



Ein Mönch beschließt, allein zu meditieren. Er entfernt sich von seinem Kloster, nimmt ein Boot und fährt in die Mitte des Sees, schließt die Augen und beginnt zu meditieren. Nach ein paar Stunden ungestörter Stille spürt er plötzlich den Schlag eines anderen Bootes, das gegen sein eigenes stößt.

Noch mit geschlossenen Augen spürt er seinen Zorn aufsteigen, und als er die Augen öffnet, ist er bereit, den Bootsführer anzuschreien, der es gewagt hat, seine Meditation zu stören. Aber als er die Augen öffnete, sah er, dass es ein leeres Boot war, das nicht festgemacht war und mitten auf dem See trieb.

In diesem Moment erlangt der Mönch Selbstverwirklichung und versteht, dass der Zorn in ihm ist; er muss nur ein äußeres Objekt treffen, um ihn zu provozieren.

Danach erinnert er sich jedes Mal, wenn er jemandem begegnet, der seine Wut irritiert oder provoziert, daran, dass die andere Person nur ein leeres Boot ist. Der Zorn ist in mir.

*Thich Nhat Han*

~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~

😊 🙏 ❤️ Das Tor zum Wandel ist das Sein im Hier und Jetzt. 😊 🙏 ❤️

~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~ ~~~~

Ein Lächeln ist oft das Wesentliche.  
Man wird mit einem Lächeln bezahlt.  
Man wird mit einem Lächeln belohnt.  
Man wird durch ein Lächeln belebt.

**Antoine de Saint-Exupery**

\*\*\* \*\*

„Strebe nach Ruhe - aber durch das Gleichgewicht,  
nicht durch den Stillstand deiner Tätigkeit.“ - *Friedrich von Schiller* -

**Unser momentaner Lieblingssong:**  
**„Folge den Zeichen!“ von Musiker und Visionär SEOM**

**Gute Nachrichten Rundschau**



**\_\_Kieler Kichererbse\_\_**

**ganzheitlich - integrierend - wertschätzend**

Wir brauchen keine Werte –  
Wir brauchen Menschlichkeit!  
- wessen Werte eigentlich?

Wenn wir menschlich und sensibel sind, hätte jeder automatisch ein schlechtes Gewissen etwas zu tun, was man selbst für sich nicht möchte das dies passiert.

Deshalb sehe ich ein ultimatives und sinnvolles Gesetz das da lautet:

*Behandle ein jeden genau so, wie du selbst behandelt werden möchtest.*

- Stell Dir eine Welt vor, wo jeder danach handelt..

Wir würden in Frieden und in der

Balance mit allem leben. Miteinander, mit den Tieren und der Natur. ❤️ *in Liebe - Aurora*



\*\*\* \*\*

Keine Ahnung

warum der Apfel weiß, wann er reif ist  
- er fällt, wie jede andere Frucht einfach auf die Erde -  
ein tiefes natürliches Wissen lässt es so geschehen.

Der Einklang, das Wunder,  
die Natur braucht nur sich selbst.

Beim Menschen kommt die Hingabe beim Reifen hinzu.

Ohne Hingabe keine Reifung!

- *Prem Nishta*

**Dörtes Dancing** in HL geht auch in 2025 weiter, jeweils 19-23 Uhr, Falkenstr. 37A

|             |               |
|-------------|---------------|
| 18. Januar  | 14. Juni      |
| 15. Februar | 13. September |
| 15. März    | 11. Oktober   |
| 26. April   | 15. November  |
| 17. Mai     | 13. Dezember  |

**Musik – Ecke**  
 seit März 2022 produzieren wir wöchentlich eine Sendung, mit dem Schwerpunkt Menschen wertschätzen, für das, was sie tun / sind.  
 Am Folgetag erscheint der Link auf der Homepage. Also, falls jemand etwas zu sagen hat, bitte melden!



Inselstaat Vanuatu: Viel weniger Müll dank Plastikverbot  
**Weil die Lagunen Vanuatus regelrecht im Müll erstickten, führte der kleine Inselstaat vor sechs Jahren eines der strengsten Plastikverbote der Welt ein. Mittlerweile machen verbotene Kunststoffe nur noch einen Bruchteil des Abfalls aus.**

Jedes Jahr gelangen zwischen 4,8 und 12,7 Millionen Tonnen Plastik in die Meere. Dort vermüllt es die Ökosysteme, bedroht die Tierwelt und gefährdet die Lebensgrundlagen vieler Küstengemeinden. Für kleine Inselstaaten wie Vanuatu im Südpazifik ist die stetig wachsende Verschmutzung besonders herausfordernd: Zum einen hängt die Versorgung ihrer Bevölkerung stark von Importen ab, die große Mengen an Plastikverpackungen mit sich bringen. Zum anderen bringen Meeresströmungen Plastikmüll aus der ganzen Welt in die pazifischen Gewässer und an die Ufer der Inseln.  
 Viele Inselstaaten einschließlich Vanuatu verfügen außerdem nicht über angemessene Recycling- oder Abfallentsorgungsanlagen. Müll wird oft verbrannt oder gelangt in Flüsse und Lagunen, von wo aus er weiter in die Meere gespült wird. Schätzungen zufolge erzeugen pazifische Länder im Schnitt ein Kilo Abfall pro Person und Tag: 40 Prozent mehr als der globale Durchschnitt.

\*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*

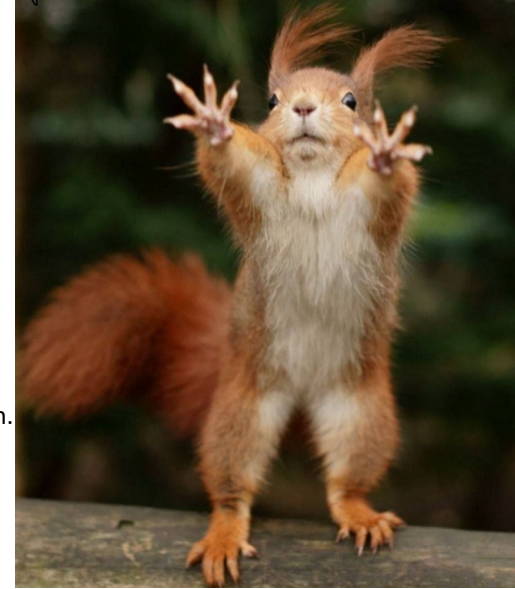
Ein Gedanke ist harmlos, wenn wir ihn nicht glauben. Es sind nicht unsere Gedanken, sondern unsere Bindung an sie, die unser Leiden verursacht. Sich an einen Gedanken zu binden bedeutet, ihn für wahr zu halten, ohne ihn zu hinterfragen.

\*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*    \*\*\*

Ich bin vielleicht nicht deiner Meinung, aber ich werde alles dafür tun, damit du sie offen aussprechen kannst.  
Voltaire

**LISTE VON MEDIZIN, DIE NICHT IN APOTHEKEN ERHÄLTICH SIND: (Autor unbekannt)**

- ★ EINEN BAUM UMARMEN ist Medizin.
  - ★ IM MEER SCHWIMMEN ist Medizin.
  - ★ KÖRPERLICHE ÜBUNG ist Medizin.
  - ★ FRÜHES AUFSTEHEN ist Medizin.
  - ★ DIE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG ist Medizin.
  - ★ LACHEN ist Medizin.
  - ★ DIE GUTE EINSTELLUNG ist Medizin.
  - ★ RAUS IN DIE NATUR GEHEN ist Medizin.
  - ★ SCHLAFEN ist Medizin.
  - ★ MEDITIEREN ist Medizin.
  - ★ LIEBE ist Medizin.
  - ★ GELIEBT WERDEN ist Medizin.
  - ★ DANKBARKEIT ist Medizin.
  - ★ VERGESSEN SIE BELEIDIGUNGEN ist Medizin.
  - ★ LASSEN SIE SICH ÜBERRASCHEN ist Medizin.
  - ★ SINGEN ist Medizin.
  - ★ LIEBEVOLL UMARMEN ist Medizin.
  - ★ RICHTIG UND IN DER RICHTIGEN STIMMUNG DENKEN ist Medizin.
  - ★ VERTRAUEN UND AN SICH GLAUBEN ist Medizin.
  - ★ GUTE FREUNDE sind Medizin.
  - ★ Vergebung zu erfahren und anderen zu vergeben ist Medizin.
  - ★ SONNENBADEN ist Medizin.
  - ★ REDEN, OHNE ANZUGREIFEN ist Medizin.
- VERWENDEN SIE DIESE „DROGEN“ WIE EINE KONSTANTE IN IHREM LEBEN! -



**Mit Mut zur Wahrheit...**

Was keiner wagt, das sollt ihr wagen,  
 Was keiner sagt, das sagt heraus,  
 Was keiner denkt, sollt ihr befragen,  
 Was keiner anfängt, das führt aus.  
 Wenn keiner ja sagt, sollt ihr's sagen,  
 Wenn keiner nein sagt, sagt doch nein,  
 Wenn alle zweifeln, wagt zu glauben,  
 Wenn alle mittun, steht allein.  
 Wo alle loben, habt Bedenken,  
 Wo alle spotten, spottet nicht,  
 Wo alle geizen, wagt zu schenken,  
 Wo alles dunkel ist, da macht Licht!  
 - Walter Flex (1887-1917) -

~~~~~Impressum~~~~~

\*Gabriele Heller, Kiel  
 \*Hannelore Berndt, Kiel  
 \*Satya Vadi, Gottesgabe  
 -wir freuen uns ü. Anregungen, kl. Texte sowie Tier- und Natur-Bilder, -Photos unter: [info@heilungistwichtig.de](mailto:info@heilungistwichtig.de)

Was könnte wichtiger sein, als das Wissen?“  
 fragt der Verstand.  
 „Das Gefühl und mit dem Herzen sehen!“  
 antwortete die Seele. *Spanisches Sprichwort*