

Ausgabe 34 Mai - Aug. 2023

Sunnseitn

VEREIN FÜR
GESUNDHEIT UND BEWUSSTSEIN

11 Jahre

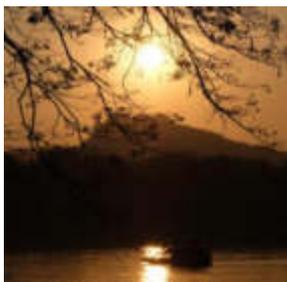
Kostenlos Non Profit Vereinszeitung



online lesen: www.Sunnseitn.info

Pilgern ist für mich die schönste Form des Reisens
Bist du altmodisch? | Roter Mond 4
Meine Gesundheit ist mir wichtig - Kinesiologie
Freiheit geben und gewinnen | Respekt





Sunnseitn

Herausgeber, Verein Sunnseitn, ZVR-Zahl1 596935419.Redaktion, Layout und verantwortlich für den Inhalt der Zeitschrift, Vertreter & Gründer: Elisabeth S. & Norbert Feilhaber, Trabenreith 22, A-3754, +43 (0) 2986/ 64 64 9.

Mail: norbert.feilhaber@gmx.at

Web: <http://www.Sunnseitn.info>

Die Sunnseitn ist kostenlos erhältlich. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck jeglicher Art ohne schriftliche Erlaubnis der Herausgeber ist untersagt.

Die von den Autoren der einzelnen Beiträge vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Herausgeber entsprechen. Für eingesandte Manuskripte, Fotos, Unterlagen usw. wird keine Haftung übernommen. Das Copyright von Norbert & Elisabeth Feilhaber oder von Fremdautoren selbst erstellte Objekte bleiben allein beim jeweiligen Autor, auch wenn dieser das Objekt zur Veröffentlichung freigegeben hat.

Inhalt

- Gemeinnütziger Gesundheitsverein Gmünd
- 04 **Meine Gesundheit ist mir wichtig**
Kamira Eveline Berger
- 07 **Ton 4- Jahr der Ordnung & Struktur**
Elisabeth Susanna
- 08 **Jetzt erst recht!**
Hedy Busch
- 09 **Bist du altmodisch?**
Silvie Haider
- 10 **Freiheit geben und gewinnen**
Lois Gruber
- 12 **Pilgern die schönste Form des Reisens**
Petra Anna Willinger
- 15 **Mein Weg**
Subhash
- 16 **Neu Sehen lernen/ Respekt**
Martina Ellegast
- 18 **Atemzug für Atemzug**
Susanna Shankari Motz-Artner
- 20 **Deine Gaben**
Norbert O. M. Feilhaber
- 22 **Auf der Suche nach der Wahrheit**
Norbert O. M. Feilhaber
- 24 **Salz des Lebens**
- 25 **Innehalten**
- 26 **Veranstaltungskalender**
- 28 **Pilgern**

W³ **Sunnseitn im Web** Copyright Foto Top, www.Sunnseitn.info
by Peter Hatzfeld Sundownon-Huey, www.picasaweb.google.com/peterhatzfeld

Mein Extra-Markt

Nah & Frisch

Rudolf Zotter, Irnfritz

Bahnstraße 5
3754 Irnfritz
02986/6226

office@kaufhaus-zotter.at
www.kaufhaus-zotter.at

Von der Redaktion



Sunnseitn

Ausrichtung der Sunnseitn: Gesundheit, Bewusstseinsbildung, Wissensvermittlung, Information, Meinungsbildung, ganzheitliches Wohlbefinden, Erfahrungsaustausch, Spiritualität und Vorstellen von unterschiedlichsten Berufsbildern.

Die Sunnseitn ist in Niederösterreich Nord, St. Pölten, Amstetten, Wien und Linz als Non Profit Zeitung präsent und kostenlos für die Leser erhältlich.

Werbung: Die Unkosten der Sunnseitn (Druck und Verteilung) werden über Werbeeinschaltungen, Anzeigen im Veranstaltungskalender wie über die Mitgliedsbeiträge... des Vereines gedeckt. Der Arbeits- und Zeitaufwand sowie das Management der Sunnseitn werden ehrenamtlich getätigt.

Berichte: Vereinsmitglieder habe die Möglichkeit, interessante neutrale Beiträge/Artikel, Wissenswertes, Informationen zum Wohle Aller (*keine Werbung, keine www, keine Marken-Namen*) auch mit Fotos **unentgeltlich** zu veröffentlichen. Werbeberichte sind kostenpflichtig! Die Autoren wirken ehrenamtlich über ihren Bericht mit und haften für das Copyright der zur Verfügung gestellten Daten (Foto, Grafiken, Texte).

Wir freuen uns, wenn ihr aktiv mitwirkt bei der Sunnseitn.

Redaktionsschluss für nächste Ausgabe Nr. 35, September- Dezember 2023 ist **Fr. 04. August 2023/12 Uhr**, **Erscheinendatum Mo. 04. September 2023**.

Die Sunnseitn erscheint kostenlos für den Leser in einer Auflage von derzeit 1800 Stück, dreimal im Jahr. Ihr könnt die Sunnseitn kostenlos **digital lesen** und euch als Vereinsmitglied anmelden unter **<http://www.Sunnseitn.info>**.

Glück, Gesundheit und Frieden wünschen wir unseren LeserInnen

Elisabeth Susanna & Norbert O. M. Feilhaber

Elisabeth Susanna:

... den Weg des Herzens folgend ...

Norbert O. M.:

... Spiritualität ist das Überschreiten von wissenschaftlich festgelegten Grenzen ...

Titelfoto von Herbert Haase: Impressionen aus Chiang Mai/ Thailand

MEINE GESUNDHEIT IST MIR WICHTIG

Kinesiologie ist die Lehre der Bewegung. Sie ist eine ganzheitliche Methode und orientiert sich nicht an Krankheitssymptomen, sondern versucht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Das Wort Kinesiologie stammt aus dem griechischen „Kin“ für Bewegung und „Logos“ die Lehre. Ziel ist die Erhaltung oder Wiedererlangung der körperlichen, geistigen und seelischen Beweglichkeit.

Die Kinesiologie verbindet neues westliches Wissen über Chiropraktik, Gehirn- und Stressforschung, Ernährungswissenschaft, Lernforschung, Psychologie mit altem fernöstlichem Wissen – 5 Elemente Lehre, Meridianlehre, Chakren.

Um die bioenergetischen Kreisläufe des Körpers aufrechtzuerhalten, geht die Kinesiologie – wie die Akupunktur und Akupressur auch – von einer ausgeglichenen Lebensenergie (chinesisch Chi) aus. Ist das Chi gestört, so entstehen Disharmonie und Krankheit. Ist es aber in der richtigen Balance, dann ist das Energieniveau erhöht, und die körpereigenen Abwehrkräfte werden gestärkt.

Dazu gibt es verschiedene Techniken, Übungen, Bewegungsübungen.....

eine davon sind die „Gehirnknöpfe“ - man legt eine Hand auf den Nabel die andere Hand Akku pressiert mit Daumen und Zeigefinger die 2 Punkte rechts und links des Brustbeines (leichtes Grübchen spürbar) leicht für 30 Sekunden, dann Hände wechseln und 3 x wiederholen. Sehr günstig, wenn man diese Übung gleich in der Früh im Bett macht. Wir schalten damit „unser Licht“ ein, ES WERDE LICHT!

Unsere Meridiane (Energiebahnen) stehen auch mit unseren Emotionen in Verbindung. Zum Ausgleich gibt es ein sehr gutes Affirmationsprogramm.

Thymusdrüse klopfen und dazu die Affirmationen sagen (anstatt ICH kann auch der eigene Vorname verwendet werden).

ICH liebe. ICH glaube. ICH vertraue. ICH BIN dankbar. ICH BIN mutig.

Lungenmeridian (YIN) – Element Metall – Herbst)

ICH BIN demütig. ICH BIN tolerant. ICH BIN bescheiden.

Dickdarmmeridian (YANG) – Element Metall – Herbst)

ICH BIN es wert geliebt zu werden. ICH BIN von Grund auf rein und gut.

Magenmeridian (YANG) – Element Erde Spätsommer)

ICH BIN zufrieden. ICH BIN gelassen. ICH BIN ruhig.

Milz/Pankreasmeridian (YIN) – Element Erde – Spätsommer

ICH glaube und vertraue auf meine Zukunft. ICH fühle mich sicher. MEINE Zukunft ist sicher.

Herzmeridian (YIN) Element absolutes Feuer – Sommer) ICH liebe. ICH verzeihe. Mein Herz ist versöhnlich gestimmt. Mein Herz ist voller Vergebung.

Dünndarmmeridian (YANG) Element absolutes Feuer – Sommer

ICH BIN voller Freude. ICH hüpfte vor Freude.

Blasenmeridian (YANG) Element Wasser – Winter

ICH BIN friedvoll. ICH BIN ausgeglichen. Alle Uneinigkeiten und Konflikte in meinem Inneren sind geklärt. ICH habe mein Gleichgewicht gefunden.

Nierenmeridian (YIN) Element Wasser – Winter

ICH fühle mich sexuell sicher. Meine sexuellen Kräfte sind im Gleichgewicht.

Kreislauf/Sexus-Meridian (Herzregent) – (YIN)

Element Ergänzendes Feuer – Sommer

ICH lasse die Vergangenheit los. ICH BIN entspannt, mein Körper ist entspannt. ICH BIN großzügig.

Dreifach Erwärmer / Schilddrüsenmeridian (YANG)

Element: Ergänzendes Feuer – Sommer

ICH BIN leicht und beschwingt. ICH BIN hoffnungsfroh.

Gallenblasenmeridian (YANG) – Element Holz – Frühling

ICH gehe liebevoll auf andere zu. ICH gehe versöhnlich auf andere zu. ICH handle liebevoll.

Lebermeridian (YIN) – Element Holz – Frühling

ICH BIN glücklich. ICH habe Glück. ICH BIN fröhlich.

Gegen Ende des Affirmationsprogrammes wieder auf die Thymusdrüse klopfen und mit folgender Affirmation abschließen:

„MEINE Lebensenergie ist hoch. ICH BIN voller LIEBE.“

Autorin: Gertrud Weiss – VGK Gmünd – Tel. 0676/ 41 55 708

Quellenhinweis: Aus Unterlagen Ausbildung „Ganzheitliche Gesundheitsenergetik“



Gemeinnütziger Verein für
ganzheitliche Gesundheits-
förderung und Kinesiologie
GMÜND

Obfrau: Elfriede Kainz
Tel. 02852/83673
Schriftführerin: Gertrud Weiss
Tel. 0676/ 41 55 708
energieplatzerl@aon.at

Möchten Sie auch Mitglied unseres Vereines werden? Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Einfach Jahresmitgliedsbeitrag von -Euro 20,- an VGK Gmünd IBAN AT12 1200 0100 0083 4787 BIC BKAUATWW überweisen.

Reinige den Darm und werde gesund!

Darmrevitalisierung für dich.

Die Darmflora beeinflusst dein Immunsystem, deine Hormone und dein Nervensystem!



Kostenloses Erstgespräch



Professionelle Beratung



Selbst-Austestung

Maria Rückert-Hammer

Oberwinden 8
3130 Herzogenburg

Tel.: +43 699 11 88 22 27



www.darmvita.at



[@darmvita](https://www.youtube.com/@darmvita)



●●●● - TON 4 – Jahr der ORDNUNG & STRUKTUR!

Tja, liebe Leute, wir befinden uns immer noch in der Maya-Jahresqualität „**Roter Mond 4 / Weiße Weltenüberbrücker-Welle**“ (26.7.2022-24.7.2023),



allerdings bereits im Endstück. Aber es gäbe noch so Vieles darüber zu schreiben! Widmen wir uns also diesmal noch schnell der wertvollen 4, bevor sie wieder entschwunden ist. Ihr Arbeitsfeld ist sowieso ein absoluter Dauerbrenner in unserem prall gefüllten Leben. Ihre Potenziale und Weisheiten zu integrieren, kann ein wahrer Segen sein, Überblick und System im Alltag trotz steigender

Belastung, zu finden und zu erhalten!

Hier die wichtigsten Punkte, die zu beachten sind:

- ✧ Um nachhaltige Ordnung schaffen zu können muss **Göttliche Ordnung** das Ziel sein!
- ✧ Beispiele finden: intuitiv persönl. Abläufe erkennen, die schon perfekt funktionieren.
- ✧ Weitere Aufgaben, Arbeiten, Verpflichtungen, Wege, etc. passend dazu-weben.
- ✧ Auch persönl. Regenerationszeit, Zeit der Sammlung muss fix eingeplant werden!
- ✧ Verwendet radierbare Schreibgeräte um Anpassungen leicht vornehmen zu können.
- ✧ Plant wochenweise genau, lockerer ab 14 Tagen, größere Projekte für Monate.
- ✧ **Intuitives Planen** funktioniert extrem gut nach Meditation, am Morgen bzw. alleine.
- ✧ Nehmt Eure Zeit täglich **geistig in Besitz und bestimmt** harmonischen Fluss!
- ✧ Beim Ordnen & Entrümpeln gilt das Prinzip „**vom Groben zum Feinen**“ arbeiten.“
- ✧ Bei Müdigkeit jegliche Planung bzw. Ordnungs-Arbeit unbedingt vermeiden!!!!
- ✧ Ordnen & Strukturieren ist ein konzentrierter intuitiv-kreativer Prozess der Heilung!
- ✧ Das Leben ist ein Fluss, deshalb sind not-wendige Anpassungen völlig normal!
- ✧ Umfangreiches „Ausmisten“ ist ein **Projekt** und sollte als solches geplant werden.
- ✧ Druck & Stress-Energie unbedingt vermeiden, lieber kurz pausieren & distanzieren!

Ihr seht, es gibt so einige Strategien die in *Göttliche* Ordnung führen können. Dieses Thema wird als spirituelle Ent-wicklungshilfe total unterschätzt. Sobald wir es als lichtbringendes Tool anerkennen, sind wir mit den kosmischen Reichen verbunden und erhalten harmonisierende Begleitung. Und wir erreichen schrittweise jenen Zustand, worin sich alles spielerisch und perfekt Eins-zum-Anderen fügt.

Ich wünsche Euch wunder-volles Strukturieren Eures Lebens,
Eure KAMIRA

KAMIRA Eveline Berger - 0699/1262 01 96 – www.lichtkraft.com



Jetzt erst recht!



Kindheit: Urlaub in der Steiermark in den Bergen.

Ich war so 8 Jahre alt, als wir von der Großstadt Urlaub in den Bergen machten. Es war einfach herrlich!

So viel grün, so viel zu erleben.

Und neben dem Haus ein Gebirgsbach, wild und ungestüm mit Gletscherwasser. Ein wunderbares Abenteuer, über die glitschigen Steine zu springen inmitten Wassersprudeln. Ob es wohl bis zum anderen Ufer führte?

Da erklang die Stimme meiner Mutter: „Gib acht, es ist rutschig, es ist gefährlich, der Bach führt Hochwasser von den Bergen, komm zurück!“

Die Stimme meines Bruders: „Lass sie doch, sie schafft es eh nicht!“

Und dann dieses Vertrauen in mir, die Liebe zu den Steinen, zum Wasser, ich konnte nicht anders, auf einmal war ich auf der anderen Seite. Wie es dann weiterging, ist in der Erinnerung verschwunden, nur diese Verbundenheit mit allem was ist, ist bis heute geblieben.

Natürlich nicht immer in allen Alltagssituationen, doch dieses Urvertrauen im Einklang mit der Quelle ist tief in mir verankert.

Danke dem Wasser, danke der Erfahrung, danke den Steinen, danke der Urquelle allen Seins.

Buchempfehlung: „Jetzt erst recht!“ Autorin: Elke Vesper, Fotos: Lena Jacobsen, Kniesbeck Verlag

Starke Frauen zwischen 60 und 100 erzählen von Leidenschaft, Neugier und anderen Wagnissen.

VERBUNDEN MIT ALLEM WAS IST



Dies wünsche ich allen
Elisabeth Susanna

<https://kreis-kultur.jimdosite.com/>

Bist du altmodisch?

....wurde ich vor einiger Zeit von jemandem gefragt. Ich fragte, warum? Weil du immer so viel handarbeitest und strickst, war die Antwort. Nein, sagte ich, weil es mir Freude macht andere zu beschenken, die dann auch Freude haben.

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen. Ich horche zu, wenn wer eine Bemerkung macht, dass oder das hätte man gerne. Sind es nur Handschuhe, Socken, ein besonderer Schal, ein Zierkissen oder eine Handtasche aus alten Jeans. Auch mein Enkerl hat schon einige Wünsche an mich, von seinem Lieblingspullover, der ihm zu klein wurde, einen kleinen Polster zu nähen. So bin ich immer beschäftigt, mache mir Gedanken über meine Freunde und freue mich, wenn meine kleinen, handgefertigten Geschenke gut ankommen.

Bis zum nächsten Mal und bleibt gesund



Eure Hedy



Freiheit geben und gewinnen

Dr. Edward Bach, der Begründer der Bachblütentherapie, schreibt in seinem Buch „Heile dich selbst“, wie Bevormundung und Einmischung in die Persönlichkeit eines Menschen, diesen davon abhalten können, den Weisungen seines höheren Selbst (Seele) zu folgen und den eigenen Lebensauftrag zu erfüllen. Das führt oft zu einem Mangel an Individualität und Abgrenzung und spielt bei der Entstehung von Krankheiten eine große Rolle.

Es beginnt schon in der frühen Kindheit, wo Gebote und Verbote aufgestellt werden. Wenn man sich nicht entsprechend verhält, wird man bestraft. Es muss keine schlimme Strafe sein, es reicht aus, dass man ein schlechtes Gewissen hat. Sie dient zum „Schutz“, geschieht aus Sorge und wird von Generation zu Generation weitergegeben. Man soll nur ja nicht „aus der Reihe tanzen“. Oder das Gegenteil ist der Fall: man wird nicht erzogen sondern sich selbst überlassen, da Auseinandersetzung immer auch Anstrengung bedeutet und in einen Konflikt münden kann.

In der Schule wird alles noch intensiviert um gute Chancen zu haben, sich brav und angepasst einzufügen. Der Beruf wird oft danach ausgewählt, was die Eltern für richtig halten, ob er genug Geld einbringt und/oder Prestige hat. Vielleicht steht ein Betrieb zur Übernahme, den man eigentlich nicht übernehmen will und es aus Pflichtgefühl trotzdem tut. Und das ist erst der Anfang, dass „Fremd-bestimmt-sein“ kann bis zum Lebensabend andauern: „Lebt man oder wird man gelebt (...bis man stirbt)?“

Von alten Menschen höre ich oft: „Ach ich hätte so gerne dieses oder jenes getan... aber ich habe mich nicht getraut...die anderen waren dagegen...usw.“ Jetzt fehlt etwas in der Biografie und man kann es nicht nachholen, zumindest nicht mehr in diesem Leben. Deshalb zeigt die eine Seite der Medaille: „Mut zu haben und zu sich zu stehen“ und die andere „Beeinflussung und Manipulation der anderen vermeiden“.

Original Bachblüten-Therapie
Silvie Haider

3945 Hoheneich, Lindengasse 345
+43 650 6139912
info@silviehaider.com
<https://www.silviehaider.com>



In diesem Sinne schließe ich mit dem griechischen Staatsmann Perikles: „Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit, und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.“

Silvie Haider

<https://www.silviehaider.com>

Nur vom Herzen aus

kannst du den Himmel erreichen.

Die Rose der göttlichen Herrlichkeit

kann nur im Herzen erblühen.



Dschaläl ad-Din Muhammad Rūmī 1207-1273



GLASBAU
STEINE Ertl

TRANSPARENZ UND STARKE TECHNIK

www.glasbausteine.at



Pilgern als meditatives Gehen ist für mich die schönste Form des Reisens!

Jeder von uns braucht Zeiten des Loslassens. Das Freiwerden im Kopf ist mir immer durch das Gehen gelungen. Man findet dabei Ruhe und Frieden.

Jedes Jahr verlasse ich für einige Wochen mein trautes Heim.

Ich bin als Pilger der Fremde, finde aber auf dem Weg Heimat.

Die ersten Tage lasse ich alles los. Ich gehe meist alleine und bewusst im „Hier und Jetzt“. Erinnerungen an die letzten Tage sind noch da, aber vergehen mit der Zeit. Ich genieße es sie loszulassen, in der Gegenwart zu sein.

Ich nehme wahr, die Natur, die Elemente, den Wind, den Regen, die Sonne, die Erde, alles bewusst.

Das Wahrnehmen der Schöpfung führt mich immer mehr zu einem bewussten Gehen in der Gegenwart und öffnet mir den Weg in mein Inneres.

Alleine auf weiter Flur, im Wald, im Alleinsein und den Elementen ausgesetzt im Vertrauen auf Gott.

Ich setze mich bewusst der Natur aus, nehme meine eigene Vergänglichkeit wahr. Immer mehr spüre ich die innere Freiheit beim Gehen, habe keine Angst, ich weiß ich bin in Gott geborgen.

Begegne ich Menschen, rede ich mit ihnen, sehe ich schöne Orte nehme ich sie bewusst wahr. Immer bin ich ihm Sein. Das Habenwollen vergeht. Mein Rucksack ist leicht, mein Schritt immer gleich. Ich bin achtsam und frei für echte Begegnungen mit anderen Pilgern.

Meine Seele wird still. Wahres Leben beginnt. Alles fügt sich, Gelassenheit und Ruhe kommt nach einigen Tagen von alleine.

Bald bin ich mir nicht mehr fremd und ich kann nach innen horchen. Da kommen Gedanken aus dem Inneren hoch.

„Horch, was kommt von innen her!“

So komme ich zu neuen Erkenntnissen über mich, manche Gedanken tragen Weisheit in sich. Freude kommt immer mehr in die Tage. Ich gehe und gehe ohne viel zu denken, horche nach Innen und lass den Gedanken, die kommen, freien Lauf.

Gelassenheit, Humor, Freude, stilles Dasein, bewusstes Gehen in der Gegenwart Gottes. Alles geht, alles vergeht, wir vergehen. Es geht immer weiter.

Das bewusste Gehen führt zu Weisheit, Gelassenheit und Ruhe. Jeden Augenblick erlebe ich bewusst, sehe die Schönheiten der Natur, der Orte, der Städte.

Bei jedem Weg begegne ich vielen Pilgern, die mir Neues sagen, die mich bereichern.

Auf vielen Wegen durch Europa durfte ich die Schönheit der Natur und der Städte erleben.

Ich bin Österreich, die Schweiz, Frankreich und Spanien auf dem Jakobsweg durchwandert.

Von Lausanne bin ich auf den **Via Francigena** nach Rom gepilgert, erlebte die Berge, die Poebene und die wunderschönen Städte der Toskana wie Siena, San Gimignano und Lucca.

Mit meinem Pilgerfreund Bernhard aus Bad Aibling in Bayern bin ich durch **Palästina nach Jerusalem** gepilgert, es wahr aufregend und informativ.

Bernhard habe ich auf dem Jakobsweg kennengelernt wie viele andere Pilger. Mit vielen bin ich bis heute in Kontakt.

Camilla aus Bologna habe ich auch in Spanien kennengelernt und sie begleitete mich später auf dem Franziskusweg nach Assisi.



Den Franziskusweg von La Verna nach Assisi liebe ich besonders, bin ihn schon viermal gegangen, das letzte Mal im April 2022.

Da habe ich Tone aus Trondheim in Norwegen kennenlernen dürfen.

Sie werde ich heuer im Mai auf dem Weg des Heiligen Benedikt wieder treffen.

Dieser führt von Norcia in Umbrien nach Monte Cassino.

Jeder Weg ist neu, beginnt mit Loslassen, Verlassen des Heimes und führt zum gelassenen Gehen durch die Natur und die Städte.

Buen Camino!

Autor: Lois Gruber

Buchautor: Die Freiheit im Herzen tragen, Treffpunkt Pilgerweg

Wegbegleiter & Lichtarbeiter
für das Neue Zeitalter
MARTIN Ibos BRÖDERBAUER
Kleinweißenbach 46
3913 Großgöttfritz

LIFE TRANSFORM

Das Spiel Deines Lebens!

3920 Groß Gerungs

Tel: 0664/37 36 766
info@broederbauer.at

www.lebens-sozialberater.at
www.power-tools.org
www.herzengel.at
www.heilengel.at
www.lifetransform.at

**Öffnungszeiten:
nach Vereinbarung**

BERATUNGEN - COACHING - WORKSHOPS - BEWUSSTSEINS- & BÜCHERSHOP

Du hast das ein oder andere Thema in deinem Leben, von dem du weißt, dass es so nicht weitergehen kann und willst es verändern?
Am besten auch noch mit viel Freude und Leichtigkeit?
Dann bist du hier bei uns genau richtig!
Egal ob dich ein Thema selbst blockiert, deine Gesundheit, Partnerschaft oder deine Beziehung zu anderen Menschen - gemeinsam finden wir die passende Methode für dich, um dein Leben wieder in Fluss zu bringen.

Melde dich noch heute für einen Termin an!

LIFE TRANSFORM - löst deine Blockaden und verändert dein Leben spielerisch in Leichtigkeit und Liebe

STRAHLENDES HERZ - bringt dich in deine Mitte und deine Aspekte in Einklang

KARTEN ZUR BEWUSSTSEINSERWEITERUNG - unterstütze dich selbst, mit 3 verschiedenen von uns gechannelten Kartensets, auf allen Ebenen

Besuche uns im Onlineshop unter
www.power-tools.org
und auch in unserem neuen
Bewusstseins- und Büchershop
in Kleinweißenbach!

Viele ausgewählte Bücher, Kartensets,
Räucherwerk, Essenzen, Steine, Klangschalen
und vieles mehr warten auf DICH!

Aktuelle **Seminar- und Workshoptermine**
unter www.herzengel.at & www.heilengel.at.



Mein Weg

Ständig Hetzen ständig Tun
Ist es wirklich so?

Jede Menge Termine niemals ruhn
Ist es wirklich so?

Mein Herz es flüstert,
will ich es hören?
Mein Herz es knistert,
will ich es fühlen?

Mein Herz es zeigt mir meinen Weg
Es führt mich sicher über Stein und Steg

Mag dieser Weg auch kahl erscheinen,
mag er gesäumt sein von bunten Steinen
soll er anderen Wegen gleichen
oder komplett von der Norm abweichen.

So ist er doch was mein Herz mir rät
Auf ihm zu wandern ist es nie zu spät.
Bleib ich einfach mal ganz still
lausche meinem Herz was es mir zeigen will

Meinen Weg, den kann nur ich gehen
Seine Rätsel nur ich verstehen.
So geh ich nun ganz ohne Hast
Genieße den Weg und mache gerne mal Rast
Zeit und Eile machen keinen Sinn
Denn jeder Schritt ist der Hauptgewinn.

*Autorin: Petra Anna Willinger
aus dem Gedichtband "Aus der Tiefe meines Seins"*

Neu Sehen lernen



Respekt

In einer Novembernacht entgleist ein Nachtzug der Franz-Josefs-Bahn und stürzt den Bahndamm hinunter. Der Bahnwärter, schon als Kind missachtet, am unteren Ende der sozialen Hierarchie in Armut lebend und mit Minderwertigkeitsgefühlen seiner geliebten Ehefrau gegenüber geplagt, hatte sich als Retter vor dem Unglück inszenieren wollen, das er selbst verursacht hatte. 10 Menschen starben, ebenso viele waren schwer verletzt worden. Er wurde nicht entlarvt und erholte sich sein ganzes Leben lang nicht von dem Verbrechen, das er unabsichtlich begangen hatte. Am Totenbett gestand er seine Schuld. Ein Mensch, der nie Respekt erfahren hatte und dessen bescheidene Träume nicht und nicht in Erfüllung gehen wollten, versucht sich ein bisschen Glück zu erschleichen. Sein Betrug misslingt fürchterlich.

Ein alter Mann erschießt einen Jugendlichen, weil er über seinen Vorgartenrasen gegangen war, und stellt sich der Polizei. Er war nach eigener Aussage schon zuvor von diesem Jugendlichen und dessen Freunden belästigt worden. Das geschah im Jahr 2006 in Ohio, das Zugunglück 1875 im Waldviertel.

Was haben die beiden Täter gemeinsam? Beide waren Menschen, die sich missachtet fühlten. Der Psychiater James Gillan, er arbeitet an Gewaltprävention, schreibt, ihm sein *„noch nie ein Fall schwerer Gewaltanwendung untergekommen, bei dem die Tat nicht durch eine Erfahrung der Erniedrigung und Beschämung ausgelöst wurde ...“* Diese Erfahrung wird in Gesellschaften mit großer Ungleichheit öfter und härter wahrgenommen.

Nun hatten wir in den vergangenen 3 Jahren in Mitteleuropa starke Erfahrungen sozialer Ausgrenzung bis hin zur Vernichtung wirtschaftlicher Existenzen im größten Ausmaß seit dem 2. Weltkrieg. Diejenigen, die sich dem autoritären Corona-Regime nicht beugen wollten oder gar Widerstand leisteten, wurden verfolgt, bedroht und schikaniert. Es gibt geradezu groteske Krisengewinne auf der einen Seite und auf der anderen dramatische Verluste, nicht zuletzt an Achtung, Anerkennung und Unterstützung. Das ist eine Entwicklung, die eine Gesellschaft nicht einfach hinnehmen sollte. Ich bezweifle, dass diese Wunden in den nächsten Jahren von selbst heilen werden. Wer nicht das Glück hatte, in einer Gruppe von Gleichgesinnten



Unterstützung zu finden (und der wirtschaftlichen Vernichtung entgehen konnte), der hatte und hat noch immer schwer zu tragen. Auch die Zahl der psychischen Erkrankungen vor allem unter Kindern spricht Bände.

Wie damit umgehen? Wie diese Erfahrungen der Erniedrigung und Beschämung wieder gut machen? Ist das überhaupt möglich? – So lange keine Einsicht unter den Täter*innen entsteht, wird von ihnen auch keine ehrliche Bemühung erfolgen, die Folgen ihrer Taten zu mildern. Mit pekuniären Brosamen ist es jedenfalls nicht getan. Ich fürchte, diese Aufgabe muss von denen, die ausgegrenzt wurden, selbst bewältigt werden.

In meinen Augen ist der allerwichtigste Schritt, sein Selbstwertgefühl nicht von diesen autoritären Strukturen abhängig zu machen. Zusammengehörigkeit kann nicht durch Unterwerfung erkaufte werden. Weder versuchen sich einzuschleichen wie der Bahnwärter, noch sich an kleinen Gaunern rächen, wie der Mann aus Ohio in seiner Wut, sondern ein Umfeld suchen, in dem man frei atmen und ohne Angst vor Repression leben kann. Letztlich wird auch das nicht genügen; Anerkennung und Selbstwert müssen „aus dem Inneren“ kommen, aus dem, das diese verrückten Entwicklungen wahrnimmt, ihnen aber nicht unterliegt und auch nie unterliegen kann. Freiheit liegt sozusagen „in“ uns, nie in der Außenwelt und sei sie auch noch so egalitär und gerecht.

Das Schwarzenauer Zugunglück wird in vielen Chroniken erwähnt und in Romanform geschildert in Walter Schmid: "Nachtzug nach Eger" (Bibliothek der Provinz). Die Erschießung des Jugendlichen und der Psychiater James Gillan werden erwähnt in Richard Wilkinson und Kate Pickett: "Gleichheit ist Glück" (Tolkemitt Verlag bei Zweitausendeins).

Autor: Subhash • fotografie@subhash.at • 0681/81 51 10 06 • <https://fineart-fotografie.at>
Subhash und die Nicht-Zweiheit

Subhash: Eine Bilderbuch-Biografie - Interview № 10 I #nonduality
<https://youtu.be/y3pJ-5E5wpY>



Andreas Keck

Das Geschäft führt neben einem erlesenen Reformhaussortiment biologische Produkte sowie Gesundheitsspezialartikel. Produktschwerpunkt: EM-Effektive Mikroorganismen, Heilpilze...Volksfeststrasse 14, 4020 Linz



+43 (0) 732/77 11 46, E-Mail: gesuender_leben@aon.at,

Online Shop <https://www.gesuender-leben.at>



Atemzug für Atemzug

Wenn auf einmal gar nichts mehr geht. "Wie komme ich aus meinem Hamsterrad raus?", "Ich fühle mich so ohnmächtig!", kennst du solche Gedanken in dir?

Früh in unserem Leben wird uns beigebracht was „richtig“ und was „falsch“ ist, wie wir uns benehmen sollen und was sich gehört. Wir passen uns an unser Umfeld an. Wir passen uns an um zu überleben. Wir passen uns an um geliebt zu werden. Wir passen uns an um sicher zu sein.

Durch unser Anpassen an die äußeren Umstände verlernen wir unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen und sie uns zu erfüllen. So versuchen wir Bedürfnisse im außen zum Beispiel durch Konsumgüter zu stillen. Das funktioniert nur sehr oberflächlich, laugt uns aus und fühlen uns nicht wohl.

Emotionen und Gefühle die wir unbewusst immer wieder wegschieben, weil es unangenehm ist, jetzt nicht der richtige Zeitpunkt, es sich nicht gehört... sind nicht einfach weg, wir speichern ungelebtes Potential in unserem Zellgedächtnis ab und es liegt brach.

So kann es sein, dass wir uns als falsch, als zu wenig oder als zu viel fühlen. Wir bemühen uns so sehr alles richtig zu machen und trotzdem fühlt sich das Leben oft schwer und zäh an. Ein nicht enden wollender Kreislauf in dem wir uns gefangen fühlen können. Möglicherweise werden körperliche Symptome spürbar wie Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten, Verspannungen, Schmerzen, Herzrasen, Verdauungsprobleme, Antriebslosigkeit, Ängste oder Unwohlsein. Hören wir auf die Alarmsignale unseres Körpers und wenden wir uns, uns selbst zu. Gehen wir wieder in Verbindung mit der Natur und mit unserem Körper.



Unser Atem ist essentiell für unser Leben und er kann uns unterstützen wieder gut in unserem Körper anzukommen. Der verbundene Atem ist eine intensive Atemtechnik mit deren Hilfe wir Abgespeichertes und Blockierendes transformieren können um noch satter zu verkörpern. Für mich fühlt sich der verbundene Atem wie eine natürliche

Reinigung des Körpers auf ganz vielen Ebenen an. Wir kommen in eine tiefere Verbindung mit unserer ureigenen Kraft und das ist unmittelbar in unserem Alltag spürbar.

Für mich war es lebensverändernd mich meinem Atem aktiv zuzuwenden und mich auf diese Kraft in mir einzulassen. Es ist mir eine große Freude Menschen auf Ihrem Weg zu einem erfüllten und selbst bestimmten Leben zu begleiten. Ich feiere, dass wir durch unser gemeinsames Tun Schritt für Schritt eine l(i)ebenswerte Welt erschaffen!

Folge deinem Herzen! Folge deiner Freude!
Folge deinem Atem!

Ich freue mich auf ein Kennenlernen!

Martina Ellegast

3300 Amstetten | 0676/66 86 155 | www.zumwohledesganzen.at

Sobald du merkst,
dass du dich im
Kreis drehst,
ist es Zeit, aus der
Reihe zu tanzen.

Martina Ellegast
+43 (0)676/66 86 155
Arthur Kruppstr. 7
3300 Amstetten



Zentrum
Zum Wohle
des Ganzen

Stärke dein Leben.

www.zumwohledesganzen.at



Deine Gaben

Immer wieder passiert es, dass Menschen in meine Praxis kommen und mich ganz erstaunt ansehen, wenn ich ihnen sage, dass auch sie eine besondere Gabe haben.

Viele gehen davon aus, eine Gabe zu haben sei etwas, was nur ganz besondere auserwählte Menschen haben können.

Sie verstehen oder sehen nicht, dass tatsächlich JEDER Mensch eine besondere Gabe hat. Natürlich wird in meiner Praxis immer davon ausgegangen, die besondere Gabe hätte etwas mit der Gabe der Hellsichtigkeit oder die Gabe des Heilens zu tun – dem ist aber absolut nicht so.

Ich kenne Menschen, die haben ein unerschütterliches Vertrauen in Menschen. Sehen in Menschen immer das Gute und unterstützen ihre Freunde und Familie dabei, ihre Stärken zu leben. Dies ist eine Gabe.

Ich kenne Menschen, die hegen und pflegen ihren Garten und machen diesen Platz zu einem besonderen Platz – wo sich Tiere und Insekten aller Arten gerne aufhalten und sich jeder Mensch, der sich dort aufhält, mit wundervoller Energie auftanken kann. Dies ist eine Gabe.

Ich kenne Menschen, die mit selbstgenähten, gehäkelten, gestrickten Kreationen andere Menschen „verschönern“ und die Augen dieser zum Leuchten bringen. Dies ist eine Gabe.

Ich kenne Menschen, die mit Familien und Kindern zusammen arbeiten die es nicht so gut getroffen haben im Leben und diese unterstützen. Dies ist eine Gabe.

Ich kenne Menschen, die selbstlos Geld verschenken an Menschen, die es wirklich nötig haben, ohne auch nur einen Gedanken daran zu verschwenden, ob dies jetzt selbstlos war. Dies ist eine Gabe.

Ich kenne Menschen die immer und immer wieder, ohne müde zu werden, für die Dinge kämpfen und eintreten, die ihnen wichtig sind. Dies ist eine Gabe.

Ich kenne so viele Menschen, die nicht wissen wie wundervoll ihre Gabe ist und leider denken, sie hätten keine.

Mit diesem Text möchte ich all jene die ihn lesen sagen: Du hast genauso eine wundervolle Gabe. Mache sie sichtbar. Werde sichtbar.

Temet nosce sine met = erkenne dich selbst ohne Angst

Namaste du wundervolle Seele
Susanna Shankari Motz-Artner

Hinter dem
Regenbogen Temet nosce sine met

Praxis für ganzheitliche Körper-, Geist- & Seelenbalance

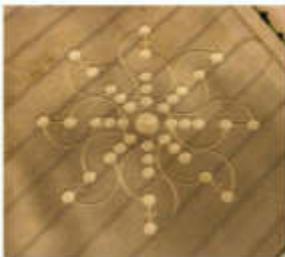
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin
Psychologische Beraterin
Dipl. Energetikerin

Susanna Motz-Artner
www.hinter-dem-regenbogen.at
info@hinter-dem-regenbogen.at
0676/87 83 71 09



B r a c o 2023: Live Termine & Live Online-Begegnungen (Live Streaming) siehe Webseite: www.braco.me
B r a c o wurde 2012 als ausgewählter Gast bei den Vereinten Nationen in New York mit dem Peace Pole Symbol ausgezeichnet. Es gilt als das bedeutendste internationale Friedenssymbol, gleichstehend für den Satz »**Möge Frieden auf der Erde herrschen**«.

Herzliches Dankeschön
an Iris für die Korrektur



14 Jahre

Kornkreis Museum in Kematen bei Amstetten. Es werden 100 Kornkreis Muster in Großformat präsentiert. Führung nach telefonischer Vereinbarung. 0650 / 99 36 558



Auf der Suche nach der Wahrheit

Die Wahrheit ist ständig im Fluss und entzieht sich jeder Erklärung. Darum ist es vorteilhafter mit einer Frage entlassen zu werden, als eine Antwort zu erhalten. Jede Antwort bedeutet Begrenzung. Ich kann hier nur Hinweise geben. Es liegt an Euch, darüber nachzudenken und zu recherchieren.

Ich möchte in diesem 8seitigen Bericht (bitte online fertiglesen) Anregungen geben, wie Manipulation und Spalterei angewendet wird, mit der Absicht das Verhalten jedes/r Einzelnen zu steuern. Eine Möglichkeit der Manipulation ist: Es wird eine essentiell erfundene Angst/Stress Situation in den Raum gestellt und gleich die »Lösung« dazu präsentiert. Das funktioniert immer! Weiter`s wird gerne mit aufwühlenden Gefühlen, Emotionen gearbeitet, mittels fake (Fälschungen) Bildern, Berichten...

Beispiel Irak 2003: Es wird über die Massenmedien behauptet, dass der Irak Massenvernichtungswaffen hat und diese gegen den Westen einsetzen wird. Angst wird erzeugt. Es muss jetzt angegriffen werden, sonst ist es zu spät. Zum Nachdenken ist keine Zeit mehr. Es wird also eine essentiell erfundene Angst/Stress Situation produziert. Und auch gleich eine »Lösung« vorgegeben!

In Wahrheit gab es im Irak keine Massenvernichtungswaffen. Gibt es für diese illegalen Kriege der USA Verantwortliche, welche zur Rechenschaft gezogen werden? Nein! Hat die Staatengemeinschaft diesen illegalen Krieg und viele andere illegale Kriege der USA verurteilt? Nein! Wird der illegale Krieg, den Russland gegen die Ukraine führt, verurteilt von der Staatengemeinschaft? Ja! Wieso wird hier mit zwei unterschiedlichen Maßen gemessen von derselben Staatengemeinschaft? Einmal wird ein illegaler Krieg verurteilt und sanktioniert (Russland jetzt) und viele illegale Kriege von den USA (ohne Mandat des UNO-Sicherheitsrates) werden für gutgeheißen, keine Sanktionen.

Vereinte Nationen: Wir, die Völker der Vereinten Nationen – fest entschlossen, künftige Geschlechter vor der Geißel des Krieges zu bewahren, die zweimal zu unseren Lebzeiten unsagbares Leid über die Menschheit gebracht hat...

Beispiel Corona: „Todbringende Krankheit, viele Menschen werden sterben“, verkündete die Regierung in allen Medien, was als seriös bewertet wird von jeder/m Bürger/in. Am Anfang auch von mir. Dennoch erzeugt es Angst und Stress in dir. »Die Lösung wird vorgegeben« mRNA-Vektorbasierender Impfstoff... Schützt aber weder vor Corona und auch nicht vor der Weitergabe des Virus. Genau diese beiden Punkte (Schutz und Weitergabe) sind als Argument verwendet worden, weshalb die Menschen, die sich dieser schlecht erforschten »Gentherapie« nicht unterzogen haben, ihrer Freiheit beraubt wurden. Es wurden zwei Unwahrheiten hergenommen, um die Menschen zu manipulieren. Eine weitere Unwahrheit ist der PCR-Test, welcher nicht zwischen unterschiedlichen Viren, Bakterien und chemischen Reaktionen im Körper unterscheiden kann. Der Hersteller hat darauf hingewiesen. Ein Bluttest, der die Wahrheit gezeigt hat, wurde nicht akzeptiert! In den USA ist dieser PCR-Test bald ausgeschieden. In China, Deutschland und Österreich nicht. Eine weitere Unwahrheit liegt in der Erstellung der

Statistiken. Wenn jemand, beispielsweise, ein langes Krebsleiden hatte, an dem er letztendlich verstarb, wurde er unter die Corona-Toten gereiht, nur weil er mit dem PCR-Test positiv getestet war. Menschen welche auf die wissenschaftliche Basis aufmerksam gemacht haben, sind in den Medien denunziert worden. Beispielsweise haben 17 anerkannte Virologen in einem Fachjournal die Unwahrheit gesagt. Viele haben sich anhand dieser vorsätzlichen Fehlinformationen orientiert. Kurz und gut: Es wurde eine »Scheinwirklichkeit« geschaffen, welche in Fernsehen, Zeitung, Radio, Internet als »Real« aufrecht gehalten wurde... Also noch einmal: Hast du dich einmal oder mehrmals mit einem mRNA-vektorbasierten Impfstoff injizieren lassen (»Corona Impfung«) kannst du dich immer wieder anstecken und gibst das Virus auch weiter. Nach meinen Recherchen schwächelt zudem dein Immunsystem langfristig. Es sind so viele gesunde Menschen verstorben nach Verabreichung des mRNA-vektorbasierten »Impfstoffes«. Impfschäden sind unter den Tisch gekehrt worden.

Impfgegner sind Menschen, welche das Prinzip einer Impfung ablehnen. Ich kenne in meinem Freundes- und Bekanntenkreis niemanden! Eine mRNA-vektorbasierte Injektion (Corona Impfung) ist KEINE Impfung. Bitte findet den Unterschied zwischen einer »Impfung« und einem mRNA-vektorbasierten Impfstoff heraus! mRNA-vektorbasierte »Impfstoffe« sind in einem Schnellverfahren erstellt worden und in einer unverantwortlichen Weise eingesetzt worden. Funktioniert haben diese »Impfstoffe« noch nie!

Das Corona-Krisen Kapitel möge bitte aufgearbeitet werden und daraus gelernt werden, damit das nicht noch einmal geschieht. „Schwamm drüber“ bedeutet keine Aufarbeitung. Die Verantwortlichen mögen zur Rede gestellt werden. Wenn nur ein paar »Bauernopfer« in einem Schauprozess dargestellt werden, damit die eigentlichen Drahtzieher weitermachen können, dann haben wir aus den letzten 3 Jahren nichts gelernt. Ich möchte noch erwähnen, dass das Corona Virus nach meinen Recherchen in einem Labor erstellt worden ist. Das gilt in der Fachwelt als gesichert! Meine persönliche Meinung ist, dass das Virus vorsätzlich freigesetzt wurde. Das zu beweisen ist aber schwer.

Wenn man dieser Information Glauben schenken darf, steht lt. Bill Gates die nächste Pandemie 2025 ins Haus. Bill Gates sagt uns den Namen der neuen Pandemie, das Datum des Ausbruchs und wo die Pandemie ausbrechen wird! Denkt bitte darüber nach und recherchiert. Ich empfinde das als Riesen Erpressung für die Menschheit! Das negative Prinzip, wie wenige Menschen die große Mehrheit der Menschen, das Volk, manipulieren ist immer dasselbe:

1) Zuerst wird gespalten: In gute Menschen und böse Menschen. In Menschen, welche sich impfen lassen und welche nicht. In Arier und Juden. In Menschen, welche den Machthaber unterstützen oder in der Opposition sind. Welche an Gott glauben und Ungläubige. In Klimasünder und Brave...

2) Dann entrechtet: Die guten Menschen erhalten etwas, was sie eh schon haben (Menschenrechte). Die bösen Menschen werden entrechtet! Dürfen nicht mehr ihre Freizeit gestalten, nicht mehr einkaufen gehen, nicht mehr in Öffis fahren, nicht mehr mit ihrem eigenen Auto fahren usw. Sie werden von der Gesellschaft, vorab von den Medien und Politikern geächtet.....*online 6 Seiten weiterlesen <http://www.sunnseitn.info/sunnseitn34.pdf>*

3) Eingesperrt: Es wird den bösen Menschen die Freiheit entzogen. Anfangs mit Hausarrest, dann in Lagern...

4) Umgebracht: Die bösen Menschen werden vernichtet, umgebracht.

Evidenzbasiert bedeutet: Auf der Basis empirisch zusammengetragener und bewerteter wissenschaftlicher Erkenntnisse erfolgend. Evidenzbasierte Beweise, wissenschaftliche Beweise gelten nicht mehr. Es gilt nur mehr das, was Machthaber sagen, also Eminenz basierend. Aus Angst und Stress schalten viele ihren Hausverstand aus. Mittlerweile werden Studien in Auftrag gegeben, wo das Ergebnis schon vor Auftrag feststeht. Diese wissenschaftlichen Studien werden dann hergenommen, damit wenige das Volk manipulieren können. Such nach dem Auftraggeber der Studie... Zwischen Wahr und Unwahr zu unterscheiden, wird daher aufwendiger zu recherchieren.

Krisen werden am grünen Tisch festgelegt: Die Prinzipien der Spaltung in Gut und Böse mit Angst und Stress wird dabei eingesetzt.

Terroristen-Krise, Corona-Krise, Ukraine-Krise, Klima-Krise, Wirtschaft-Krise, Energie-Krise. . .

Diese »Krisen« habe immer dasselbe Ziel: Das Volk zu melken, zu unterdrücken, es auszubeuten, Rechte zu entziehen, zu kontrollieren. Mit Demokratie hat das alles nichts zu tun! Wir, das Volk, jede/r Einzelne, Du, bist Garant für Freiheit und Demokratie.

Das neue Krisengesetz in Österreich hat folgende Absicht: Wenn die Regierung »KRISE« ausruft, kann sie über Verordnungen regieren, das Bundesheer (also nicht nur die Polizei) gegen das Volk einsetzen und viele weitere negative Punkte gegen das Volk richten, welche es seit Bestehen der Demokratie nie gab! Recherchiert über dieses Gesetz bitte selber nach. Dieses Gesetz bedeutet: Abschaffung der Demokratie zugunsten Diktatur! Überlegt euch bitte, wen ihr wählt.

Wahrheit:

Wird bei einer ganzen Wahrheit ein Teil weggelassen, ergibt sich für den/die BetrachterIn ein anderes Bild. Die Wahrheit wird zur Unwahrheit.

Beispiel: Schlägt ein Kind A im Sandkasten seinem Gegenüber Kind B eine rote Schaufel auf den Kopf, werden ich sofort hingehen und das Kind A zur Rede stellen. Sagt mir das Kind A aber, dass ihm sein Gegenüber B vorher Sand in die Augen geschmissen hat, was ich nicht gesehen habe, da ich gerade mit dem Handy beschäftigt war, ergibt sich für mich ein neues Bild der Situation.

In den Medien wirst du nur erfahren, dass das Kind A dem Kind B eine Schaufel auf den Kopf gehauen hat. Und du wirst Stellung nehmen zugunsten des Kindes B. A ist der Aggressor. In Wahrheit hat Kind A nur reagiert auf Kind B welches ihm Sand in die Augen geschmissen hat. Deeskalation und Friedensgespräche sind angesagt in solch einer Situation.

Das Trickreichste ist: Wenn in einem wissenschaftlich fundierten Teil ein Falschteil eingebaut wird. Damit ergibt sich ein neues Bild, im Speziellen, wenn es von einer bekannten Persönlichkeit in den Medien verkündet wird. Wenn die Wissenschaft auch noch in dieses zusammenfallende Kartenhaus hineingezogen wird, weil man herausfindet, dass ihre Papiere getrickst waren, dann ist das ein Riesen Schaden für die Wissen-

schaft. Das bedeutet aber, dass mittlerweile nicht nur Medien und Politik ein Problem mit ihrer Glaubwürdigkeit haben, sondern seit Corona auch die Wissenschaft mithinein gezogen wurde. Wird Wissenschaft richtig gemacht, ist sie sehr wertvoll.

Hätte man gesagt: Wir haben viel zu wenig Zeit, um den mRNA Vektor Impfstoff zu testen, wäre das ja OK gewesen. Aber es wurde ja das Gegenteil mitgeteilt: Ein sehr guter, fundierter getesteter und sicherer Impfstoff ohne Nebenwirkungen... Du bekommst kein Corona und du kannst das Virus nicht mehr weitergeben... Das ist natürlich eine Lüge!

Kriegslügen aufklären ist wichtig: Der Ukraine Krieg hat nicht begonnen mit dem illegalen Einmarsch von Russland in die Ukraine Feb. 2022. 9 Jahre vorher hat die USA einen Putsch der Regierung in der Ukraine hervorgerufen. Die Ukraine steht seit 2014 im Bürgerkrieg. 2019 als Staatschef Wolodimir Selenski sein Amt übernahm, versprach er Frieden zu bringen, den Bürgerkrieg zu beenden. Hat er nicht gemacht... Es sind 150 Mio. Russen (Atommacht) gegen 40 Mio. Ukrainer, die nun Bürgerkriegsgeschüttelt sind. Waffen in so ein Land zu schicken, bedeutet Öl ins Feuer zu gießen. Umso länger der Krieg dauert, umso mehr Menschen werden in der Ukraine sterben.

23.03.2023, 17 Uhr, Ö1 Journal: Eine Million Artilleriegeschosse (auch Artilleriegranate genannt) möchte die EU zur Verfügung stellen. Ein Satz später im Journal wird von den Klimazielen gesprochen. Ein Krieg ist eine ungeheuerliche Langzeitbelastung für das Klima... Im nächsten Satz wurde von Hunger in der Welt gesprochen... Die 1 Mill. Artilleriegeschosse würden für lange Zeit den Hunger in der Welt stillen, wenn das Geld dafür verwendet würde...(Siehe Bericht in der Sunnseitn 33, Seite 20c) Es bringen sich aber lieber Europäer gegenseitig um in Europa! Und riskieren einen Atomkrieg!

Es liegt eine Teilschuld für den Ukrainekrieg bei den USA, bei den Ukrainern und auch bei Russland vor! Wie gesagt, wir haben nur diese eine Erde! Möchtest du die Wahrheit über den Ukraine Krieg erfahren, bitte genauer hinschauen und recherchieren. Alle Fakten liegen öffentlich auf dem Tisch wann, was stattgefunden hat. Und wer (mit Namen) daran beteiligt war und ist. Erwarte nicht, dass du in den Massenmedien darüber informiert wirst. Manipuliert schon, informiert nicht.

Für mich ist wichtig: Nicht, dass die »Siegermächte die Geschichte schreiben« und mit Studien untermauern, die vorher in Auftrag gegeben wurden. Hochrangige Politiker stellen sich jetzt hinter Studien und Wissenschaft, die sie vorher mit Füßen getreten haben. Bitte aufhören mit der Polarisierung (*Aufspaltung in zwei Lagern, Gegensätze schaffen, trennen*). Aufhören das Volk als Untertanen zu behandeln. Aufhören Menschenrechte als Privilegien zu handeln. Das kommt einer Demontage der Demokratie gleich. Wenn 5 Riesen-Containerschiffe mehr CO₂ erzeugen als alle Autos der Welt, können wir davon ableiten, dass 90.000 große Schiffe sehr viel mehr Treibstoff benötigen. Ölheizungen für den einzelnen Bürgern zu verbieten macht da wieder keinen Sinn. Schaut mal ins Internet, wieviel ein Panzer an Treibstoff verbraucht. Vor Corona waren solche Verbote was Ölheizung, Gasheizung, aus für Verbrennungsmotoren, Krisengesetz usw. angeht undenkbar gewesen. Ordentliche Verfahren für das Aufstellen von Windrädern wurden abgeschafft. Menschen werden enteignet, wenn sie das Windrad auf ihrem Grund und

Boden nicht akzeptieren. Jetzt nach 3 Jahren „Corona Diktatur“ werden die Verbote in einer Selbstverständlichkeit diktiert, mit Argumenten, die keiner Belastung standhalten. Denkt bitte darüber nach.

Nord Stream 1 + Nord Stream 2, Energie Hauptschlagader für Deutschland-Europa

Am 26. September 2022 um 03.44 Uhr: Explosionen vor der Ostsee-Insel Bornholm zerrissen alle vier Leitungen der bedeutenden Gas-Versorgungsleitung in rund 80 Meter Tiefe. Nord Stream 1 (zwei Gasleitungen) und auch die noch nicht genutzte, aber unter Druck stehenden Pipeline Nord Stream 2 (weitere zwei Gasleitungen). In Summe also 4 Gasleitungen.

11 Jahre lang ist über die beiden Gasleitungen Nord Stream 1 super, günstiges Gas direkt von Russland nach Deutschland geliefert worden. Das hat die Wirtschaft durch diese sehr günstige Energieversorgung florieren lassen. Nach mehrjährigen Bauarbeiten sind mit Nord Stream 2, weitere zwei Gasleitungen fertiggestellt worden.

Diese 4 Gasleitungen hätten Deutschland komplett mit sehr preisgünstigem Gas versorgt und der Wirtschaft in Deutschland und Europa einen massiven Aufschwung verschafft.

Bundeskanzler Olaf Scholz bei Bundespräsident Joe Biden in den USA Frühjahr 2022:

Beim Thema Nord Stream 2 wird nun Joe Biden deutlich: Nord Stream 2 wird nicht in Betrieb gehen, teilt Joe Biden mit. Auf die Frage der Journalisten wie er denn das verhindern möchte? Antwort: Wir haben Mittel und Wege. Bundeskanzler Olaf Scholz sagte nichts dazu.

Ostsee Großseemanöver BALTOPS Juni 2022: USA und NATO-Großübung in der Ostsee.

Vierzehn NATO-Staaten und zwei NATO-Partnerstaaten nehmen teil. Über 45 Schiffe, mehr als 75 Flugzeuge sowie rund 7.000 Soldatinnen und Soldaten haben an der Übung Baltic Operations (BALTOPS) teilgenommen.

Nach meiner Recherche ist ein Spezialtaucherteam zu den vier Nord Stream Leitungen getaucht und hat C4 Sprengstoff (Plastiksprengstoff) montiert. Vier Monate später kam es zur Zerstörung der Nord Stream Leitungen, nachdem eine Boje gesetzt wurde, die offensichtlich den Zündmechanismus aktiviert hat.

Woher wissen wir das? US-Journalist, Publizist, Autor von elf Sachbüchern, darunter mehreren Bestsellern **Seymour Hersh** hat den Ablauf ausführlich dokumentiert. Siehe bitte Webseite von Seymour Hersh!

These 1: Dass Russland die Leitungen gesprengt haben soll, ist aus mehreren Gründen auszuschließen.

- A) Russland ist das einzige Land in der Welt, welches die Gasleitungen einfach abschalten kann.
- B) Dieses Ostseegebiet ist gut überwacht. Wie soll da ein russisches Schiff ein dringen?
- C) Russland hat Interesse über die Gasleitung Gas zu verkaufen.

These 2: Dass Deutschland Nord Stream 1 und Nord Stream 2 gesprengt haben soll, halte ich für Schwachsinn.

These 3: Als ich im Radio gehört habe, dass die Ukraine die Leitungen gesprengt haben soll, ist mir das sehr unwahrscheinlich vorgekommen.

Für mich ist die Publikation vom **US-Journalist Seymour Hersh** die Wahrscheinlichste. Der USA-Präsident Joe Biden hat im Frühjahr 2022 mitgeteilt, dass Nord Stream 2 nicht in Betrieb gehen wird! Im Herbst sind sie gesprengt worden.

Die guten Beziehungen zwischen Deutschland und Russland - super günstige Energie, gegen Technologie - waren seit je her der USA ein Dorn im Auge.

Wäre Nord Stream 2 in Betrieb gegangen, wäre die hoch verschuldeten Wirtschaft in den USA womöglich zahlungsunfähig geworden! Die Wirtschaft in Deutschland und somit die ganze EU wäre erblüht. Mit der Zerstörung der Energiehauptschlagader für Deutschland, in weiterer Folge Europa, erleben wir einen nie dagewesenen wirtschaftlichen Schwund und eine Teuerungswelle. Viele Industriezweige müssen zusperrern wegen der hohen Energiekosten. Europa bemüht sich, Solar- und Windkapazitäten zu schaffen, aber es kommt nicht früh genug, um große Teile der deutschen Industrie zu retten. Die USA profitiert maximal davon! In den Medien wird nicht aufklärend darüber berichtet. Ich sehe es als terroristischen Akt der USA gegen die Energieversorgung von Deutschland-Europa welcher in keiner Weise geahndet oder aufgeklärt wird. Es zeigt wieder einmal die Fremdbestimmtheit von Deutschland und Europa durch die USA. Dieselben Regierungen nehmen das Wort „Klimakrise/Klimaziele“ in den Mund. Das Gas aus den USA ist maximal teuer und wird maximal Klimabelastend gewonnen. Und es wird außerdem mit maximal klimabelastenden Supertankern geliefert...

Dieselben Regierungen treiben Krieg voran. Krieg ist unendlich klimabelastend. Klimaziele werden in der nahen Zukunft benutzt, um den Bürger maximal einzuschränken. Ein Klima-Bonus-Malus System wird eingeführt werden, aufbauend auf Lügen.

1955 Wiedervereinigung Deutschland:

Aus der ehemaligen besetzten DDR nach dem 2. Weltkrieg sind 1955 rund 350.000 Soldaten in die Sowjetunion abgezogen worden. Die deutsche Regierung hat Russland versichert, dass es keine NATO-Osterweiterung geben wird. Eine deutsch – russische Freundschaft hat sich entwickelt. Beispielsweise mit Nord Stream 1. Es waren damals 12 Staaten welche der NATO angehörten. Mit Finnland sind es heute 31 Staaten. Ein maximaler Wortbruch! Aus der Sicht Russlands auch Bedrohung im Speziellen, wenn die Ukraine zur NATO käme. Die USA sitzt seit dem 2. Weltkrieg noch immer in Deutschland!

Ein altes, aber funktionierendes Konzept: Die europäischen Völker werden gegeneinander aufgehetzt und gespalten.

- Die Ukraine wurde eingeladen der NATO beizutreten. Eine Provokation für Russland, da dann Atomwaffen direkt an der russischen Grenze stationiert werden können.
- Dann der Putsch der ukrainischen Regierung am 20. Feb. 2014 von Seiten der USA. Scharfschützen schießen auf friedliche Demonstranten.
- Nach dem Putsch kam es zur Abspaltung der Halbinsel Krim. Die Bevölkerung der Krim hat abgestimmt, dass sie zu Russland gehören möchte.

- Gefolgt von 8 Jahren Bürgerkrieg in der Ukraine seit 2014. 2022 hat der Ukrainekrieg begonnen.
- Mai 2019 wird der Schauspieler Wolodymyr Selensky (*Nach seinem Jurastudium erlangte Wolodymyr Selensky in der Ukraine und in Russland Popularität als Schauspieler, Komiker, Synchronsprecher, Regisseur, Fernsehmoderator, Filmproduzent und Drehbuch autor*) zum Präsidenten in der Ukraine gewählt, mit dem Versprechen, den Bürgerkrieg zu beenden und Frieden zu bringen. Der Bürgerkrieg wurde nicht beendet bis zum...
- ...illegaler Einmarsch der Russen Feb. 2022 in der Ukraine...
- Im Herbst Sep. 2022 Sprengung der Hauptschlagader für die Energieversorgung Deutschlands und Europa... Nord Stream 1 und Nord Stream 2
- Höchste Inflation in Europa. Großbetriebe sperren zu wegen der hohen Energiekosten.

Die Strompreise in ganz Europa wurden hochgezogen und die Regierungen gaben Schätzungen zufolge bis zu 800 Milliarden Euro Steuergelder aus, um Haushalte und Unternehmen vor den Auswirkungen zu schützen. Die Europäische Industrie ist durch die hohen Energiekosten international nicht mehr wettbewerbsfähig. Im Iran kostet Diesel 8 Cent je Liter. Bei uns? In der Welt gibt es nirgendwo eine CO₂ Abgabe für die Industrie. Was kostet in den USA oder in Asien Strom/Energie? Mir kommt vor, dass unsere Industrie ruiniert wird per Verordnung.

Die Kriegstreiberei hat Hochsaison. Die Waffenlieferungen der USA in die Ukraine zahlt die EU. Ein weiterer maximaler wirtschaftlicher Gewinn der USA.

Habt ihr gewusst, dass das NATO-Hauptquartier in der Ukraine das in 12 Meter Tiefe lag, durch eine Hyperschallrakete der Russen im März 2023 zerstört wurde? Habt ihr gewusst, dass Deutschland nur für zwei Tage Munition hat im Falle eines Krieges außerhalb der Ukraine? Die Wahrscheinlichkeit für einen übergreifenden Krieg/Atomkrieg der sich nicht nur auf das Gebiet der Ukraine beschränkt ist so hoch wie noch nie. Wie schon angesprochen sprechen die Kriegstreiber auch noch von Klimazielen und Hunger in der Welt.

In Deutschland findet im Juni „Air Defender 2023“ statt. Größtes Manöver der NATO. Über 24 Nationen werden teilnehmen. Trägt diese Manöver zur Deeskalation, Friedensverhandlungen, statt Kriegshetze bei? Werden die Energiekosten durch dieses Säbelraseln halbiert? Trägt es zum Wirtschaftsaufschwung bei. Trägt dieses Manöver etwas Vorteilhaftes für das Klima bei? Oder für den Hunger in der Welt?

Denkt bitte weiter darüber nach und recherchiert bitte weiter, wer hier Interessen hat, Gewinner ist und warum. Alle Daten und Zahlen liegen offen auf.

Die gute Nachricht ist: Wenn immer weniger Menschen mitmachen, immer mehr Menschen aufwachen, stehen die negativen Machthaber mit ihren Manipulations- Spaltungssystemen alleine da. »Der General hat dann keine Soldaten mehr.« 70.000 junge Menschen haben Polen verlassen um nicht als Kanonenfutter »verheizt« zu werden. Junge Menschen werden in der Ukraine zwangsrekrutiert. Die USA sagt: Bis zum letzten Ukrainer wird gekämpft.

Die negativen Konzepte und Spaltereien von Wenigen gehen nicht mehr auf, wenn wir uns auf lichtvolle Konzepte zum Wohle der Menschen ausrichten.

Vereinte Nationen: Wir, die Völker der Vereinten Nationen – fest entschlossen, künftige Geschlechter vor der Geißel des Krieges zu bewahren, die zweimal zu unseren Lebzeiten unsagbares Leid über die Menschheit gebracht hat...

Deeskalation, Friedensverhandlungen, statt Kriegshetze;

Vernetzen und aufeinander zugehen, statt spalten;

Sich gegenseitig helfen, statt ausgrenzen;

Publizieren... statt schweigen; Diskutieren, statt verheimlichen.

Die Wahrheit auf den Tisch und beleuchten, statt unter dem Tisch kehren.

Solidarität... statt trennen, Freude, Liebe und Kraft, statt Angst.

Setzen wir uns für Verhandlungen, Frieden und für gangbare Lösungen ein zum Wohle für alle Menschen

Autor: Norbert Oskar Maria Feilhaber,
Hochbautechniker, Energetiker, Buchautor

Salz des Lebens

Ich verwende seit meiner Kindheit Kochsalz zum Würzen und Kochen. 1 Kilogramm Kochsalz kostet in etwa 1 Euro. Seit etwa 1 Jahr ist mir bewusst geworden, dass dieses Kochsalz nur mehr ein ausgefilterter Rest von einem Ganzen ist. Kochsalz besteht – wie der chemische Name Natriumchlorid bereits vermuten lässt – fast ausschließlich aus den beiden Mineralstoffen Chlor und Natrium. Salz besteht im natürlichen Zustand aus 84 Elementen. Diese werden größtenteils herausgefiltert und der Industrie verkauft. Übrig bleibt Natriumchlorid. Die Saline verdient nicht am Kochsalz, sondern an den Bestandteilen, welche herausgefiltert werden. Seit mir bewusst ist, was Natriumchlorid-Kochsalz im Körper anrichtet, verwende ich nur mehr Salz in welchem alle Bestandteile enthalten sind. So ein Salz kostet in etwa 40 Euro pro Kilogramm. Herkömmliches Speisesalz welches nicht selten mit Bleichmittel, Jod und Rieselhilfen... versehen sind meide ich.

Natriumchlorid/Kochsalz:

Versauert den Körper, Bluthochdruck entsteht, belastet die Nierenfunktion. Du dehydrierst durch den Konsum von Kochsalz...

Im Salzwasser des Ozeans sind alle Bestandteile enthalten. Ähnlich wie im Fruchtwasser der Frau oder einer Infusion.

Vorzüge von Salz in welchen alle Bestandteile enthalten sind: Es schmeckt sehr angenehm. Unterstützt den Basenhaushalt des Körpers. Reguliert den Elektrolythaushalt des Körpers. Versorgt uns mit Kalium, Magnesium, Calcium, Eisen, Bromid, Chlorid, Kieselsäure, Mangan, Mineralien und Spurenelementen und vieles mehr. Meersalz ist ganz besonders für seine vorteilhafte Wirkung auf die Haut bekannt. Nach einem Bad in Meersalz wird die Haut glatter und weicher. Pickel verschwinden von selbst. Baden im Meersalz kann Hautkrankheiten auflösen wie: Akne, Schuppenflechte oder Neurodermitis. Warum wirkt das Salz aus unseren Ozeanen so wohltuend auf unsere Haut? Salzwasser ähnelt in seiner Zusammensetzung, sowie dem Gehalt an Nährstoffen und Mineralstoffen unserem Blutplasma. Welches dafür sorgt, dass die Substanzen über die Haut ausgetauscht werden. Das Meersalz kann viel tiefer in die Haut eindringen. Dadurch kann unsere Haut die wertvollen Spurenelemente und Mineralstoffe viel leichter aufnehmen. Die Luft am Meer und das Meerwasser ist jodhaltig, was sehr wertvoll für den menschlichen Körper ist. Die jodhaltige Luft regt die Funktion der Schilddrüse an. Die Schilddrüse lagert Jod ein. Ein Meeresaufenthalt veranlasst, dass die Immunreaktion der Atemwege angeregt wird. Asthmakranken fällt es leichter zu atmen.

Urlaub am Meer unterstützt in vielerlei Hinsicht unser Immunsystem.

Autor: Norbert O. M. Feilhaber

Fragen die aus dem Innersten kommen

Antworten, Lösungen wahrnehmen

Veranstaltungskalender 2023

Monatlich



Lichtkreis 14 Uhr, A-3754 Irnfritz-Messern, Trabenreith 22, Meditation, Austausch, Vernetzung, Info: Elisabeth Feilhaber, 0676 / 39 255.39, norbert.feilhaber@gmx.at

Mai bis August 2023: Termine für Dunkelfeld-Vitalblutanalyse, Natürliche Hormontherapie, auch Tagesseminar „Natürliche Hormontherapie“, Kulturhaus **A-3950 Gmünd**, Hans Lenzstraße 13, Organisator VGK Gmünd, mit Frau Dr. Jasmin Azizian, Info und Anmeldung: VGK Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Monatlicher “Aroma Workshop” und Aroma-Stammtisch, Essentielle Öle – Förderung von Entspannung / Meditation, Basis Öle, Kursleiterin: Gertrud Weiss, Genauer Ort und Datum sowie das jeweilige Thema wird bei Anfrage bekanntgegeben, Info: Gertrud Weiss, 0676/41 55 708, energieplatzerl@aon.at

Mai bis Juni 2023 monatlicher Termin Hildegard Aderlass, Kulturhaus **A-3950 Gmünd**, Hans Lenzstraße 13, Durchführung von Frau Dr. Kerstin Weinberger, Organisation VGK Gmünd – Gertrud Weiss /Anmeldung unbedingt erforderlich unter: 0676-4155708, **energieplatzerl@aon.at**

Monatliches Mantrensingen, Freitag 18 Uhr, A-3754 Irnfritz-Messern, Trabenreith 22, Info: Elisabeth Susanna, 02986/64 649, norbert.feilhaber@gmx.at

MAI

Do., 11. Mai, 19:30 Uhr, **Gesundheitstreff: „Gesunde Beine sind schön! Krampf-
adern“**, Vortragender: Dr. Hans-Martin Vischer, **A-3950 Gmünd**, Albrechtser
Straße 14, Seminarraum Hotel Sole Felsen-Welt

So., 21. Mai, 09.00 – 16.00 Uhr, **Einblick in die Welt des Gesichtlesen** mit Thomas
Bauer (Dozent der Face-Reading Academy), Antlitzdiagnostik, Persönlichkeit &
Charakter, Chinesisches Gesichtlesen, Gestik, Mimik, Körpersprache, Ort/Info:
Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676/7641740,
zentrum@lebenswandel.at

JUNI

Sa., 03. Juni, 11.00 – 22.00 Uhr, **Tag der LebensFreude**, Workshops, Vorträge, ener-
getische Behandlungen, Infostände, Beratung, Bewegung, Trommeln, usw, wir la-
den ein, bei einem fröhlichen Zusammensein, Austausch, kulinarischen Köstlich-
keiten, Informationen, usw. einen gemütlichen und interessanten Tag zu verbrin-
gen, Ort/Info: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20,
0676/76 41 740, zentrum@lebenswandel.at

Sa/So., 17./18. Juni, 09.00 – 17.00 Uhr, „**Lebe dich frei!**“ Workshop, Mit besonders machtvollen Werkzeugen wirst du in die Lage versetzt, in kürzester Zeit dein Leben von Hindernissen und Altlasten zu befreien, Leitung: Sieglinde und Leopold Bichler, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676/7641740, zentrum@lebenswandel.at

Mo., 19. Juni, 19.00 – 21.00 Uhr, „**Lieder über das Leben**“, Liederabend mit Liedern vom Bluestherapeuten Michael Hütter, Ort/Info/Anmeldung: Zentrum LebensWandel, **3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676/7641740, zentrum@lebenswandel.at

JULI

Sa., 22. Juli, 11.00 – 22.00 Uhr, **Tag der LebensFreude**, Workshops, Vorträge, energetische Behandlungen, Infostände, Beratung, Bewegung, Trommeln, usw., Abendprogramm: „Mit Herz und Humor“ mit Elisabeth Fries und „Singen mit Freude“ mit Christa Hrabak, Ort/Info: Zentrum LebensWandel, **A-3121 Karlstetten**, Merkinger Weg 20, 0676/7641740, zentrum@lebenswandel.at



Glückscode: CXAMXCH -10% Preisvorteil !! Glückscode gültig für die ersten beiden Online-Bestellungen

<http://www.hollervulkan.at>: +43 (0) 664 / 99 1 99 99



Pilgern

Pilgern, das ist nicht nur gehen,
sondern auch nach innen sehen,
Du fühlst dich sehr mit Gott verbunden,
er ist bei dir in all den Stunden!
Die Füße sind bald stets bereit
und pilgern, gehen meilenweit!

Nach Stunden wird das Denken frei,
das Gestern ist dir einerlei,
was morgen kommt, ist gar nicht
wichtig,
im Kopfe frei, entspannst du richtig.
Du lebst ja nur im Jetzt und Hier,
als Pilger bist du ganz bei dir.

Gehst du allein, lernst du dich kennen,
kannst deine Schwächen bald
benennen,
auch deine Stärken sind dir klar,
bist ehrlich und bewusst dir nah!
Das macht dich locker und auch frei,
bist bald mit großer Freud' dabei!

Du kommst vorbei an manchem Ort,
wo dir fällt ein ein weises Wort.
Bald sind es zwei vielleicht auch drei
und es entsteht gar Sinn dabei.
Du tauscht dich aus mit all den andern,
die wie du die Wege wandern!

Mit Pilgern kommt man sehr gut aus,
es fühlt sich an so wie zu Haus.
Man hilft sich gern, wenn Blasen
kommen,
und allen wird die Angst genommen,
wenn sie zum ersten Mal dabei,
noch nicht ganz im Kopfe frei!

Am Abend wird gekocht, gegessen,
niemand fühlt sich da vergessen.
Die Herberg' macht man sehr bald zu,
alle geh'n sehr früh zur Ruh!
Man schläft sehr gut, hat keine
Sorgen und freut sich auf den frühen
Morgen,

Man geht allein, mal auch zu zweit,
dann ist man zum Gespräch bereit.
Man hört dem andern gerne zu,
wenn jemand schweigt, ihn lässt in
Ruh,
jeder kann sich frei bewegen,
auf Gottes langen Pilgerwegen!

Vereint ist ganz Europa da,
im Herzen auf den Wegen nah!
Das Pilgern keine Grenzen kennt
Schwestern, Brüder man sich nennt!
Freiheit und Gemeinsamkeit
führt Menschen zur Zufriedenheit!

Lois Gruber

