zu messen und zu analysieren und zwar wissenschaftlich.

Beweise für globale Kohärenz / Inkohärenz

Daten, die aus einem separaten globalen Zufallsgenerator-Netzwerk (RNG) gesammelt wurden, ergaben interessante Ergebnisse im Hinblick auf zwei Ereignisse, die Gefühlsschockwellen auslösten, die sich über den ganzen Planeten ausbreiteten. Das erste war der Terroranschlag auf die Vereinigten Staaten am 11. September 2001, das zweite war die Amtseinführung von Barack Obama bei den US-amerikanischen Präsidentschaftswahlen 2009. Während dieser beiden Ereignisse produzierten die Generatoren, die entwickelt wurden, um kontinuierlich zufällige Zahlenfolgen zu produzieren, Zahlenmuster, die eine höhere Ordnung aufwiesen, als dies normalerweise sein sollte.

Laut Roger Nelson, Mitglied im wissenschaftlichen Beirat der Global Coherence Initiative (GCI) und Leiter des Netzwerkes von Zufallsgeneratoren "erzeugen Quantenereignisse völlig unvorhersehbare Sequenzen von Nullen und Einsen. Aber wenn ein großes Ereignis die Gefühle von Millionen von Menschen synchronisiert, wird unser Netzwerk von Zufallsgeneratoren auf subtile Weise strukturiert. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Wirkung durch Zufall hervorgerufen wird, beträgt weniger als Eins zu einer Milliarde."

Das GCI Forscherteam sagt, die Daten könnten ein Phänomen des kollektiven menschlichen Bewusstseins andeuten. Die GCI wird dazu beitragen, zu untersuchen, in welchem Maße es eine energetische Resonanz zwischen dem Erdmagnetfeld und den Rhythmen des menschlichen Herzens und Gehirns geben könnte und wie sich der Einfluss des Erdmagnetfeldes auf Muster des kollektiven menschlichen Verhaltens gestaltet.

Mehr über die oben beschriebenen globalen Ereignisse und Daten können sie unter http://www.heartmath.org/templates/ihm/e-newsletter/article/2009/ march-april/qci-world-stage-2009.php erfahren.

Als globale Gemeinschaft brauchen wir mehr denn je ein Verständnis für die Physiologie der Kohärenz, die den herzbewussten Grundsätzen zugrunde liegt, und für die Wissenschaft hinter der globalen Kohärenz. Wissenschaftliche Forscher sind zusammen gekommen, um den Menschen die Potentiale, die in der bewussten Schöpfung einer kollektiven Kohärenzwelle liegen, bewusster zu machen. Gemeinsam mit einem renommierten wissenschaftlichen Beirat startete das HeartMath Institut die Global Coherence Initiative, um dabei zu helfen, Menschen auf der ganzen Welt in



New Orleans: Dankesbotschaft in der Grotte 'Unserer Dame' der Guadalupe-Kirche; die von jenen erweitert wurde, denen Gebete und Wunder gewährt wurden.

herzbewusster, kohärenter Anteilnahme und Mitgefühl zu vereinen, und um die Wirkungen daraus zu messen.

Zwar werden uns mit der fortschreitenden Beschleunigung des Tempos im Leben immer mehr Möglichkeiten angeboten, aber möglicherweise haben wir immer weniger Zeit, überhaupt eine davon auszuwählen. Die gute Nachricht ist, dass es, wenn wir uns unseren Entscheidungen mit aufrichtiger Herzensabsicht nähern, einfacher wird, auf unsere Intuition zuzugreifen und dass uns die persönliche Energie zur Verfügung steht, die wir brauchen, um schnell in positive mentale und emotionale Zustände zu gelangen. Wir haben die Wahl, ob wir die Welle des Wandels reiten oder in den Sog geraten wollen.

Vier Wege, mit dem planetarischen Wandel Schritt zu halten Nr 1:

Praktizieren sie echte Wertschätzung und Fürsorge für alles in ihrem Leben, vor allem für das, was sie für selbstverständlich halten. Mehrere herzliche, positive Gefühle wie Wertschätzung und Anteilnahme; dies hilft ihnen, mit größerer Leichtigkeit, innerer Sicherheit und Anmut durch schwierige Zeiten zu kommen. Wenn sie nicht auf ihr Herz ausgerichtet sind , kann das Leben schnell an Struktur und Reichtum abnehmen.

Das gezielte Erzeugen von positiven Gefühlen wie Wertschätzung, Anteilnahme oder Mitgefühl erhöht die physiologische Kohärenz und sorgt für mehr Struktur und Fülle in unserem Leben: Sonnenuntergänge erscheinen schöner, Frühlingstage frischer und selbst das Essen scheint einfach besser zu schmecken.

Nr. 2:

Praktizieren sie natürliche, keine übermäßige Anteilnahme, für sie selbst und für andere. Wir gehen alle gemeinsam durch den planetarischen Wandel. Fragen sie sich: produziert oder reduziert meine Anteilnahme Stress? Seien sie sich bewusst, was sie zu einer aktuellen Angelegenheit fühlen, gehen sie mit ihrem Gewahrsein in den Bereich ihres Herzens und atmen ein positives Gefühl oder eine positive Einstellung ein, um mehr Kohärenz zu entwickeln. Seien sie objektiv, so als ob es das Thema oder das Problem eines anderen sei. Entspannen sie sich in der Herzgegend und werden sie neutral in Bezug auf das Thema, und schenken sie so ihrer Herzintelligenz die Gelegenheit, neue Perspektiven und Möglichkeiten aufzuzeigen.

Sie können die Kraft ihrer Anteilnahme und ihrer Absichten steigern, sowie die Wirkkraft ihrer Entscheidungen und Handlungen. Auf das zu hören, was ihr Herz ihnen rät, kann die Qualität ihres Anteilnehmens erhöhen. Übermäßige Anteilnahme oder Sorge, bezogen auf ein Thema oder eine Situation, können Stress, negative Emotionen oder Inkohärenz hervorrufen; daher ist es wichtig, dass ihre Anteilnahme das rechte Maß hat.

Nr. 3:

Hüten sie sich vor negativen Projektionen und zum Negativen hin tendierenden Wahrnehmungen oder Haltungen. Negative Projektionen sind in der Essenz negative Gedanken und Gefühle über sich selbst, einen anderen oder über die Zukunft

Nehmen wir ein Beispiel:

Sie haben vor, einen Menschen treffen, mit dem es schon einmal Schwierigkeiten in der Kommunikation gab. Anstatt nun Urteil oder Unruhe zu projizieren, schöpfen sie Wertschätzung, Anteilnahme und Frieden. So werden sie mit einer ausgewogeneren und intuitiveren Sichtweise in die Begegnung gehen.

Nr. 4:

Begegnen sie Gleichgesinnten auf der Herzensebene - die Global Coherence Initiative (glcoherence.org) hat einen virtuellen Global Care Room geschaffen, in dem Menschen aus der ganzen Welt online zusammentreffen, in einer synchronen Herzkohärenz-Sitzung, die dreimal am Tag stattfindet.

Oder sie besuchen die Seite, wann immer es ihnen möglich ist.

Sie können eine Mitgliedschaft auf der Global Coherence Website erwerben; dies ist kostenfrei und bietet eine brei-



Die Global Coherence Initiative

Der Zen-Meister, Autor, Dichter und Friedensaktivist Thich Nhat Hanh leitete neben vielen anderen Friedensaktivitäten, 2009 den New York City te Palette von Dienstleistungen für ihre Mitglieder, den Global Care Room eingeschlossen. Dies ist eine großartige Möglichkeit, den Bedürfnissen unserer globalen Familie mit der Anteilnahme deines Herzens zu begegnen.

Das "Institut of HeartMath" ist eine international anerkannte, gemeinnützige Organisation für Forschung und Bildung. HeartMath widmet sich der Aufgaben, Menschen zu helfen, ein glückliches und gesundes Lebens aufzubauen, Stress zu reduzieren, Emotionen zu regulieren und mehr Energie zur Verfügung zu haben. Die Methoden von Heartmath sowie deren Technologien und Weiterbildungsangebote, den Anforderungen zu Hause, in der Schule, bei Arbeit und Spiel, gewachsen zu sein. Die Mission von HearthMath ist es, Menschen zu helfen ein Leben auf zu bauen, das auf den Eigenschaften des Herzens beruht und einer globalen Verbindung mit inspirierenden Menschen, die sich ebenfalls auf die Intelligenz und die Führung des Herzens verlassen.

Kontaktadresse www.heartmastery.com/about-us/deborahrozman www.heartmath.org/



Heilsteine

Moqui-Marbles "Lebende Steine" I

Das große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter



v. li.: Moqui-Marble männlich und weiblich

Das Geheimnis der Mogui-Mar-

In den Vereinigten Staaten erfreuen sich Moqui-Marbles schon seit Jahren größter Beliebtheit und auch wir in Europa verspüren immer mehr den Drang zu diesen sagenumwobenen Energiesteinen. Für alle Menschen, welche die Moqui-Marbles bereits pflegen und hüten, ist es wunderbar zu sehen und zu fühlen, wie gelöst und befreit sie in derer Umgebung werden. Viele Menschen, welche sich den Moqui-Marbles besonders liebevoll widmen, erfahren neben den ausgleichenden und heilenden Eigenschaften dieser Steine durch Streicheln sogar ein regelrechtes Tanzen der Steine in ihren Händen. Während des Tanzes vertreiben die Moguis alles Böse und verleihen ihrem Träger ein Höchstmaß an Zufriedenheit und Glück.

Menschen, welche geübt und befreit

im Umgang mit Heilsteinen und Edelsteinen sind, können mit Hilfe der Moquis ihre positiven Kräfte auch auf ihre Mitmenschen und Freunde übertragen. Diesen gelingt es dann besonders erfolgreich, auch sehr persönliche Heilsteine oder Mogui-Marble-Paare für ihre Mitmenschen auszusuchen. Viele schildern die Energien der Moguis wie folgt: "Man braucht sich nur etwas zu konzentrieren, und schon beginnt sich unser Kreislauf und unsere Energie auf die Frequenz der Moquis einzuschwingen. Vieles erscheint auf einmal logischer und kristallklar."

Die Moqui-Marbles unterscheiden sich, im Gegensatz zu anderen Heilsteinen dadurch, dass sie nicht nur Energieund Kraftsteine, sondern lebende Steine sind. Wie bei allen Lebewesen gibt es auch bei den Moquis männliche und weibliche Steine. Die männlichen Steine sind rauher und, im Gegensatz zu den Bojis, haben die männlichen Moquis ein Ufo-förmiges Aussehen. Die weiblichen Steine sind runder und haben eine samtartigere Oberflächenstruktur. Mogui-Marbles sind insgesamt wesentlich größer als Bojis und sind bis jetzt die größten Verwandten unter den lebenden Steinen. Der gravierende Unterschied zu anderen lebenden Steinen liegt jedoch darin, dass die männlichen Moquis rechtsdrehende und die weiblichen Moguis linksdrehende Energieflüsse aufweisen. Hierdurch sind die Paare, trotz großer Ähnlichkeit der Steine, sehr gut auseinanderzuhalten.

Nehmen Sie je einen Mogui in die linke und in die rechte Hand und führen Sie Ihre Hände auf Höhe des Herzens vor sich zusammen. Haben Sie ein Pärchen, so werden sie spüren, dass Ihre beiden Ellenbogen gleichzeitig vom

Das Große Lexikon der Heilsteine. Düfte und Kräuter ist nicht das Werk eines Autors, sondern eine aemeinschaftliche Errunaenschaft vieler Autoren und erfahrener Menschen weltweit, die sich über Jahrzehnte um die Erkenntnisse heilender Steine bemüht haben. Es spiegelt demnach keine vorangegangene Literatur wider, worauf in einem Quellenverzeichnis hingewiesen werden könnte, sondern die tatsächlichen Erfahrungen unzähliger geheilter Menschen, deren Bemühungen um die Kräfte der heilenden Steine die wahren Quellen dieses Buches sind.

Heilsteine

Körper weggedrückt oder an Ihren Körper angedrückt werden. Haben Sie zwei gleichgeschlechtliche Steine, so wird ein Ellenbogen weg und der andere an Ihren Körper angedrückt. Männliche Steine sollten immer auf der schwächeren Körperstelle oder erkrankten Körperstelle aufgelegt werden. Auf der gegenüberliegenden Seite verwenden Sie dann das Weibchen. Bei den Mogui-Marbles gibt es auch Zwitter-Steine. Es können auch zwei Männchen oder zwei Weibchen miteinander kombiniert werden. Diese Kombination drückt sich bei Bedarf der Moguis in starker Sympathie von uns für gewisse Pärchen aus. Sobald der Energiekreis durch den zweiten Stein geschlossen wird, verspüren wir einen starken Energiefluss durch den Körper. Moqui-Marbles sind zwar nicht magnetisch in dem Sinne, wie wir in unserer logischen Weit Magnetismus kennen, sie sind aber trotzdem polar, das heißt, sie haben positive und negative Energiezonen. Menschen und Tiere sind auch nicht magnetisch, sie ziehen sich aber trotzdem an oder stoßen sich ab. Und genauso ist das bei den Moqui-Marbles. Da Moquis Lebewesen sind, sollten sie diese auch wie Lebewesen behandeln. Moguis sollten nie unbeachtet in einer dunklen Ecke oder gar in einer abgeschlossenen Schatulle aufbewahrt werden. Wie jeder von uns benötigen auch sie Liebe, Zuwendung und vor allem Streicheleinheiten. Moquis, welche dies nicht erhalten, zerfallen schon nach kurzer Zeit zu Staub. Sie beginnen sich aufzulösen und verlieren ihre Energie. Moqui-Marbles lieben die Gesellschaft anderer Edelsteine und Kristalle und mögen die wärmende Morgensonne. So oft wie möglich sollten sie ihre Moqui-Marbles auch zum

Spaziergang an der frischen Luft mitnehmen. Legen sie ihre Moqui-Marbles so oft wie möglich an das energiereiche Licht von Abendrot und Vollmond. Häufig wird beobachtet, dass sich die Positionen der Moqui-Marbles nach einer Vollmondnacht verändert haben. Moqui-Marbles, welche nicht liebevoll behandelt werden, sind auch schon oft über die feinen Lichtstrahlen des Mondes auf Nimmerwiedersehen verschwunden.

Durch Streicheln werden die sensiblen Energiezentren der Moqui-Marbles aktiviert und erwachen dadurch zum Leben. Erst wenn wir das Herz der Moqui-Marbles spürbar fühlen, können wir sicher sein, dass der Fortbestand dieser Kraftsteine gesichert ist. Von nun ab sollten wir uns regelmäßig um unsere Mogui-Marbles kümmern, denn die Moguis bewirken als Dank für uns Menschen nun ganz besondere Kräfte. Sie erzeugen, wenn wir sie erst einmal als Paare zusammengeführt haben, ein phantastisches Energiefeld für unsere Aura und den gesamten Organismus. Ihre Kraft wirkt dabei nicht nur reinigend auf Körper und Seele, sondern dringt auch sehr ausgleichend in uns ein.

Dadurch, dass Moqui-Marbles lebendige Steine sind, brauchen wir uns für die Kraft dieser Steine nicht besonders vorzubereiten. Die Mogui-Marbles wirken auf uns. ob wir dies wollen oder nicht. Sie führen in uns zueinander, was zusammengehört und durchfluten unseren Organismus mit reinster Energie. Menschen, welche längere Zeit mit den Moqui-Marbles arbeiten oder diese gar regelmäßig bei sich tragen, erfahren im Laufe der Zeit eine Verjüngung ihres Zellgewebes, der Haut und

der Organe. Das Wissen und der Geist jedoch werden reifer. Viele Menschen, häufig auch ältere Menschen, berichten von den verjüngenden Eigenschaften der Moqui-Marbles. Diese Steine dringen nicht, wie andere Energiesteine und Heilsteine, in die Auren bestimmter Organe ein, sondern sie verursachen allgemein einen Energiefluss für unseren Körper in höchstem Ausmaß.

Während einige Menschen mit Begeisterung über ihre "Freunde" berichten, sind andere Menschen diesbezüglich sehr verschwiegen und hüten die Kräfte, welche sie durch die Moqui-Marbles erfahren, wie ein Geheimnis. Wir wis-

der Moqui-Marbles wird von den Indianern wie ein Schatz gehütet. Viel später, um 1970, begannen die Moqui-Marbles auch auf alle anderen Lebewesen ihrer Umgebung ihre Kräfte zu entfalten. Sie lenkten ihre Energien auf alle Lebewesen ihrer Umgebung und hofften, dass diese sie durch Streicheln und Zuneigung aus ihrem Dauerschlaf befreien.

... wird fortgesetzt



sen jedoch, dass viele große Menschen, welche durch Erfindungen und Fürsorge viel Gutes für die Menschheit erbracht haben, durch ein Pärchen Moqui-Marbles in ihren großen Taten gestärkt und aktiviert wurden. Die Kräfte der Moqui-Marbles wurden von den Indianern sehr schnell erkannt und bei nahezu allen Indianerstämmen Nordamerikas geschätzt. Das Geheimnis der Fundstellen

Moqui Marbles
noch im Sandstein – Zebra-Schlitz

Mit freundlicher Genehmigung entnommen aus dem Buch

Das Große Lexikon der Heilsteine, Düfte und Kräuter".

Methusalem Verlags-Gesellschaft mbH. D - 89231 Neu-Ulm

mpressum

PARACELSUS – Health & Healing (Gesundheit & Heilen)
Die Zeitschrift für Heilmethoden und traditionelles
medizinisches Wissen in Ost und West

Paracelsus war ein Meister der Gesundheit und des Heilens, eine Brücke zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt. Was er vor 500 Jahren sagte, hält allmählich auch die moderne medizinische Wissenschaft für richtig. Deshalb wird die Zeitschrift im Gedenken an Paracelsus herausgegeben. Sie möchte über die verschiedenen Formen des Heilens informieren, die als wirkungsvoll erkannt wurden. Themenbereiche sind: Ayurveda, Homöopathie, Yoga, Alchemie, Naturheilkunde, traditionelle chinesische Medizin und andere traditionelle Therapien aus dem Fernen Osten, Magnettherapie, Hydrotherapie, Massage, Fußreflexzonenmassage, Phytotherapie, Diätetik, Edelsteine und Kristalle mit heilender Wirkung, Farbtherapie, Klangtherapie, alte "Großmutter-Rezepte", spirituelle Therapien einschließlich der Heilung durch Meditation.

Chefredaktion:

Dr. K. Parvathi Kumar, Indien

Chef-Koordination:

Sabine Anliker, Ayurveda Medizin M.Sc., Naturärztin NVS, Schweiz

Redaktion:

Dr. K. Parvathi Kumar, Indien · Sabine Anliker, Ayurveda Medizin M.Sc., Naturärztin NVS, Schweiz Dr. med. Josep Parés, Spanien ·

Kontakt:

- Redaktion und Inserate: Paracelsus-Center, Büelstrasse 17, CH-6052 Hergiswil
 Tel.: +41-(0)41-630 19 07
 e-mail: info@paracelsus-center.ch www.paracelsus-center.ch
- Abonnements und Rechnungen: e-mail: sb.anliker@bluewin.ch
- Bildmaterial: e-mail: anna.beutler@gmx.ch

Bankkonto:

Schweiz

UBS-Bank Einsiedeln 80-2-2 Paracelsus-Center Konto Nr. 216-514422.01V IBAN-Code: CH32 0021 6216 5144 2201 V Swift-Code: UBSWCHZH80A

Deutschland

Paracelsus-Center, Konto Nr. 758368-464 Postbank Dortmund BLZ: 440 100 46 IBAN DE 98440100460758368464 SWIFT/BIC: PBNKDEFF

Abonnementpreise (einschl. Versandkosten und MwSt.):

1 Jahr: 60,00 Euro

Erscheinungsweise: monatlich

Kündigungsfrist: Ein Monat vor Ende der Abo-Dauer, ansonsten automatische Verlängerung um ein weiteres Jahr.

Einzelheft: 10,00 Euro

ISSN 1660-4466; Druck und Copyright: Paracelsus-Center

Die in der Zeitschrift enthaltenen Artikel drücken die Ansichten der Autoren aus. Die Redaktion übernimmt in dieser Hinsicht keine Verantwortung. Die Zeitschrift übernimmt ebenfalls keine Haftung für allfällige durch Autoren begangene Urheberrechtsverletzungen.

Wir danken allen Autoren ganz herzlich für ihre Mitarbeit und den Verlagen für ihre freundliche Unterstützung.

P SYNTHESIS BETWEEN

THE EAST AND WEST