

Innen und Außen



Zentrum für geistige Heilweisen

geistigeheilweisen.at

Heft 1 / 2021

40. Jahrgang

Inhalt

Editorial
1

Eine Wanderung
zu mir
4

Lyrik von Alois
Hergout
10

Im Alltag Ruhe
finden
11

Lyrik von
Waltraud
11

Ein lichtvoller
Schutzmantel
14

Erfahrungen aus
dem Malatelier
16

Programm Wien
19

Programm
Zweigstellen
26

Impressum

Liebe Leserin, lieber Leser



„Frage dich nicht
was die Welt braucht
frage dich was du brauchst
denn die Welt
braucht „lebendige“ Menschen

Diese Aussage habe ich, weiß nicht mehr wo, aufgefangen und sie gefiel mir, um sie unseren erneuten Aufgaben in unserem Verein voranzustellen.

Es konnte ja im letzten Jahr vieles nicht in der gewohnten Art stattfinden. Wir haben sicher auch erfahren, dass die technischen Möglichkeiten wie Skype oder Telefonate einiges ersetzen können, doch die persönliche Begegnung von „Angesicht zu Angesicht“ und eine „nahe Umarmung“ sind mit nichts zu vergleichen in ihrer wunderbaren Wirkung! Unsere Sprache hört sich anders an - unsere Körpersprache drückt sich im direkten Dasein differenzierter und freier aus!

Doch so wie der Frühling sich nicht aufhalten lässt, so auch nicht unsere weiteren

Tätigkeiten in Wien und allen Zweigvereinen. In Wien haben wir ja unsere schönen Vereinsräume, gepflegt mit vielen kostbaren Erfahrungen seit mittlerweile vierzig Jahren nach wie vor zur Verfügung. Sie warten jetzt auf die Erweckung zu neuem Leben nach den langen Lockdowns!

Hans freut sich schon, die jeweiligen Gruppen wieder zu treffen, in Wien, in Saubersdorf und an den Orten, wo er eingeladen wird, seine gereiften Erfahrungen weiter zu geben, die unserer geistigen und körperlichen Lebendigkeit dienen.

Michael Reiterer, genannt Mischa will auch mit Bewegungsübungen aus verschiedenen Disziplinen wie Shiatsu in einem fortgehenden kleinen Kreis anbieten.

Maria Hiraoka stellt wieder ihre sensible Gabe mit Klangschalen bereichernd auf unsere Lebensqualität zu wirken, zur Verfügung.

Irene Tritta, in ihrer erfrischend kraftvollen Art will das „Heiltönen“ etablieren und weiteres wird von ihr vorbereitet.

Ich selbst meditiere gerne mit anderen, auch meine Atelierarbeit wird erweitert in begleitetem Malen auf verschiedene Weise, siehe Programm.

HIER NUN EIN BESONDERER AUFRUF: Wir möchten temporär unsere Räume für Aktivitäten, die zu unseren Rahmenbedingungen passen, zur Verfügung stellen. Hier runde ich ab mit dem Auftakt zu Beginn, die eigene Lebendigkeit im wesentlichen Sinn, als Heilmittel zu entdecken voll Überraschungen, die uns Freude schenken mitten im Ernst des Lebens auf unserer Welt. Wir sind offen für verschiedene Vorschläge!

Wir möchten all denen danken, die uns schon solange begleiten, die uns durch ihre Mitgliedschaft fördern und ihr großes Interesse mit wunderbaren Spenden bekunden, um „diesen Ort heilender Lebenskunst“ zu erhalten.

Wir freuen uns alle wieder auf ein erfrischtes Zusammensein und Zusammenwirken in dieser besonderen Zeit, die uns sogar mehr zu dem führt, was wesentlich in uns ruht!

In diesem Sinne
Eure

Waltraud Gerber

Anfragen per Email : waltraud.gerber@heilende-lebenskunst.at



Eine Wanderung zu mir

Hans Gerber



In der letzten Zeitschrift des ZGH habe ich euch von meinen spirituellen Erlebnissen beim Wandern erzählt. Das war kurz vor einer Einweihung in den Kriya Yoga. Von da an musste ich bei meinen Meditationen viel ändern.

Ich wollte, bedingt durch den Lockdown, die Zeit nutzen und begann im Internet nach Kriyayoga zu suchen. Ganz erstaunt musste ich feststellen, dass in Tattendorf das Europazentrum von Paramhansa Hariharananda ist. Hariharananda ist ein direkter Schüler von Sri Yukteswar. Wer die Autobiographie eines Yogi von Paramhansa Yogananda gelesen hat, kennt die ganze Guru Linie, beginnend mit Babaji. Ich rief dort an und wurde zu meinem Erstaunen zur Einweihung eingeladen. Ich hatte schon viel über Kriya gelesen, konnte aber nie etwas über die Übungen erfahren. Viele schöne Worte regten die Begeisterung an. In Chennai, im Ananda Sangha Ashram, wurde mir gesagt, dass ich für ein halbes Jahr an den vorbereitenden Übungen teilnehmen muss um eine Einweihung zu bekommen. Ich war mir nicht sicher hier in Österreich so ohne Vorbereitung zur Einweihung eingeladen zu sein. Ich bat um einen Termin, um mit dem Guru sprechen zu können. Da stand der Lockdown infolge der Korona Pandemie im Weg. Es gab keine Flüge. Die Gurus reisen alle mit der Eisenbahn oder dem Auto an und das zu Beginn von Festlichkeiten des Ashrams, hieß es. So blieb mir nichts übrig direkt hinzufahren. Nachdem die Formalitäten erledigt waren wurden wir zu einem Vortrag eingeladen. Es kamen an die 20

Personen. Der Vortrag brachte mir keine neuen Erkenntnisse, außer dass ich mich zu verpflichten habe, dass ich die Übungen nicht weitergebe. Das konnte ich akzeptieren. Irgendwelche Verpflichtungen und Versprechungen an Bindungen zur Gemeinschaft oder Vorschriften für das Leben im Ashram wäre ich nicht eingegangen.



Der nächste Tag war der Tag der Einweihung. Sechs Interessenten erschienen dazu. Wir waren 5 Männer und eine Frau. Swami Mangalananda Giri war der Guru, sie gestaltete die Einweihung voller Liebe und Präzision. Zu Beginn tauchte in mir das Bild von Shri Yukteswar Giri kurz auf. Das gab mir viel Vertrauen. Mehr am Ende bemerkte ich wie sich etwas Lichtes aus meinem Kopf löste und dann vor mir wie ein Engel stand. Langsam kam er näher um sich mit mir zu vereinen. Interessant war der nächste Morgen. Zu Beginn der Meditation fühlte ich in mich hinein und war erstaunt, dass jede Zelle strahlte. Alles war voller Licht und vom Scheitelchakra hinaus nach oben fühlte ich in ein zeitloses Bewusstsein hinein. Ich wusste, dass ich hier den großen Meistern begegnen kann.

Von da an begann ich meinen morgendlichen Rhythmus umzustellen. Ich beginne jetzt zu üben, wenn ich erwache und nicht zu müde bin. Das ab 4 Uhr. Dafür lege ich mich für eine $\frac{3}{4}$ Stunde am Vormittag hin, wenn es nötig ist. Die Kriya Übung lehrte mich, meine Aufmerksamkeit auf die Energien im Körper zu richten. Im Kriya versucht der Yogi sein Bewusstsein ganz auf den jenseitigen Zustand zu lenken, den wir Samadhi nennen. Der Inder hat die Sehnsucht drüben, in der Welt des Lichts zu sein. Dieses Jenseits kann man mit dem Höheren Selbst vergleichen. So

kann ich hier sein, unberührt von den Dingen des Alltags. Diese Übung des Kriya zieht alle körperlichen Energien nach oben. Das war für mich ein großes Problem. Ich hatte von da an immer kalte Füße und kalte Hände. Auch Swami hatte bei der Einweihung eiskalte Hände. Sie legte sie bei der Einweihung auf unser 3. Auge. Es war wie ein Eiszapfen.

Ein großer Prozess der Selbstfindung begann in mir lebendig zu werden. Ich musste für mich die Frage beantworten, was für mich der Sinn des Lebens ist. Ich hatte durch die Einweihung ein mir lieb gewordenenes inneres lila Licht verloren, das mich so oft unterstützt hatte, auch bei Entscheidungen. Dafür hatte ich einen inneren Ton durch die Einweihung gewonnen. Hariharananda schreibt in seinem Buch von drei Eigenschaften, die im Eingeweihten lebendig werden. Ton, Licht und Schwingung des Göttlichen im Körper. Den inneren Ton kannte ich noch nicht. Er taucht jetzt immer dann auf, wenn ich zu einer inneren Stille komme.

Trotz dieser schönen Erfahrungen vermisse ich vor allem mein immer wieder spontan werdendes lebendiges Herzzentrum am meisten. Ich begann mich mit den Energien der Erde, ihrem wunderbaren Bewusstsein, ihrer Schönheit, ihrer Vollkommenheit in der Erhaltung des Lebens usw. zu beschäftigen. Im Heilen hatte ich gelernt mitzuschwingen. Das tat ich immer wieder um meine Energien im Bauch zu stärken. Bei den Kriya Übungen merkte ich, wie wichtig es ist ein gewisses inneres Energiepotential zu haben bevor man mit den Übungen beginnt. Die Kälte im Körper blieb aus, ich verspürte sie nur mehr entlang der Wirbelsäule. Mein Herzzentrum erwachte nur mehr selten. Dabei bemerkte ich, dass vor meinem 3. Auge das wunderbare lebendige, violette Licht erschien, wenn ich mich der Energie der Erde verbunden hatte. So wurde mir klar, dass dieses Licht etwas zu tun hatte mit der Vergeistigung des Bewusstseins

der Erde. Was noch interessant war, der innere Ton war zu hören. Es war das ein Hinweis für mich, dass diese Samadhi Ebene und das Bewusstsein der Erde zusammengehören müssen. Wenn ich im Alltag in die innere Stille kam, hörte ich auch immer wieder den inneren Ton, meistens im rechten Ohr, manchmal im linken und selten in beiden Ohren zusammen.

Mir fielen taoistische Übungen ein, die ich vor vielen Jahren geübt habe. In einer wird das kosmische Licht vom 3. Auge zum Herzzentrum gelenkt. Die Augen schauen parallel, entlang der Nase nach unten und lassen das innere Licht im Herzzentrum lebendig werden. Das ging gut. Das Herzzentrum wurde jedoch dabei nicht lebendig, wie ich es kannte. Die alten Chinesen sagen, dass sich das Licht im Herzzentrum kristallisieren kann. Es entsteht dabei der innere unvergängliche Kern unseres Wesens. Das ist toll, aber trotzdem fehlt mir im Herzzentrum die Liebe, die Wärme, das Strahlen. Diese Qualität bedarf anscheinend des Bewusstseins, das sich auf unserer Erde entwickelt hat. Darin liegt ein besonderer Sinn, den wir hier auf der Erde entdecken können. Das Miteinander von Individuen! Unser Herzzentrum ist das kreative Miteinander des kosmischen und des irdischen Bewusstseins. Diese Idee ist neu auf der Erde. Sie wurde uns vom Christentum geoffenbart. Gelebt werden kann sie nur von einem reinen Herzen, das frei geworden ist von Bindungen und weit geworden ist, so dass wir uns alle als Brüder und Schwestern erkennen können.

Unser Denken braucht irgendetwas, an das es sich festhalten kann. Lassen wir es frei, so gebärdet es sich wie eine Kindergruppe, die die Freiheit des Lebens genießt. Über unser Denken erfahren wir die tollsten Geschichten. Was wir uns äußerlich nicht erfüllen können, erfüllen wir uns innerlich. Wovor wir zurückschrecken ist Nahrung für den inneren Film. Absolute Stille gibt es nicht in uns. Der Gedanke „Stille“ bringt

uns die Stille, solange wir den Gedanken halten können. Aber dann geht es wieder los.

Ist das Denken eine Fehlentwicklung in unserer Natur? Auf der Erde hat es sich erst spät entwickelt. So können wir auch sagen, dass es eine große Errungenschaft der Evolution ist. Das ist es auch. Die Natur musste für dieses freie und schöpferische Denken ein sehr komplexes Netzwerk der Nerven entwickeln, das solche Vorgänge ermöglicht. Das ist nicht nur physisch eine Meisterleistung. Dieses System ist verbunden mit dem großen schöpferischen Bewusstsein und es wird auch von dort her imprägniert. Die Sprachen, die wir auf der Erde sprechen, sind schöpferische Erfindungen. Schauen wir unsere Kinder an, wie sie lernen. Aus dem Bla Bla entstehen Worte. MaMa geht leichter zu formen als PaPa. Die Worte formen sich zu Sätzen. Und wie lange dauert es, diese Sätze zu begreifen, und den Sinn eines ganzen Artikels? Das tiefere Begreifen geht über unser ganzes Leben hinaus! Die Menschheit hat sich nur langsam herangetastet, um das Leben hier auf Erden zu begreifen. Millionen Jahre sind vergangen und wir stehen immer noch am Anfang.

Wir haben begriffen, dass es ein großes Bewusstsein gibt, in das wir eingebettet sind. Das spiegelt sich in unserem Denken. Wir haben jedoch nicht begriffen, dass das Denken hilflos ist, wenn es nicht aus unserem Seelenpotential befruchtet wird. Reines Denken ist klar und kalt. Der westliche Mensch hat sich mehr in diese Richtung entwickelt. Verbindet sich aber unsere Seelennatur mit dem Denken, so entsteht Leben. Freude, Liebe, Glückseligkeit, Miteinander, Weisheit ... !

Es stellt sich die große Frage: Auf welche Weise kann ich mit meinem Denken zusammenarbeiten, so dass es schöpferisch wird? Ein Erstes ist, dass ich zu einer inneren Ruhe komme. Diese finde ich, indem ich alle Bindungen auflöse, die mich nicht ICH

SELBER sein lassen. Dieses Vakuum, das sich dabei auftut ersetze ich durch ein lebendiges Herzzentrum, wo Freude und Liebe im Vordergrund stehen. So kann ich Jeden so nehmen wie es ist, auch mich selber. Das Miteinander lebe ich im Geben und Empfangen, ohne Bindung. Ein Nächstes ist die Konzentration. Verweile ich bei meinem Körper und erlebe ich ihn, fühle mit ihm, so kommen Denken und Körperbewusstsein, das mit dem seelischen Bewusstsein verbunden ist, zusammen. Stille, Lebendigkeit, Licht und Freude entstehen. Ein weiterer Träger des Miteinander ist der Atem. Am Tag merken wir nichts von unserem Atem, wird er uns bewusst, entsteht Wärme in uns. Dann führt er uns bis in die tiefsten Geheimnisse unseres Daseins. Und dann ist das Geistige Heilen, eine tätige Verbindung zwischen Himmel und Erde.

Die Praxis zur Selbstfindung, zum Meditieren und Heilen erfährst du im Zentrum für Geistige Heilweisen.

Aus dem lyrischen Werk von Alois Hergouth

Waltraud Gerber

Ich bete
zu danken für das
was ich glauben
und hoffen
und lieben kann
und für das
was ich nicht glaube
nicht hoffe
nicht liebe
bete ich auch

In diesem wunderbar einfachen Gedicht kommt mir berührend nahe, dass mit - beten – kein forderndes Bitten gemeint ist, sondern ein sich Anvertrauen zum rundum offenen stillen Herzensraum, der von selber wirksam wird weit über unser Verstehen hinaus!

Ein Lieblingssatz aus der chassidischen Tradition ist mein immer tröstlich leuchtender Grundstein für ein Gebet geworden: „ vor Gott bist du einfach der MENSCH, der für alle anderen steht.“

Im Alltag Ruhe finden

Meditationen für ein gelassenes Leben
Aus dem Buch von Jon Kabat-Zinn



Das Feuer der Achtsamkeit muss angefacht und genährt und vor den Winden eines geschäftigen Lebens oder eines rastlosen und gequälten Geistes geschützt werden, so wie man eine kleine Flamme vor starken Luftzügen schützen muss.

Wenn sie es anfangs schaffen, sich für fünf oder gar nur für eine Minute der Entwicklung der Achtsamkeit zu widmen, so ist das wunderbar. Es bedeutet, dass sie sich bereits dessen bewusst sind, welchen Wert es hat, innezuhalten und sich vom Tun dem Sein zuzuwenden, selbst wenn es nur für einen Moment ist.

Wenn wir Studenten in der Meditation unterweisen, um ihnen zu helfen, mit dem Stress und manchmal auch den Traumata fertig zu werden, die ein Studium in seiner derzeitigen Form mit sich bringt, wenn wir Sportler darin unterrichten, die ihre Leistungen verbessern wollen, oder wenn wir Menschen unterweisen, die nach der Genesung von einem Lungenleiden an einem Rehabilitationsprozess teilnehmen, oder wenn wir Büroangestellten während der Mittagspause beizubringen versuchen, besser mit Stress umzugehen, dann bestehen wir nicht darauf, dass sich diese Menschen jeden Tag fünfundvierzig Minuten lang der Meditationsübung widmen. Stattdessen fordern wir sie auf, täglich fünfzehn Minuten zu üben oder wenn möglich zweimal am Tag fünfzehn Minute.

Sie werden zugeben, das wohl nur sehr wenige unter uns tatsächlich NICHT in der Lage sind, sich einmal oder zweimal

innerhalb von vierundzwanzig Stunden fünfzehn Minuten Zeit zu nehmen, oder sicherlich zehn oder fünf Minuten. Aus wie vielen Augenblicken bestehen schon ein paar Minuten (von Waltraud übersetzt). Wenn wir darüber nachdenken, wird uns klar, dass wir ungeheuer viel Zeit haben, wenn wir bereit sind, alle Augenblicke mit Gewahrsein zu erleben.

Eine Reise von tausend Meilen beginnt mit einem einzigen Schritt. Wenn wir diesen ersten Schritt mit Hingabe gehen – das heißt, uns auch für die kürzeste denkbare Zeitspanne zur Meditation niederlassen-, können wir das Zeitlose berühren, das in jedem Augenblick enthalten ist, Daraus, und nur daraus, entspringt alles Wohlsein.

Von Kabir:

„Wenn du wahrhaft nach mir Ausschau hältst,
wirst du mich sofort sehen –
du wirst mich im winzigsten Haus der Zeit finden.“

Lyrik von Waltraud

Gelesen am 24. Oktober im ZGH bei der Benefizveranstaltung
Maria Hiraoka, Tanz und Waltraud Gerber, Lyrik

Das was dich heilt
Ist dir ganz nah
du atmest mich ein
du atmest mich aus
du umkleidest mich mit deinen Gedanken
mit deinen Gefühlen und
deine Sinne tasten mich in den Formen
die du als Welt und Geist um mich gebaut
nichts tust du ohne mich
alles tust du um meinetwillen
so nah bin ich dir
dass wenn du einmal
nach nichts mehr fragst
nichts mehr denkst und fühlst
nichts mehr an seinen gewohnten
Ort stellst und suchst
Du erstaunt bist
Mich in deiner Blöße zu schauen!
Und was dir Freude
Was dir Leid
Der ganzen Welt lachend und weinend Gesicht
Ist Mein Ruf Mein Gesang
Damit du
Durch aller Gestaltungen Tanz
Meiner Umarmung Endlosigkeit verspürst!

Ein lichtvoller Schutzmantel

Oder: warum eine Polizistin mein Auto bewachte
Michael Reiterer



Es war im Dezember 2005. Ich nahm an einem Wochenendseminar über geistige Heilung teil. Nachdem der Kurs in NÖ stattfand, nahm ich das Auto. Nach dem 1. Seminartag, einem Samstag kurz vor Weihnachten, kam ich zurück zu meiner Wohnung unweit des Wiener Rathauses in der Inneren Stadt – und damit den beliebten Christkindlmärkten. Wer schon einmal dort war, weiß, dass zu der Zeit Parkplätze sehr rar sind. Während ich für meine Fahrt von Johanna nur 30 Minuten benötigte, schien meine Parkplatzsuche kein Ende zu nehmen. Sowohl die Häuserblocks in der Nähe von meiner Wohnung als auch die Straßen im 1. Bezirk waren voller Autos. Nach einer Stunde, in der ich nur im Kreis gefahren war und keinen legalen Parkplatz finden konnte, wagte ich etwas, das sonst undenkbar war: Ich nahm einen Parkplatz an einer Kreuzung innerhalb der verbotenen Fünf-Meter-Zone. Rund um mich war alles zugeparkt. Also hatte ich kein schlechtes Gewissen. Mein Kopf war schon heiß, deshalb hatte ich das Fenster heruntergeklappt, die Blase war voll. Endlich konnte ich das Auto verlassen. Schnell noch die Tür versperrt. Ein Blick zurück zum Auto – da erinnerte ich mich an eine kleine Übung, die wir beim Seminar geübt hatten: Ich umhüllte das Auto mit einem blauen Schutzmantel. Ich schloss kurz die Augen, nahm ein paar Atemzüge und sah innerlich, wie das Auto in hellblauem Licht strahlte. Erschöpft von der Parkplatzsuche aber beflügelt vom Seminar machte ich mich auf den Weg nach Hause. Um 19 Uhr kam ich nach Hause.

Gegen 22 Uhr kam ein Anruf von der Polizei. In mein Auto war eingebrochen worden! Über das Kennzeichen hatten sie meine Zulassungsdaten und meine Telefonnummer herausgefunden. Ich sollte sofort zum Auto kommen und schauen, was da fehlte. Als ich beim Parkplatz ankam, sah ich, dass in allen umliegenden Gassen keine Autos mehr parkten – alles war wie ausgestorben. Nur mehr mein Auto war zu sehen – direkt an der Kreuzung von zwei kleinen Gassen. Daneben stand eine Polizistin allein in der Dezemberkälte und deutete wortlos auf das offene Autofenster. Ich war mir des Ernstes der Lage bewusst, schaute ins Auto, das Radio war noch da, in den Kofferraum, der war versperrt. Ich dankte der Polizistin und verschloss das Fenster. Sie war erleichtert – und ich auch: Ich kassierte damals kein Strafmandat.

Dann konnte ich vor dem Schlafengehen noch schnell einen neuen legalen Parkplatz finden.

Zur Nachahmung nicht empfohlen. Es dürfte leichter sein, gleich einen freien Parkplatz zu manifestieren.



Erfahrungen aus dem Malatelier

Lerchengasse, mit Waltraud Gerber



„Auch das Chaos gruppiert sich um einen festen Punkt,
sonst wäre es nicht einmal als Chaos da.“

Arthur Schnitzler

Eine kleine Vorgeschichte: Ein Kind kam zu mir, um das Malen im Atelier auszuprobieren. Mit heller Stimme verkündet es sogleich: ich weiß, was ich malen möchte, einen Wasserfall! Ja, es suchte sich blaue Farbe für Wasser aus und malte mit Andacht den Weg des Wassers, einen ruhigen blauen Teppich über eine Erdböschung herab, der von Oben nach Unten ging. Oben wie in einem Garten, der geteilt vom Bach rechts und links mit je einem Blätterbaum, mit Tupfern von Früchten geschmückt ist und da fiel ihr auch sehr spontan eine angelehnte Leiter dazu ein, ein paar Fische, die sich dunkel vom Wasser abhoben und eine zarte Andeutung von Wellen, auch Steine im Erdboden, überall auch ein bisschen Gras und dann war sie zufrieden damit und rief - ich bin fertig! - Nach einem kurzen Ausruhen meinte ich, es wäre genügend Rest der Farben da, noch zum Abschluss ein Drauf - los - malen, was die Farben und Pinseln noch hergeben? Ja, sie atmete freudig auf und los ging's! Wie konnte man doch verschieden mit den Pinseln umgehen! Was für ein Spritzen mit den Pinseln setzte ein, ein Tupfen ein Hüpfen, doch immer mit

wohlbedachtem Aussuchen der Farbreste, ich regte höchstens an, auf der Fläche des Blattes zu bleiben, was ihr spielend „fast“ gelang und siehe da, ein vor Lebenskraft sprühendes Chaos kam heraus, doch sie wusste wieder, wann es genug war! Wir lachten zusammen über das herrlich bunte „Gemälde eines schwingenden Chaos“, das um an A.Schnitzlers einleitende Aussage anzustoßen, sehr wohl einen Mittelpunkt hatte, denn sie wusste, jetzt ist's genug! Im Miterleben spürte ich dieses Kreisen um einen unaussprechlichen Punkt der Gegenwart der in diesem Mädchen so unangetastet wohnt, wie in uns allen.

Des Mädchens erwachsene Begleiter, malte zur selben Zeit, auf der anderen Seite des Ateliers. Auch er hat ein Talent andächtig bei etwas dabei zu sein und malte daher „seinen heiligen Berg“, den er schon im Voraus als seine Mitte erachtet. Auf einem großen Papier zeichnete er zuerst den erhabenen Ausdruck des Berges in seiner Kontur. Innerhalb der gewählten Form, da ließ er sich Zeit, wie ein Kind- die Freude- ein Fest an prangenden Farben hinein zu pinseln, auf seine Art bedacht, als spürte er alten Wegen nach, auf denen er sich geführt und sich sprachlos zuhause fühlt. Also ein glühender Berg! Und wir haben alle zusammen gelacht beim Auseinander gehen.

Dieser Moment hallte tagelang in mir nach, mein eigenes Kind spürend, gelöst vom Schicksal, als eine zeitlose tiefe Befriedigung am immer offenen Leben teilzuhaben.

Mir wurde in dieser strengen Zeit des Lock down bewusst, wie sehr ich diesen Malraum schätze und auch Andere darin im „Malen aus dem Inneren“ so gern begleite, weil ich darin selbst die Liebe zur Schöpfung und ihren Geschöpfen in den vielen Schattierungen erleben kann.

Mein jährliches Fest zum Jahresende mit Ausstellung meiner

entstandenen Bilder im Coronajahr fiel ins Wasser, doch vereinzelt konnte man kommen und ich war sehr froh darüber. Mir fiel auf, wie intuitiv ohne viel Ausbesserungen und auf eine schlichte Art mir die Bilder gelangen, mit kleinen Texten dazu, vielleicht weil es so still um mich geworden war. Es machte mich dankbar, sehr dankbar, dass meine Kreativität in dieser „grauen“ Zeit nicht versiegte.

Um auf „das Chaos“ zurück zu kommen, in meiner frühen Kindheit litt ich manchmal beim Einschlafen, hinaus geworfen zu sein in einen dunklen Kosmos, im All ohne Halt fliegend, auf kalten endlosen Bahnen ganz allein, bis meine steigende Angst einen „Ruck“ machte und ich in meinem warmen Bettchen landete mit einem kleinen haarigen Stoffäffchen im Arm und alles wieder gut war.

Ein kleiner Enkel von mir lehrte mich einmal, wie das Einzelne ungesehen „wohnt im Chaos“. Auf einer Palette setzte ich ihm verschieden herrlich leuchtende Farbtupfen und er saß vor dem Malblock mit seinem Pinsel. Nach einiger Zeit hörte ich ihn aufatmen mit dem Ausspruch: ENDLICH MALEN! Als ich hinsah, mischte er voller Freude mit kreisendem Pinsel alle Farben zusammen und was kam heraus? Eine schlammbraune Sauce, doch er seufzte, wie schön - diese Farbe! Naja, ich wollte ihn belehren, wie man mischt, das ist ein anderes Kapitel, aber ich werde trotzdem nicht seinen Ausruf und Seufzer vergessen über das für ihn so erregende Ergebnis.

Ich halte mein Atelier offen, für so manche Begleitung und freue mich auf neue Kontakte und Anregungen auf diesem Gebiet.
www.Heilende-lebenskunst.at

Heilklangkonzert zur Sommersonnenwende

Sonntag 20. Juni 2021, 19:00

Bernhard Mikuskovics:
Ethnische Flöten, Obertongesang



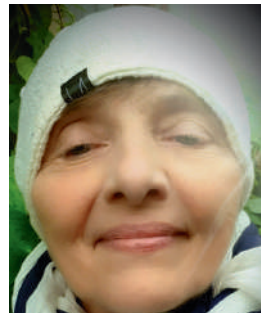
Ort: Zentrum für geistige Heilweisen, großer Raum
Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien

Anmeldung: Waltraud Gerber 0660 550 90 80

Einführung in die Astrologie

Termin wird bekanntgegeben

Lilly Habelsberger



Ort: Zentrum für geistige Heilweisen, großer Raum
Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien

Anmeldung: Lilly.therese@gmx.at

Tierkreis Archetypen: Vom Widder bis Fische

Einsicht in die eigene Lebensgeschichte und der Anlagen.

Der Horizont erweitert sich, verschüttet Anteile werden sicht- und auch spürbar. Die Verwirklichung des eigenen Wesens und Potentials kann beginnen.



Obertongesang u. Chakrasingen

Bernhard Mikuskovics

Samstag, 10-13 und 15-18 Uhr

Sonntag, 10-13 Uhr

Bitte um Anmeldung, Termin im April bis Juni wird bekanntgegeben

Ort: Zentrum für geistige Heilweisen, Heilraum
Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien

Terminvereinbarungen: Bernhard Mikuskovics 02612 20011

E-mail: bernhardsmikuskovics@gmx.net

www.harmonische-welt.com

"So wie sich die vielfältige Schönheit des Lichtes in den Spektralfarben eines Regenbogens äußert, erfahren wir die Schönheit eines Tones in den Klangfarben seiner Obertöne."

Das Obertonsingen ist eine Gesangsform, bei der Obertöne mittels verschiedener Techniken aus einem intonierten Grundton isoliert werden.

Da Obertöne überall in der Natur vorkommen, werden sie gerne auch als Naturtöne bezeichnet. Sie umgeben und verbinden die SängerInnen und ihr Publikum mit der Reinheit und dem harmonischen Klang der Natürlichkeit.

In diesem Wochenendkurs lernst Du unterschiedliche Techniken des Obertongesanges kennen und verbindest Dich mit Deiner Stimme mit den harmonischen Schwingungen der Schöpfung.

Zentrale Kursinhalte sind Grundlagen des Obertongesanges in Theorie und Praxis, Wirkung von Klang, Grundlagen der energetischen Arbeit mit der Stimme.

Hinweis: Keine (musikalischen) Vorkenntnisse notwendig!

Bachblütentänze

Dr. Andrea Hurch-Rath

Freitag, 17:00 - 19:00

Bitte um Anmeldung, Termin wird bekanntgegeben



Ort: Zentrum für geistige Heilweisen, Großer Raum
 Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien

Unkostenbeitrag: 15,-

Begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung bei Waltraud Gerber 0660 553 90 80

Ich bin Waltrauds Schwester, Ärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur und psychotherapeutische Medizin und ich arbeite schon lange und sehr gerne mit Bachblütenessenzen.

Am schönsten finde ich dabei das Prinzip der Bachblüten, durchs Dunkle zum Hellen, vom Negativen zum Positiven zu kommen, eigentlich durch Schwierigkeiten, Probleme und Krankheiten in unserer seelischen Entwicklung gefördert zu werden, wenn wir sie mit einer Einstellung betrachten, die nicht nur Symptome „loswerden“ will.

Bei meiner Ausbildung zur Bachblütentherapeutin habe ich auch die Blütentänze kennengelernt, alte Reigentänze, die die transformierende Kraft der Blüten symbolisieren und in Bewegung bringen.

Dabei muss man nicht befürchten, dass eine Blüte gerade nicht „passt“, allenfalls wird man von einem bestimmten Tanz mehr berührt, wenn ein Thema gerade aktuell ist. Meistens sind es aber archetypische Themen, auf die man sich gut einlassen kann oder sich einfach nur über die gemeinsame Bewegung freuen.



Klangmassage an Dienstagen

Maria Hiraoka
Klangmassagepraktikerin
Peter-Hess-Akademie Wien

Ort: Zentrum für geistige Heilweisen, Heilraum
Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien

Terminvereinbarungen: Maria Hiraoka 0650 377 30 82
www.tanzundklang.com

Jeder Ton oder Laut wirkt auf unsere Psyche und unseren Körper, so auch die obertonreichen Klänge der Klangschalen, die wir an diesem Abend kennenlernen.

Bei einer an den Teilnehmern angewandten „Klangmassage“ erleben wir die Wirkung der am Körper aufgestellten Schalen, die schnell zu tiefer Entspannung führt.

Die anschließende „Klangreise“ mit den Schalen im Raum und einer locker angebotenen Visualisation vertieft unsere Körperwahrnehmung und lässt uns den Alltag mit Abstand betrachten. So erhalten wir neue Kraft für Anforderungen unseres Lebens.

Heiltönen

5 Silben für die innere Befreiung
als Burnout- und Stressprävention
Mag.a Irene Tritta
Energy Coach



Donnerstags, 15:30 - 17:00

Ort: Zentrum für geistige Heilweisen, Großer Raum
Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien

Kosten pro Termin: € 15,-
Special Guest: Tibetspaniel „Leon“
Anmeldung: irene.tritta@chello.at

Die menschliche Stimme gilt als eine der kraftvollsten heilenden Töne auf der Erde und es ist eine sehr alte Tradition, den Klang der Stimme zum Heilen zu verwenden. Regelmäßiges Tönen hat tiefe heilende und transformatorische Kraft für den Körper, die Emotionen, den Geist und das Ganze. Durch das Tönen kommen wir mit tiefen Schichten unseres Selbst in Verbindung und öffnen tiefe innere Räume.

Wir tönen die fünf heiligen Silben der tibetischen Bön-Schule. Diese kraftvollen Silben sind je einem Chakra zugeordnet. Auch repräsentieren sie je eine Farbe. Sie können körperliche, energetische und emotionale Blockaden lösen – egal, wie tief diese sein mögen. Wir brauchen gar nichts zu tun – außer einfach zu tönen.

Wir konzentrieren uns nur auf das eigene Tönen und den inneren Raum, die inneren Öffnungen, die dadurch entstehen. Nach jeder Silbe spüren wir ein paar Minuten nach und erlauben, dass sich unsere Energien neu ordnen. Auf diese Weise können wir aktiv für die Vermeidung von Burnout und Stress hinter uns lassen und neue Energie aus unserer eigenen Tiefe schöpfen.

Zum Abschluss singen wir in der Gruppe einen Healing Song. Erfrischt, gestärkt und befreit beenden wir den Abend.

Montag

18:00 – 20:00 Offene Übungsgruppe

Möglichkeit für Heilbehandlungen und Einfühlung.
Heilerinnen und Heiler in Ausbildung üben und
besprechen die praktische Arbeit, Erfahrungen mit
Hilfesuchenden werden ausgetauscht.
Hans Gerber 0676 5214958 oder Zentrum
Keine Anmeldung erforderlich! € 10,-

18:00 – 19:30 Rasseln und stille Meditation

An jedem letzten Montag im Monat.
Aus der schamanistischen Praxis.
Hans Gerber 0676 5214958
€ 10,-

Dienstag

15:00 – 19:00 Klangmassage

mit Maria Hiraoka (Peter-Hess-Klangmassagepraktikerin)
Terminvereinbarungen: 0650 377 30 82
Die auf dem Körper aufgestellten obertonreichen
Klangschalen führen schnell zu tiefer Entspannung auf
körperlicher und mentaler Ebene, lösen Stress und führen zu
einer vertieften Körperwahrnehmung.

Mittwoch

18:00 – 20:00 Freies Malen aus der Seele

Im Atelier bei Waltraud Gerber
Ich zeichne, male, um heraus zu finden, aus welchen
Gedanken und Gefühlen ich gewoben bin!
Dabei möchte ich mich von meinem "Inneren"
überraschen lassen, zu welchen Wahrnehmungen es
führt! In dieser Art "Malen" entsteht ein vertieftes
Verhältnis zu sich selbst. Dies macht in allem auf und ab
wirklich glücklich! "
Es macht mir besondere Freude, andere in dieser Art zu
malen, begleiten zu können!
Anmeldung: 0660 553 90 80
€25,- Mitglieder/ €30,- inklusive Material

Donnerstag

19:00 – 21:00 Meditationskreis

bei Waltraud Gerber
Übungen des stillen Gewahrseins
Anmeldung erforderlich! 0660 553 90 80, freie Spende

Weitere Angebote

Malen aus der Seele - Schnupperangebot

2 Stunden begleitetes und freies Malen, nach freier
Vereinbarung der Zeit, Anmeldung: 0660 553 90 80
€ 25,- inkl. Material, für Mitglieder € 20,-

Familienaufstellung Shiatsubehandlungen von Michael Reiterer

Anmeldung: 0699 19477232 oder reiterer@aha-sys.at
www.aha-sys.at
www.reiterer.wien

Obertongesang

Bernhard Mikuskovics 02612 20011
E-mail: bernhardmikuskovics@gmx.net
www.harmonische-welt.com

Ausbildungen

Es werden Ausbildungen in Geistiger Heilung und Selbstheilung sowie in Einfühlung angeboten.

Für weitere Informationen besuchen Sie unsere homepage oder rufen Sie uns an:

www.geistigeheilweisen.at, hans.gerber@aon.at
Hans Gerber 0676 5214958

Ich bitte um eure E-mail Adressen, ich möchte euch erreichen können, um von Zeit zu Zeit Informationen auszutauschen und die Freundschaft zu erneuern. Bitte schreibt auch dazu ob ihr die Ausbildung gemacht habt.

Ich danke für die Zusendung: hans.gerber@aon.at

Zentrum für Geistige Heilweisen 9020 Klagenfurt

Lieselotte Piskernik
04233 2390 l.piskernik@aon.at

Übungsabende

mit Lieselotte Piskernik und Ingeborg Ebner

Donnerstags 18:30 – 20:30

Ort: Couè Club, Karfreitstraße 14/2 (vis à vis Dom)

Anmeldung: 0650 647 0343

Zentrum für Geistige Heilweisen 8075 Hart bei Graz

Ingrid Maria und Franz Moser
0316 491121 moser.zgh@gmail.com

Seminare und Ausbildung zum geistigen Heiler siehe
www.geistigeheilweisen.at

Zentrum für Geistige Heilweisen 9973 Irschen

Annette und Eduard Wallner
0650 6220018 annettewallner@aon.at

Seminare und Ausbildung zum geistigen Heiler siehe
www.geistigeheilweisen.at

Zentrum für Geistige Heilweisen 8740 Fohnsdorf

Barbara Zeller
0699 17187787

Übungsabende

Jeden Donnerstag von 17:00 - 18:00 Einfühlung und Selbstheilung
18:30 - 20:30 Übungsabend

Ausbildung

Die zweijährige Ausbildung zur Einfühlung und Selbstheilung beginnt am

Freitag, 20. November 2020, 14:00 - 19:00 und
Samstag, 21. November 2020, 9:00 - 19:00

Weitere Termine:

4. und 5. Dezember 2020

9. und 10. Jänner 2021

12. und 13. Februar 2021

12. und 13. März 2021

16. und 17. April 2021

14. und 15. Mai 2021

Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten: Barbara 0699 17187787

Einladung zur Mitgliederversammlung in Wien

Freitag 19. März 2021, 17:00

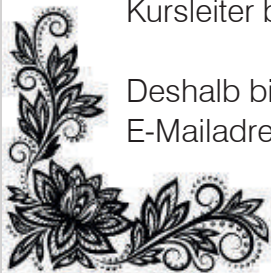
Bei Waltraud im Zentrum für geistige Heilweisen
Lerchengasse 15 "Zentrum", 1080 Wien
Anmeldung bei Waltraud 0660 553 90 80

- Jahresrückblick
- Kassabericht
- Weitere Aktivitäten im Zentrum

Bitte beachten

dass die Termine von Veranstaltungen und Gruppen nur stattfinden, wenn es die Bestimmungen des Bundesministeriums zulassen und der Termin vom jeweiligen Kursleiter bestätigt wird.

Deshalb bitten wir bei Anmeldung um Telefonnummer oder E-Mailadresse.



Herausgeber und Eigentümerin: Zentrum für Geistige Heilweisen
Waltraud Gerber, Vorstand
Jakob Werner, Schriftführer
Peter Oberleitner, Kassier
1080 Wien, Lerchengasse 15/1
Tel. 01 408 50 54, email: waltraud.gerber@heilende-lebenskunst.at

Eigendruck

Erscheinungsweise zweimal jährlich.

Die von den einzelnen Autoren vertretenen Ansichten müssen nicht den Auffassungen der Redaktion entsprechen.

Die Mitteilungen sind für die Mitglieder und Zeitschriftenbesteller des ZGH bestimmt.

Titelbild: Waltraud Gerber

Verantwortliche Redakteurin: Waltraud Gerber

Schutzgebühr: € 6,-

Mitgliedschaft:

Ordentliche Mitglieder € 40,-/Jahr inkl. Partner-in und Familie,
Sie erhalten Ermäßigung bei Veranstaltungen und bekommen zwei Zeitschriften pro Jahr zugeschickt.

Zeitschriftbestellung € 12,-/Jahr, es werden Ihnen zwei Zeitschriften pro Jahr zugeschickt.

Möchten Sie die Ziele und Bestrebungen des Zentrums für Geistige Heilweisen unterstützen, so würden wir uns darüber freuen und heißen Sie als Mitglied herzlich willkommen.

Konto:

Zentrum für geistige Heilweisen

IBAN: AT16 2011 1826 9793 1100

BIC: GIBAATWWXXX

