

Mitgeföhlsübung

Anleitung: Diese Übung kann man überall machen, wo Menschen zusammenkommen (Flughäfen, Einkaufszentren, Parks, Strände usw.) Man sollte sie mit Fremden unauffällig aus einiger Entfernung durchführen. Versuche, alle fünf Schritte mit derselben Person zu machen. Erwartete Resultate sind ein Gefühl des inneren Friedens.

SCHRITT 1 Richte deine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Person und sage zu Dir selbst: **Genau wie ich strebt dieser Mensch nach Glück im Leben.**

SCHRITT 2 Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu Dir selbst: **Genau wie ich versucht dieser Mensch im Leben Leid zu vermeiden.**

SCHRITT 3 Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu Dir selbst: **Genau wie ich hat dieser Mensch schon Trauer, Einsamkeit und Ehrlichkeit erfahren.**

SCHRITT 4 Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu Dir selbst: **Genau wie ich versucht dieser Mensch seine Bedürfnisse zu erfüllen.**

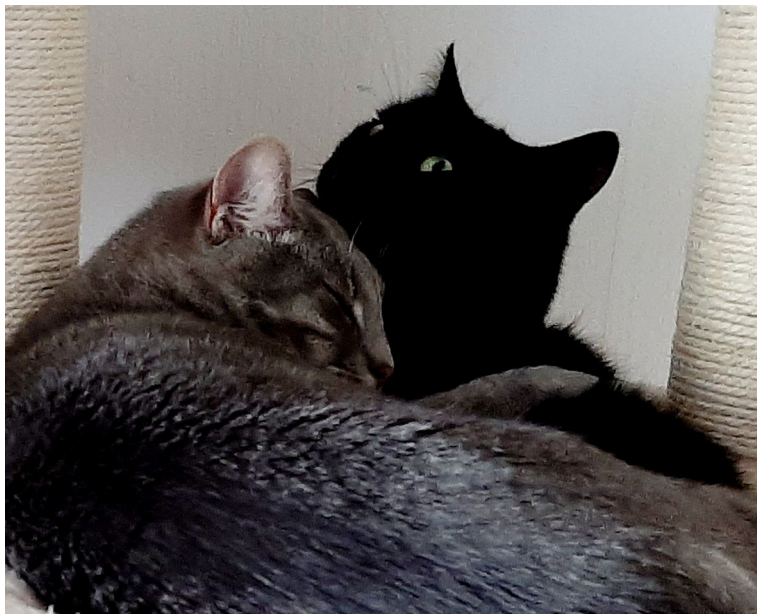
SCHRITT 5 Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit bei dieser Person und sage zu Dir selbst: **Genau wie ich lernt dieser Mensch über das Leben.**

Variationen:

1. Sie kann von Paaren und Familienmitgliedern gemacht werden, um das gegenseitige Verständnis zu fördern.
2. Sie kann mit Gegnern und Feinden aus der Vergangenheit gemacht werden, an die man noch denkt.
3. Sie kann mit anderen Lebensformen gemacht werden.

Dies ist eine von dreißig Übungen, die in dem Buch "ReSurfacing" – Techniken zur Erforschung des Bewusstseins" von Harry Palmer zu finden sind.

www.AvatarEPC.de • www.avatar-inspiration.info



Gute Nachrichten Rundschau

Kieler Kichererbse

*** ganzheitlich *** integrierend *** wertschätzend ***

Advent

Wer kennt ihn nicht: Rainer Maria Rilke und seine Liebeslyrik. Dieses kurze Gedicht entstand um die Jahrhundertwende und erzählt nicht von der Sehnsucht nach Liebe, sondern dem Warten auf Weihnachten. Dabei wählt Rilke die Sicht eines Christbaums. Was wohl eine Tanne von seinen Zeilen halten mag?

Es treibt der Wind im Winterwalde
Die Flockenherde wie ein Hirt,
Und manche Tanne ahnt, wie bald
Sie fromm und lichterheilig wird,
Und lauscht hinaus. Den weißen
Wegen
Streckt sie die Zweige hin – bereit,
Und wehrt dem Wind und wächst
entgegen
Der einen Nacht der Herrlichkeit.

Osho: „Die Fähigkeit, allein zu sein, ist die die Fähigkeit zu lieben. Das mag paradox erscheinen, ist es aber nicht. Es ist eine existenzielle Wahrheit: Nur Menschen, die allein sein können, sind in der Lage, zu lieben, zu teilen, in den tiefsten Kern eines anderen zu gelangen - ohne den anderen zu besitzen, ohne von dem anderen abhängig zu werden, ohne den anderen auf das eine zu reduzieren und ohne süchtig nach dem anderen zu werden. Sie lassen die andere absolute Freiheit zu, weil sie wissen, wenn der andere geht, werden sie genauso glücklich sein wie jetzt. Ihr Glück kann der andere nicht nehmen, denn es wird nicht vom anderen gegeben.“

...

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.

Ein Lob wirkt wie Hefe,
es hilft anderen sich zu entfalten.

Friedenspfahl und Heilhäuschen eingeweiht

So zauberhaft geschmückt war der Friedenspfahl in Cordshagen am Sonntag, den 9. November 2025 zur Zeremonie, die um 12:00 Uhr begann. Auf diesem Pfahl steht in vier Sprachen:

MÖGE FRIEDE AUF ERDEN SEIN

Die vier Sprachen sind: Deutsch, Japanisch, Englisch und Sankrit. Die hochzeitlichen Rosen hatte Janine herbei gebracht, der rosafarbene Sari stammt aus Indien.



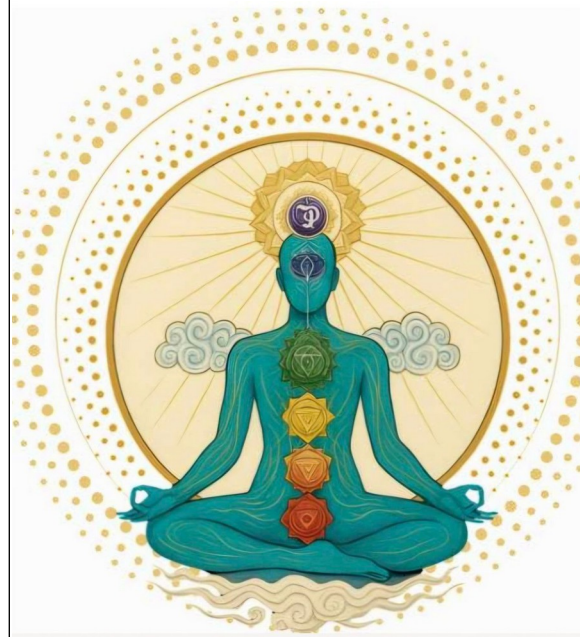
Alles zusammen hatte einerseits eine japanische Anmutung, andererseits einen knallbunten Sonder-Zauber, der dem novembergrauen, etwas mystisch-nebligen Tag einen unerhört kontrastierenden Leuchtpunkt aufsetzte. Die Bänder waren gedacht wie eine Verbindung zum höheren Bewußtsein an der Spitze des Stabes – etwa wie bei einem Maibaum, wo jeder Gast ein Band in die Hand nehmen würde und damit seine ganz persönliche Verbindung zum höheren Bewußtsein hätte – dazu kam es dann zwar nicht – waren es doch nachher viel zu viele Gäste (dreißig an der Zahl) – aber diese Ursprungs-Idee war es, die die Bänder wie einen Schleier um die Braut gelegt hatte.

Am Vortag, am Samstag, den 8. November, hatte S.E. von der wunderbaren Community den Pfahl in den Boden gebracht. Er hatte eine Bodenhülse von 90 cm Länge in seinem Schuppen, einen Vorschlaghammer, einen Spaten, eine Wasserwaage, einen Akku-Schraube und zwei große Fassaden-Schrauben geholt, einen Holzklötz, und später kam noch ein eine Kettensäge hinzu, um den Holzklötz zurecht zu schnitzen, der dazu diente, den Schlag des Riesen-Hammers aufzunehmen und auf das metallene, spitz zulaufende Punkt-Fundament zu übertragen, ohne daß die Kanten der Manchette dabei verbogen würden.

Krisen bergen oft große Chancen. sie können wie ein Weckruf sein und unsere Schritte in eine neue Richtung lenken.

VERANSTALTUNGEN

Kundalini Yoga auf dem Land
mit Taj Amritdev - Arunima Sheridan
in Köhn, Giekau u. Hohenfelde.
ANMELDUNG: Tel. 0176/55629398



Dörte's Dancing 2026
in Lübeck, Kanalstr. 37A
17. Januar, 14. Februar, 21. März,
18. April, 23. Mai, 20. Juni
jeweils 19 – 23 Uhr, Eintritt 10€

Sage dir, so oft du magst: Heute wird etwas Wunderbares geschehen.
So schärfst du deine Wahrnehmung für all die wunderbaren Dinge, Orte
Menschen, Situationen in deinem Leben.

Entautomatisieren schafft Bewusstsein

~~~~~ Impressum ~~~~~

*Gabriele Heller, Kiel
*Hannelore Berndt, Kiel
*Satya Vadi, Gottesgabe
Wir freuen uns über Texte,
Anregungen sowie Tier- und
Natur-Bilder, -Photos
unter info@heilungistwichtig.de

Neues aus der Redaktion:

Es soll feste wiederkehrende
Rubriken geben. Die Ausgaben
werden sich am Zyklus der
Sonne orientieren, also viertel-
jährlich ab 21. Dez. erscheinen.

-->Wer mag, kann gerne etwas
spenden über die freie Währung
der Junen (s. Homepage):
Pseudonym: Satya;
öffentl. Schlüssel: G5GuP4..

Hinweis auf wöchentl. Radio
„Menschen Schaffen Werte“
mit innovativer Musik + Ge-
sprächen jew. Do um 13:00
auf KielFM, und tagsdrauf
unter heilungistwichtig.de

~~~~~