

D 3,00 €



Seinen individuellen Weg zur Heilung zu finden, kann am Anfang ziemlich verwirrend sein.

The wife says: "My husband suffers from compression, sits around all day feeling totally homeopathic and isn't infected by anything. Can you treat it mediterraneanly or do we have to see a Psychopath?" Finding ones individual way to healing, can be quite confusing at the beginning.

Themenausgabe/
Topical edition II/2016

Thema/ topic:
**„Heilung/
Healing“**

www.mens-sana-e-v.de

MENS SANA MAGAZIN

Von Mitgliedern für
Mitglieder und
Freunde von
Mens Sana e.V. -
gemeinnütziger Verein

Autoren in dieser Ausgabe
Authors in this edition

In Spirit:

Rev. Dr. Ralph Darwin Jordan

**Spirituelle Berater/ Spiritual
Advisor:** Nicholas Raimondo

Aktuell/ Latest: HERBSTPRO-
GRAMM/ AUTUMNAL PROGRAM 2016

Leitartikel/ Lead:

Dr. med. Brigitte Meine-Hagmann,
Ärztin, Beisitzerin im Vorstand

Grußwort/ Greeting:

Roswitha Bönninghausen, Dipl. -
Sozialarbeiterin, Heilpädagogin
Schatzmeisterin

Interview: Rev. Thomas Höhler

**Weihnachtsgeschichte/ Christmas
Carol:** Frances Clemens, HP(Psych.)

Neue Serie: „Mein Zentrum“
1. Folge: Rev. Isolde Schlösser

Gedicht/ Poem: Isabelle
Katschenko, Hotelfachfrau

Rev. Christine Lemmen
Psychotherapeutin

Elke Tegel, HP

Rev. Gerlinde Hoffmann

Jörg Schuber, HP(Psych.), Dipl. -
Sozialpädagoge

Liebe und Selbstheilung



**Reverend
Ralph Darwin Jordan**

* 05.10.1938 † 25.04.2004

Unser geliebter Lehrer, unsere
Inspiration und so Vieles mehr

Oct 5, 1938 - Apr 25, 2004

*Our beloved teacher, our
Inspiration and so much more*

Am 5. Oktober 1988, dem Tag seines 50. Geburtstages, war Ralph Jordan krank. Todkrank. Die Ärzte hatten ihn völlig aufgegeben. Während einer Reise mit Vorträgen, Beratungen, Seminaren in Deutschland hatte er einen totalen physischen Zusammenbruch. Hier folgt ein kleiner Ausschnitt aus seinem Seminar zu Liebe und Selbstheilung in Berlin 1990. Sein Redefluss ist beibehalten.

Teilnehmer: „Wenn Krankheiten sich im Körper manifestieren, sind sie dann, wie in dem vorhergehenden Beispiel mit dem Herzen, selbst auferlegt, oder ist ihre Ursache auf das Gesetz der Kompensation zurück zu führen?“

Jordan: „Nun, Sie erlegen sie sich selbst auf, indem Sie gegen das Gesetz „Sich-keinen-Schaden zuzufügen/nichts-zu-Leide-zu-tun“ verstoßen, indem sie ein inakkurates Bild von sich selbst hegen und erwarten, dass dies inakkurate Selbstbild von Anderen in ihrem Leben kompensiert wird. Hilft ihnen das? Ich werde mich selbst als Beispiel nehmen. Vielleicht mag das helfen: Vor anderthalb Jahren hatte ich ungefähr zwanzig Jahre damit verbracht einer Illusion von Erwartungen nachzugeben. Ich dachte, weil ich so viele Jahre gekämpft hatte, so viele Jahre studiert hatte, und so viel direkten Austausch mit den Aufgestiegenen und Erleuchteten dieser Erde hatte, solchen wie dem Dalai Lama persönlich, dem Sohn von Edgar Cayce, der Verkörperung von Arthur Ford, und all den großen Würdenträgern verschiedener philosophischer und religiöser Ideologien - und wir so viel Zeit damit verbracht haben, das Große miteinander zu erlernen und zu teilen (...) - ich würde ihn Sufi-Meister nennen, den Erfinder des Integralen Yoga - dachte ich, dass meine Schüler und all die Menschen, mit denen ich diese Weisheit teilen würde, automatisch diese Weisheit hören und anfangen würden, ihr Leben zu ändern.

Nun, nachdem ich das natürlich jahrelang tat und nicht sah, dass dies geschah - wissen Sie - und immer zu mir sagte: „Du hast sie nicht genug geliebt, du hast ihnen nicht genug Zeit gegeben, Du hast ihnen nicht

Rev. Ralph D. Jordan Love and Self-healing

October 5th, the day of his 50th birthday, Ralph Jordan was ill. Deathly ill. He was given up by the doctors. While he was on tour in Germany giving lectures, teaching, psychic readings and seminars he had a total physical breakdown. The following is an excerpt from his seminar in Berlin 1990.

Participant: *If illnesses manifest in the body, are they - as the forgoing example with the heart - self-inflicted or is their cause to be brought back to the law of compensation?*

Ralph: *Well, you are inflicting it yourself by breaking the law of harmlessness to yourself by fostering an inaccurate image of yourself, and with that inaccurate image of yourself expecting to have that compensated by the reaction of others in your life's existence. Does that help you? I'll use myself as an example: maybe this will help. A year and a half ago I had spent about twenty years of indulging in an illusion of expectations. I thought, because I had struggled for so many years, and had studied for so many years, and had had so many direct communications with the Ascended Ones, with those illuminated factors of this earth plane, such as the Dalai Lama [himself] in person, in physical, and the son of Edgar Cayce, and the embodiment of Arthur Ford, and all the great dignitaries in the various different philosophical and religious doctrines, and we had spent so much time sharing and learning the grand - I would call them master of Sufi, the founder of Integral Yoga - that my students, and all the people I would share this wisdom with, would automatically hear the wisdom of it and would begin to change their life. Well, after of course of years of doing this, a year and a half ago, almost two years now, and of not seeing it happen, you know, and always saying: "you didn't teach them well enough, you didn't give them enough time, you didn't give them enough of your energy, you didn't everything enough", and taking it all as my own lack, because I expected to see in the exterior - well, let us just say - results. All these denials of myself caught up with me, and I became a three hundred fifty pound balloon - one side all blood, the other side all water - a non-functioning liver and an almost totally non-functioning kidney. My doctor rushed me home in a plane; he joined me in America with her [Sigrid Höhler] a week later, he rushed all my blood examples to laboratories. All of the doctors in the laboratories were absolutely - and she [Sigrid Höhler] was with me - sure, I should be in a hospital in custodial ward and should be dead and didn't know how I was going to exist. My doctor was absolutely sure I had cancer of the lymphatic system - never told me about it, because he knows that I know. I had a heart attack and then*

genug von Deiner Energie gegeben. Alles hast Du nicht genug getan“, und das alles als meinen eigenen Mangel in mich genommen hatte, weil ich erwartet hatte im Äußeren zu sehen - lassen Sie uns einfach Ergebnisse sagen - all diese Verneinungen von mir selbst haben mich eingeholt, und ich wurde ein dreihundertfünfzig Pfund schwerer Ballon [Britische Pfund, nicht Kg] und eine Seite voller Blut, die andere Seite voller Wasser, eine nicht funktionierende Leber, eine fast ganz und gar nicht funktionierende Niere (...) vor eineinhalb Jahren. Er [Ralph Jordans Arzt], brachte mich schnellstens zu einem Flugzeug, das mich nach Hause brachte und folgte mir eine Woche später mit ihr [Sigrid Höhler] nach Amerika und brachte meine Blutwerte schnellstens in die Labore. Alle Ärzte in den Laboren waren - und sie [Sigrid Höhler] war dabei - absolut sicher, dass ich unter größter Obhut und Aufsicht im Hospital sein soll - tot - und sie wussten nicht, wie ich leben könnte.

Mein Arzt war absolut sicher, dass ich Krebs im Lymphsystem hatte, sagte es mir aber nie, weil er weiß, dass ich weiß. Ich hatte einen Herzinfarkt und wurde dann gelähmt. Und er sagte einfach: „Kein Stress mehr, keine Arbeit mehr, keine Anrufe mehr, nur Harmonie um Dich“. Keine Nahrung außer Suppen, keine Fette, kein Dies und Das, scheußlich schmeckende Kräuter und diese Spritzen in meinen Hintern. Und ich krieche herum, manövriere auf einem Bein und einem Fuß - und wurde im Rollstuhl in das hawaiianische Zentrum gerollt und beschloss, dass ich nicht verantwortlich war für das Wachstum der Menschen, die ich lehre, und dass [mein] Sterben sie nicht gewahr machen würde, dass sie sich selbst abgelehnt hatten. Und das hätte gewisslich nicht meinen Zweck erfüllt. Zwei Monate später, noch in der Rekonvaleszenz, stand ich für ein Seminar für einen Videofilm vor der Kamera, damit er dort gezeigt werden konnte, wo ich nicht selbst teilnehmen und sein konnte.

All das habe ich mir selbst auferlegt, und letztlich reagierte der Körper. Und all diese emotionale, und all diese mentale Verneinung bewirkte, dass mein Körper explodierte. Darüber spreche ich. Es geht um das Gesetz von Ursache und Wirkung und Ihr Körper wird, entsprechend Ihrer emotionalen und mentalen Disharmonie kompensiert, weil Sie das Gesetz „Kein-Leid/keinen-Schaden-zufügen“ gebrochen haben, weil Sie nicht in Übereinstimmung mit dem Gesetz des „Nicht-urteilens und Vergleichens“ sind. Und deshalb schmerzt Ihr Körper. Und er erzählt Ihnen eine Geschichte. Wollen Sie jetzt anhalten und ihm zuhören? Oder wollen Sie verneinen, dass das geht?

Sie glauben nicht dass es geht? Schauen Sie gut. Können Sie sehen? Ich gehe. Ich spreche. Ich funktioniere. Denken Sie, es geht? Sag es ihnen, Doktor! (Jordans Arzt: „Ja, es hat phantastisch gewirkt.“) Sag es ihnen, Sigrid! (S. Höhler: „Ja, wir sind nach Amerika rüber geflogen, und wir wussten, wie krank Ralph war, und wir sind mit größter Sorge zurückgefliegen.“) Sag's

got paralyzed and he simply said: “no more stress, no more work, and no more telephone calls. Only harmony around you.” No more food: only soups with no fats, no salts, no this, no that and these horrible nasty tasting herbs, and these shots that had to come into my “Hintern” - backside. And I am crawling around maneuvering on one leg and foot, and got wheeled to the Hawaiian center. And made up my mind that I wasn't responsible for the growth of the people I teach; and dying would not make them aware that they had been rejecting themselves and it certainly wouldn't have fulfilled my purpose.

Two months later I was filming a video, still in recovery, to be shown at a seminar, because I couldn't attend it in the physical. All that I inflicted on myself and finally the body reacted. And all that emotional, all that mental denial caused the body to explode. That's what I am talking about. It is the law of cause and effect and your body is being compensated according to the law by your emotional and your mental disharmony because you have broken the 'law of harmlessness', because you are not in conjunction with the 'law of non-judgment and comparison'. And that's why your body hurts. And it is telling you a story. Now you want to stop and listen to it? Or you want to deny it works. You don't think this works? Take a good look. Can you see, I'm walking, I am talking. I am functioning. Do you think it works? Do you tell them, doc! (Doc: “Yes. It worked fantastic.”) Tell them, Sigrid! (Sigrid: “Yes. We really flew to America and we knew how ill Ralph was and returned in greatest concern.”) Tell them, it was in her center where I collapsed. Isolde! (Isolde: “Yes, and we were in greatest fear that you wouldn't make it to America. At the airport we had a wheelchair for you.”) You see! Do you think, they were my puppets, or not? Tell them. You were there. Elisabeth! (Elisabeth: “I must say, I considered it a miracle and still do; when I see he now worked for eight weeks.”) This works. What I am teaching works. It's not out of some book. It's not thesis what I am teaching you. It is thesis to you until you try it. But I tried it and as long as I breathe and as long as I agree to come to Berlin, I will be a constant reminder that it functions. That's the answer to your question. These laws are reality. Like the little lady with cancer. I really thought that I could make her give it up, that I could say magic words that all the power I could pump into her body would make her give it up. And she didn't give it up until the last minute. But transition was what she wanted. Transition is what she got.

When we deny our love for another human being - because we evaluate their actions and we determine their actions - that is judgment and punishment, because we create an encapsulation. The premise upon which we love all humanity is that

ihnen, Isolde, es war in ihrem Zentrum wo ich zusammenbrach! (I. Schlösser: „Ja, und wir hatten die größte Angst, dass Du es nicht nach Amerika schaffst. Am Flughafen hatten wir einen Rollstuhl.“) Sehen Sie? Denken Sie, sie wären meine Puppen? Erzähl ihnen, Elisabeth, du warst da! (Elisabeth: „Ich muss sagen, ich habe es als ein Wunder angesehen. Und ich sehe es heute noch so, wenn ich sehe, dass er jetzt acht Wochen gearbeitet hat.“) Es wirkt. Was ich Sie lehre, geht. Es ist nicht aus irgendeinem Buch. Es ist keine These, was ich Sie lehre. Es ist These für Sie, bis Sie es versuchen. Aber ich habe es probiert. Und so lange ich atme, so lange ich zustimme, nach Berlin zu kommen, werde ich ein ständiger Erinnerer daran sein, dass es geht. Das ist die Antwort auf Ihre Frage. Diese Gesetze sind wirklich. So wirklich wie die kleine Dame mit dem Krebs. Ich dachte wirklich, dass ich sie dazu bringen könnte, ihn aufzugeben, dass ich magische Worte sagen könnte, dass all die Kraft, die ich in ihren Körper pumpen konnte, sie dazu bringen würde, ihn aufzugeben. Und sie gab ihn bis zur letzten Minute nicht auf. Aber Übergang war, was sie wollte. Übergang bekam sie.

Wenn wir unsere Liebe für ein anderes menschliches Wesen verneinen, weil wir deren Handeln bewerten und deren Handeln festlegen, dann ist das Urteil und Bestrafung, weil wir eine Einkapselung erschaffen. Die Voraussetzung, aufgrund der wir die ganze Menschheit lieben ist, dass sie - wie wir - eine Emanation (Ausdehnung) des Schöpfers von Allem sind. Also lieben wir sie als diese Emanation. Wir müssen ihre Darbietung nicht mögen. Wir müssen ihre Ausdrucksweise nicht mögen - und das bedeutet Unterscheiden. Das ist die Kunst des „Kein-Leid/Keinen-Schaden-zufügens“. Ich muss eure Sturheit nicht mögen, aber ich muss euer Christ-Gott-Wesen lieben. Also umgehe ich eure Sturheit und liebe euer göttliches Wesen, und ich werde nicht urteilen, aber ich kann unterscheiden, ob ich eure Sturheit ertragen will. Das ist mein Recht. Das ist meine Wahl - und ich breche nicht die universalen Gesetze, sondern bin in Übereinstimmung mit ihnen. Diese Frau, die gerade starb, musste ihren Mann nicht mögen, aber ihn lieben. Und in ihrem letzten Atemzug musste sie Liebe und Vergebung zeigen und die Verantwortung für ihr eigenes Leiden übernehmen, weil sie wählte, mit der Abneigung, dem Widerwillen, ihren eigenen Ängste, ihren eigenen Selbstverurteilungen und ihren eigenen Begrenzungen zu leben.

Die Welt muss ihren bestehenden Zustand nicht mögen, aber ihre Möglichkeit lieben zu lernen, zu wachsen, sich zu entwickeln, aufzusteigen und zu sein. Sie müssen ihre Umstände nicht mögen, aber sich selbst lieben durch die Möglichkeit sich aus diesen Umständen heraus zu führen. Und sie haben das Recht zu unterscheiden.

Seht, ich lehre alle meine Schüler: Fragt, was Ihr an den Verhaltensweisen, die andere Euch zeigen, nicht mögt. Ihr habt dann eines von zwei - tatsächlich drei

they are an extension - as we are - of the creator of all So we love them as that extension. We do not have to like their performance. We do not have to like their expression – and that's discernment. And that is the art of harmlessness. I do not have to like your stubbornness. But I do have to love your Christed God Being. So I will bypass your stubbornness and love your Christed Being, your God Being. And I will not judge - but I can discern whether I want to endure your stubbornness. That's my right, that's my choice and then I do not brake the natural laws, but I am in conjunction. This woman that just died didn't have to like her husband but she had to love him and in her last breath she had to express love and forgiving and take the responsibility for her own suffering, because she choose to live with her disliking of her own fears, of her own self judgments and of her own limitations.

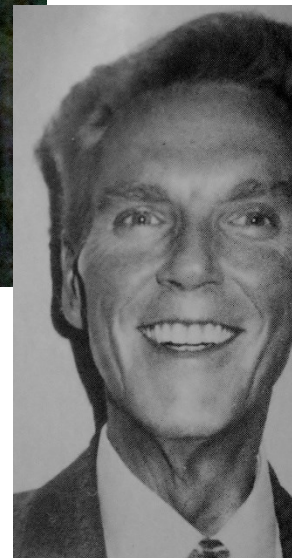
The world doesn't have to like its state of existence, but it does have to love its opportunity to learn, to grow, to evolve, to ascend and to be. You don't have to like your circumstances, but you have to love yourself through the opportunity of producing your way out of them. And you do have the right to discern.

See, I teach all my students: ask what it is that you don't like about the characteristics, what they are showing you. You have done one of two things, actually three things: One, you have hidden it from yourself, which means you denied it. Two, you have recognized it and you cover it over with a lot of self-discipline and a lot of illusion, or: Three, you have recognized it and worked through it. If you have worked through it, then you can accept it, still not like it within the actions and reactions of another, because you now that it is going to eventually produce growth. And that is the basis on remaining in conjunction with the laws. I don't have to like what is going on in the world, but I have to love the world because it provides me an opportunity of expression. And I can go about the country teaching and sharing what I know works. And I believe loving is very easy when you are able to see the God relationship and when you are able to discern that since God is in all things all things deserve love.

Ralph Jordan was born in Chicago and educated in traditional religion and metaphysical philosophies. Rev. Jordan was an internationally-renowned teacher, lecturer, clairvoyant counselor, minister and physical phenomena medium for more than 40 years. He founded many spiritual organizations on the U.S. mainland, in Hawaii and in Europe, which continue to provide spiritual enlightenment and guidance for individuals searching for greater self-understanding and self-realization.

- Dingen getan: Entweder habt Ihr es erstens vor Euch selbst versteckt, was heißt, dass Ihr es verneint habt. Oder Ihr habt es zweitens erkannt und überdeckt es mit einer Menge Selbstdisziplin und einer Menge Illusion. Oder aber Ihr habt es drittens erkannt und Euch dadurch gearbeitet. Wenn Ihr euch durchgearbeitet habt, dann könnt Ihr es akzeptieren, es immer noch in Aktionen und Reaktionen anderer nicht mögen, wie Ihr wisst, dass es letztendlich Wachstum produzieren wird. Und das ist die Basis davon, in Übereinstimmung mit den Gesetzen zu bleiben. Ich muss nicht mögen was in der Welt geschieht, aber ich muss die Welt lieben, weil sie mir eine Möglichkeit des Ausdrucks bietet. Und ich kann durch das Land ziehen, das lehrend und teilend, wovon ich weiß, dass es wirkt. Und ich glaube, zu lieben ist sehr leicht, wenn man fähig ist, die Gott- Beziehung zu sehen und man fähig ist zu unterscheiden, dass da Gott in allen Dingen ist, alle Dinge Liebe verdienen.

Ralph Jordan wurde in Chicago geboren und in traditioneller Religion sowie den metaphysischen Philosophien ausgebildet. Rev. Jordan war mehr als 40 Jahre lang ein international renommierter Lehrer, Vortragsredner, helllichtiger Berater, Geistlicher und Medium für physische Phänomene. Er gründete viele spirituelle Organisationen auf dem Festland der USA und auf Hawaii sowie in Europa. Diese Organisationen bieten nach wie vor allen, die nach größerem Selbstverstehen und größerer Selbstverwirklichung suchen, spirituelle Aufklärung und Anleitung an.



Diese Fotos zeigen Ralph Jordan 7 - 8 Monate vor seinem Zusammenbruch auf Hawaii, und nachdem er sich geheilt hatte.

These photos show Ralph 7-8 months before his breakdown in Hawaii and after he had healed himself.

Alle Bücher und Schriften von Ralph Jordan können bei Mens Sana e.V. erworben werden und liegen auch an allen Programmorten und bei allen Veranstaltungen unseres Sonderprogramms - siehe Programm in diesem Heft - für Sie/Euch bereit.

Liebe Leserinnen und Leser,



Jörg Schuber
Herausgeber/ Editor

von Anfang an wollte ich unbedingt auch ein Heft über Heilung machen. Wenn etwas heil wird, gibt es keine Fragen mehr. Tief berührt von der wieder erlangten Ganzheit sitzen wir da und genießen die Magie der Augenblicke, die der Heilung folgen. Oft laufen uns dabei die Tränen über das Gesicht. Wer hat das nicht schon erlebt? Ein plötzliches Begreifen, ein Moment der Versöhnung, Heilung tiefer Wunden. Oft müssen wir regelrecht zur Heilung „getragen“ werden, wie in den Heilungsgeschichten der Evangelien. Aber eine solche Geschichte gibt es auch im Buch „Schindlers Liste“ von Thomas Keneally. Oscar Schindler, der für so viele Menschen zum Heilsbringer wurde, ertrug nicht, dass die zerrüttete Ehe seiner Eltern ein so exaktes

Dear readers,

From the outset I wanted to publish an issue about healing. When healing comes about, there are no more questions. Deeply touched by our regained wholeness we sit and enjoy the magic of the moments following the healing. Sometimes tears run down our face, when this happens. Who has never experienced anything like this? A sudden understanding, a moment of reconciliation, the healing of deep wounds. We often have to be literally "carried" to our cure, as in the healing stories of the Gospels. But we can also find a story like this in the book "Schindler's List" by Thomas Keneally. Oscar Schindler, who was a savior for so many people, found it difficult to endure the fact that his parents' broken marriage mirrored his own marriage so accurately. He found it even harder to endure the fact that he was a carbon copy of his father, to an extent that it hurt. One evening the by now very wealthy industrialist feels drawn into an inn in his home town. While he is drinking with old school friends in one room, his

**Grüßwort/
Greeting**

Spiegelbild für seine eigene Ehe war. Noch weniger ertrug er, dass er seinem Vater so ähnlich war, dass es schmerzte. Eines Abends zieht es den inzwischen schwerreichen Industriellen in ein Gasthaus seines Heimatortes. Während er mit den alten Schulfreunden im einen Raum trinkt, speist sein inzwischen gebrochener und alter Vater im anderen Raum. Jeder der beiden Männer wird nun von Menschen der Dorfgemeinschaft so lange „bearbeitet“, bis der Vater schließlich den ersten Schritt tut. Der Sohn versucht alles, der Situation zu entkommen, doch es ist zu spät, der Vater steht schon vor ihm. Und da passiert etwas Erstaunliches: Der Vater zieht mit einem hilflosen Lächeln die Augenbrauen genauso nach oben, wie Oscar es bei sich selbst einige Tage zuvor aus dem Augenwinkel im Spiegel beobachtet hat. Da umarmt er den Vater und heiße Tränen laufen über seine Wangen - Heilung im Spiegelbild der Selbsterkenntnis.

Ich wünsche Euch und Ihnen viel davon und außerdem viel Freude mit dieser Ausgabe. Tragt diese Freude hinaus in eine Welt, die im Moment ganz offensichtlich nichts dringender braucht als Heilung.

Von Herzen
Jörg Schuber



**Roswitha
Bönninghausen**

Schatzmeisterin im Vorstand
von MENS SANA e.V. /
*Treasurer on the Board of
MENS SANA NPO*

Neulich fiel mir ein Buch in die Hand: „Wir Kinder der Kriegskinder“ und diese heilsame Erfahrung möchte ich teilen. Ich habe es fast in einer Nacht gelesen. Es weckte Gefühle in mir, die mich fast überrollten. Es erinnert mich an die Folgen des Krieges, die meinen Vater und unsere Familie betreffen. Die in diesem Buch gesammelten Geschichten bringen mich an Gefühle, die ich jetzt erst erkennen, verstehen und nachvollziehen kann. Sie zeigen mir Verknüpfungen zu meinem Leben: Verhaltensweisen,

Liebe Leserinnen und Leser,

ein herzliches Willkommen von der Weinstrasse zu unserem dritten Mens Sana Magazin und unserer Einladung zu unserem neuen Programm September 2016 bis März 2017.

Ein Dank auch an diejenigen, die uns ihre Zeit für Rückmeldungen schenken.

by now broken and old father is dining in the other room. Each of the two men is being “badgered” by the villagers, until the father finally takes the first step. The son tries everything to escape the situation, but it is too late, his father is suddenly standing in front of him. And then an amazing thing happens: With a helpless smile the father raises his eyebrows, in the same way as Oscar has observed himself doing, from the corner of his eye in a mirror a few days earlier. He hugs his father and hot tears run down his cheeks - healing in the mirror of self-awareness.

Dear reader,

A warm welcome from the German “wine road” (where I live) to our third Mens Sana magazine with our new program from September 2016 to March 2017.

Thankyou also to those who gave us their time and sent in their feedback.

The other day a book “fell into” my hands: “We children of the war children” and I want to share this salutary experience with you. I read it in almost one night. I was almost completely overwhelmed by the feelings that it aroused in me. It reminds me of the consequences of war for my father and our family. The collected stories in this book led me towards feelings that I only now can realize, understand and can somehow “track”. These feelings have revealed links to my own life: behaviors, patterns and above all: now I have become aware of how much compassion I have within me and how much deep-seated anger towards the Nazi state - and also towards the things my father had experienced - and what an impact this had in my life.

The realization led me to a therapy session with Isolde. Question: Would you like to paint the moment when your father told you about his war situation? And while painting, I came to an extreme

From the bottom of my heart I wish you a lot of this kind of healing and also a lot of joy with this edition. Carry this joy into a world that obviously and urgently needs nothing more than healing right now.

Yours
Jörg Schuber



Muster, Ängste und vor allem wurde mir jetzt bewusst, wie viel Mitleid und tiefsitzende Wut auf den NS-Staat, und auch das, was mein Vater erlebte, sich in meinem Leben auswirkte.

Die Erkenntnis führte mich in eine Therapiestunde bei Isolde. Ihre Frage: Magst Du den Moment malen, in dem dein Vater dir seine Kriegssituation erzählte? Und jetzt während des Malens, kam ich an eine unendliche Wut und Traurigkeit, die vorher tief vergraben war. Sie haben mich durch und durch geschüttelt. Wir sprachen über das gemalte Bild.

Daraufhin bat mich Isolde, ein zweites Bild zu malen. Es sollte mich und meinen Vater in der Situation zeigen, in der ich ihm beim Erzählen seiner Kriegserlebnisse zuhörte. Zu meinem Staunen zeigt das Bild mich als Kind, wohl geborgen im Arm meines Vaters. Zu der Zeit, als er mir dies anvertraute, war ich elf Jahre alt. Das Bild aber, welches ich malte, zeigt mich als kleines Kind wohlgeborgen in und auf dem Arm meines Vaters. Es strahlt mir Liebe, Vertrauen, Beschütztsein entgegen. All die Gefühle aus dem ersten Bild lösten sich auf, und ich war erstaunt, wie viel Ruhe und Frieden darin wohnen und ich wahrnahm. So erkannte ich, dass es immer wieder Menschen gab, die mir ihre bedingungslose Liebe schenken, und wie ich, zum damaligen Zeitpunkt, mit dieser Liebe überfordert war und nicht wahrnehmen konnte. Mit Hilfe der beiden Bilder und Verknüpfungen durch das Buch, wurde mir der Bezug zu meinen ständigen Fragen klar: Was ist Liebe? Wie fühlt sich Liebe an? Kann ich lieben?

Durch diesen Ablauf ist mir gelungen, den Mut aufzubringen, mich dem eigenen Prozess der Wut zu stellen, und die Freude des Verstehens zu erfahren.

So wünsche ich jedem von uns den Mut, sich der eigenen Wut zu stellen, Mut zu fassen, Hoffnung zu hegen, den Grund zu erkennen, und die Freude zu erleben, beim Gelingen und in der Heilung.

Liebevolle Grüße

Roswitha Bönninghausen

Das Zitat zu dieser Ausgabe:

„Der Arzt verbindet nur deine Wunden. Dein innerer Arzt aber wird dich gesunden. Bitte ihn darum, sooft du kannst.“

Philippus Theophrastus von Hohenheim,
genannt „Paracelsus“

anger and sadness that had been deeply buried inside of me. It shook me to the core. We talked about the painted picture.

Then Isolde asked me to paint a second picture. It should show me and my father in the situation in which I listened to him telling his war experiences. To my amazement the picture shows me as a child, safe in my father's arm. At the time when he confided this to me, I was eleven years old. But the picture that I painted, shows me as a smaller child snuggled up in my father's arm. It radiates love, trust and a feeling of being protected. All the feelings contained in the first picture dissolved and I was amazed at how much peace and tranquility I sensed dwelling within it. So I realized that there had always been people who had given me their unconditional love but that I was not able to cope with this love and so could not perceive it at that point in time. With the help of these two paintings and the links the book gave me, the connection to my constantly recurring questions became clear: What is love? What does love feel like? Am I able to love?

During the course of this procedure, I managed to pluck up the courage to face up to my own process of anger, and to experience the joy of understanding.

So I wish all of us the courage to face their own anger, to take courage, to nourish hope, to recognize the cause, and to experience the joy that comes along with succeeding in doing this and the healing.

With much Love

Roswitha Bönninghausen

Gute Nachricht: Teile unseres Bildungsangebotes können unter bestimmten Bedingungen vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und der Europäischen Union gefördert werden. Auskunft bei Roswitha Bönninghausen.

Topical Quote:

“The physician will only tape up your wounds. Your inner doctor will heal you. Ask him for healing as often as you can.”

*Philippus Theophrastus von Hohenheim,
called „Paracelsus“*

Wut - Mut - Heilung



Rev. Nicholas Raimondo
 Unternehmer/ *Entrepreneur*
 Spiritueller Berater von Mens
 Sana e.V./ *Spiritual Advisor*
 of *Mens Sana NPO*

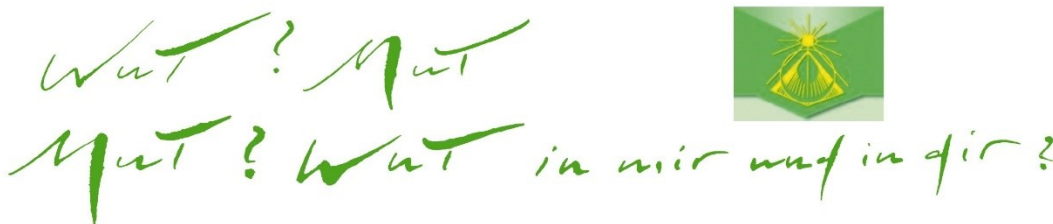
Die Propaganda unserer Medien, die uns sagt, was wir sind, wer wir sind und was wir brauchen, ist auf einem nie dagewesenen Höhepunkt. Diese Propaganda erzeugt vielfachen Aufruhr in Form von Angst, heftigen Verzerrungen und Situationen des Terrorismus. Manche würden es ein Negativ nennen, andere ein Positiv - abhängig von den Einflüssen der Ver-

gangenheit. Aber es scheint nur jene versteckten Wünsche zu stimulieren, derer wir uns nicht bewusst sind, und die wir im Moment nicht in den Focus bringen können. Es ist wie das Salz, das in eine Wunde gestreut wird und einen Initialschmerz verursacht. Durch diesen Schock aber beginnen wir unser Vertrauen, unsere Hoffnung und unseren Glauben anzuwenden, was ein Ausbrennen der Wunde bewirkt und einen Heilungsprozess in Form von Sehen und Verstehen vieler Lebenssituationen einleitet.

Wir fühlen innerlich den Wunsch, diese so genannten negativen Energien, die das

eigene Leben beeinflussen, zu transmutieren und sie wieder in Balance zu bringen. Die Frage ist: Wollen wir, dass irgendeine andere menschliche Gestalt oder eine übernatürliche Kraft uns diesen Stress und dieses Leid abnimmt? Es scheint, dass es schon immer unsere Verantwortung war, mit unseren Selbsterwartungen, Wünschen und Bedürfnissen zu arbeiten, sie zu gestalten, und sie in einer Haltung der Hingabe wahr zu machen. Wir fordern wie Kinder manchmal vom großen Papa des Universums das Geld, die Position, Anerkennung, Partnerschaft und Liebe und sagen uns, wir verdienen all diese Dinge, fühlen uns ihrer aber weder wert, noch erkennen wir die Arbeit, der es bedarf, um sie zu erschaffen - ganz zu schweigen von der Verantwortung, deren Funktion mit täglichen Investitionen von Fürsorge aufrecht zu erhalten.

Herbstprogramm 2016



MENS SANA



in mir und in dir?

love, saying we deserve all these things but not feeling worthy of nor realizing the work in its creation. Not to mention the responsibility of maintaining its function with constant daily investments of caring.

Well the world and its many distractions we live under can be quite critical, stressful and toxic in producing all kinds of fears, illnesses and distorted behaviorism. Do we become subservient and complacent to these outer disorders or is it time to make a decision for finding solutions and living life in conjunction with a new Spiritual love. Saints and hero figures, who through their dedication to a love of purpose became fulfilled with being part of a greater collective universe. Their human and godly stories of experiences with sharing knowledge and

Spiritueller Berater/
 Spiritual Advisor

verse
 the
 money,
 posi-
 tion,
 reco-
 gnition,
 part-
 ner-
 ship
 and

Nun, die Welt und ihre vielen Ablenkungen, unter denen wir leben, kann ziemlich kritisch, stressvoll und giftig sein und vielerlei Arten von Ängsten, Krankheiten und verzerrtem Verhalten produzieren. Unterwerfen wir uns selbstgefällig diesen äußeren Störungen oder ist es an der Zeit, dass wir uns dazu entscheiden Lösungen zu finden und das Leben in Übereinstimmung mit neuer, spiritueller Liebe zu leben? Heilige und Heldengestalten wurden - durch ihre Hingabe an die Liebe zu ihrer Bestimmung - davon erfüllt, Teil eines größeren kollektiven Universums zu sein. Deren menschliche und göttliche Erzählungen von ihren Erfahrungen mit dem Teilen von Wissen und Weisheit trugen zu der Menschheit beschränkter Ahnung von ewigem Glück und genialen Qualitäten bei.



Nicholas Raimondo aus Hawaii will seit seiner Kindheit wissen was heilsam ist, das Geschehen zwischen Himmel und Erde verstehen. Während seines Architekturstudiums drohte das Baugeschäft seiner Eltern in die Brüche zu gehen. Er gab sein Studium auf, trat in die Firma ein, sorgte für Eltern und Geschwister und führte das Familienunternehmen zum Erfolg. Heute ist er ein international erfolgreicher Lebensberater - seine Akasha-Lesungen zeigen Zusammenhänge früherer Leben mit heutigen Lebenssituationen.

Also muss es so sein: diese äußere Welt reflektiert unsere Wünsche und Erwartungen, an denen wir festhängen und die uns eine Rechtfertigung dafür geben, das Leben in dieser Dimension zu leben. Viele unserer Praktiken der „Ismen“ - von Katholizismus bis Buddhismus - sind ein Fundament unseres gegenwärtigen Glaubens an uns selbst und führen zu Selbsterwartungen. Können diese Selbsterwartungen mit irgendjemandem anderem verglichen werden? Und sind sie ein Hindernis für das, was wir glauben und womit wir verschmelzen könnten, als ein Prinzip, das wir wählen, um unser Leben danach zu leben? Der Zweifel, die Furcht und Selbstverurteilung, die uns im Weg unserer spirituellen Evolution und Selbstrealisation stehen, können mit dem Verstehen der universalen Gesetze konfrontiert werden. Denkt nur, wenn wir das Gesetz der Anziehung in unserer Suche nach Selbstrealisation anwenden: wir würden aufhören zu straucheln, wissend, dass wir jeden Tag die entsprechende Lektion des Wachstums anziehen und unseren Geist ausdehnen. Wir würden sogar anfangen, in Situationen, die uns missfallen oder über die wir uns ständig beklagen sowie in allen Ereignissen und Beziehungen den Wert sehen und ihn dem Konto unserer spirituellen Bank der Weisheit hinzufügen.

Die stressigen Schwierigkeiten, die wir täglich in Form von Problemen mit Gesundheit, Finanzen, Beziehungen und sogar Weltpolitik konfrontieren, können Karma sein, das uns für die Würdigung und das Nutzen unseres Dharmas vorbereitet. Kann es sein, dass wir uns an unseren vergangenen Erfahrungen messen,

wisdom, contributed to humanity's small taste of eternal happiness and genius qualities.

**Vom 17. November bis 1. Dezember 2016
Nicholas Raimondo Beratungen nach Vereinbarung**

Haus der Begegnung Villmar

Donnerstag, 17. März, 20 Uhr

Heilmeditation für den Weltfrieden

Freitag, 18. November, 20 Uhr, Vortrag

Innere Wut, versteckte Ängste und Verzerrungen

Samstag, 19. November, Seminar

Wut - ein rasendes Feuer

Versteckte Aggressionen erkennen und wandeln

Sonntag, 20. November, 20 Uhr, Sitzung in der Gruppe

Séance St. Germain

MENS SANA Haus, Cleebronn

Dienstag, 22. November, 20 Uhr

Heilmeditation für den Weltfrieden

Seminarhaus Leutkirch

Donnerstag, 24. November, 18 Uhr

Thanksgiving Dinner Erntedankfest

in der Tradition der Indianer und ersten Siedler.

Freitag, 25. November, 20 Uhr, Vortrag

Wut - Sturm im Kopf

Samstag, 26. bis Sonntag 27. November, Seminar

Wut - Sturm im Kopf

Vom Sturm der Wut zur Freude mit Mut

Montag, 28. November, 20 Uhr, Sitzung in der Gruppe

Séance Meister Salomon Special

Centrum Obermühle, Haßloch/Pfalz

Mittwoch, 30. November, 20 Uhr, Vortrag

Wut - Mut - Hoffnung - Freude

Weitere Information und Anmeldung: info@mens-sana-e-v.de

So it must be, this outer world reflects our desires and expectations which we hang onto tightly, giving us a justification for living life in this dimension. Many of our practices of "isms" Catholicism to Buddhism is a foundation of our present self-belief leading to self-expectations. Can these self-expectations be compared to anyone else and are they a hindrance to what we could believe and merge with as a principle we choose to live our lives by? The doubt, fear and self-judgement which stands in our way of spiritual evolution and self-realization can be confronted with the understanding of the many universal laws. Just think, if we use the Law of Attraction in our quest for self-realization, we would cease to struggle, knowing each day we attract this lesson of growth and expand in the Spirit. Even situations we dislike or constantly complain about, we would start to see the value of all happenings and relationships in adding to our spiritual bank account of wisdom.

The stressful encounters we find ourselves confronting daily with problems of health, finance, relationships, and even world politics can be the

unseren elterlichen Urteilen, jenen vergangenen und begrenzten sozialen Standards unserer selbstzentrierten Denkweisen wie z.B. "Es muss so sein wie ich es will, oder gar nicht.?" So wie unsere Vorfahren von gestern, die das Gesetze der Rache, oder das „Gesetz der Straße“ als Grundlage ihrer Regeln wählten, anstatt die Bücher der Inspiration wie das Neue Testament der Bibel, der Bhagavadgita oder Dichtung aus dem Koran. Jetzt ist es Zeit für alle frei denkenden Menschen, ihre illusionären Vorbilder (Ikonen), spirituellen Helfer und Schutzengel als „Sprungbrett“ hinein in jenen Zustand zu nehmen, ein Teil des „Teams“ der erleuchteten Lehrer zu sein. Wir kommen alle in dieses neue Zeitalter des multidimensionalen Lebens und haben dabei die Möglichkeit unser wahres Selbst zu sein, das Selbst, das wahrlich einem liebenden und glücklichen Geist verpflichtet ist.

Om Shanti Om.

Karma preparing us for appreciation and utilization of our Dharma. Can it be we are measuring ourselves from our past experiences, our parental judgements, those past limited societal standards and our own self-centered ways of thinking "it has to be my way and no other way"? Just like our elders of yesterday, choosing "Laws of Revenge" or "Law of the Jungle" to base their rules upon instead of the Books of Inspiration as that of the Bible's new testament, the Bhagavad Gita or poetry from the Koran. Now is the time for all free thinking people to start using their illusionary icons, spirit guides and guardian angles as a springboard into being a part of the "team" of illuminated teachers. We are all coming into this new age of multiple dimensional living, having an opportunity to be our true self, that self which is truly committed to a loving and happy Spirit.

Om Shanti Om.

Mens Sana e.V. • Information und Anmeldung: info@mens-sana-e-v.de • www.mens-sana-e-v.de
 Isolde Schlösser ☎ 07135-2120 mobil 0176 - 96750287 • Roswitha Bönninghausen ☎ 06324-9716941 mobil 0172 - 6512237

Heilung



Dr. med. Brigitte Meine-Hagmann

Ärztin, Heilerin/ *Physician, Healer*

"Gottes Kraft ist unendlich viel grösser als die des menschlichen Geistes. Wenn ihr also Hilfe braucht, wendet euch allein an Ihn", so schreibt Yogananda in seinem Büchlein über wissenschaftliche Heilmeditationen.

Yogananda unterscheidet drei Arten von Krankheiten, die körperlichen, die geistigen und die seelischen Krankheiten. Die Körperlichen sind verursacht durch

Toxine aller Art, durch Ansteckung und durch Unfälle. Die Geistigen entstehen durch Angst, Ärger und andere Unstimmigkeiten im Gefühlsleben, die seelischen Krankheiten entstehen, wenn der Mensch in Unkenntnis seiner wahren Beziehung zu Gott lebt. Die Unkenntnis, Unwissenheit ist die schlimmste Krankheit. Beseitigt man diese, so beseitigt man damit auch die Ursache aller Krankheiten.

Brigitte Meine-Hagmann, M.D. Healing

"God's power is endlessly much bigger than the one of the human spirit. When you therefore need help, turn only to Him", writes Yogananda in his booklet on scientific healing meditations.

Yogananda discerns three kinds of diseases, the body, the mind and the soul diseases. The body diseases are caused by all kind of toxins, by contagiousness and by accidents. The mind diseases result from anxiety, worries, anger and other disorders in the emotional life, the soul disorders originate, when the human being lives in ignorance of his true relationship with God. The ignorance is the worst disease. When you get rid of the ignorance, you thereby get rid of the cause of all diseases.

The human being can remove his/her body, mind and soul "disease" forever through spiritual methods, which are unlimited. In order to get truly healed, it is essential to include the deepest layers of the Self, to experience our Godly core, our unlimited potential. To let it happen we have to become like children and redevelop trust like a little child to his parents. Therapeutically the people need a "holy" space, in which they can find their inner truth or like Martin Buber said, "God stays, where you let Him in". There in this space everything is possible.

Leitartikel/
 Leading
 Article

Durch geistige Methoden, deren Heilkraft unbegrenzt ist, kann der Mensch sein körperliches, geistiges und seelisches "Unwohlsein" für immer beseitigen. Um wirklich heil zu werden, kommt es darauf an, die tiefsten Schichten des Selbst miteinzubeziehen, um unseren göttlichen Kern, unser unbegrenztes Potential, zu erfahren. Um uns darauf einlassen zu können, müssen wir werden wie die Kinder und wieder ein Vertrauen entwickeln wie ein kleines Kind zu seinen Eltern. Therapeutisch brauchen die Menschen einen "heiligen" Raum, in dem sie zur inneren Wahrheit finden können oder wie Martin Buber sagt: "Gott wohnt, wo man Ihn einlässt". Dort, in diesem Raum, sind alle Dinge möglich.

Jesus ist das großartigste Beispiel eines wunderbaren Heilers. Im Neuen Testament lesen wir wie Jesus heilte. Im Evangelium von Matthäus und auch in den anderen Evangelien sprach Jesus: "Es soll geschehen, wie du geglaubt hast" oder "dein Glaube hat dir geholfen". Auch Vergebung, ein Loslassen des Vergangenen, ein Aufrichten aus den Schuldgefühlen ist notwendig für einen Neuanfang. "Geh hin und sündige nicht mehr" oder "deine Sünden sind dir vergeben". Selbsterkenntnis ist die Basis, "um seine Sünden nicht mehr zu begehen" und die tief-eingeprägten Muster in unserer DNS, im Unterbewusstsein ändern zu können. Es gibt mittlerweile viele Untersuchungen, die die Beeinflussbarkeit der Materie durch den Geist beweisen. Der Physiker Fritz-Albert Popp entdeckte, dass im Körper die Materie gesteuert wird durch Biophotonen, das sind nichtmaterielle Lichtquanten, die in der DNS gespeichert werden. Konzentration, die Kraft unserer Gedanken und stetige eigene Anstrengungen sind wichtige Voraussetzungen, wenn wir das Maß an Glauben, Willen und Vorstellung zur Heilung aufbringen wollen. Solange wir noch mehr im materiellen Bewusstsein verhaftet sind, werden wir auch mehr materielle Mittel im Heilungsverlauf benötigen. Sicher sind immer Grundvoraussetzungen eine "vernünftige" Lebensweise, gute Ernährung und Meditation. Je weniger wir materiell verhaftet sind, desto unabhängiger sind wir von äußeren Hilfsmitteln und können mehr und mehr auf die uns innewohnende Göttliche Kraft, unsere Quelle vertrauen.

Der Heiler stellt sich im Heilungsprozess als Instrument zur Verfügung für Geist. Diese Aufgabe erfordert bedingungslose Liebe, eine Einstellung des Dienens - Gott und den Menschen - und der vollkommenen Hingabe, das Zur-Seite-Treten des Egos. Der Heiler visualisiert den Heilungsvorgang. Er überträgt belebende Heilströme auf den Kranken. Je kohärenter, d.h. ausgerichteteter diese sind, desto intensiver können sie den Kranken beim Prozess der Heilung unterstützen. Es liegt am Kranken, an seiner Bereitschaft, Offenheit, Vertrauen und Glauben, inwieweit diese wirksam werden können. Rupert Sheldrake spricht vom morphogenetischen Feld, ein Energiefeld durch das wir alle miteinander verbunden

Jesus is the greatest example of a wonderful healer. We can read in the New Testament how Jesus healed. In the Gospel of Matthew and also in the other Gospels Jesus spoke. "According to your faith be it to you" or "Thy faith has made thee whole". It is also necessary for a new beginning to forgive, let go the past and to rise from the guilty feelings, "Thy sins be forgiven thee" or "Go and sin no more". Self-recognition is the basis to not commit again our "sins" and to be able to change the deeply engraved patterns in our DNS, in our subconsciousness. Meanwhile there are many studies to prove the influenceability of the matter through the mind. The physicist Fritz-Albert Popp discovered, that the matter in the body is controlled by bio-photons, these are nonmaterial light-quanta, which are stored in the DNA. Concentration, the power of thoughts and constant efforts are important prerequisites, if we want to summon the degree of faith, will and imagination for the healing. As long as we cling more to the material consciousness, we will need more material remedies during the healing process. Basic prerequisites are surly always a reasonable kind of living, a healthy diet and meditation. The less we cling to the matter, the more independent we are of the outer healing remedies and the more we can trust our inner divine power, our Source.

The healer offers his service as an instrument for Spirit in the healing process. This task requires unconditional love, an attitude of serving God and our fellowmen as well as true dedication, the stepping aside of the ego. The healer visualizes the healing process. He transfers the invigorating healing streams to the sick person. The more coherent, that means directed, the streams are, the more intensely they can sustain the sick person in his/her healing process. It is up to the sick person, to his/her readiness, openness, trust and faith, to what extent the healing streams are effective. Rupert Sheldrake talks about the morphogenetic field, an energy field, through which we are all connected and which is embedded in the universal energy field. This universal field contains all possibilities of the universe and hence also our access to the unlimited potential.

You never know, when somebody will be healed or how he will be healed. All bodily conditions are changeable and can be healed. The faith and not the time determine when the healing takes place.

A strong, imperturbable Faith in God is the most effective healing method; it can immediately achieve healing.

A lasting healing can only be achieved through the infinite power of Spirit, faith and trust as well as through the grace of God.

sind und das im universellen Energiefeld eingebettet ist, was alle Möglichkeiten des Universums enthält und damit unseren Zugang zu diesem unbegrenzten Potential.

Man kann nie wissen, wann jemand geheilt wird noch wie die Heilung verläuft. Alle körperlichen Zustände sind wandelbar und heilbar. Der Glaube und nicht die Zeit bestimmen, wann die Heilung eintritt.

Ein fester unerschütterlicher Glaube an Gott ist die wirksamste Heilmethode, sie kann augenblicklich Heilungen zustande bringen.

Eine bleibende Heilung kommt nur durch die grenzenlose Kraft des Geistes, Glauben und Vertrauen und durch Gottes Gnade zustande.



Paramahansa Yogananda, 1946

Interview mit Reverend Thomas Höhler: „Es dauerte ca. vier Monate bis ich mich erinnerte, wer ich bin.“



Rev. Thomas Höhler
Lehrer für Metaphysik/
Teacher of metaphysics

Thomas Höhler war 19 Jahre jung, als er den großen, spirituellen Lehrer Ralph Jordan kennenlernte und sein Schüler wurde. Er begeisterte sich für das, was er unter Jordans Anleitung in sich selbst entdeckte. Vorher ungeahnte Fähigkeiten kamen zum Vorschein, er „kam aus seiner Schale heraus“, wie sein Lehrer einmal sagte und folgte Jordan 1991 nach Pittsburgh, USA. Nach Fertigstellung des

Retreat-Centers auf der großen Insel von Hawaii folgte er ihm im gleichen Jahr auch dahin. Dort war er bald unverzichtbar, der „Mann für alle Fälle“ und kümmerte sich um das Management des Zentrums. Er öffnete sich als Instrument für die geistige Welt, arbeitete als Medium, Lehrer und Heiler. Nebenbei wurde er zum gefragten IT-Spezialisten mit seiner eigenen Firma für Web-Design. Höhler wurde zu einer tragenden Säule der Gemeinschaft aller Schüler von Dr. Jordan, nahm die amerikanische Staatsbürgerschaft an und hatte eine glänzende Zukunft in seiner neuen Heimat vor sich. Bis zu dem Tag im Juli 2011, der alles veränderte. Am 13.07.2011 hatte er einen sehr schweren Autounfall, erlitt multiple Verletzungen, insbesondere im Kopfbereich und lag rund zwei Monate mit Unterbrechungen immer wieder in einer Art Wachschlaf oder Koma. Die Ärzte gaben ihm

Interview with Rev. Thomas Hohler: “It took me about four months to remember who I am.”

Thomas Hohler was 19 years young when he met the great spiritual teacher Ralph Jordan and became his student. He was fascinated by what he discovered in himself under Jordan's instructions. Previously hidden talents came to light, he "came out of his shell," as his teachers once said and followed Jordan in 1991 to Pittsburgh. After the Retreat Center on the Big Island of Hawaii had been completed, he followed him there, too in the same year. He was soon indispensable, the "man for all seasons" and took care of the management of the Centre. He opened himself as an instrument for the spiritual world, worked as a medium, a teacher and healer. In addition, he was a sought-after IT specialist in his own company for web design. Hohler was a mainstay of the community of students of Dr. Jordan, became an American citizen and had a bright future lined up in his new home. Until that day in July 2011, when everything changed. On July 13th 2011 he had a very serious car accident, suffered multiple injuries, especially to the head. Over a period of about two months he fell into and out of a kind of waking sleep or coma. The doctors gave him little chance. In the penultimate edition of *Mens Sana* magazine his mother Rev. Sigrid Hohler has already described a part of his healing path. In early May of this year Hohler returned to Germany, to live in the country of his birth again. The MSM took this as an opportunity to ask him a few questions in person.

MSM: Thomas, it is a great pleasure to welcome you here in Germany, obviously in a good shape. What made you decide to make this step of moving back to Germany?

kaum eine Chance. In der vorletzten Ausgabe des Mens Sana Magazins schilderte seine Mutter, Rev. Sigrid Höhler, schon einmal einen Teil seines Heilungsweges. Anfang Mai dieses Jahres ist Höhler nun nach Deutschland zurückgekehrt, um wieder im Land seiner Geburt zu leben. Das MSM nimmt dies zum Anlass, ihm persönlich ein paar Fragen zu stellen.

MSM: Thomas, es ist uns eine große Freude, Dich so fit und wohlauf hier in Deutschland begrüßen zu dürfen. Was hat Dich zu diesem Schritt bewogen, Deinen Lebensmittelpunkt wieder nach Deutschland zu verlegen?

Höhler: In Deutschland leben meine Angehörigen. Ich brauche noch Hilfe und hoffe, wieder gesund zu werden und meine Aufgabe zu erfüllen.

MSM: In der Ausgabe 1/2015 haben wir von Deiner Mutter schon einmal einen bewegenden Bericht über den langen und schweren Weg lesen dürfen, den Du seit Deinem Autounfall zurückgelegt hast, wie man sieht, mit großem Erfolg! Würdest Du noch einmal in Deinen eigenen Worten schildern, was damals im Juli 2011 geschehen ist, an was Du Dich noch erinnerst und welche körperlichen Verletzungen Du davongetragen hast?

Höhler: Ich kann mich an den Unfall nicht erinnern. Die Schwere meiner Verletzungen wurden mir von anderen erzählt.

MSM: Wie ging es danach für Dich weiter, was sind Deine ersten Erinnerungen aus der Zeit nach dem Unfall?

Höhler: Es dauerte ca. vier Monate bis ich mich erinnerte, wer ich bin.

MSM: Was waren Deine ersten Gedanken und Gefühle, als Dir klar wurde, in welchem Zustand Du Dich befindest? Gab es die Versuchung aufzugeben, hattest Du mit Selbstmitleid zu kämpfen, mit Resignation, Depression, Verbitterung? Hast Du an Deinem Glauben gezweifelt? Musstest Du mit Selbstvorwürfen fertig werden?

Höhler: Daran habe ich keine Erinnerungen. Der erste Gedanke, an den ich mich erinnere, war der, wieder gesund zu werden und andere Menschen zu lehren, ehrlich zu sich selbst zu sein.

MSM: Was hat Dir Kraft gegeben? Konntest Du an das, was Du von Ralph Jordan gelernt hattest, ein Stück weit anknüpfen?

Höhler: Ich bin sehr froh, dass ich lebe. Nachdem mein Bewusstsein langsam erwachte, konnte ich vieles von dem, was ich bei Ralph gelernt hatte, anwenden, wie z.B. tägliche Meditation, Gebete, Selbstgespräch.

Höhler: *My relatives live in Germany. I still need assistance, and I hope to be healthy again and to fulfill my purpose.*

MSM: *In edition 1 / 2015, we already had the opportunity to read your mother's touching report of the long and difficult path you've walked since your car accident, and with great success, as one can see! Would you describe again in your own words what happened in July 2011, what you remember and what physical injuries you have suffered?*

Höhler: *I cannot remember the accident. I was told by others of the severity of my injuries.*

MSM: *Where did you go from there, what are your first memories of the time after the accident?*

Höhler: *It took me about four months to remember who I was.*

MSM: *What were your first thoughts and feelings when you realized in what condition you were in? Has there been a temptation to give up, have you struggled with self-pity, with resignation, depression, bitterness? Have you doubted your faith? Did you have to cope with self-reproach?*

Höhler: *I have no memory of that. The first thought I remember was that I would be healthy again and teach others to be honest with themselves.*

MSM: *What has given you strength? Could you put what you had learned from Ralph Jordan into use?*

Höhler: *I am very glad that I am alive. After my consciousness slowly came back, I could apply many of the things I had learned from Ralph - such as daily meditation, prayers, self-talk.*

MSM: *You worked as a medium for some years before your accident. That means you had trained your ability to be open for the instructions from and the communication with the spiritual world. To what extent has that helped you in the recovery? Do you have memories of your time in coma? Could you communicate with the spiritual world at this time or even stay with the teachers in spirit world? What can you possibly tell us about that?*

Höhler: *Yes, there were these things, but it is not yet time to talk about it.*

MSM: *How did you deal with the assessments and reviews of doctors, nurses and perhaps even friends and relatives, who saw only a small chance of restoring bodily functions?*

Höhler: *It has never bothered me, I know that I'm getting better.*

MSM: Du hast vor Deinem Unfall einige Jahre als Medium gearbeitet. Das heißt, Du hattest Deine Fähigkeit trainiert, offen für die Weisungen und die Kommunikation mit der geistigen Welt zu sein. Inwieweit hat Dir das bei der Genesung geholfen? Hast Du Erinnerungen an Deine Zeit im Koma? Konntest Du in dieser Zeit mit der geistigen Welt kommunizieren oder Dich sogar bei den Lehrern dort aufhalten? Was kannst Du uns eventuell davon berichten?

Höhler: Ja, es gab diese Dinge, aber es ist noch nicht Zeit, darüber zu sprechen.

MSM: Wie bist Du mit den Einschätzungen und Bewertungen von Ärzten, Pflegepersonal und vielleicht sogar auch Freunden und Verwandten umgegangen, die nur geringe Aussicht auf die Wiederherstellung körperlicher Funktionen beinhalteten?

Höhler: Es hat mich nie belastet, ich weiß, dass ich gesund werde.

MSM: Kannst Du Deine inzwischen deutlich sichtbaren Heilungserfolge etwas näher beschreiben? Was hat Dich selbst überrascht?

Höhler: Ich kann wieder sprechen, denken, fühlen, mit Hilfe eines Stocks gehen, Entscheidungen treffen und benötige keinen Vormund. Überrascht? Nichts, es ist geschehen, was geschehen ist, ich habe daraus gelernt und gehe täglich Schritt für Schritt weiter zur Gesundheit.

MSM: Kamst Du schon dazu, Dir die Sinn-Frage zu stellen? Was denkst Du, wie es zu dieser Entwicklung kam und wie hat es Dich verändert und vorangebracht?

Höhler: Alles ist karmisch bedingt, das Gesetz von Ursache und Wirkung in Aktion.

MSM: Was sind Deine nächsten Pläne hier in Deutschland? Werden wir in irgendeiner Form mehr von Dir und Deiner ungewöhnlichen Geschichte hören?

Höhler: Gesund zu werden, meine Lebensaufgabe zu erfüllen, mit Menschen zu teilen, dass jeder „seines Glückes Schmied“ ist.

MSM: Thomas, wir danken Dir für dieses motivierende, inspirierende, mutige und heilsame Gespräch!

MSM: *Could you describe in more detail your, by now clearly visible, healing success? Has there been anything that surprised you?*

Höhler: *I can speak again, think, feel, go with the help of a cane, make decisions and do not need a legal guardian. Surprised? No. What has happened, has happened. I've learned from it, and I am proceeding towards health every day, step by step.*

MSM: *Have you asked yourself the “sense question”? What do you think, why did it all happen and how has it changed you innerly or even helped you to advance in your development?*

Höhler: *Everything is conditioned karmically. It is the law of cause and effect in action.*

MSM: *What are your next plans here in Germany? Will we hear more from you and your unusual story in some form?*

Höhler: *to be healthy, to fulfill my mission in life, to share with people that “Man forges his own fortune”.*

MSM: *Thomas, we thank you for this motivating, inspiring, courageous and salutary conversation!*



Heilung in der Bibel



Rev. Christine Lemmen

Autorin („Ein Ruf von weit her“)
Psychotherapeutin
Author („A Calling From Afar“)
Psychotherapist

Was heilt?

Diese Frage beschäftigt mich seit Beginn meiner Arbeit mit Menschen, zuerst in der Schule und später in der psychotherapeutischen Praxis, also im Grunde seit 50 Jahren. Durch meine Arbeit in der Schule ging ich bei meinem Suchen und Fragen zunächst immer von seelischen „Krankheiten“ bzw. Störungen, Blockaden aus, die das Leben so schwer machen und Weiter-

entwicklung verhindern. Heute nun wissen wir zunehmend, dass in den meisten Fällen die seelischen Blockaden und Störungen auch die Ursache für körperliche Krankheiten sind. Aus psychotherapeutischer Sicht gibt es heute viele Wege (Methoden), die Heilung ermöglichen können. Ich arbeite am liebsten mit Träumen und ihren Symbolbildern, weil sie nicht nur hinführen zu den Ursachen unserer Störungen und Krankheiten, sondern mit der Zeit und zunehmender „Bewusstwerdung“ auch den Zugang weisen zu den heilenden Kräften unserer Seele.

Welche Wege nun zeigt die Bibel?

Im Neuen Testament gibt es durchschnittlich bei den Synoptikern (Mt., Mk., Lk.) jeweils 14 Stellen, bei Johannes vier, die Heilung durch Jesus berichten. Die Heilung eines Blinden, die viermal erwähnt wird, erscheint mir, wenn wir sie denn symbolisch zu erfassen suchen, besonders aktuell und hilfreich. Zuwenden möchte ich mich vor allem der Stelle bei Johannes (9,1ff), ohne jedoch das Gespräch Jesu mit den Jüngern über die karmischen Hintergründe zu berücksichtigen. (s. dazu: White Eagle, Die verborgene Weisheit,,)

Wie kann ich nun symbolisch gesehen diese Blindheit des Mannes verstehen?

Ich erlebe mich z. B. oft auch als „blind“, wenn ich nicht mehr „durchblicke“, wenn ich nicht mehr „klar sehe“, was meine Aufgabe hier und jetzt ist, wenn ich nicht mehr „blicke“, wohin mein Weg eigentlich führt, vor allem wenn ich den Sinn („die Lernlektion“) eines unheilvoll erscheinenden Geschehens, z.B. einer Krankheit, in meinem Leben nicht erkenne oder „durchschaue“. Dann erfahre ich mich auch als hilflos,

Rev. Christine Lemmen Healing in the Bible

What brings about healing?

I have been asking myself this question since I began working with people, first at school and later in my practice for psychotherapy, so basically for about fifty years. At school my searching and questioning was always based on emotional "illnesses" or disorders and blockages which make life so difficult that development or further development is stopped. Today we are increasingly realizing that in most cases emotional blockages are also the cause of physical illnesses. From a psychotherapeutically point of view there are many different methods which can lead to healing. I like working with dreams and symbols best because they do not only lead you to the cause of disorders and illnesses but also, with time and increasing awareness, take us to the healing powers of our soul.

Which methods does the bible show?

In the New Testament in the gospels of Matthew, Mark and Luke there are, on average, 14 reports of Jesus healing someone and in John's gospel there are 4 reports. Looking at it symbolically, the healing of a blind person, which is mentioned four times, seems to be particularly up-to-date and helpful. I would like to look at the exert from John (9 v. 1) but without taking Jesus' conversation with the apostles about the karmic background into consideration. (See: White Eagle, The hidden Wisdom)

How can I understand this man's blindness, symbolically?

I, for example, often feel 'blind' when I lose my perspective or can't see clearly what my task at hand is, when I can't 'see' where my path is leading to, above all when I don't recognize the meaning (the learning lesson) of a seemingly disastrous happening in my life, for example an illness. I then experience myself as helpless, nervous and even fearful. And just like the blind beggar in Luke's gospel (18, 35) I can only call or scream inwardly: "Jesus, have mercy on me!"

This story shows and teaches us at the same time that we must be aware of our blindness, of our need, we mustn't suppress it because we think we should be 'normal'. We are allowed to ask for help, first of all for the help of a knowledgeable person, but then above all for God's assistance and elucidation. God, who doesn't just live in 'heaven', but also in the center of our hearts, in the heart of hearts as the mystics say.

beunruhigt, mitunter sogar angstvoll. Und wie der blinde Bettler im Lukas-Evangelium (18,35) kann ich dann auch nur innerlich rufen oder sogar schreien: „Jesus, erbarme dich meiner!“

Diese Stelle zeigt und lehrt gleichsam: Wir müssen uns unserer Blindheit, unserer Not bewusst werden, dürfen sie nicht verdrängen aus einem falsch verstandenen Normenbewusstsein heraus. Wir dürfen dann um Hilfe bitten, zunächst vielleicht um die Hilfe eines wissenden Menschen, dann aber vor allem um den Beistand, die Erhellung durch Gott, der nicht nur „im Himmel“ ist, sondern in der Mitte unseres eigenen Herzens, im Herzen der Herzen, wie die Mystiker sagen.

Sowohl Markus, wie auch Lukas berichten, dass Jesus den Blinden fragt: „Was willst du, dass ich dir tue?“ und der Blinde muss noch einmal direkt um Heilung bitten. Auch dieser Schritt ist uns nicht selbstverständlich, denn es gehört Bewusstheit dazu, Eingeständnis der eigenen Unfähigkeit und bewusstes Ersehnen der „Heilung“, nicht nur der Befreiung von Ungemach. Dabei geht es auch um das Erkennen unbewusster Motive, z. B. des Widerstandes vor seelischem Schmerz oder ich-hafter Flucht vor Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung, die uns häufig dazu bringen, resignativ aufzugeben.

Jesus tut nun (bei Johannes) etwas uns ganz Unverständliches, sind wir doch gewohnt, schnell ein uns mehr oder weniger unbekanntes Medikament oder bei einem wissenden Menschen einen Rat zu bekommen, die dann die Heilung möglichst schnell bewirken sollen. Jesus tut zudem etwas ganz Persönliches: Er nimmt von seinem Speichel und mischt mit Erde einen Teig, den er dem Blinden auf die Augen trägt.

Dieses Tun ist für uns heute nicht leicht zu verstehen. Mir scheint jedoch unübersehbar, dass Jesus sich hier liebend ganz persönlich dem Blinden zuwendet und ihn dann auf den Bezug zur Erde, zur Wirklichkeit, Realität seines Lebens verweist:

„Schau erst nach in deinem Leben und erkenne, „was Sache“ ist“. So könnte z. B. eine „Blindheit“ im symbolischen Sinn ihre Ursache haben in einer naturfeindlichen Lebensweise mit zu viel Stress und reiner Außengewandtheit. Jesus schickt nun diesem Menschen, der zunächst gezwungen wird, ganz auf sich zu schauen, zum Teich Schiloah mit dem Auftrag, sich darin zu waschen.

Mit diesem Bild habe ich mich in meinen Betrachtungen besonders lange beschäftigt. Was geschähe, wenn ich an einem Teich säße, meine Augen von dem Erd-Teig befreite und auf die Wasseroberfläche schaute? Würde ich nicht zuerst mein eigenes Spiegelbild sehen? Symbolisch gesehen schickt Jesus also den „Blinden“ hin mit seiner Gnadenhilfe, sich selbst mit Bewusstseinswasser zu waschen, also mit klarerem

Both Mark and Luke report that Jesus asked the blind man: "What do you want me to do?" and the blind man has to ask again specifically for healing. This step also doesn't go without saying. We need to be aware, to admit our own inability and conscious longing for 'healing', not only to be freed from adversity. This involves recognizing our subconscious motives, e.g. our resistance towards emotional pain or our escape from self-awareness and self-realization which often leads to resignation.

In John's version, Jesus now does something that we find incomprehensible. We are used to popping a pill we may or may not have heard of into our mouth or getting advice from a knowledgeable person, so that healing can set in as quickly as possible. Jesus does something very personal. He mixes his saliva with some earth to a paste and puts it on the blind person's eyes.

This act is not easy for us to understand. However it seems obvious to me that Jesus himself turns towards the blind man, very lovingly and then points him symbolically to his connection with the earth which means the reality of his life: take a look at your life and recognize what's going on. For example a symbolical blindness could have its roots in a lifestyle far removed from nature with too much stress and value placed on material things. Jesus now sends this man, who is forced to take care of himself, to the Lake Schiloah to wash himself.

I spent a long time reflecting on this picture. What would happen if I was sitting at a pond, removing the paste from my eyes and then looked into the water? Wouldn't I see a reflection of myself? So if you look at it symbolically, Jesus sent the blind man, by his grace, to wash himself in the waters of consciousness so that he could look at his inner situation, recognize it and understand it with more awareness. He helps us to realize how much healing has to do with awareness which has nothing to do with intellectual knowledge but is holistic and also includes our emotions.

Many years ago after a long day meditating at my inner pond I was given an extremely hopeful picture of healing: I was amazed to see a lotus in the middle of my pond, slowly blossoming. Petal for petal opened up and I was able to see how much healing energy can arise from the center of my soul.

Bewusstsein sich selbst und seine innere Situation anzuschauen, zu erkennen, zu verstehen. Er lässt uns so wissen, wie sehr Heilung mit Bewusstwerdung zusammenhängt, die absolut nichts mit intellektuellem Wissen zu tun hat, sondern vor allem ganzheitlich ist und auch unser Gefühl mit einbezieht.

Mir selbst wurde vor vielen Jahren nach einem langen Meditationstag, den ich an meinem inneren Teich verbracht hatte, ein ungemein hoffnungsvolles Heil-Bild geschenkt: Ich durfte staunend schauen, wie ein Lotos in der Mitte meines Teiches langsam erblühte, Blütenblatt nach Blütenblatt entfaltet und mich so staunend erfahren ließ, welche Heilkraft in der Mitte meiner Seele erwachen kann.

Die besondere Geschichte in der Adventszeit

Der Weihnachtsengel



Frances Clemens

Heilpraktikerin für Psychotherapie / *Non-medical practitioner of psychotherapy*
Englischlehrerin / *English teacher*

Mathilde wachte am Heilig Abend früh auf. Kaum hatte sie die Augen aufgeschlagen, ratterte es in ihrem Kopf los. Was hatte sie alles zu tun? Der Bäcker, der Metzger, die letzten Geschenke, die Wohnung putzen, der Baum.... die To-Do-Liste schien endlos. Ein Gefühl zwischen Panik und Zorn darüber, dass sie alles allein machen musste, kam in ihr hoch und bevor sie überhaupt aufgestanden war, war jeder friedliche Gedanke im Keim erstickt. Während sie in ihrer Küche saß, schlürfte sie ihren Tee und begann sich seelisch für den Einkaufskampf zu rüsten.

„Mathilde!“ Mathilde schaute hoch. Wo kam die Stimme her? Niemand sonst war in der Küche. „Mathilde! Ich bin es, der Weihnachtsengel.“, sprach die Stimme leise.

„Und ich bin der Weihnachtsmann!“, brummte Mathilde und dann erschrak sie, weil obwohl sie niemanden sehen konnte, hatte Mathilde einfach geantwortet.

„Oh je“, dachte der Weihnachtsengel, „das wird eine schwierige Aufgabe!“. „Mathilde, was fehlt dir?“, fragte er sanft.



A special story in the Advent season

Frances Clemens

A Christmas Angel

Mathilde woke up early on the morning of Christmas Eve. She had only just opened her eyes when her thoughts started to race through her mind. What did she have to do today? Go to the baker's, the butcher's, get the last few presents, clean the apartment, and decorate the tree... Her list of things to do seemed endless. A feeling arose in her which was somewhere between panic and rage because she had to do everything herself and before she had even got out of bed, any peaceful thought that she may have had, had disappeared. Sitting in her kitchen she sipped her tea and began to prepare herself mentally for the battle at the shops.

"Mathilde!" Mathilde looked up. Where did that voice come from? There was no one else in the kitchen.

"Mathilde! It's me, the Christmas Angel." the voice said softly.

"And I'm Santa Claus!" Mathilde grunted back and then she felt startled because although she couldn't see anybody, she had quite simply answered.

"Oh dear," the Christmas Angel thought. "This is a difficult one!" "Mathilde, what is wrong with you?" the angel asked gently.

"What's wrong with me? If you're the Christmas Angel, then you must know what's wrong with me. I'm so stressed and I have to do everything myself. Nobody will help me, but God help me if something isn't quite right. Everything has to be perfect..."

"Stop, stop Mathilde," the Christmas Angel called. "Do you know why you are celebrating Christmas?"

„Was mir fehlt?“, jammerte sie los. „Wenn du der Weihnachtsengel bist, dann weißt du schon, was mir fehlt. Der ganze Stress, und alles muss ich alleine machen. Keiner hilft mir aber wehe, es passt etwas nicht! Alles muss perfekt sein...“.

„Stopp, stopp, Mathilde“, rief der Weihnachtsengel, „Weißt du noch, warum du Weihnachten feierst?“.

„Natürlich, um die Geburt Jesu zu feiern. Aber ich bin froh, wenn alles vorbei ist.“

„So, wie du dich vorbereitest und feierst, wäre ich auch froh, wenn das Ganze schnell vorüber ist. Nimm doch einen Schluck von deinem guten Tee und dann setze dich schön aufrecht, mit den Füßen flach auf dem Boden. Mache bewusst drei Atemzüge...Fühlst du dich anders?“

„Ein bisschen“, zögerte Mathilde. Sie versuchte, in sich hineinzuspüren.

„Und nun gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Herzen und stelle dir dort eine Rose vor. Die Farbe der Rose darfst du selber aussuchen. Bei jedem Ausatemzug geht die Blüte auf und bei jedem Einatemzug macht sie wieder zu. Behalte diesen Rhythmus einige Augenblicke bei...Und nun denke an die Liebe, die Akzeptanz und die Wertschätzung, die Jesus für jeden Menschen entgegenbrachte. Spüre die Heilung, die von so einer Haltung kommt und jetzt schenke dir erst mal selber etwas davon. Wie fühlt sich dieses Gefühl der Liebe, Wertschätzung und Akzeptanz an? Lass das Gefühl in dich ausbreiten...Merkst du, dass, je besser du dich fühlst, desto weiter die Rose aufmacht? Bleibe in diesem Gefühl einen Moment lang...und wisse: je besser du dich fühlst, desto besser geht's den Anderen um dich herum...und bevor du deine Augen aufmachst, überlege, wem du als Kind Gottes dieses heilende Gefühl weitergeben könntest. Wenn du jemandem ein Geschenk des Sich-Besser-Fühlens geben könntest, wäre das nicht das Wunderbarste, was du machen könntest? Dann ist der perfekte Baum, das tolle Essen und der perfekt gedeckte Tisch nicht mehr ganz so wichtig.“

Langsam öffnete Mathilde ihre Augen. Sie fühlte sich schon viel ruhiger und positiver und es waren keine fünf Minuten vergangen. Sie nahm noch einen Schluck Tee, atmete tief durch und fing an, Prioritäten zu setzen, zu delegieren und nahm sich vor, dem nächsten Menschen, dem sie begegnete, etwas von diesem guten Gefühl weiterzugeben, welches sie nun selber in sich spürte.

Fünf Minuten später ging die Küchentür auf und ihr Mann kam strahlend herein, küsste sie und fragte, wie er ihr helfen könne. Mathilde lächelte zurück und dachte: „Vielleicht war der Weihnachtsengel wirklich ein Engel - wer weiß...?“

"Of course, to celebrate the birth of Jesus. But I'll be glad when it's all over."

"The way you prepare for and celebrate Christmas, I would be only too glad when it's over too. Have another sip of your lovely tea and then sit with your back upright and your feet flat on the floor. Then take three deep breaths...do you feel any different?"

"A bit," Mathilde said hesitatingly. She tried to become aware of her feelings within.

"And now bring your awareness to your heart, close your eyes and imagine that there is a rose there. You can choose whichever color of rose you like. Every time you breathe out the petals will open and every time you breathe in, the petals will close. Stay with this pattern for a few moments...And now think of the love, the appreciation and the acceptance that Jesus showed every person. Feel the healing that an attitude like this can bring and now give yourself some it. How does this feeling of love, acceptance and appreciation feel? Be aware of the feeling spreading throughout your body...do you notice that the better you feel, the more the rose opens up? Keep up this feeling for a moment...and recognize: the better you feel, the better the people around you feel...and before you open your eyes, think about who you, as a child of God, could give this feeling of healing to. If you could give someone the present of feeling better this Christmas, wouldn't that be the most wonderful present you could give? The perfect tree, the wonderful meal and the perfectly set table wouldn't be so important anymore."

Mathilde opened her eyes slowly. She certainly felt calmer and more positive and only five minutes had passed. She took another sip of her tea, breathed deeply and began to prioritize and delegate and resolved to share some of this good feeling within her with the next person she met.

Five minutes later the kitchen door opened and her husband came in, looking very happy. He kissed her and asked her what he could do to help.

Mathilde smiled back and thought, 'maybe the Christmas Angel really was an angel - who knows?'



Gedicht: „Ich bin“

Isabelle Katschenko
Poem: „I am“



Isabelle Katschenko
Hotelfachfrau, Commis de
Rang/ *fully specialized*
graduate in the hotel and
catering business

Ich schenke Leben
Ich nehme Leben
Ich schaffe Welten
Schaffe das Paradies

I give life
I take life
I create world's
Create the paradise

Ich forme Steine
Nichts kann mich
aufhalten

I form stones
Nothing can stop me

Ich zerstöre Welten
Vernichte das
Geschaffene
Errichte neues

I destroy world's
Blast the created
Create new

Du siehst mich
Du spürst mich
Kalt
Warm
Hart wie Beton
Weich wie Öl

You see me
You feel me
Cold
Warm
Hard like concrete
Soft like oil

Du hörst mich als leises
Plätschern

You hear me like a silent splash
You hear me like a loud roar
You do not notice me

Du hörst mich als lautes Tosen
Du siehst mich nicht
Nimmst mich nicht wahr
Ich bin da
Immer
In dir um dich herum

I am here
Every time

In and all around you

Ich steige aus der Erde empor
Ich steige vom Himmel herab
Ich weiß was du fühlst
Was du denkst
Ich bin in dir
Ich bin du
Du bist ich

I rise up from the earth
I descent from the sky
I know what you are feeling
What you are thinking
I am inside of you

I am you
You are me

Ich trage das Wissen in die Welt
Durch die Zeit
Ich schenke dir Glück
Ich mache dir Angst

I carry the knowledge into the world
Through time
I gift you luck
I scare you

My power outreaches everything you can create
My softness outreaches everything you can wish for

Meine Kraft übertrifft alles was du erschaffen kannst
Meine Sanftheit übertrifft alles was du dir wünschen
kannst

I give you calm
Make you light
I take life
I give life
I am water

Ich gebe dir Ruhe
Mache dich leicht
Ich nehme Leben
Ich schenke Leben
Ich bin Wasser

Folge 1: Isolde Schlösser - Mens Sana Haus



Rev. Isolde Schlösser
Erste Vorsitzende Mens Sana
e.V. *President of Mens Sana NPO*

Das Mens Sana Haus - Wiege des Vereins liegt auf halber Höhe zwischen St. Michael auf dem Berg und St. Raphael im Tal, zwischen Wald und Reben versteckt und wurde vor rund einhundert-fünfzig Jahren als Bienenhaus und Weinkelter gebaut. Zwei herrliche Symbole: Biene und Wein. Honig schleudern und Wein keltern. In gewissem Sinn tun wir das auch: Wir

schleudern den Honig und pflegen den Wein für unsere Gesamtprogramme des Vereins, knüpfen weltweit Verbindungen, bieten Seminare, Autorenlesungen, hin und wieder kleine Konzerte, sind offen für Suchende jeden Alters und jeder Herkunft und laden internationale Gäste ein.

Zwei kleine Beispiele der Verknüpfung: Eine Freundin bringt einen ihrer Freunde, einen Kinderpsychologen mit. Dieser sagt, sein Freund arbeite an einer Dissertation über interreligiösen Dialog, so wie Gemeinsamkeiten bei Islam und Christentum. Ich erzähle in diesem Kontext von Ralph, Yogananda, Sri Yukteswar, vergleichender Religion, Symbolen. Daraufhin kommt der Psychologe mit seinem Freund zu Besuch, aus welchem islamischen Land weiß ich nicht mehr. Wir hören einander zu. Es wird ein langes Gespräch, ein Teil davon, was er machen könnte, wenn seine Aufenthaltsgenehmigung nicht verlängert werden sollte. Nach Jahren sehe ich den Psychologen wieder und frage ihn nach seinem Freund. Da höre ich zu meiner Freude: „O, es geht ihm ausgezeichnet. Der Besuch hier hat ihm sehr geholfen. Er hat mit summa cum laude abgeschlossen, einen Lehrauftrag und ist im Integrationsrat bei der Merkel.“

Das andere Beispiel: mein Nachbar vom Michaelsberg nahm Ferien, hatte eine Vertretung, kam mit diesem Herrn zu Besuch und endete: “Gell, gucksch m’r nach em“ (Nicht wahr, du schaust nach ihm), dem Theologen aus Bangladesch, der in Rom studierte und promovierte und sich Geld mit Vertretungen verdiente. Wunderbar für mich: seine Muttersprache bengalisch, die Muttersprache auch von Rabindanath Tago-

Episode 1: Isolde Schlösser - mens sana house

Mens Sana Haus - manger of Mens Sana, non-profit corporation, is located half way between St. Michael’s Mountain and St Raphael in the valley, hidden between forests and vine and was constructed about 150 years ago as a bee-house and winery. Two wonderful symbols: bee and wine, making honey and wine. In a certain way we do the same: we extract honey and take care for the wine for our organisation’s programs. We build world-wide connections, offer Seminars, Author Lectures, once in a while a little concert, are open for the seeking, no matter what age or background. And we invite international guests.

Two minor examples: a friend brings one of her friends along, a psychologist for children. He tells, his friend is busy with a dissertation covering interreligious dialogues as well as common belief-structures in regards to Islamic and Christian religions. In this context I am telling about Ralph, Yogananda, comparing religions and symbols. Result: the psychologist comes for a visit with his friend. I don’t remember his Arabic home country. We are listening to each other, had a long conversation, and a part of it was about what in the world he could do if his visa should not be prolonged, if he should not get an affidavit. Years later I meet the psychologist again and ask him about his friend. To my joy he tells: “Oh, he is excellent. The visit here helped him tremendously. He finished with summa cum laude, has a professorship and is engaged by the Integration Council with Mrs. Merkel”.

The other one: my neighbour from the St. Michael’s mountain took his vacation and came for a visit to introduce his representative and ended his visit by saying: “Well, you are looking for him”. The man was a theologian from Bangladesh, studied at that time in Rome, worked on his dissertation, and travelled as representative in order to make money. Wonderful for me: his native language Bengali, the mother language of Rabindanath Tagore, Sri Yukteswar and Yogananda. I asked him to read for me Tagore poems from my German edition in Bengali. I wanted to experience a basic feeling of the breath and tone of this language. Toppan, so my guests name, fulfilled my desire. And - of course, we got into a conversation about his country, its culture, tensions within. Sri Yukteswar, Yogananda, were not familiar to him. I gave to him of some of their books. Later on his dissertation was about interreligious ecumenisms. Lately he visited me during one of his money-collecting journeys with his Bishop, who was very interested in what he saw here in the house and what we are doing. And at

re, Sri Yukteswar und Yogananda. Da bat ich ihn mir aus meiner deutschen Ausgabe Gedichte von Tagore bengalisch vor zu lesen, weil ich ein Grundgefühl für Ton und Atem dieser Sprache erleben wollte. Toppan, so heißt mein Gast, erfüllte mir diesen Wunsch. Und natürlich gerieten wir in ein Gespräch über seine Kultur, die Spannungen in seinem Land. Yogananda, Sri Yukteswar kannte er nicht. Also schenkte ich sie ihm. Später promovierte er über interreligiöse Ökumene. Neulich besuchte er mich kurz auf eine Dienstreise mit seinem Bischof, der sich sehr für unser Tun interessierte. Und irgendwann sagte Toppan: „Weißt Du, was Du mir gegeben hast, hat mir sehr geholfen.“ Er hat einen Lehrstuhl für interreligiöse Ökumene in Dhakar inne.

Ein örtliches Beispiel: ich wünschte mir eine interreligiöse Hospizgruppe, ging zum Bürgermeister, trug ihm das Anliegen vor, und machte sehr deutlich, dass diese Gruppe nicht in kirchlichen Räumen gefangen sein soll. Er meinte, trotzdem sei es ratsamer das mit den örtlichen Geistlichen zu machen, rief den katholischen Priester auf dem Berge an. Dieser war begeistert. Dann rief er den evangelischen Pfarrer an. Dieselbe Reaktion. In Kürze waren 15 Frauen zusammen. Wir bildeten zu dritt aus, und die Teilnehmerinnen konnten kostenfrei an anderen Hospizausbildungen teilnehmen. Die erste Hospizgruppe im Landkreis Heilbronn war geboren. Treffpunkt: hier. Gute, herzliche, jahrelange Zusammenarbeit.

Und wie kam das?

Auf der Suche nach tieferem Verstehen von Lebenszusammenhängen, auch philosophischen, theologischen und gesundheitlichen, begegnete ich 1985 dem Philosophen und Theologen Ralph D. Jordan. Im Anfang war ich äußerst skeptisch, gar ablehnend. Was er jedoch lehrte und durch sein Beispiel in Menschen bewirkte, die Änderungen, die ich in mir und Anderen in allen Lebensbereichen, ob in Liebe, Partnerschaft, Familie, Gesundheit, Beruf, Finanzen zum Positiven erfuhr, widerlegten meine Skepsis.

Sein umfassendes Wissen, sowie seine universale Weltanschauung beeindruckten mich tief. Er konnte immer Ursprünge und Zusammenhänge darlegen, gleichgültig ob es sich um die Entstehung verschiedener Schulen und Praktiken naturwissenschaftlicher-, philosophischer, religiöser Art oder deren Ursprung, Unterschiede oder Gemeinsamkeiten handelte. Seine große Fähigkeit jede Frage, auch wenn verschiedene Teilnehmer dieselbe Frage stellten, sie jedoch jeweils individuell für den Fragenden zu beantworten. Auf ein und dieselbe Frage verschiedene Antworten zu geben, nämlich die Antwort, die für die individuelle Situation und Befindlichkeit des Fragenden genau richtig war und so auch den Horizont und das Verstehen aller Teilnehmer erweiterte. Seine Toleranz, seine gelebte Spiritualität, ohne Dogma, ohne Zwang, ohne Verurteilung Anderer überzeugten. Mit ihm zu sein, von ihm zu lernen und mit ihm arbeiten zu dürfen, ein

some point and time Toppan said: “You know, what you gave me helped me a lot.” Today he has a professorship for Interreligious Ecumenism in Dhakar.

A local example: I desired an interreligious Hospice Group, went to see the mayor and told him about, making very clear that I did not want this group to be caught in confessionalism. Anyway his advice was to start with the local religious leaders, called right away the priest from St. Michaels, who was enthusiastic and the protestant minister, who was enthusiastic too. Within a very short time there were 15 Women. We schooled them together. For subjects we could not cover, we invited specialists, the participants were also free to choose and visit other educations. The first Hospice Group in the district Heilbronn was born. Meeting point: here. For years beautiful, cordial cooperation.

And how did that happen?

On my search for a deeper understanding of life’s philosophical, theological and health coherences I met in 1985 the philosopher and theologian Ralph D. Jordan. In the beginning I was extremely sceptical, even rejecting. Yet his teaching, his living example and the positive changes he caused in all areas of life within in me and in other persons opposed my scepticism. He touched love, partnership, family, health, finances.

His universal knowledge, as well as his philosophical conception of the world, impressed me deeply. He could always show the origins as well as the connections within formations of different schools and their praxis, no matter if it was in regards to nature science, philosophy, religion, their differences as well as their common ground (parallels). His great ability was to answer one question in general and exactly according to the specific individual situation and need of the asking person, and also if several participants asked the same question. In this way horizon and understanding of each person expanded. His tolerance, his lived spirituality without dogma, without compulsion (restraint, constraint, obligation, to force), without judging anyone convinced. To be with him, to learn from him, to be allowed to work with him - a gift of immense value. Through this gift Mens Sana came into existence. Goals of the bylaws: health according to WHO, culture, humanism, interreligious ecumenism.

And how do I work?

Since 30 years I accompany persons with long term illnesses and dying ones. From each one I learn. I work with spiritual healing, give seminars, clairvoyant readings, singular séances, paint spiritual guides (as my first study is art, illustration, graphics, painting), I paint of course portraits of your loved ones, murals in public buildings, glass-

unschätzbare Geschenk. Durch dies Geschenk entstand auch Mens Sana e.V. Satzungsziele: Gesundheit (WHO), Kultur, Humanität, Interreligiöse Ökumene.

Und wie arbeite ich?

Ich begleite seit 30 Jahren Langzeitkranke und Sterbende. Von Jedem lerne ich. Ich arbeite mit spiritueller Heilung, gebe Seminare, mediale Beratungen, Einzelseancen, male persönliche spirituelle Helfer, (und da mein Grundstudium Kunst ist, Illustration, Typografie, Malerei), male ich natürlich auch die Portraits Ihrer/Eurer Lieben, Wandmalereien für öffentliche Gebäude, auch Ganzglastüren, Bleiverglasungen, liebe die Kalligraphie und das uralte Handwerk des Holzstichs, Künstlerbücher und andere Bücher entstehen. (Arbeiten sind in internationalen Sammlungen und Museen)

Aus medialen Beratungen kann der Wunsch nach Einzelarbeit entstehen. Dafür nehme ich mir die Zeit, die diese Person an diesem Tag braucht. Das kann eine Stunde sein, auch zwei oder drei. Ich richte mich nach dem Bedürfnis der Person und arbeite mit ihr so lange, bis für diesen Tag das Thema erfasst und gerundet ist. Ich lasse auch malen, schreiben, und in dem Gemalten sehe ich unbewusste oder verdrängte Ereignisse, die sich dann ansprechen lassen, weil die Person das Bild ja selbst gemalt hat. Das ist Prozessarbeit, die sich nach der jeweiligen Tagesverfassung der Person richtet. Und ich gebe Hausaufgaben. Die Rhythmen gestalten sich entsprechend dem Bedürfnis der Person, ihrem Mut zu Entdeckungs- und Friedensprozessen. Sie münden in Befreiung, neuer Lebensfreude, Lebenskraft und neuer Kraft zu lieben. In Heilung. Durch jede Person, die sich mir anvertraut - und für dies Vertrauen danke ich von Herzen - lerne ich mehr von den Höhen, Tiefen und Weiten unserer Existenz zu erfassen: unserer irdischen so wie unserer kosmischen.

Deshalb möchte ich hier das Ende eines Seminars von Ralph Jordan zur Heilung 1993 teilen. „König David und all seine Lehren konfrontiert uns damit, dass wir Fehler machen werden und wir mit diesen Fehlern leben müssen. Er konfrontiert uns mit dem Thema, dass wir was um uns ist fehl interpretieren und damit leben müssen. Aber er konfrontiert uns auch damit, dass wir durch all unsere Manipulation, durch all unsere innere Verwirrung immer noch Selbstevolution erhalten können, wir immer noch Gnade erhalten können, die uns dann effektiv erlaubt in dieser Erdebene zu arbeiten und uns und voller Freude mit dem den Klang der Flöte und der Musikinstrumente ausdrücken können. Ich fragte viele Male, was sind die Musikinstrumente, und ich entdeckte dann, dass die Musikinstrumente jedes meiner Meridiane, jedes meiner Chakren und jede meiner Nervenden sind und dass sie musizieren so wie ich mich ausdrücke, identifiziere und mit der Menschheit teile. Es ist für jeden Einzelnen von uns ebenso wichtig wie für den Psal-

doors, stain glass, love calligraphy and the age old art of wood-engraving. Artist books and other books come into existence. (Works are in international collections and museums.)

Out of a reading the desire for private sessions might rise. If, I take the time this person needs this very day. It might be one hour, or two or three. I go along with the need of the person until the theme is captured and cleared. I let paint, write. In the painted I see unconscious or suppressed happenings, which can be addressed, as the person painted the picture. It is work in progress, according to the person's state of mind and mood that day. I give homework. Rhythms of the process created by the need and courage to discover one self and to find peace. They make the way to freedom, new joy for life, power to live and power to love - into healing. I learn through each person giving me that trust - and I do thank for that trust from the bottom of my heart, and I learn to grasp more about the heights, the depths and the extent of our existence: our earthly and cosmic existence.

That is why I want to share now the end of a seminar with Ralph Jordan about spiritual healing here in 1993: "King David and all of his teachings confront the issue that we are going to make mistakes and we must live with those mistakes. He confronts the issue that we are going to misinterpret that which is around and about us and we must live with that. But he also confronts the issue that through all of our manipulation, through all of our interior confusion we still can obtain self-evolution, we can still obtain grace which allows us then to effectively work in this earth plane and express with a joyful noise the sound of the flute and the instruments of music making. I asked many times what the instruments of music making are and I discovered that the instruments of music making are each of my meridians, each of my chakras and each of my nerve endings and that they make music as I express, identify, and share with humanity. It is so important for each and every one of us like the psalmist to come to terms realistically with what we created in our lives and to ask ourselves if we like it. It is so important for each of us to come to terms with our need for self-healing and to begin to implement that joy of life, that thanksgiving for opportunity, that wonderful, wonderful recognition that there is a force that's greater than our physical stabilities that is working through each and every one of us, encouraging us to sing with every fibre of our being and to make a joyful noise for the gift of life.

I do believe that the psalmist taught us a very important lesson, and that lesson was to let our hearts sing with the joy for life, to let our actions express our recognition of life and to let our attitudes express life in its fullest expression.

misten realistisch mit dem was wir in unserem Leben erschaffen haben klarzukommen und uns selbst zu fragen, ob es uns gefällt. Es ist für jeden von uns sehr wichtig, uns auf unser Bedürfnis nach Selbstheilung einzulassen und zu beginnen unsere Lebensfreude zu entdecken, Danksagen für die Chancen, die wundervolle, wundervolle Erkenntnis, dass da eine Größere Kraft ist als unser Bankkonto, größer als unsere Macht, größer als unser Intellekt, größer als unsere physischen Stabilitäten, die durch jeden Einzelnen von uns wirkt und uns ermutigt, mit jeder Faser unsere Seins (Wesens) ein Lied voller Freude für unser Geschenk des Lebens zu singen.

Ich glaube, dass der Psalmist uns eine sehr wichtige Lektion lehrte. Und diese Lektion war unsere Herzen mit Lebensfreude singen zu lassen, - durch unsere Lebenshaltung und Taten unsere Erkenntnis des Lebens in Worte zu fassen und Leben in vollstem Maße zum Ausdruck zu bringen.



MENS SANA HAUS Isolde Schlösser
Magenheim 2, 74389 Cleebrohn
Tel.: 07135 - 2120 FAX - 96 48 21
E-Mail:
i-schloesser@mens-sana-e-v.de

Künstlerin, Kommunikation
und Beratung, Supervision,
Sterbe- und Trauerbegleiterin,
Meditation, Seminare,
Geistige Heilerin



Ein spiritueller Weg zur Heilung



Elke Tegel

Heilpraktikerin/
alternative practitioner
Seminarleiterin/
seminar facilitator

Ernährungsgewohnheiten und unser Umfeld, welche den Körper prägen und Gesundheit oder Krankheit generieren.

Aus geistiger Sicht bestehen Menschen aus unterschiedlichen grob- und feinstofflichen Schichten. Die drei Hauptschichten sind der (grobstoffliche) physische Körper, der (feinstoffliche) emotionale Körper und der (ebenfalls feinstoffliche) mentale Körper. Diese drei Körper beeinflussen sich gegenseitig und können durch eine disharmonische Lebensweise in ein Ungleichgewicht gebracht werden.

Eine Krankheit empfinden viele Menschen als Strafe. Sie stellen sich häufig die Frage: „Warum bin gerade ich krank geworden? Gerade jetzt, wo alles wieder so gut läuft!“ Doch was wäre, wenn eine Krankheit eine Chance darstellt? Eine Chance, das eigene Leben auf eine viel konstruktivere Art und Weise zu verändern. Denn Krankheit kommt nicht einfach - das bisherige Leben hat zur Krankheit geführt. Es sind unsere Lebens-

einstellungen, unsere

Elke Tegel A spiritual way to healing

Many people perceive an illness as a punishment. They often ask themselves: "Why have I become ill, why now when everything was going so well!" But what if the illness turned out to be a chance? A chance to change your life in a much more constructive way - because illness doesn't just happen. Our life and the way we have lived before the illness have led to the illness. Our attitude towards life, our diet and our environment form our bodies and create health or sickness.

From a spiritual point of view humans are made up of different layers of energy. The three main layers are the physical body (material), the emotional body (ethereal) and the mental body (ethereal). These three bodies influence each other and a disharmonious way of life can create imbalance.

The physical body gets out of balance with a destructive way of life. What do we give our body to eat? Do we give ourselves time for relaxing and recuperating? How do we treat our bodies? Do we love our man/woman?

Our emotional body reacts very strongly to feelings of inadequacy. "I can't do that", "I'm not worth it" etc. Destructive feelings are often the reason why we work ourselves into the ground or don't feel that we deserve something and as a result we don't live up to our full potential.

We bring our mental body into dysbalance when we place too much value on material things. Is my villa big enough to get my neighbor's approval? Am I

Der physische Körper erfährt ein Ungleichgewicht durch eine destruktive Lebensweise. Welche Nahrung führen wir unserem Körper zu? Erlauben wir uns Entspannungs- und Erholungsphasen? Wie gehen wir mit unserem Körper um? Lieben wir unser Frau Sein/ Mann Sein?

Die Gefühlsebene reagiert sehr stark auf Emotionen der Unzulänglichkeit: „Das kann ich doch nicht tun“, „Ich bin es nicht wert“ u.v.m. Destruktive Gefühle sind häufig der Auslöser, sich zu verausgaben oder sich nicht Wert zu fühlen und somit sein eigenes Potential nicht zu leben.

Auf der mentalen Ebene erreichen wir die Dysbalance, indem wir äußeren Werten zu viel Raum geben. Ist die Villa groß genug, um Anerkennung vom Nachbar zu erhalten? Fahre ich die richtige Automarke? Sind meine Hobbies angemessen?

Krankheit ist die Aufforderung, „Stopp“ zu sagen, genau hin zu sehen und zu zuhören. Jetzt ist es Zeit, zur Ruhe zu kommen und zu reflektieren. Es geht nun darum, die verschiedenen Situationen im Leben anzusehen: „Das ist mein Leben - so habe ich mein Leben erschaffen“. Dies geschieht ohne Bewertung und ohne Beurteilung. Ebenso sollten in dieser Phase Schuldzuweisungen vermieden werden.

Der nächste Schritt ist, das bisherige Leben zu lieben und sich selbst und anderen zu vergeben. Danach kann eine Dankbarkeit entstehen, die erkennen lässt, wie wichtig alle Situationen und auch die Krankheit für die eigene Entwicklung ist.

Nun erst kann eine Neuausrichtung erfolgen. Dabei unterlassen wir es, von unserem Partner oder sonstigem Umfeld zu erwarten, dass diese Personen sich ändern. Vielmehr sind wir auf dem Weg zur Gesundheit selbst aufgefordert, unser Wissen und unsere Ausbildungen nicht nur für uns alleine zu benutzen, sondern sie mit anderen zu teilen. Durch das eigene Vorbild ermutigen wir andere Menschen, mehr Verantwortung für sich und vor allem für die Welt zu übernehmen.

Es ist wichtig, dass wir im Kleinen bei uns selbst beginnen, indem wir bewusst entscheiden, welchen Informationen wir uns aussetzen wollen. Es ist wichtig, dass wir bewusst entscheiden, welche Waren wir einkaufen wollen. Es ist wichtig, dass wir bewusst in Kontakt mit der Natur kommen.

Wir starten nun unser neues Leben, indem wir in unserem bekannten Umfeld anderen, die noch an emotionalen Unausgeglichenheiten wie Unzufriedenheit oder Gier und auch an diversen körperlichen Disharmonien leiden, eine Welt vorleben, in der es mehr Freude und innere Ruhe gibt.

driving the right kind of car? Are my hobbies acceptable?

Illness is a prompt to say "stop", to take a good look and to listen. Now is the time to calm down and reflect. Now you should look at the different situations in your life: this is my life - this is what I have created in my life. This is done without judgement just as laying the blame on someone else should be avoided.

The next step is to bring love to your life so far and forgive yourself and others. After this you may feel very grateful when you realize how important all the situations and the illness have been for your own development.

It's only now that you can begin with the redirection and while doing this we refrain from expecting our partner or the people around us to change. On our path to health it is we who are called upon to share everything we have learned with others and not just to keep this knowledge to ourselves. In setting an example we encourage others to take responsibility for themselves and above all for the world.

It is important that we start small, with ourselves by making a conscious decision as to which information we want to confront ourselves with. It is important that we make a conscious decision as to what goods we buy. It is important that we mindfully get into contact with nature.

We start our new life by showing those around us who are still suffering from imbalances such as dissatisfaction, greed or various physical disorders, a world where there can be more joy and inner calm.

We begin to be the way shower by taking a good look at what we want and what our tasks in this life are and then living these. These tasks fill us with enthusiasm and we begin to pass our enthusiasm on to those around us.

Now we are setting off on our real path of life which of course demands a lot of courage to face the unknown. Many will say: "Living like that is easier said than done." However this objection doesn't take into consideration the fact that not living like that causes a lot more suffering because after you have taken the first step and overcome the biggest hurdles, it becomes easier: Living your life in a constructive and simple way, radiating peace and love is worth it!

Training. Der Unterricht dieses Trainings fand in einem Privathaus statt. Ich konnte mir damals nicht vorstellen, dass mein Körper auf diese Art von Beeinflussung reagieren würde. Nach dem Unterricht wurde ich abgeholt. Es war bereits dunkel geworden und der Weg zur Pension war mir nur schemenhaft bewusst. Doch auf einmal konnte ich meine Beine nicht mehr spüren. Es war, wie wenn ich schweben würde. Freudig sprach ich laut über meinen augenblicklichen Zustand. Mein damaliger Ehemann wollte mir nicht glauben, denn ich setzte ja immer noch Schritt für Schritt auf den Boden der Straße. So zog ich es vor, einfach nur dieses wunderbare, leichte und befreiende Gefühl zu genießen. Ein großer, schwarzer Hund kam uns entgegen. Als er uns erreicht hatte, zog es ihn auf meine Seite. Zu dritt erreichten wir still unsere Pension. Ich hatte den ganzen Kurs besucht, doch dieses Gefühl der Freiheit und des Loslassenkönnens habe ich während des Aufenthaltes nicht mehr erreicht.

Bei der Abschlussbesprechung mit dem behandelnden Arzt erwähnte ich nur, dass ich die Finger wieder strecken konnte, aber immer noch Schmerzen spüren würde. Dazu meinte der Arzt: "Sie finden sicher noch etwas anderes, das Sie heilen wird". Zu Hause angekommen, lag auf dem Esszimmertisch eine Fernsehzeitung. Darin fand ich eine Adresse in Höhr-Grenzhausen, die zu einem Heiler führte. Unbedingt wollte ich dort hin. So begegnete ich Ralph Jordan. Während eines Seminarbesuches zeigte er mir, dass ich selbst Heilerin bin. Sehr bald fand ich verschiedene Heilungsmöglichkeiten, -techniken und -verfahren, um mich weiter auszubilden. Zusätzlich besuchte ich fast zwei Mal jedes Jahr die Seminare von Ralph Jordan in Deutschland, Hawaii und Pennsylvania von 1988 an bis zu dem Augenblick wo er uns verließ. So konnte ich meine praktischen Erkenntnisse mit dem universalen Wissen erweitern.

Mit jedem geistigen Erleben stieg mein Bedürfnis mehr zu erfahren. Vor allem lag mir daran zu verstehen, mich zu verstehen und mein Umfeld, das war mir sehr wichtig. Hinzu kam noch, dass ich eine sehr gute Hatha Yogalehrerin fand und mein Talent in dieser Disziplin entdeckte. Während einer bestimmten Asana Übung konnte ich die Joy Guides der mir gegenüberliegenden Übenden sehen. Zusätzlich absolvierte ich eine Schulung für Autogenes Training, wie auch zum Psychologischen Berater.

Meine Yogalehrerin zog 1995 aus unserem Heimatbereich weg. Man hatte mir angeboten, mich zu bewerben, um die Menschen anzuziehen, die sich für meine Arbeit interessieren. Mir gab es zusätzlich die Gelegenheit den Ausbau des Kellerraumes in unserem neu erstellten Haus, der sich noch im Rohbau befand, so auszubauen, dass er für meine künftigen Belange einsetzbar wurde. Für mich war und ist es wichtig, dass ich das Wissen und die inneren Erkenntnisse, die ich erworben habe, auch wieder

this feeling of freedom and being able to let go back.

At the final appointment with the doctor I just mentioned that I could stretch my fingers out again but that I still had some pain. The doctor said to me: "You will find something else which will heal you." Back home the TV magazine was lying on the dining table and I found an address in Höhr-Grenzhausen which led me to a healer. I really wanted to go there and that is how I met Ralph Jordan. At a seminar he showed me that I was my own healer and I quickly found different healing techniques to train in. In addition I attended Ralph's seminars twice a year in Germany, Hawaii and Pennsylvania up to the time when he left us. I was thus able to expand my practical knowledge with universal knowledge.

Every spiritual experience led to the desire to experience more. Above all I wanted to understand, understand myself and those around me. I also found a very good Hatha Yoga teacher and discovered my talent in this field. During one Asana I could see the joy guides of those opposite me who were doing their yoga. I trained to be an Autogenic Training Instructor and a counsellor.

My yoga teacher moved away in 1995 and I had the chance to take over and attract people who were interested in my work. At the time we were building a new house and I was able to have the cellar built according to my requirements.

It was important for me to pass on the knowledge that I had gained and now my dream had come true and I was able to look for seekers for my center.

My principle is to recognize, name, stimulate and strengthen the self-healing forces. My experience of many years has shown me this.

Meditation combined with the laws of nature and yoga, all the tools that the great masters of the past and present have taught us pave the way for the seeker to find self-determination and transformation. Let us be more peaceful, more satisfied, healthier and therefore happier. This is only one of many paths.

I also made my center available for guest teachers.

During one yoga session a student wanted to take a photo. A short while later I had the photo in my hands and realized immediately what a gift I was holding in my hands. You can see the aura quite clearly.

The person in the center is concentrating so hard that the aura has densified and you can see it. You can also see a more intense aura around the two

weitergeben wollte und werde. So hat sich mein Traum verwirklicht und ich konnte Suchende für mein Zentrum gewinnen.

Die Selbstheilungskräfte zu benennen, erkennen, zu fördern und zu stärken, das wurde und ist mein Prinzip. Meine langjährigen Erfahrungen zeigten mir dies.

Meditation in Verbindung mit den Naturgesetzen und Yoga, all die Werkzeuge, die von den großen Meistern der Vergangenheit und Gegenwart gelehrt wurden und immer noch gelehrt werden, ebnet den Suchenden den Weg zur Selbstbestimmung und Transformation. Lässt uns friedvoller, erfüllter, gesünder und somit auch glücklicher sein.

Ich benenne hier nur einen Weg von vielen.

Auch stellte ich mein Zentrum für Gastlehrer zur Verfügung.

Während einer Yogaübungsstunde wollte eine Teilnehmerin eine Aufnahme machen. Nach kurzer Zeit hatte ich die Fotografie von diesem Bild in den Händen. Sofort erkannte ich, welch ein wahres Geschenk ich da erhielt. Deutlich ist die Strahlkraft der Aura zu erkennen.

Über die Konzentration der Hauptperson in der Mitte verdichtet sich die Aura so stark, dass sie sichtbar wird. Ja selbst über die beiden unterstützenden und haltenden Personen kann man eine Intensivierung der Aura erkennen. Für mich ist dies ein weiteres für alle sichtbare Puzzlestück in meinem Wissen, aber auch ein großes Geschenk.

Kolumne

Expose yourself!

Hier sitze ich nun in unserem kleinen Ferienhäuschen an der westirischen Atlantikküste in der Region Connemara und West Galway und schaue aus dem Wintergarten in die atemberaubend schöne Landschaft vor dem Fenster, an der ich mich trotz des Regenwetters kaum satt sehen kann und denke über Heilung nach. Hier auf dieser Insel drängt sich das Thema förmlich auf. Alles ist grün, saftig, voller Leben, irgendwie in Harmonie und im Einklang mit sich selbst. Das Federvieh in Nachbars Garten geht seinem Alltagsgeschäft nach, genauso wie die in Irland unvermeidlichen Schafe eine Weide weiter, gleich links daneben beschützt eine Stute ihr Fohlen und noch ein paar hundert Meter weiter liegt die Oberfläche des Sees ruhig zwischen den grünen Hügeln und der irische Sommerregen plätschert unaufgeregt darauf nieder. Es gab schon geführte Meditationen, die ich so ähnlich begonnen habe wie

Editors
Corner

men who are supporting the person in the middle. This is one more visible piece in my puzzle of knowledge and also a wonderful gift.



Column

Expose Yourself!

I'm sitting here in Connemara, West Galway on the Atlantic coast of Ireland, looking out of our conservatory at the breathtakingly beautiful landscape, of which I can't get enough, in spite of the rain, and am thinking about healing. The topic seems to thrust itself upon you on this island. Everything is so green and juicy and full of life, somehow at one with itself. The birds in the neighbor's garden are going about their business as are the sheep in the next field. On the left a mare is protecting her foal and a few hundred meters further there is a lake, lying peacefully between the green hills and the Irish summer rain is pattering down onto it. Some of my guided meditations have begun in the same way as this article. Here there is no sense of time. The rain crosses the country and then at some point the sun comes out. This luscious green country doesn't care, it is quite simply breathtakingly beautiful, peaceful and full of life and harmony. Oh yes, Connemara has also taught me to stop and give beauty some space for there is beauty everywhere, even in cities, you just have to want to see it.

When I think about Heinrich Böll's experiences in this area in the late fifties and early sixties, described in his 'Irish Diary', then I realize that healing definitely has something to do with prosperity. It must have been bitter here, in a place where there is nothing apart from beauty, turf, wind, sea and grazing fields. The vegetation is

Editors
Corner

diesen Artikel. Hier gibt es keine Zeit, der Regen zieht übers Land und dann kommt irgendwann die Sonne wieder heraus. Dem herrlichen grünen Land ist es egal, es ist einfach immer atemberaubend schön, friedlich und voller Leben und Harmonie. Ach ja, Connemara lehrt mich auch, innezuhalten und der Schönheit Raum zu geben. Denn schön ist es überall, sogar in der Großstadt gibt es Schönheit, Du musst sie nur sehen wollen.

Wenn ich daran denke, wie Heinrich Böll diese Gegend noch in den späten Fünfzigern und frühen Sechzigern erlebt hat und in seinem „Irischen Tagebuch“ beschreibt, wird mir klar, dass Heilung definitiv auch mit Wohlstand zu tun hat. Es muss bitter gewesen sein hier, wo es außer atemberaubender Schönheit, Torf, Wind, Meer und Viehweiden nichts gibt. Alles ist grün und üppig aber der Torfboden ist sauer, bringt Nutzpflanzen kaum hervor. Deswegen die vielen Schafe, die brauchen nur Gras, das gibt es ja immerhin. Saurer Boden, saures Leben. Über Jahrhunderte war hier eines der Armenhäuser Europas. Böll fand dafür das Sinnbild der bleichen Kartoffeln, die in bräunlichem Wasser kochen. Wenn wir im Badezimmer den Wasserhahn öffnen, ist es immer noch braun, das Wasser in Connemara. Davon abgesehen ist mit dem sanften Tourismus aber der Wohlstand auch nach Connemara gekommen. Es herrschen immer noch einfache Verhältnisse, wenn man abseits der Hauptstraßen mal genauer hinschaut, aber es ist im Böll'schen Sinne nicht mehr so bitter, so sauer, das Leben in Connemara, in Mayo, im County Galway. Auch das lehrt mich über Heilung: Connemara brachte das auf den Markt, was seine größte Schwäche zu sein schien: „...soviel schöne Landschaft auf einmal, mit so wenig Menschen drin, haben Sie sicher noch nie gesehen...“ lässt Böll eine seiner Protagonistinnen im „Irischen Tagebuch“ (dtv-Taschenbuch, ungekürzte Ausgabe, Oktober 2001, S. 13) es auf den Punkt bringen. Als man hier begriffen hatte, dass vom Alltag gehetzte Deutsche, Italiener, Amerikaner, Japaner und Franzosen genau das suchen, konnte die Heilung einsetzen. Jetzt laufen und fahren sie hier durch die Gegend und kommen aus den Ah's und Oh's gar nicht mehr raus, knipsen ihre Festplatten voll, genießen das gute Essen, den See-, Meer- und Bergblick, das dunkle irische Bier und haben die Spendierhosen an, weil sie so berührt sind und so viel Heilung erfahren. Heilung durch Connemara und für Connemara. Ist das nicht Utopia? Jeder bringt seine Stärken und angeblichen Schwächen ein und wir teilen sie miteinander und alle gewinnen. Die einen gewinnen Einkommen, die anderen Seelenfrieden und Erholung.

Wir wandeln weiter auf Bölls Spuren und fahren nach Limerick. Die Stadt heißt tatsächlich so, nicht nur das „kurze[...], in aller Regel scherzhafte[...] Gedicht in fünf Zeilen mit dem Reimschema ‚aabba‘ und einem (relativ) festen metrischen Schema“ (Wikipedia). Man vermutet aber, dass die Limericks aus Limerick

green but the peat soil is acidic and it is difficult to grow crops. That's why there are so many sheep, which only need grass. Acidic earth makes life quite sour. This was one of the poorhouses of Europe for hundreds of years. Böll's allegory for this was the pale potato, cooked in brown water. When we turn on the tap in Connemara the water is still brown. However, gentle tourism has brought prosperity to Connemara. If you look a bit more closely, away from the main road, you'll see that life is still simple here but not as bitter as it was in Böll's time. This teaches me something about healing too: Connemara has marketed what seemed to be its greatest weakness. "I'm sure you have never seen so much beautiful countryside with so few people," one of Böll's protagonists puts it in a nutshell. (dtv-paperback, complete German edition, October 2001, page 13) When people realized that this is just what stressed Germans, Italians, Americans, Japanese and French are looking for, the healing set in. Now the tourists run or drive around this area, overwhelmed by its beauty, taking loads of photos, enjoying the good food, the views of lakes, sea and mountains, the dark Irish beer and they're feeling generous because they are so touched and experience so much healing. Healing by Connemara for Connemara.

Isn't that Utopia? Everyone pools his strengths and apparent weaknesses, we share them and everyone benefits. Some benefit in the form of income and others by finding peace and respite.

We continue in Böll's footsteps and drive to Limerick. The town really is called Limerick, it isn't just a "five-line, rhyming, funny poem with a strict rhyming scheme 'aabba'" (Wikipedia). It is believed that Limericks come from Limerick. 'Hickory, dickory dock! The mouse ran up the clock. The clock struck one - the mouse ran down. Hickory dickory dock!' This is a limerick.

Limerick was also the scene of many important battles in the Irish war of independence. As I walked through King John's Castle in Limerick, the scene of so many bitter battles in this political and religious war, I began to wonder if we shouldn't be thinking about healing globally. Was the suffering that each side caused and underwent in defending their religion and way of life worth it? Only if we have learned something from it. But are we doing that? Isn't dogmatism and the insistence on having found the only correct way to live rife? Of course nobody wants everything to be the same: individuality, different points of view, different cultural ways of life and habits are the salt in the soup and make life interesting and richer if you are prepared to get yourself into it.

In our holiday house there is a poster which says: "Expose yourself to Ireland!" In it you can see a man

kommen. „Hickory, dickory, dock! The mouse ran up the clock. The clock struck one - The mouse ran down. Hickory, dickory, dock!” - Ein Limerick (Wikipedia).

Doch Limerick war auch der Schauplatz vieler Entscheidungsschlachten in den irischen Unabhängigkeitskriegen. Beim Gang durch King John's Castle in Limerick, dem Schauplatz so vieler erbitterter Schlachten in diesem politischen Religionskrieg, denke ich weiter darüber nach, dass wir vielleicht anfangen sollten, Heilung sehr global zu denken. Hat sich das Leid gelohnt, das jede Seite zur Verteidigung ihres Glaubens und ihrer Lebensart verursacht und hingenommen hat? Wohl nur, wenn wir daraus lernen. Doch tun wir das? Ist Rechthaberei und das Beharren darauf, den einzig „richtigen Weg“ gefunden zu haben, nicht nach wie vor allgegenwärtig? Klar, niemand will Einheitsbrei: Individualität, unterschiedliche Ansichten, kulturelle Lebensweisen, Sichtweisen und Gewohnheiten sind das Salz in der Suppe und machen das Leben interessant, bereichern es sogar ungemein, wenn man sich darauf einlässt.

In unserem Ferienhäuschen hängt ein Poster, auf dem zu Lesen steht: „Expose yourself to Ireland!“ Darauf zu sehen ist ein Mann in typisch irischer Kleidung in einer typisch irischen Landschaft, der seinen Mantel wie ein Exhibitionist öffnet und seine Blöße einer staunenden irischen Kuh-Herde darbietet. Wir schmunzeln darüber, aber ist es nicht auch wahr? Tut es uns nicht gut, ab und zu mal die Hosen runterzulassen und uns einzulassen auf etwas, das wir noch nicht kennen? Vielleicht erreichen wir nur so die Art von Einheit, die mit Einheitsbrei und Gleichmacherei nichts zu tun hat: indem wir uns in aller Unschuld wie die Kinder unsere unterschiedlichen Spielzeuge zeigen, darüber staunen, davon lernen und darauf verzichten, darüber zu streiten, wer das beste und schönste Spielzeug hat. Unterschiede sind toll, solange wir uns nicht damit identifizieren, uns in ihnen verfangen und sie über die zugrundeliegende Einheit aller Menschen stellen.

Über Geschmack lässt sich nicht streiten, sagt der Volksmund. Der Eine mag es so und der Andere so. Leben und leben lassen. Nur Sprüche? Nein, das glaube ich nicht. In diesen Erkenntnissen liegt Heilung. Globale Heilung. Insofern ist es sehr heilsam, sich regelmäßig anderen Einflüssen auszusetzen: Expose yourself to ... (whatever)! Fahrt mal wieder ganz woanders hin, redet mal wieder mit jemandem, mit dem ihr noch nie geredet habt, geht mal wieder in die Flüchtlingsunterkunft um die Ecke, helft ein wenig aus und lasst Euch zu einem herrlichen, arabischen Abendessen einladen! Erfahrt dabei, was andere erfahren haben. Expose yourself!

In diesem Sinne: A Toast to Ireland!

Euer Jörg

in typical Irish dress in typical Irish countryside opening his coat like an exhibitionist, showing his nakedness to a herd of rather taken aback Irish cows. It makes us smile, but isn't it true? Doesn't it do us good to let down our trousers and do something completely different? Perhaps the only way to reach a unity that has nothing to do with sameness and egalitarianism is to be like children who are showing each other their toys, marveling and learning from each different toy, not arguing about who has the best and the most beautiful toy. Differences are great as long as we don't identify with them, get caught up in them and put them above the underlying unity of all people.

There's no arguing about taste, we say. One person likes something one way and another the other way. Live and let live. Just a load of sayings? I don't think so. Healing lies in these insights. Global healing. That's why it has a very healing effect to expose yourself to different influences regularly: Expose yourself to... (Whatever)! Go somewhere completely different, talk to someone you have never spoken to before, go to the refugee's camp around the corner, help out and enjoy a delicious Arabian meal with them and at the same time learn about what they have experienced. Expose yourself!

On that note:

*A toast to Ireland!
Yours Jörg*



Abonnementpreise

Einfaches Abo:

2 Ausgaben zu 5,-- € pro Jahr + Versandkosten

Verteilerabos:

1. pro Ausgabe 10 Exemplare zum kostenlosen Weiterverteilen für 55,-- € pro Jahr
2. pro Ausgabe 20 Exemplare zum kostenlosen Weiterverteilen für 110,-- € pro Jahr
3. pro Ausgabe 25 Exemplare zum kostenlosen Weiterverteilen für 135,-- € pro Jahr

Premiumabo:

Pro Ausgabe 25 Exemplare zu kostenlosen Weiterverteilen + 1 Anzeige pro Jahr 1/8 quer oder hoch + einmalig 1/1 Firmenpräsentation im redaktionellen Teil für 300,-- €

Alle Abonnementpreise incl. 19 % Mehrwertsteuer

Bestellungen bitte an Roswitha Bönninghausen

Anzeigenpreise

1/1 Seite	185 x 250 mm	200,-- €
1/2 quer	185 x 130	115,--
1/2 hoch	90 x 250	115,--
1/4 quer	185 x 70	80,--
1/4 hoch	45 x 250	80,--
1/4 2spaltig	90 x 125	65,--
1/8 hoch	45 x 125	50,--
1/8 quer	90 x 60	40,--
Kleinanzeige	ca. 45x45	20,-- nur Text

Alle Anzeigenpreise zzgl. 19% Mehrwertsteuer.

Impressum/ masthead

Herausgeber/ Editor:

Jörg Schuber; Staatl. anerk. Dipl.-Sozialpädagoge (FH)
Heilpraktiker eingeschränkt für Psychotherapie
State-approved social education worker
Non-medical practitioner of psychotherapy
Wilhelm-Huber-Str. 15; D-71566 Althütte
Tel.: +49 7192 93 50 60; Mobil: +49 151 425 43 465
FAX: +49 3212 109 61 8; E-Mail: joerg.schuber@web.de
Web: www.stepono-lm.de

Auftraggeber/ on behalf of:

Mens Sana e.V., gemeinnütziger Verein
Vorsitzende/ president: Isolde Schlösser
Sitz/registered office:
Haus Magenheim 2; D- 74389 Cleebronn
Tel.: +49 7135 - 21 20; Mobil: +49 176 - 967 50 287
E-Mail: info@mens-sana-e-v.de
Web: www.mens-sana-e-v.de
Eingetragen/ registered:
Vereinsregister (*register of associations*)
Brackenheim 160
Bankverbindung/ bank account:
MENS SANA E.V.; Kreissparkasse Heilbronn

Subscription Prices

Single subscription:

2 issues at € 5.00 per year plus postage

Subscription for distributors:

1. per issue: 10 copies for distribution free of charge at €55.00 per year
2. per issue: 20 copies for distribution free of charge at €110.00 per year
3. per issue: 25 copies for distribution free of charge at €135.00 per year

Premium subscription:

Per issue: 25 copies for distribution free of charge + 1 advert per year 1/8 horizontal or vertical and a one-time presentation in the editor's corner for € 300,00

All subscription prices include 19% VAT

Please contact Roswitha Boenninghausen for orders

Advertising rates

1/1	7.3 x 9.8 inches	200,-- €
1/2 horizontally	7.3 x 5.2	115,--
1/2 vertically	3.5 x 9.8	115,--
1/4 horizontally	7.3 x 2.8	80,--
1/4 vertically	1.8 x 9.8	80,--
1/4 two-columned	3.5 x 4.9	65,--
1/8 vertically	1.8 x 4.9	50,--
1/8 horizontally	3.5 x 2.4	40,--
Small ad	1.8 x 1.8	20,-- Text only

All ad prices excl. 19% VAT.

Mens Sana e.V. - gemeinnütziger Verein/ registered association - Non Profit Organisation

Vorstandsmitglieder/ board of directors

Erste Vorsitzende/ president

Isolde Schlösser, Magenheim 2, 74389 Cleebronn
Tel.: 07135 - 2120
E-Mail: i-schloesser@mens-sana-e-v.de

Stellvertretende Vorsitzende/ vice-president

Eva Weidinger, Feldstraße 34, 64546 Mörfelden -
Walldorf; Tel. + FAX 0 61 05 - 279 077
E-Mail: e-weidinger@mens-sana-e-v.de

Kassiererin/Schatzmeisterin/ treasurer

Roswitha Bönninghausen, Hans-Böckler-Str. 65,
67454 Haßloch/Pfalz, Tel.: 06324-9716941
E-Mail: r-boenninghausen@mens-sana-e-v.de

IBAN: DE 24 6205 0000 0000 72 77 78
BIC: HEISDE66XXX

Verantwortlicher Redakteur/ editor in charge:

Jörg Schuber

Redaktion/ editors: Frances Clemens, Isolde Schlösser

Jörg Schuber

Übersetzungen/ translations: Frances Clemens, Isolde Schlösser, Jörg Schuber; Brigitte Meine-Hagmann, Isabelle Katschenko

Lektorat englische Übersetzungen/ Proofreading English translations: Frances Clemens

Layout und Satz/ layout and type: Jörg Schuber

Anzeigen, Werbung und Verkauf/ advertisement and sales: Roswitha Bönninghausen

Druck/ print: www.wir-machen-druck.de

Erscheinungsweise und Bezugspreis:

Halbjährlich, 3,00 € + Versandkosten, Bestellungen bitte an den Auftraggeber (Mens Sana e.V.), für Mitglieder im Mitgliedsbeitrag enthalten, bei Nichterscheinen entsteht kein Anspruch auf Beitragserstattung

Frequency of publication and subscription price: Twice a year, 3,00 € + shipping costs, please order at Mens Sana NPO, for members included in the membership fee, in case of nonappearance no entitlement to reimbursement.

Nachdruck und Vervielfältigung sowie Übersetzung des Text- oder Anzeigenteils, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Auftraggebers (Mens Sana e.V.). Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder und Berichte wird keine Gewähr übernommen.

Auflage: 200 Stück

Reprinting and reproduction, as well as translation of editorial or advertising sections of the magazine, even in part, only permitted with the express approval of Mens Sana NPO. No guarantee for unsolicited manuscripts, images and reports. Edition: 200 copies

MENS SANA MAGAZIN ist politisch, weltanschaulich und konfessionell unabhängig. Artikel, Grußworte u.ä. stellen die Meinungen des Herausgebers oder der Autoren dar und nicht unbedingt die des Auftraggebers (Mens Sana e.V.). Für alle Veröffentlichungen werden keine Haftung und keine Gewähr übernommen.

MENS SANA MAGAZINE is politically, ideologically and religiously independent. Articles, greetings etc. represent the opinions of the publisher or the authors and not necessarily those of Mens Sana NPO. No liability and no guarantee can be assumed for all publications.

Bildnachweis/ Picture credits:

Titelblatt/Cover: Cartoon von/by Uli Stein, mit freundlicher Erlaubnis von/ permit granted by Catprint Media Gm bH, Schützenstr. 22, D-30853 Langenhagen; S. 2: ECOL; S. 5 Ralph Jordan: Archiv ECOL/Mens Sana; S. 5 J. Schuber: privat; S. 6: „Rose“: Jörg Schuber; R. Bönninghausen: privat; S. 8+9: N. Raimondo: ECOL, Mens Sana; S. 10: privat; S. 12: Paramahansa Yogananda: https://de.wikipedia.org/wiki/Yogananda#/media/File:Paramahansa_Yogananda_Standar_d_Pose.jpg (gemeinfreies Foto); T. Höhler: privat; S. 14: „Glückes Schmied“: www.pixabay.com - gemeinfreies Foto; S. 15: privat; S. 17: „butterfly“: www.pixabay.com - gemeinfreie Grafik; F. Clemens: privat; S. 18: „Engel“: pixabay.com - s.o.; S. 19: I. Katschenko: privat; „Wasserfall im Hintergrund“: Jörg Schuber; S. 20: privat; S. 23 Anzeige: privat; E. Tegel: privat; S. 25 „Meditations-Grafik“: pixabay.com - s.o.; G. Hoffmann: privat; S. 27: privat; S. 29: privat

Schriftführer/in/ secretary (komisarisch bis zur nächsten Wahl)/(*provisionally until the next election*)

Ann Bockslaff, Hans-Böckler-Straße 65,

67454 Haßloch/Pfalz; Tel. 06324 - 4848

E-Mail: ann@bockslaff.net

Beisitzerin/ assessor

Dr. med. Brigitte Meine - Hagmann

Die Leiter folgender Arbeitsgruppen sind Mitglieder bei Mens Sana e.V. und arbeiten selbstverantwortlich/ The managers of the following working groups are members of Mens Sana NPO and have sole responsibility for their work:

MENS SANA HAUS Isolde Schlösser

Künstlerin, Kommunikation und Beratung, Supervision, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Meditation, Seminare, Geistige Heilerin

MENS SANA HAUS, Magenheim 2, 74389 Cleebronn

Tel.: 0 71 35 - 21 20; FAX - 96 48 21

E-Mail: i-schloesser@mens-sana-e-v.de

BLUE LOTUS RETREAT Ulla und Udo Laubenberger

Weipoldshofen 15, 88299 Leutkirch

Tel.: 0 75 61 - 46 10; FAX - 913 071

Internet: www.seminarhaus-leutkirch.de

EVA WEIDINGER, Dipl. Sozialarbeiterin

Transaktionsanalytikerin, Fußreflexarbeit, Kursleiterin für

Autogenes Training, Künstlerin; Feldstraße 34, 64546 Mörfelden

- Walldorf; Tel. + FAX 0 61 05 - 279 077

E-Mail: e-weidinger@mens-sana-e-v.de

NATURHEILPRAXIS Elke Tegel

STEP ONE - Life Management - Jörg Schuber, Dipl.-Sozial-

pädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie)

Psychotherapie, Beratungen, Seminare, Coaching

Wilhelm-Huber-Str. 15, D - 71566 Althütte

Tel.: 07192 - 935060, Mobil: 0151 - 425 43 465,

FAX: 03212 - 109 61 82, E-Mail: joerg.schuber@web.de,

elke.tegel@gmx.de, Internet: www.stepone-lm.de

HAUS DER BEGEGNUNG,

REFLEXOLOGIE-ZENTRUM-VILLMAR

Am Weyrer Kreuz 7. 65606 Villmar, Tel. + FAX 0 64 82 - 26 98

MONIKA MÜLLER: Ausbilderin des Verbandes Europäischer

Reflexologen (Deutsche Sektion); Seminare, Ausbildungen,

Beratungen, Schmuckdesign

Tel. + FAX 0 64 82 - 26 98; Mobil 01 76 - 964 544 34

E-Mail: monikamuellerwl@freenet.de

SIGRID HÖHLER: Lehrerin für Metaphysik, Beratung, Kursleiterin

für Autogenes Training, Seminare, Spirituelle Heilung

Tel.: 06482 - 6 07 33 9; Mobil: 0176 - 9 64 50 7 88

E-Mail: siggi.weissbrodt@freenet.de

GERLINDE HOFFMANN, Psychologische Beraterin, Lehrerin für

Yoga und Autogenes Training, Reiki, Fußreflexarbeit,

Künstlerische Tätigkeiten, Hospizarbeit

Draisendorferweg 5, 95111 Rehau; Tel.: 09283 - 5025

E-Mail: universalerlichtpunkt2@freenet.de

ANN BOCKSLAFF, Kommunikation und Lebensberatung,

Mediation; Centrum Obermühle, Hans-Böckler-Straße 65, 67454

Haßloch/Pfalz; Tel. 06324 - 4848, E-Mail: ann@bockslaff.net

Mens Sana Ausbildungen

Heilen lernen Wege der Heilung

Heilen lernen - Wege der Heilung

Zweijährige Grundausbildung, zusätzliches drittes Jahr.

Einführungsseminar zur Ausbildung 2017/2018: Samstag 4. März 2017

Beginn: Freitag 24. März bis Sonntag 26. März 2017

Zwei Jahre 13 Wochenend-Seminare, Drei Jahre 19 Wochenend-Seminare

Selbstreflexion, Selbsterfahrung und Erkennen der eigenen Heilkraft, Lernen der Grundprinzipien geistigen Heilens, Praktische Übungen zur Selbstheilung und zum Weitergeben von Heilenergie. Das Grundverständnis von Heilung beruht auf dem Wissen, der Erkenntnis und der Erfahrung von der geistig-seelischen Ganzheit eines jeden Menschen und seinem Urbedürfnis, darin erkannt, gesehen, wahrgenommen und geliebt zu werden. Die Aufgabe des Heilers ist dem Heilung-Suchenden Wege zu dieser Ganzheit zu zeigen, sie erkennbar und erfahrbar zu machen. Um die Heilkraft zu stärken bedarf es der ständigen Arbeit mit sich selbst. In einem anschließenden dritten Jahr besteht die Möglichkeit zur Vertiefung des Umgangs mit dem inneren Heiler.

Meditieren lernen - Meditieren lehren lernen

Drei Wochenenden

Beginn: 6. Mai 2017

In der Meditation verbinden wir die kleine Freude der Seele mit der unendlichen Freude des Geistes. Man sollte Meditation nicht mit gewöhnlicher Konzentration verwechseln. Meditation entwurzelt nicht aus der eigenen Kultur- und Lebenswelt. Meditation führt, korrekt und regelmäßig praktiziert, zu Stressbewältigung, gestärkter Gesundheit, der Kraft in der Welt zu leben und nicht von ihr verschlungen zu werden. Sie ist jahrtausende alte, empirische Wissenschaft. „*Gott ist in uns, nur selten sind wir zuhause.*“ Meister Eckart

Spirituelle Sterbebegleitung

Vier Wochenenden

Beginn: 13. Mai 2017

„*Das Letzte wird ein Bild sein, kein Wort. Vor den Bildern schweigen die Worte.*“ Christa Wolf

Angehörige betreuen, Sterbende begleiten sind Dienste der Liebe. Sie führen an unsere Grenzen und erweitern sie. Sie machen das Leben reicher.

Astrologische Psychologie

Fünf Tagesseminare

Unsere Beziehung zu unserer kosmischen Herkunft wieder herstellen. Gibt uns die Möglichkeit, sowohl in zwischenmenschlichen Beziehungen, als auch in unserer Beziehung zum Kosmos Klarheit zu erschaffen, indem wir unsere Aufgabe dieser Inkarnation erkennen.

Fußreflexzonen-Harmonisierung

Drei Wochenendseminare

Beginn: 20. Januar 2017

Die Füße sind der Spiegel von Körper Geist und Seele. Fußreflexzonen-Harmonisierung trägt dazu bei, den Körper zu entspannen und Selbstheilungskräfte zu stärken.

Besuchen Sie unsere Website www.mens-sana-e.v.de für ausführliche Informationen oder rufen Sie uns an.