
Inhalt

Geleitwort von Monika Menschel	13
Unser Weg zu diesem Thema	14
Der Zweck des Buches	18
Der moderne Mensch	19
Der Jahreslauf der Natur	23
Die Bedeutung der Jahreszeiten	25
Die zwölf Tore zu den zwölf Energiepotenzialen	32
Die heilende Nahrung im Jahreslauf	34
1. März – Das erste Tor der Heilung	39
1.1 Natur und Mythologie im März	42
1.1.1 Die Himmelsburg »Söckwabeck«	42
1.1.2 Die Schwelle zur Widder-Energie	44
1.2 Der praktische Ratgeber	47
1.2.1 Das Tor zum Körper (Kopf, Zentrales Nervensystem, Gallenblase)	47
1.2.2 Stärken der März-Energie	49
1.2.3 Heilnahrung im März	51
1.2.4 Kalium phosphoricum – Schüßlersalz des März	53
1.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	55
1.2.6 Meditation und Affirmation	56
2. April – Das zweite Tor der Heilung	57
2.1 Natur und Mythologie im April	60
2.1.1 Die Himmelsburg »Gladsheim«	61
2.1.2 Die Schwelle zur Stier-Energie	63

2.2	Der praktische Ratgeber	66
2.2.1	Das Tor zum Körper (Hals, Nacken, Schilddrüse)	66
2.2.2	Stärken der April-Energie	67
2.2.3	Heilnahrung im April	69
2.2.4	Natrium sulfuricum – Schüßlersalz des April	71
2.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	72
2.2.6	Meditation und Affirmation	73
3.	Mai – Das dritte Tor der Heilung	75
3.1	Natur und Mythologie im Mai	78
3.1.1	Die Himmelsburg »Thrymheim«	79
3.1.2	Die Schwelle zur Zwilling-Energie	81
3.2	Der praktische Ratgeber	84
3.2.1	Das Tor zum Körper (Schultern, Lunge)	84
3.2.2	Stärken der Mai-Energie	85
3.2.3	Heilnahrung im Mai	89
3.2.4	Kalium chloratum – Schüßlersalz des Mai	90
3.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	91
3.2.6	Meditation und Affirmation	93
4.	Juni - Das vierte Tor der Heilung	95
4.1	Natur und Mythologie im Juni	98
4.1.1	Die Himmelsburg »Braidablick«	99
4.1.2	Die Schwelle zur Krebs-Energie	101
4.2	Der praktische Ratgeber	103
4.2.1	Das Tor zum Körper (Magen, Solarplexus)	103
4.2.2	Stärken der Juni-Energie	104
4.2.3	Heilnahrung im Juni	107
4.2.4	Calcium fluoratum – Schüßlersalz des Juni	109
4.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	110
4.2.6	Meditation und Affirmation	111

5.	Juli – Das fünfte Tor der Heilung	113
5.1	Natur und Mythologie im Juli	116
5.1.1	Die Himmelsburg »Himmingsbiörg«	117
5.1.2	Die Schwelle zur Löwe-Energie	118
5.2	Der praktische Ratgeber	120
5.2.1	Das Tor zum Körper (Herz, Kreislauf)	120
5.2.2	Stärken der Juli-Energie	122
5.2.3	Heilnahrung im Juli	123
5.2.4	Magnesium phosphoricum – Schüßlersalz des Juli	124
5.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	126
5.2.6	Meditation und Affirmation	127
6.	August – Das sechste Tor der Heilung	129
6.1	Natur und Mythologie im August	132
6.1.1	Die Himmelsburg »Folkwangr«	134
6.1.2	Die Schwelle zur Jungfrau-Energie	135
6.2	Der praktische Ratgeber	138
6.2.1	Das Tor zum Körper (Dünndarm, Pankreas)	138
6.2.2	Stärken der August-Energie	139
6.2.3	Heilnahrung im August	140
6.2.4	Kalium sulfuricum – Schüßlersalz des August	141
6.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	142
6.2.6	Meditation und Affirmation	143
7.	September – Das siebte Tor der Heilung	145
7.1	Natur und Mythologie im September	148
7.1.1	Die Himmelsburg »Glitnir«	150
7.1.2	Die Schwelle zur Waage-Energie	151
7.2	Der praktische Ratgeber	155
7.2.1	Das Tor zum Körper (Nieren)	155
7.2.2	Stärken der September-Energie	156

7.2.3	Heilnahrung im September	158
7.2.4	Natrium phosphoricum – Schüßlersalz des September	158
7.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	159
7.2.6	Meditation und Affirmation	160
8.	Oktober – Das achte Tor der Heilung	161
8.1	Natur und Mythologie im Oktober	164
8.1.1	Die Himmelsburg »Noatun«	165
8.1.2	Die Schwelle zur Skorpion-Energie	167
8.2	Der praktische Ratgeber	169
8.2.1	Das Tor zum Körper (Dickdarm, Blase, Genitalien)	169
8.2.2	Stärken der Oktober-Energie	172
8.2.3	Heilnahrung im Oktober	174
8.2.4	Calcium sulfuricum – Schüßlersalz des Oktober	175
8.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	176
8.2.6	Meditation und Affirmation	177
9.	November – Das neunte Tor der Heilung	179
9.1	Natur und Mythologie im November	182
9.1.1	Die Himmelsburg »Ydalir«	184
9.1.2	Die Schwelle zur Schütze-Energie	185
9.2	Der praktische Ratgeber	188
9.2.1	Das Tor zum Körper (Leber)	188
9.2.2	Stärken der November-Energie	189
9.2.3	Heilnahrung im November	192
9.2.4	Silicea – Schüßlersalz des November	195
9.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	196
9.2.6	Meditation und Affirmation	197

10.	Dezember – Das zehnte Tor der Heilung	199
10.1	Natur und Mythologie im Dezember	202
10.1.1	Die Himmelsburg »Widi«	204
10.1.2	Die Schwelle zur Steinbock-Energie	205
10.2	Der praktische Ratgeber	207
10.2.1	Das Tor zum Körper (Milz, Skelett)	207
10.2.2	Stärken der Dezember-Energie	208
10.2.3	Heilnahrung im Dezember	212
10.2.4	Calcium phosphoricum – Schüßlersalz des Dezember	212
10.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	213
10.2.6	Meditation und Affirmation	215
11.	Januar – Das elfte Tor der Heilung	217
11.1	Natur und Mythologie im Januar	220
11.1.1	Die Himmelsburg »Alfheim«	221
11.1.2	Die Schwelle zur Wassermann-Energie	222
11.2	Der praktische Ratgeber	224
11.2.1	Das Tor zum Körper (Nervensystem, Wirbelsäule)	224
11.2.2	Stärken der Januar-Energie	225
11.2.3	Heilnahrung im Januar	230
11.2.4	Natrium chloratum – Schüßlersalz des Januar	232
11.2.5	Energieübungen für Körper, Geist und Seele	233
11.2.6	Meditation und Affirmation	234
12.	Februar – Das zwölfte Tor der Heilung	235
12.1	Natur und Mythologie im Februar	238
12.1.1	Die Himmelsburg »Walaskialf«	240
12.1.2	Die Schwelle zur Fische-Energie	241
12.2	Der praktische Ratgeber	242
12.2.1	Das Tor zum Körper (Zellen, Lymphe, Hände, Füße)	242
12.2.2	Stärken der Februar-Energie	243

Inhalt

12.2.3 Heilnahrung im Februar	248
12.2.4 Ferrum phosphoricum – Schüßlersalz des Februar	251
12.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele	252
12.2.6 Meditation und Affirmation	253
Anhang	254
Literaturverzeichnis	254
Gedichte	255
Abbildungsverzeichnis	255
Weitere Literatur der Autoren (Auswahl)	256
Bezugsadressen	257
Kurse und Informationen	257
Vitae der Autoren	258

Symbole der Tor-Abschnitte



Natur und Mythologie
(mit jahreszeitlich wechselndem Hintergrund)



Körper



**Stärken der
Energie**



Heilnahrung



Schüßlersalz



**Energie-
übungen**



**Meditation
und
Affirmation**

Geleitwort

Ich freue mich, dieses Geleitwort schreiben zu dürfen. Das Konzept der 12 Tore zur Heilung und zum Spiel der Naturkräfte ist seit 75 Jahren auch unser Weg in »Menschels Vitalresort«, wo die Elemente Wasser, Wärme, Luft und Erde (Lehm) eine zentrale Rolle spielen. Wie den Autoren in diesem Buch, lag es einst Pastor Felke sehr am Herzen, dass die Menschen sich wieder in den Rhythmus der Natur begeben und die vier Elemente an Leib und Seele erleben. Nicht nur Felkes Homöopathie war erfolgreich, sondern auch sein Konzept die Menschen wieder an natürliche Prozesse wie Jahreszeiten und verschiedene Wetterlagen zu gewöhnen.

Wir, die »Schüler« von Felke, bauen auf diesem Konzept auf und leiten unsere Gäste an, Gesundheit und Lebensfreude mit und durch die Natur zu erfahren und Energie aus den Rhythmen des Jahreslaufs zu schöpfen.

Der Mensch hat im Jahreslauf nicht zwölf Monate lang immer dieselben Bedürfnisse. Körper, Geist und Seele reagieren auf Wärme und Kälte, Licht und Dunkelheit und auf das Werden und Vergehen des Lebens. Im Frühjahr strebt alles zum Aufbruch. Der Wunsch nach neuen Taten bricht aus uns heraus wie das junge Grün. Im Sommer schwelgen wir im Überfluss der Sonne und der reichen Gaben, die die Erde hervorbringt. Der Herbst schickt eine erste Ahnung von Vergänglichkeit. Unser Organismus reduziert seine Aktivität allmählich, um schließlich die Ruhe und »Langsamkeit« des Winters zu nutzen. So sammeln wir neue Kräfte.

Wer langfristig seine Gesundheit erhalten und in Harmonie mit sich selbst leben möchte, sollte auf diese natürlichen Signale hören und die daraus entstehenden Synergien für sich entdecken. Wir sind wie Harald Knauss und Rosina Sonnenschmidt davon überzeugt, dass in der Natürlichkeit der Abläufe der Schlüssel zum körperlichen, seelischen und geistigen Wohlbefinden liegt.

Wir setzen diese Philosophie seit Jahrzehnten mit jahreszeitlich orientierten Angeboten für unsere Gäste um und haben damit beste Erfahrungen gemacht. Es lohnt sich, wieder mehr zu lernen über das, was mit uns und in unserem Organismus im Fluss der Jahreszeiten geschieht.

Dieses Buch macht uns die vergessenen Zusammenhänge wieder bewusst und erklärt zugleich das »Woher« und »Warum«. Es hilft, das Verständnis für unsere Bedürfnisse zu vertiefen und mehr auf die innere Stimme zu hören, die uns eigentlich immer klar sagt, was uns gut tut.

Doch geht es den Autoren dankenswerter Weise nicht nur um Erkenntnis. Sie machen auch Mut, das alte Wissen in neuer Form auch praktisch umzusetzen – vielleicht entgegen den modernen Trends nach dem »Schneller, Höher, Weiter«, doch ganz sicher mit dem Gewinn für sich selbst.

Monika Menschel (Senior-Chefin von »Menschels Vitalresort« mit Felke-Therapie und Medical Wellness)

Im Dezember 2004

Unser Weg zu diesem Thema

Ogbleich wir beide gerne »philosophieren« und auch gerne viel »Kopfarbeit« leisten, rühren doch alle Inspirationen, die wir in unserer Arbeit erhalten, ursprünglich von unseren Gängen durch die freie Natur und durch unseren Garten her. Wir haben das große Glück, direkt an einem großen zusammenhängenden Wald zu wohnen. Am Fuß der Vogesen breiten sich sanft geschwungene und dicht bewaldete Hügel über viele alte heilige Plätze vorchristlicher Kulturen aus. Man kann hier tagelang wandern, ohne einem einzigen Menschen zu begegnen. Die Wege sind nicht sonderlich gut ausgeschildert und es gibt weit und breit keine Landwirtschaft, nur Wälder, Auen, Wiesen, Täler und Hänge mit rotem Sandstein.

Das Gelände, auf dem wir wohnen, war früher eine Wildnis. Es gehört zum Quellgebiet der Region. Die natürlichen Quellen und ihre unterirdischen und überirdischen kleinen Wasserläufe sind unberechenbare lebendige Wesen. Man kann Haus und Garten noch so gut mit Drainagen versehen und alles berechnen – sie sprudeln und fließen letztendlich dort wo sie wollen. Sie machen unmissverständlich klar, dass sie schon länger hier leben und das ältere Wohnrecht haben. Erst als wir das merkten und respektierten, hörten sie auf, unsere Kellerböden zu durchnässen und flossen in kleinen Mäandern graziös um das Haus herum.

Ähnlich erging es uns mit den »Ureinwohnern« des Grundstücks, den

Knabenkräutern. Ihre Vielfalt war der Grund, weshalb wir diesen Platz wählten, kauften und darauf ein Haus bauten. Wir gingen davon aus, dass sie sich auf der großen freien Wiese wieder einfinden würden. Weit gefehlt! Sie mussten gebeten werden. Wir mussten ihnen versichern, dass nach den Tumulten des Baus nun wieder Ruhe in der Gartennatur einkehre und jede Wildpflanze willkommen sei. Nachdem die Blumenfeen sicher waren, dass kein »englischer Rasen« ihr Reich verdrängen würde, tauchten Jahr um Jahr die alten wilden Blumen und Kräuter wieder auf. Mit ihnen kamen die stolzen einheimischen Orchideen zurück – die Knabenkräuter.

Das gleiche galt auch für Wildtiere wie Schlangen, Eidechsen, Frösche, Hirschkäfer und seltene Schmetterlinge, die gelassen warteten, bis wir umtriebigen Zweibeiner endlich zur Ruhe kamen und der Natur ihren Lauf ließen – soweit ein Gartengestalter das zulassen kann! Seit einigen Jahren sind alle Wesen wieder da, die vormals hier lebten und die Energie der Landschaft aufgebaut hatten, in deren Genuss wir heute kommen. Wir hatten schon immer auf dem Land gewohnt, aber erst hier an diesem Ort wurde uns klar, dass wir nicht die Herrscher der Natur sind und Fauna wie Flora weit davon entfernt sind, sich von uns zu Untertanen machen zu lassen.

Das weckte in uns eine wachsende Begeisterung uns mehr und mehr in den

Jahreslauf der Natur einzufinden. Bei Wind und Wetter, bei strenger Kälte wie in gleißender Hitze, im Frühling wie im Herbst, erleben wir die Gesetzmäßigkeiten des Jahreslaufs hautnah und lassen uns von ihnen prägen. Als Gartenliebhaber wissen wir inzwischen auch, dass nicht nur das gedeiht, was dem Boden und dem Ortsklima gemäß ist. Pflanzen und Tiere kommen, wenn sie gebraucht werden. Waldbäume werden manchmal zu lebendigen Persönlichkeiten, an denen man vielleicht wochenlang achtlos vorbeigegangen ist, und die man plötzlich bewusst sieht und von ihnen genau die passende Botschaft erhält, derer man gerade bedarf. Sie sind unsere Ratgeber und Inspiratoren. Sie lehren Demut und Hingabe, öffnen unsere inneren Augen für andere Dimensionen und fördern die Heilenergie, die wir für unsere heilerische Arbeit brauchen.

Während vieler Wanderungen durch die Natur sowie zu alten keltisch-germanischen Kultplätzen wuchs die Idee zu diesem Buch heran. Felsen, Bäume und Wege rund um diese Kraftorte wurden auf einmal bedeutsam und eröffneten uns geistige Tore zum Verständnis der Naturreligion unserer frühen Vorfahren.

Wege hören vielleicht irgendwo auf, so dass man nicht weiter gehen kann. Aber es gibt immer eine Öffnung, ein Tor zu einem anderen Weg – sei es ein Felsen, der gespalten ist, sei es ein neuer Waldabschnitt, eine Lichtung oder eine offene Wiese. Auch die Wege in Wald und Auen selbst erwecken den

Eindruck, man durchschreite dauernd irgendwelche Tore – alleine schon deshalb, weil sich links und rechts des Weges die Bäume einander zuneigen.

Wir erkannten, dass auf solchen Wegen immer zwei Energien zusammenfließen: Die eigene aktive Energie des Gehens und Aufnehmens und die Energie der Umgebung, die auf einen zukommt. Ein Geben und Nehmen geschieht hier und nach einer solchen Erfahrung spürten wir stets eine kleine innere Wandlung. Mal gab es uns neue Vitalkraft, mal ein starkes Gefühl der Sicherheit Teil der Natur zu sein und teilzuhaben an ihrer Weisheit und Güte.

Alle diese wunderbaren Erfahrungen haben uns jedoch nicht zu »Gesundheitsaposteln« oder Verfechtern bestimmter Lebensregeln oder asketischer Grundsätze gemacht. Wir sind – wie viele Menschen – beruflich viel unterwegs und neigen auch öfter zu dem Irrtum, tausend Dinge in kürzester Zeit erledigen zu müssen. Es kommt erschwerend hinzu, dass wir für unsere beruflichen Aktivitäten wie Praxis und Seminartätigkeit immer erst hinüber nach Deutschland fahren müssen. Die uns umgebende Natur wurde zu unserem Supervisor, der uns schnell wieder auf die Erde zurück holt und jegliche hohe »Drehzahl« wieder auf ein Gleichmaß bringt, so dass Ruhe einkehrt. Landschaft, Wald und Gärten nehmen uns in ihre Arme auf und wir haben gelernt, uns in sie hineinfallen zu lassen. Wir wissen daher dieses Refugium sehr zu schätzen.

Dezember

Das zehnte Tor der Heilung

Die Kraft der Ordnung



Lebensfragen beim Durchschreiten dieses Tores

- ☛ **Wie befreien Sie sich von Lasten in Ihrem Leben?**
- ☛ **Wie fördern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit?**
- ☛ **Wie erleben Sie Schutz und Geborgenheit?**
- ☛ **Wie gehen Sie mit den Themen Zeit, Leben, Tod und Krankheit um?**

Vereinsamt

Die Krähen schrein
Und ziehen schwirren Flugs zur Stadt:
Bald wird es schnei'n –
Wohl dem, der jetzt noch Heimat hat!

Nun stehst du starr,
Schaust rückwärts ach! Wie lange schon!
Was bist du Narr
Vor Winters in die Welt entflohn?

Die Welt – ein Tor
Zu tausend Wüsten stumm und kalt!
Wer das verlor,
Was du verlierst, macht nirgends Halt.

Nun stehst du bleich,
Zur Winter-Wanderschaft verflucht,
Dem Rauche gleich,
Der stets nach kältern Himmeln sucht.

Flieg', Vogel, schnarr'
Dein Lied im Wüstenvogel-Ton!
Versteck', du Narr
Dein blutend Herz in Eis und Hohn!

Die Krähen schrein
Und ziehen schwirren Flugs zur Stadt:
Bald wird es schnei'n,
Weh dem, der keine Heimat hat!

Friedrich Nietzsche

Monat	Dezember
Himmelsburg	Widi
Tierkreiszeichen	Steinbock
Tor zum Körper	Milz Skelett
Naturgeschehen	Stille Erster Schneefall Stille Verzauberung
Thema	Ahnen, Erbe Struktur Pflicht Verantwortung Zugehörigkeit Identität Konzentration



Abb. 72 Lichtwerdung

10.1 Natur und Mythologie im Dezember



Der ursprüngliche deutsche Name des Monats Dezember war »Heiliger Monat«, »Wolfsmonat«, »Wende« oder »Julmonat«. Man verband mit ihm die Gestalt des Alten und Weisen mit wallendem Bart und einem Tannenzweig, der auf dem Berg oder im Wald wohnt. Er ist der Kündiger des kommenden Heils, das im neuen Jahr liegt. Auch die Waldgroßmutter oder die Waldfrauen spielen in diesem Monat eine wichtige Rolle. Wie die immergrünen Tannen und Fichten sind sie Bewahrerinnen des Lebens über die dunklen Monate hinweg.



Abb. 73 Wintertanne

Im Dezember findet das Ringen mit den dunklen Kräften und deren Überwindung statt. Früher wurde dies durch so genannte »Lärmumzüge« ausgedrückt, die die dämonischen Kräfte zurückdrängen sollten. Solche Umzüge haben sich in den Alpenländern bis heute erhalten. Auch Gestalten wie der Nikolaus, der Weihnachtsmann und der Schneemann sind Relikte aus vorchristlicher Zeit.

Mit der Wintersonnwende am 21. Dezember ist der Tiefpunkt durchschritten. Die Sonne steigt wieder und mit ihr die Hoffnung. Dieser Moment wurde einst mit Hörnern und Luren angekündigt. Die Nachkommen der Luren sind die Alphörner, die auch heute noch zur Wintersonnwende geblasen werden.

Unsere Vorfahren haben das Heilsame dieses Monats in eindrückliche Bilder gekleidet:

Die Sonne wird zunächst zu Grabe getragen. Sie hat sich an die Wurzel des Baumes zurückgezogen und die Dunkelheit wird zur Herrscherin. Das Licht geht nun in die dunkle Höhle oder ins dunkle Wasser ein, in das Land der großen Erdmutter. Im germanischen Glauben war dies das Land der »Weißen Frau«, die auch »Berchta« oder »Holle« oder »Perharta« genannt wurde. Diese Namen bedeuteten die »Glänzende« oder »Leuchtende«.

Der Tod galt den Germanen nicht als Untergang, sondern als Rückkehr in

Abb. 74
Schneelandschaft



jene Heimat, in der sich alles Leben erneuert. Es ist der Gang in die »Hügelgräber der Mütter«. Die Sonne wird mit dem unbesiegbaren, strahlenden Held verglichen, der zwar in die dunkle Unterwelt eingeht und dort mit deren erschreckenden Kräften ringt, aber nur um von dort mit neuem Leben umso gestärkter zurückzukehren.

Mit dem Dezember kommt der Winter in weißem Kleid und hüllt die ganze Natur ein. Jeder Schritt im Schnee ist jetzt gedämpft und es herrscht Stille. Eine geheimnisvoll verwandelte Natur tritt dem Menschen gegenüber. Die Fensterscheiben sind mit den Kristallformen von Eisblumen überzogen. Eisbärte zieren Dachrinnen und Brunnen. Die Äste der Eichen, überzogen mit Eis und Schnee, vermitteln eine gespensterhafte Lebendigkeit. Nichts scheint mehr so wie in der hellen Jahreszeit des Sommers. Die sommerliche Vielfalt verschwindet in der Einheit des Weiß. Jede Bewegung ist verlangsamt oder wie erstarrt.

Die Sonne erreicht zur Wintersonnwende ihren tiefsten Punkt und alles Leben scheint wie ausgelöscht. Da geschieht die geheimnisvolle Wende, die den Wiederanstieg des Lichts, seine Wiederauferstehung mit sich bringt. Dies wird in dem uralten Fest der Lichtanzündung nachempfunden und gefeiert, das wir heute als Weihnachtsfest der christlichen Tradition kennen. Das Anzünden der Kerzen auf dem Lebens- oder Weihnachtsbaum soll das Geheimnis wach halten, dass Leben auch losgelöst von der festen Materie, wie sie im harten Winterboden verkörpert ist, existiert. Man pflegte Zweige von Obstbäumen in eine Vase zu stellen und durch die Raumtemperatur begannen sie zu blühen. Aus der Blüte las man die Zukunft des neuen Jahres. Sie zeigt gleichnishaft, dass hinter der starren Form das neue Leben stets weiter besteht. Auch der Weihnachtsbaum und die rot blühende Christrose symbolisieren dies.

Der Kreislauf des Lebens beinhaltet die Forderung nach dem Loslösen von

der Form um immer wieder nicht mehr lebensfähige Strukturen auszusortieren, ähnlich wie der Wintersturm alte Blätter und Äste hinwegfegt.

Der Dezember mit seinen Festen und Feierlichkeiten steht für die seltsame Widersprüchlichkeit des Lebens, dass etwas zu Ende ist und doch gleichzeitig etwas Neues beginnt. Tod und Geburt begegnen sich hier. Die alten Kulturen bildeten dies im Sinnbild des Urobouros, der Schlange, die sich in den Schwanz beißt und sich so selbst auffrisst und doch immer wieder neu gebärt (Siehe Abb. 1).

Die klare Luft des Winters und die klaren Sternennächte, in denen unseren Augen das Himmlische so nah scheint, aber auch die strahlende, ja manchmal



Abb. 75 Winterweide – Sinnbild von Widi

gleißende Klarheit des winterlichen Sonnenlichts, gibt auch unserem Denken Klarheit. Wir haben nun Zeit uns mit unserer Innenwelt zu beschäftigen. Vielleicht sitzen wir eingehüllt in einer Decke vor dem flackernden Kamin, lesen ein Buch oder hängen unseren Gedanken nach. In dieser Ruhe öffnen sich unsere inneren Augen.

In der Natur beginnt mit der Wintersonnwendwende wieder eine verstärkte Aktivität der Bodenorganismen, während die Oberwelt noch ganz im Griff von Eis und Schnee ist. Sie bereiten den Boden für neues Wachstum vor. Der Winter ist daher einer strengen Meditationshaltung vergleichbar, wo in der äußeren Ruhe umso mehr innere Lebendigkeit entsteht. Die Natur begibt sich zur Ruhe. Das zeigt sich auch bei vielen Tieren wie beispielsweise dem Bären und der Kröte, die der Erdmutter zugeordnet werden. Sie fallen in einen Winterschlaf.

10.1.1 Die Himmelsburg

»Widi«

Der germanische Wintergott Widar bewohnt die Himmelsburg Widi, die in einem ewig grünen Waldland liegt. Widi wird auch »Haus der Stärke« oder »Burg der Weisheit« genannt. Widar selbst zeigt sich in den winterlichen Baumgestalten. Er ist dennoch das Sinnbild für das wiederkehrende Leben. Er ist der schweigsame Gott, der nur einen Fuß hat und mit einem eisenbeschlagenen Stiefel geht.

Widar wird als »Entkümmerer« bezeichnet, denn er ist ein Helfer aus der Not. Bedächtigt humpelt er über das eiskalte Land und schaut, wo er Sorgen und Nöte lindern kann. Das ist ein tröstliches Bild, das sich unsere Vorfahren schufen, um dem Winter das Bedrohliche und Beängstigende zu nehmen.

Das immergrüne Waldland mit Fichten und Tannen ist wie ein Abbild des unterirdischen Reiches der Erdgöttin. Aus ihr kommen im neuen Jahr wieder grüne Wiesen hervor. Indem Widar über Land geht, verheißt er, dass das Leben weitergeht, auch wenn die Natur tot zu sein scheint.

10.1.2 Die Schwelle zur Steinbock-Energie

Die Benennung »Steinbock« für das Tierkreiszeichen ist nicht ganz korrekt, denn es handelt sich ursprünglich um den so genannten »Ziegenfisch«, ein Zwitterwesen, dessen Oberleib die Gestalt eines Ziegenbockes hat, dessen Unterleib aber in einem Fischschwanz endet. Der Winter wurde dem Wasserelement zugeordnet und durch den Fisch symbolisiert, während die Ziege das Sinnbild des kommenden Frühjahrs war.

Erst in späterer Zeit wurde der Steinbock zu einem Erdzeichen, das man mit dem großen Ziegengott Pan in Verbindung brachte. In der Astrologie wird der Steinbock vom Saturn regiert. Sein Symbol, jenes rätselhafte Geschöpf, halb Ziege,

halb Fisch, verrät sehr viel über die Dualität des Steinbock-Charakters. Auf der einen Seite ist er die Ziege, die den Berg des Erfolgs erklimmt... auf der anderen Seite, und das wird gern übersehen, ist er der Fisch, der in der Wassertiefe schwimmt, in Fühlung mit dem großen Meer der Seele...

Catherine Tennant: Sternstunden, S. 84 ff.

Ein typischer Vertreter des Ziegengottes in der Mythologie ist, wie oben erwähnt, der griechische Naturgott Pan, der als Symbol Flöte und Peitsche trägt. Pan steht für die belebte und beseelte Natur. Er ist der Gott der Naturheiler und Seher, die im Einklang mit der Natur und dem Kosmos leben. Pan soll nach der Überlieferung von Plutarch in jenem Augenblick gestorben sein, als Christus geboren wurde. Damit endete die Zeit der alten Naturreligion und Mutterverehrung. Die Individualisierung des Menschen mit seinem Streben nach Unabhängigkeit und Selbstständigkeit nahm seinen



Abb. 76 Symbol des Steinbocks

Lauf. Darin liegt eine Thematik, die sich mit dem Tierkreiszeichen Steinbock verbindet: auf der einen Seite das Festhalten an Vergangenen mit der Empfindung, Teil eines Ganzen zu sein und auf der anderen Seite der Drang nach Freiheit und Selbstständigkeit.

Das äußere Leben braucht Struktur und Form um sich entwickeln zu können, doch jede Struktur birgt auch die Gefahr der Verfestigung und Erstarrung. Deshalb ist die Gegenkraft der Auflösung und Erneuerung vonnöten. Freiheit und Struktur zusammenzubringen, ist die Aufgabe der Steinbockenergie. Nur wer die Welt des unabhängigen Geistes kennen lernt, kann mit den Kräften der Struktur spielerisch umgehen. Wer diese innere Freiheit nicht erkennt, wird schnell zum Opfer der Umstände.

Auch der Naturgott Pan steht für die Freiheit des Geistes, doch überschreitet er nie die Gesetze der Mutter Erde. Aus kosmologischer Sicht bedarf es an den so entscheidenden Sonnenwendpunkten im Winter und Sommer der ausgleichenden Milde der Mutter. Leicht könnte sonst die Sonnenkraft zur Sommersonnwende zu stark werden und alles verbrennen und im Winter könnte alles erfrieren. Der ätherische, blaue Mantel der Muttergöttin schützt uns davor. Im Winter schützt sie das Leben im Boden vor der hereinbrechenden Kälte des Alls, indem sie die Welt mit ihrem weißen Mantel, einer Schneedecke, überzieht. Die große Mutter »Ama« oder »Ma« ist die Beschützerin vor den Gewalten des Universums und gleichzeitig die

Ernährerin allen Lebens.

Die Ziege »Amaltheia« galt als Ernährerin des Zeus und ihr Symbol war das Füllhorn. Zeus soll sie als Dank für ihre Gaben im Zeichen des Steinbocks an den Himmel gesetzt haben. Ihre Söhne, ebenfalls Ziegengötter, gaben den griechischen Göttern einst jene zauberkräftigen Meerhörner, deren Klang die Titanen vertrieb.

Auch die Germanen hatten eine heilige Ziege, nämlich Heidrun, die an der Weltenecke Yggdrasil lebt und oft mit der Milchstraße gleichgesetzt wurde. »Heidr« ist ein Wortstamm, der auch die Bedeutung »heil- und zauberkundig« hat. In der Tat war die Zeit der Wintersonnwende und der folgenden Nächte die große Zeit der Seherinnen und Heilkundigen. An diesem magischen Punkt des Jahres konnte man den geheimen Kräften des Kosmos begegnen. Der Brauch, zu dieser Jahreszeit aus Zeichen die Zukunft zu lesen, hat sich bis heute erhalten, zum Beispiel als Bleigießen zu Neujahr oder als Traumdeutung der zwölf »heiligen Nächte«.

In germanischer und keltischer Zeit pflegten zur Wintersonnwende kranke und alte Menschen durch Bögen des Brombeerstrauchs oder durch Baumspalten zu ziehen, um ihre Lebenskraft zu erneuern.

10.2 Der praktische Ratgeber

10.2.1 Das Tor zum Körper



- ◇ Milz
- ◇ Skelett

Der Dezember ist der stofflich dichteste Monat, weil sich die ganze Natur gleichsam zusammenzieht auf den Punkt des Sonnentiefstands bzw. der Wintersonnenwende. Wie beim Skelett wird in der Natur die Struktur in Gestalt der blattlosen Bäume und Sträucher und in den Eiskristallen sichtbar. Deshalb assoziiert man seine Energie mit dem Skelett, der härtesten Substanz des Organismus neben den Zähnen. Das Bindegewebe gibt Stütze und Halt. Gleichzeitig bildet die Haut den Schutz- und Abschirmmantel gegen außen. Sie ist der äußerste Vorposten unseres Ichs. Alles was uns Festigkeit gibt, was unsere »Gussform« umreißt, was uns eine Ich-Stabilität gibt, gehört zum Steinbock und seinem Herrscher Saturn. Ist die Abgrenzungskraft gestört, so stellen sich Ängste ein.

Saturn ist auch der Herrscher der Zeit, und diese wird der Milz zugeordnet. »Eine gute Milz gibt gute Zähne«, so sagt der Volksmund. Die Milz wird in der chinesischen Medizin als Mutter der Geborgenheit bezeichnet und gehört zum Erdelement. Man spricht von ihr als der »postnatalen schöpferischen Kraft«, was besagt, dass man alle ererbten Talente und Potenziale im

Leben verwirklicht. Ist die Milzenergie stark, so besteht ein Urvertrauen, dass die Dinge zur rechten Zeit auf einen zukommen. Physisch gleicht die Milz einem riesigen Flussdelta, einem Labyrinth oder Chaos. Andere Organe wie Leber oder Galle haben mit ganz konkreten Ansprüchen und Anforderungen zu tun. Wenn ein Mensch sich zu stark kontrolliert, verliert er seine schöpferische Kraft und lebt gegen die chaotische Urkraft seiner Milz. Die Folge davon können Müdigkeit, Erschöpfung und Fantasielosigkeit sein. Es entsteht der Eindruck, das Leben bestehe nur aus Pflichten.

Nach Rudolf Steiner ist die Milz ein rhythmisches Organ. Sie verändert ihre Gestalt und es ist unter anderem ihre Aufgabe den Rhythmus und die Schwingung der Nahrungsteilchen von außen der Eigenschwingung unserer eigenen Körperzellen anzupassen. Die Milz hat also mit Zeit, Rhythmus und Schwingung zu tun. Es beansprucht deshalb vor allem unsere Milzenergie, wenn wir mit dem Auto schnell dahinfliegen oder lange Flugreisen machen (Jetlag).

Rhythmus ist das, was in uns die Balance zwischen Auf- und Abbau und zwischen Verfestigung und Verflüssigung erhält. Wird die Schwingung zu langsam, so entstehen Verhärtungen (Rheuma, Gicht etc.), Übersäuerung, Steinbildung und Obstipation. Ist sie dagegen zu schnell, so lösen sich die festen Formen auf, wie zum Beispiel

beim Durchfall.

Letztendlich ist es unser Ich, das dieses Gleichgewicht steuert. Daher gilt es nach dem zu suchen, was unser Ich steuert. Es ist das Licht unserer Seele, das hinter unserem Körper-Ich steht. Sie ist unsere wahre Identität. Ist dieser Seelenkontakt stark, dann ist unser Immunsystem auch stark und das Verhältnis zwischen Innen und Außen stimmt. Ist dieses Verhältnis jedoch nicht im Lot, so entsteht eine Reibung, die sich z.B. in Hautproblemen äußern kann.

10.2.2 Stärken der Dezember-Energie



Damit die energetischen Eintrittspforten von Milz, Knochen, Immunsystem und Haut optimal wirksam werden, können wir selbst etwas dazu beitragen. Ähnlich wie der Dezember durch den Sonnentiefstand und die Verfestigung durch Eis dennoch bereits den Keim neuen Lebens in sich trägt, so ist es auch im Organismus. Damit die Milzenergie sich frei entfalten kann und das Immunsystem gestärkt bleibt, müssen wir auf das schauen, was wir an Gaben, Fähigkeiten, Talenten und Qualitäten geerbt und durch eigene Initiative erworben haben.

Der Dezember steht ganz im Zeichen der Wintersonnenwende sowie der kleinen Lichter im Advent und der großen Lichter zu Weihnachten, dieser von einer besonderen Energie geweihten Nächte. Die magnetischen Kräfte

der Schöpfung erreichen dann ihren Höhepunkt, wenn wir die längsten Nächte und kürzesten Tage haben. In allen Kulturen der Erde sprechen die Kosmologien und Mythologien davon, dass sich das Universum wie beim Einatmen in den entferntesten Punkt ganz in sich zurückzieht, ehe es ab dem 21. Dezember wieder langsam ausatmet und das Leben und die Schöpfung neu gebärt.

So ist der Dezember der Inbegriff des ausgehenden und aufleuchtenden Lichts. Der Winter zeigt sich mit klaren, sternenübersäten Nächten und ersten Schneefällen in seinem schönsten Gewand.

Von Zeit zu Zeit ist es nötig, vor das Haus zu gehen und eine Weile Luft zu schöpfen. Da steht man unter dem sternklaren Himmel, die Welt liegt still und hält den Atem an und wartet auf das Wunder. Lange vor Mitternacht sieht man schwebende Lichter auf allen Höhen, als hätten sich die Sterne vom Himmel gelöst und wanderten nun ins Tal. Es sind die Kienfackeln und Laternen der Bergbauern, die zur Mette gehen.

Karl Heinrich Waggerl: Sämtliche Weihnachtserzählungen, S. 48

Die kristallklare Qualität des Dezembers sollte sich auch im menschlichen Bewusstsein als geistige Klarheit und Erkenntnis darüber widerspiegeln, dass das Licht im Innen immer vorhanden ist, wir es aber manchmal im Außen suchen. Die hohen Nächte stehen auch für das Höhere Selbst, weshalb wir uns in der Advents- und Weihnachtszeit

viel leichter und häufiger spirituellen Gedanken hingeben als sonst. Freude und Dankbarkeit sind Lichtbringer. Die Natur zu ehren und zu versuchen, als Geschöpf der weisen Natur ihre Gesetze zu beachten, sind spirituelle Ziele.

Erneuerung häuslicher Energien

Ein wenig bekanntes, altes Ritual in der Weihnachtszeit besteht darin, seine Hausapotheke wieder frisch zu bestücken und Kräuter und Naturöle als Rüstzeug zur Vorbeugung für den Winter zu nutzen. Zur allgemeinen Stärkung bereite man folgenden Tee zu:

- 1 Prise Löwenzahnblätter, 1 Prise Salbeiblätter, 1 Prise Wermutblätter mit $\frac{1}{2}$ l heißem Wasser überbrühen
- 3 Minuten ziehen lassen
- $\frac{1}{2}$ Tl. Zitronensaft und Ahornsirup hinein geben

Auch bei einer Neigung zur Arterienverschlackung bietet die Hausapotheke ein bewährtes Rezept:

- ◆ Alle 6 Stunden 1 Tl. Honig mit 1 Tl. Lindenholzkohle (erhältlich in gut sortierten Kräuterläden)

Wer bei den winterlichen Temperaturen leicht friert oder sich schwach fühlt, kann dies durch eine Heilkost auf natürliche Weise beheben. Nehmen Sie in den Speisenplan regelmäßig

einen kleinen Salat aus:

- Avocados
- Bananen
- Ananas
- Pinienkerne
- etwas Zitronensaft

Der Dezember ist auch der Monat der schönen Düfte. Als Vorbeugung gegen alle möglichen Winterwetterbeschwerden gönne man sich ansteigende, heiße Bäder mit Blütenzusätzen, wie zum Beispiel:

- ◆ Rosenblätter
- ◆ Fliederblüten
- ◆ Kamillenblüten
- ◆ Lindenblüten

Beginnen Sie das Bad mit einer mittleren Temperatur und lassen Sie nach und nach heißes Wasser zufließen. Auf diese Weise öffnen sich die Poren langsam und lassen den Schweiß wirklich aus allen Poren fließen. Nach einem solchen Bad duschen Sie nicht kalt ab, sondern reiben ein duftendes Naturöl ohne chemische Zusätze in die Haut.

Mit Gewürzen heilen

Wir kennen das aus Erfahrung: Weihnachtszeit ist Lebkuchenzeit. Die herrlich duftenden Gebäcke verlocken zu reichlichem Verzehr. Die darin enthaltenen Gewürze sind von Natur aus Heilmittel. Deshalb sollte man von den Gebäcken oft, aber nur wenig auf einmal essen. Dann können die Gewürze besser wirken. Hier einmal eine Über-

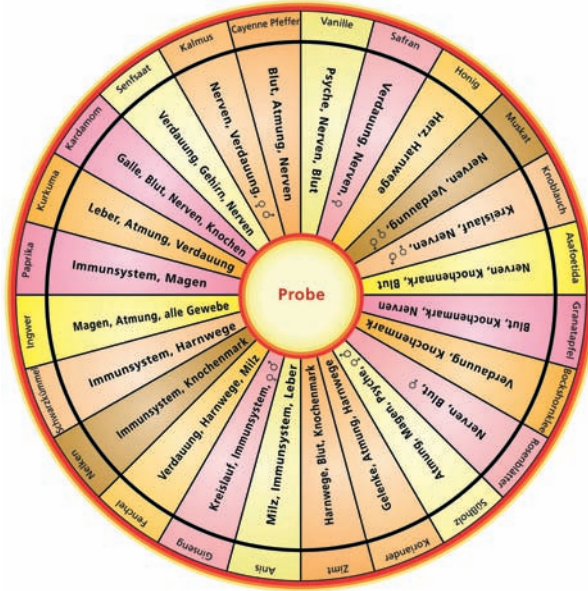


Abb. 77 Gewürzrad

sicht über die wichtigsten Gewürze und ihre Wirkung (Abb. 77)⁷:

- ◆ Zwischen diesen Gaben 1 Glas heißes Wasser mit 5 Tropfen Eukalyptusöl trinken.

Darmpflege

Da in der Weihnachtszeit gerne und gut gegessen wird, leidet leicht der Darm an Trägheit. Auch Magen und Leber können überfordert werden. Wenn dies ein Maß erreicht hat, dass Sie sich nicht mehr wohl fühlen oder sich gar Beschwerden eingestellt haben, ist das folgende Rezept ein bewährtes und höchst wirksames Heilmittel:

- ◆ 10 Tage lang 2x täglich 1 Tasse heiße Knoblauchmilch

Die Knoblauchmilch ist einfach zuzubereiten:

- Lassen Sie Ziegenmilch mit 12 Zehen Knoblauch auf mittlerer Flamme 10 Minuten köcheln.
- Sie brauchen keinen starken Knoblauchgeruch zu befürchten, da die Milch ihn bindet und das Eukalyptusöl nicht nur heilend, sondern auch desinfizierend auf die Schleimhäute wirkt.

⁷ Diese Tafel ist beim Ehlers Verlag erhältlich, siehe Anhang

Die Verdauungstätigkeit können Sie auf einfache Weise fördern:

- ◆ Trinken Sie ein Glas Molke auf den leeren Magen, bevor Sie essen. Das stärkt die Leber.
- ◆ Trinken Sie ein weiteres Glas Molke nach dem Essen, dann wirkt sie stärkend auf den Nierenstoffwechsel.

Wer zur Verstopfung neigt, kann folgendes mildes Abführmittel anwenden:

- ½ Tasse Sahne
- Auffüllen mit 1 Tasse heißem Mokka
- Nach ½ Stunde den Saft von 1 Zitrone trinken

oder rohe Erdnüsse mit Backpflaumen mehrmals am Tag als kleine Zwischenmahlzeit essen.

Wasser trinken

Der Dezember ist ideal geeignet, um gute Vorsätze neu zu beleben. An vorderster Stelle steht das Trinken von gutem Wasser. Am besten gleich den Morgen mit einem Glas warmem Wasser beginnen und allmählich auf zwei Gläser erhöhen.

Es ist mittlerweile bekannt, dass Wassertrinken für die Gesunderhaltung, aber auch im Krankheitsfall, unerlässlich ist und wir möglichst 2 Liter reines Wasser pro Tag trinken sollten. Aber auch hierbei sollte Folgendes beachtet werden, was schon einmal weiter oben

angesprochen wurde: Trinken Sie das Wasser bis spätestens 16 Uhr. Danach können Sie Tee oder ein Glas Wein oder Bier nehmen. Wenn am Abend bis vor dem Schlafengehen zuviel Wasser getrunken wird, belastet das den Organismus, vor allem das Herz, und die Nacht wird unruhig.

Drüsenpflege

Wir sind es gewohnt, unseren Organismus zur Gesunderhaltung mit Medikamenten zu versorgen und vergessen leicht, dass eigentlich normale Lebensmittel die wichtigsten Heilmittel sind. Um das Drüsensystem kümmern wir uns in der Regel gar nicht, sondern erst, wenn es Alarm schlägt und eine Drüse nicht mehr optimal arbeitet. Man kann aber immer etwas Heilsames für die Drüsen tun. Sie sind die physische Entsprechung der Chakras und verdienen daher unsere Pflege. Im Dezember arbeitet der Organismus langsamer, deshalb braucht er, abgesehen von der notwendigen Ruhe, eine sanfte Stimulation der Drüsen.

- ◆ Trinken Sie den Saft von 500 gr Trauben.
- ◆ Essen Sie dazu ein Gemisch aus 30 g Haferflocken und 60 g Weizenflocken und kauen Sie gut.
- ◆ Anstelle des Traubensafts können Sie auch Holundersaft, Heidelbeeren- oder Preiselbeersaft nehmen.
- ◆ Auch Heidelbeerkekuchen wirkt heilsam auf die Drüsen!

10.2.3 Heilnahrung im Dezember



Angesichts der Weihnachtsbäckerei verblassen alle guten Vorsätze, weniger zu essen. Auch die Vollwertküche bietet festliche Speisen, die wir reichhaltiger zubereiten als zu jeder anderen Zeit im Jahr. Wie sagte Teresa von Avila so treffend:

»Wenn Fest, dann Fest – wenn Fasten, dann Fasten.«

Wir sollten uns also zu einer Zeit der Festlichkeiten nicht kasteien, sondern versuchen, mit Maß und gelegentlichem Nahrungsverzicht die festliche Zeit zu genießen. Im Dezember bietet der Markt nicht nur einheimisches Obst wie Äpfel und Birnen, sondern auch tropische Früchte, Südfrüchte und Trockenfrüchte. Mangos, Papayas, Kakis, Feigen, Datteln, Apfelsinen und Kiwis bereichern unseren Speiseplan und sollten regelmäßig gegessen werden.

Wer ein Gefühl von Übersättigung hat, sollte am Morgen nur einen geriebenen Apfel mit geschlagener Sahne und 1 weich gekochtes Ei essen.

Magen und Darm werden gestärkt, wenn man vor den Hauptmahlzeiten eine Kaki isst. Sie enthält viel Pepsin und regt die Verdauung an. Das gilt auch für Karottensalat mit Anis.

Nieren und Nerven werden gestärkt, wenn der Speiseplan im Dezember Stangensellerie, Blumenkohl, Spinat,

Mais, Kartoffeln, Artischocken beinhaltet.

Hin und wieder sollte eine einfache Mahlzeit genügen, die dennoch den Organismus gut durchwärmt:

♦ Gebackene Kartoffeln mit Kümmelquark

oder

♦ Apfelmus mit Kleie

oder

♦ Getreidebratlinge mit Gemüse: Wirsing, Weißkohl, Rüben, Karotten oder mit einem grünen Salat aus Endivie, Feldsalat, Radieschen und Rettich.

Zum Essen sollten Sie nicht trinken, um den Speisebrei im Magen nicht zu verdünnen. Besser ist es, eine Stunde nach dem Essen 2 Tassen Tee aus Schlehdorn, Ulmenrinde, Leinsamen oder Jaborandi zu trinken.

10.2.4 Calcium phosphoricum – Schüßlersalz des Dezember



Am 21. Dezember beginnt die optimale Wirksamkeit des Schüßlersalzes Calcium phosphoricum (phosphorsaurer Kalk). Es befindet sich in allen Zähnen und Knochen. Unsere Knochen bestehen zu 85 % aus diesem Baumineral! Es ist auch in allen Zellkernen vertreten, besonders in Blut-, Ei- und Samenzellen.

Was sind die Frühzeichen eines Calcium-phosphoricum-Mangels?

- Häufige Kopfschmerzen
- Zähneknirschen, besonders nachts
- Häufiges Nasenbluten
- Haltungsschäden
- Heißhunger auf Pikantes, Geräuchertes, Senf, Ketchup, eingelegte Zwiebeln und Gurken
- Wachsweiße Ohren
- Wachsweißes Gesicht
- Zahnschmelz sind demineralisiert und wirken durchsichtig, vor allem bei den unteren Zähnen

Folgende Lebensbedingungen können zu einem Mangel führen:

- Feuchtkalte Räume
- Arbeiten in feuchtkalter Witterung (Bauarbeiten, Waldarbeit, Straßenarbeit usw.)
- Arbeiten im Wasser (Wasserpolizei, Meeresforschung usw.)

- Stressberufe mit strenger Hierarchie (Klinik, Firma, Schule, Orchester usw.)

Anwendung vom 21. Dezember bis 20. Januar

Calcium phosphoricum bildet Blut- und Knochenzellen, füllt die Hüllhäute und gibt die Form (Skelett). Die emotionalen Themen sind der Ausdruck von Bedürfnissen. Damit Sie sich geehrt und geachtet fühlen, müssen Sie erst zu sich selbst eine achtsame Beziehung aufbauen. Sie werden zu dem, was Sie denken; Sie erschaffen sich dadurch Ihre Realität. Die Kommunikation zwischen Innen und Außen kann nur florieren, wenn Sie sich genügend um Ihre eigenen Belange kümmern und an Ihrem positiven Selbstbild arbeiten.

Sie können 3 Tabletten Calcium phosphoricum D 6 einmal pro Tag einnehmen.



10.2.5 Energieübungen für Körper, Geist und Seele

1. Winterlaut »U«

Der Laut »U« gehört zum Winter; er steht für Ruhe, Geist, Selbstbesinnung und innere Sammlung.

- ♦ Stehen Sie entspannt aufrecht. Atmen Sie ein paar Atemzüge ruhig ein und aus.
- ♦ Heben sie beim nächsten Ausatmen langsam die Arme nach vorne, die

Handflächen weisen zueinander und die Fingerspitzen gehen langsam aufeinander zu.

- ♦ Dabei stimmen Sie den Laut »U« an. Lassen sie das »U« aus dem tiefsten Punkt Ihres Beckenbodens erklingen, so dass Sie die starke Erdungskraft dieser Übung spüren.
- ♦ Beim Einatmen senken sie die Arme.
- ♦ Beim nächsten Ausatmen stimmen

Sie wieder das »U« an und stellen sich vor, dass die Fingerspitzen einander so nahe kommen, als hielten Sie einen Ball, doch ohne sich zu berühren.

- ◆ Führen sie diese Übung sieben Mal aus. Sie werden ein Gefühl für Energiekonzentration und Energieintensivierung bekommen.

2. Sorgen – aus dem Kosmos betrachtet

Setzen Sie sich bequem und entspannt, um folgende Meditation durchzuführen.

- ◆ Achten Sie auf gleichmäßigen Atem. Kommen Sie in einen ruhigen Zustand und gehen Sie in Ihre Probleme, Zweifel und Fragen hinein.
- ◆ Dann stellen Sie sich vor, wie Sie langsam von Ihrem Erdenplatz weg-schweben, hin zu einem Stern am Himmel.
- ◆ Betrachten Sie nun all Ihre irdischen Probleme von diesem fernen Stern aus. Wie groß sind jetzt Ihre Probleme, wie wichtig?
- ◆ Falls die Sorgen noch nicht kleiner geworden sind, dann suchen Sie einen noch fernereren Stern auf.
- ◆ Irgendwann werden Ihnen die Probleme angesichts der Größe des Kosmos nicht mehr ganz so erheblich scheinen. Sie bekommen eine Relativität und können so an den Platz fallen, der ihnen zukommt.

Unser Ego hat gerne große Probleme, vor allem wenn wir im Außen nicht so großen Erfolg haben, um uns damit Aufmerksamkeit und Bedeutung zu verschaffen. Versuchen Sie deshalb Ihr Ego über den Weg der kosmischen Dimension in seine Schranken zu weisen.

3. Reise zum Licht

- ◆ Gehen Sie wieder in eine meditative Haltung. Sie können dabei auch leise entspannende Hintergrundmusik verwenden.
- ◆ Stellen Sie sich einen Himmel im tiefen Indigoblau der Mitternacht vor.
- ◆ Ganz in der Tiefe des Himmels befindet sich ein kleiner strahlender Lichtpunkt.
- ◆ Konzentrieren Sie all Ihre Aufmerksamkeit auf dieses Licht und bewegen Sie sich auf das Licht zu.
- ◆ Je näher Sie kommen, desto größer und heller wird das Licht.
- ◆ Schließlich bedeckt das Licht Sie vollständig – Sie werden selbst zum Licht. Sie bilden jetzt das Zentrum eines weißen Lichtkreises.
- ◆ Atmen Sie das Licht ein, es ist pure Lebensenergie.
- ◆ Wenn Sie sich gestärkt fühlen, kommen Sie wieder zurück auf die Erde, an Ihren Meditationsplatz.
- ◆ Erden Sie sich im Hier und Jetzt durch Dehnübungen, Gähnen oder Bodenkontakt.

10.2.6 Meditation und Affirmation



Wann immer Sie im Dezember das Bedürfnis spüren, meditieren Sie zehn Minuten um das ganze energetische Geschehen dieses zehnten Heilungstores bis in jede Zelle hineinfließen zu lassen. Setzen Sie sich still hin und visualisieren Sie einen schneebedeckten Baum (Himmelsburg Widi). Spüren Sie die Kühle, die von ihm ausgeht. Stellen Sie sich vor, wie Sie langsam einen der Äste zu sich heran »zoomen«, bis sie die einzelnen Eiskristalle sehen können. Gehen Sie tief in das Gefühl von Kristallen umhüllt zu sein. Visualisieren sie die Regenbogenfarben, die durch die Lichtbrechung in den Kristallen entstehen.

Wählen Sie außerdem in Ihrem Alltag die eine oder andere Affirmation (Behauptung). Sprechen Sie sie laut aus und wiederholen sie mehrmals am Tag. Sie können jeden Tag eine andere Affirmation wählen.

- ☛ Ich akzeptiere und versöhne mich mit meinen Wurzeln.
- ☛ Ich löse mich aus der Vergangenheit.
- ☛ Ich lebe Stärke und Sanftheit.
- ☛ Ich bin geschützt und geborgen.
- ☛ Heute darf alles auch mal anders sein.