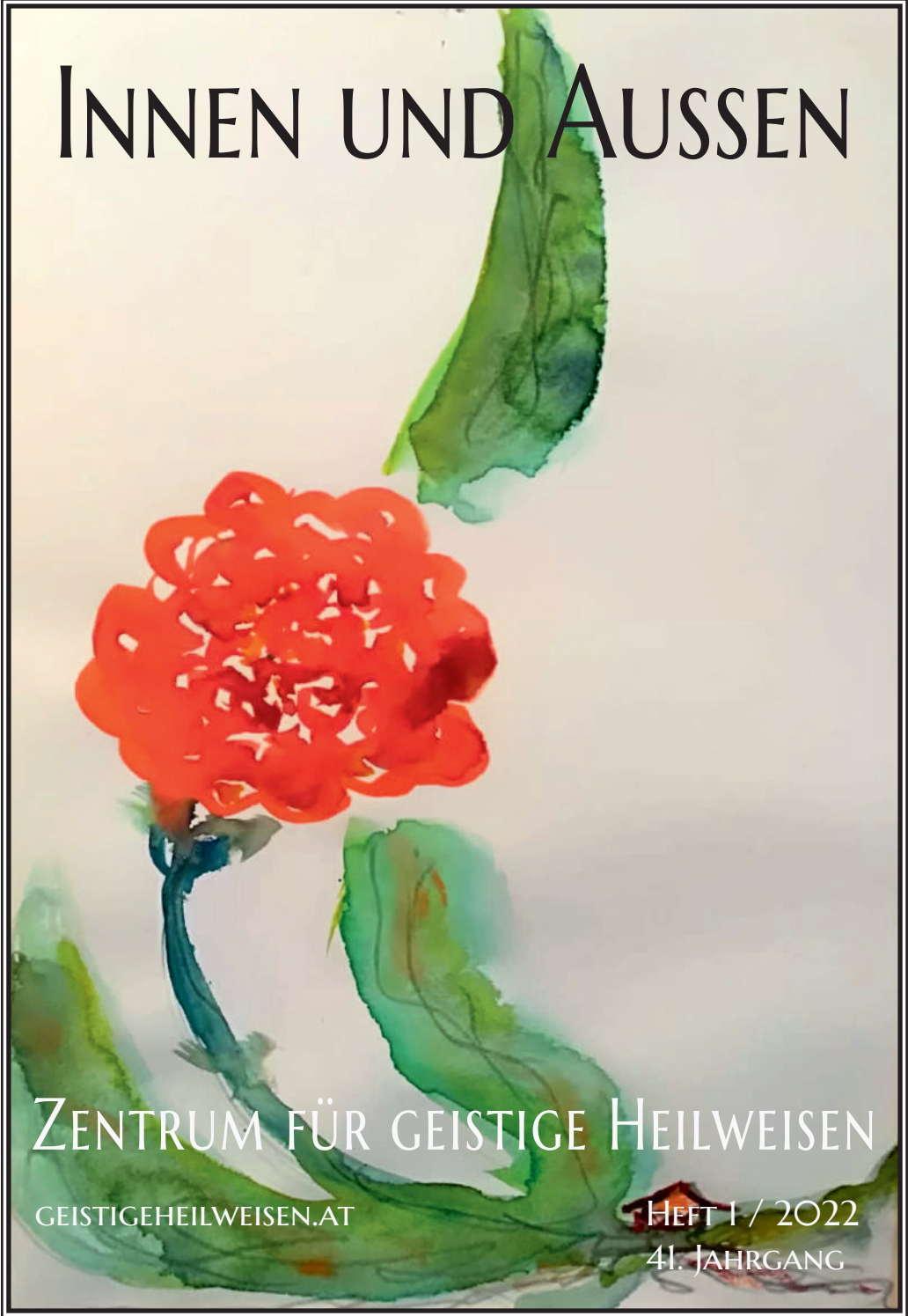


INNEN UND AUSSEN

A watercolor illustration of a vibrant red flower with many petals, positioned in the center-left. Several large, green leaves with visible veins are scattered around the flower, with one leaf extending from the top right and another from the bottom right. The background is a light, neutral tone.

ZENTRUM FÜR GEISTIGE HEILWEISEN

GEISTIGHEILWEISEN.AT

HEFT 1 / 2022

41. JAHRGANG

INHALT

Editorial

1

Liebe Freunde
und Freundinnen
des Heilens!

4

„Es gibt auch
etwas,
wie
glücklichtraurig
sein“

8

Zum Andenken
an THICH NHAT
HANH

10

Der Zenlehrer
und
Friedensaktivist
Thich Nhat Hanh

13

Programm Wien

17

Programm
Zweigstellen

30

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



„Das Leben ist am besten
zwischen wacher Offenheit
und spielerischem Traum“

Wie sehr ich selber interessiert bin an allem was auf der Welt geschieht, wie sehr es mich aufweckt, wie verschieden gelebt, gedacht werden kann, wie viel ernst zu nehmende Probleme es gibt, so sehr wird mir mein eigenes Leben bedeutsam in der Frage, was macht mich wirklich aus als Mensch alleine und als Mensch mit allen Menschen zusammen?

Wir alle sind gewachsen aus dem Boden unserer Vorfahren, ob uns bekannt oder unbekannt. Es gibt eine Erzählung von Martin Buber, wo erwähnt wird, dass bei der Geburt eines Kindes, der Engel, der es begleitet mit seinem Flügel sanft über sein Antlitz fährt, um es vergessen zu lassen, woher es kommt, damit es wieder frisch beginnen kann.

Im Laufe unseres Lebens wird es geradezu eine Kunst, jeden Morgen so frei zu erwachen, als könnten wir ganz neu beginnen, trotz der Verhängnisse vom Vortag und den fordernden Aufgaben!

Doch im Grunde ist es meist sehr schlicht, was uns verhilft, bei uns anzukommen - am Morgen der Duft einer Tasse Tee oder einer Schale Kaffee und eine gewisse Offenheit des Lebens zu verspüren, Seiten, die noch unbeschrieben sind, ein sich Aufschwingen, in der Bereitschaft wieder etwas frisch zu versuchen - „ist das nicht der treu uns begleitende Engel, der gütig unsere Vorurteile zur Seite schiebt, um uns einen neuen Ausblick zu gewähren?“

Das Zentrum für Geistige Heilweisen und Heilender Lebenskunst bietet nach wie vor Raum für Veranstaltungen, die unsere „Frische“ fördern, unsere Freude, Ressourcen zu entdecken, die befruchtend wirken auf die tägliche Gestaltung unseres Lebens und dem Zusammenwirken mit unserer vielfältigen Umwelt.

Der Verein besteht aus einer Gemeinschaft, die offen ist für neue Themen in unserer Zeit, jedoch im Sinne, was ist Zeit unabhängig wesentlich als Rückverbindung in uns selbst im schlichten der eine Mensch zu sein, nicht unterschieden von Rasse und Herkunft. Frei von „Ansichten“, was können wir zueinander sein! Dazu braucht man Raum zum Nachdenken, Nachspüren und Zeit, sich in Ruhe zu vertiefen. Im Speziellen auch die Möglichkeit Ausdrucksformen aus zu probieren, die uns überraschen können mit spontanen Aussagen, mit ihrer natürlichen Kraft uns zu tragen in erweiterte Sichtweisen.

Wir danken allen Mitarbeitern im Verein, in den weiteren Bundesländern, allen Mitgliedern, die den Verein fördern durch ihre Mitgliedschaft oder Zeitschriftabonnenten, den freiwilligen Spenden, freuen uns auf jede Teilnahme oder Besuch, für

Interessen, die hier eingebracht werden können und hoffen, in weiterer Sicht wieder mehr zusammenkommen zu können.

Es werden „Träume wahr“ wenn wir spielerisch auszuprobieren wagen wie Kinder mit frischen Augen etwas genau anschauen ohne Vorurteil, wir können lachen und weinen, wir wissen nicht, doch sind offen für einen freien Horizont – das ist das schönste Geheimnis, weil wir insgeheim spüren, da kommen wir wirklich an!

Ich freue mich für den Verein da zu sein und danke für eure Anregungen , euer Dabeisein

WALTRAUD aus der Lerchengasse ZGH

A handwritten signature in black ink, reading "Waltraud Gerber". The script is cursive and fluid, with the first name "Waltraud" and the last name "Gerber" clearly distinguishable.

LIEBE FREUNDINNEN UND FREUNDE DES HEILENS!

Hans Gerber



Ich schreibe diesen Artikel für die Zeitschrift aus Indien. In Chennai habe ich endlich ein Hotel gefunden, in dem es leiser ist. Ich habe sogar einen Tisch zum Schreiben.

Was kann ich berichten in dieser Corona Zeit? An jedem Sonntag ist totaler lockdown. Außer in den eigenen vier Wänden ist überall die Maske zu tragen. Auch in Auto, am Motorrad, am Fahrrad. Ich habe bis jetzt von Niemandem gehört, dass er sich in seiner persönlichen Freiheit beschränkt fühlt.

Ich habe erkennen müssen, dass die Ashrams alle geschlossen sind. Meine Sehnsucht hier Selbstheilung zu unterrichten und mit den Teilnehmern innigere Freundschaften schließen zu können, ist natürlich klein geworden. Kommenden Montag, am 31. Jänner, beginnen wir allerdings am späteren Nachmittag mit einer Gruppe von 15 Leuten. Das ist über die Kriyayoga Gruppe von Tattendorf möglich geworden.

Ich habe durch die Beschränkungen Zeit für mich gewonnen. Ich hatte Zeit in mich hineinzuzulauschen und zu einem Verständnis zu kommen, das mir bei uns zu Hause nicht leicht möglich gewesen wäre. Ihr kennt vielleicht den achtsufigen Pfad von Patanjali. Zuerst das Leben in die Harmonie bringen. Für das Üben eine gute Sitzhaltung finden. Dann geht es weiter mit dem „zurückziehen der Sinne“, mit Konzentration, Meditation und

Samadhi.

Lange habe ich mit dem Zurückziehen der Sinne nicht sehr viel anfangen können. Schon vor vielen Jahren bin ich daraufgekommen, dass es wichtig ist die Gedanken und die Probleme des Alltags draußen zu lassen. Das hat mir viel geholfen, um mich auf das Wesentliche konzentrieren zu können. Ich hatte auch so ein Erlebnis, dass ich im 3. Auge die Denksubstanz gesehen habe und beobachten konnte, wie die Gedanken die Denksubstanz zum Schwingen bringt. Einmal konnte ich so fein fühlen, dass ich bemerkte, wie die Denksubstanz ansetzen wollte zu schwingen. So konnte ich den Gedanken loslassen, bevor er in Erscheinung trat. Ich habe das aber nicht weiterverfolgt.

Erst Vivekananda, ein Schüler von Ramakrishna, öffnete mir die Augen. „Die Denksubstanz hat sich an die Außenwelt geknüpft“, sagt er. Und er sagt auch, dass die Denksubstanz nicht etwas ist, das einfach zu unserem Menschsein gehört, sondern, dass sie ein wesentlicher Faktor für unsere innere Entwicklung ist.

Ich verstand, dass sich unser Ich an die Denksubstanz geheftet hat. Damit ist unsere Innenwelt zur Außenwelt geworden. Wir haben unser kostbarstes, innere Sein überdeckt und uns eine Welt aus unserem Ich heraus geschaffen. Natürlich sind wir in dieser Welt verloren. Uns fehlt der geistige Blitz zum Leben. Uns fehlt die Verwurzelung in das Leben. Die äußere Welt muss zu Zusammenbrüchen führen, dass wir loslassen können von ihr, um in einem „Nullpunkt“ die innere Verbindung zu erahnen und zu finden.

„Zurückziehen der Sinne“ bedeutet: Unser Inneres zu befreien von den Gedanken, den Emotionen, den Problemen des Alltags und den Gefühlen, die nicht rein sind! Wie mache ich das? Ich

setze mich hin, die Wirbelsäule ist gerade und schaue mir die Welt an, in der ich bin. Das alles ist meine Außenwelt. Ich lasse sie so, wie sie ist. Meine Gedanken können gehen, wie sie wollen. Es sind nicht meine Gedanken. Ich schiebe sie weiter weg von mir, lass sie außen. Das gleiche mache ich mit meinen Gefühlen, mit meinen Problemen. Ich bemerke den Atem. Auch er ist nicht mein Atem, er geht von selber. Ich gebe dem Atem seine Freiheit, lass ihn tiefer und fließender werden. Von der Außenwelt richte ich jetzt meine Aufmerksamkeit auf mich. Bemerke den Atem, den Fluss der Lebenskraft, die Energie. Wenn ich die Augen schliesse, erfühle ich das innere Licht in mir und erlebe die Stille. Ich lausche zu meiner Denksubstanz und spüre, dass sie nicht mehr ankoppelt ist an die Außenwelt. Ich bin ganz bei mir. Körperlich, energetisch, seelisch.

Meine Sinne sind zurückgezogen aus der Außenwelt. Wenn ich jetzt in die Welt schaue, bin ich der Beobachter von ihr. Ich blicke wie ein kleines Kind, das hierhergekommen ist, um die Welt zu entdecken. Ich kann ganz in mir ruhen, um zu sehen was da draußen vor sich geht.

Von innen her, in mir ruhend, kann ich mich jetzt einem Baum zuwenden. Betrachte seine Erscheinungsform, fühle mit ihm, fühle wie es ihm geht und bemerke die Berührung mit meiner Denksubstanz. Das ist eine wesenhafte Berührung.

Die Denksubstanz ist etwas, das in uns ist. Sie ist überall. Ich habe sie einige Male erlebt und auch gesehen. Am markantesten erlebte ich sie einmal in der Psychiatrie in Wien. Ich besuchte einen Freund, der in die Manie gefallen war. In diesem Raum waren mehrere Menschen. Einer kam zu mir und sagte, „du kannst mich heilen“. In mir war etwas, das dieser Bitte folgen wollte. Ich suchte in diesem Raum einen Platz, der mir dafür geeignet schien. Ich bat um Heilung, erbte die Geistige Verbindung und diesen

Jungen. Da sah ich, dass der Ätherkörper ganz abgehoben war nach oben. Ca. eineinhalb Meter. Ich konnte eine gitterhafte Struktur sehen, die von einer gelben Substanz durchströmt war. Die Gitterstruktur nahm alle drei Dimensionen ein, darinnen floss ganz langsam diese gelbe Substanz, auch in alle drei Dimensionen. Sie floss auch gegeneinander, ohne sich zu durchmischen. Ich verband mich mit dieser Energie und führte sie langsam in den Körper zurück und stabilisierte sie dort. Als ich wieder in die Augen dieses Mannes blickte, waren sie klar. Nach einer Woche wurde er aus der Psychiatrie entlassen.

Die Denksubstanz ist überall in uns lebendig. Natürlich gehört tägliche Übung dazu, um mit ihr so verbunden zu sein, dass wir über sie einen Weg zur geistigen Entwicklung gehen können, der uns zu unserem eigentlichen Wesen führt.

„ES GIBT AUCH ETWAS, WIE GLÜCKLICHTRAURIG SEIN“

Ein kleines Essay von Waltraud

Diesen Satz schrieb ich nieder bei einer späten Rückfahrt aus den Wäldern im Zug nach Wien, wo ich Zuflucht suchte vor schwierigen Nachrichten aus meiner nahen Umwelt und aus der weiteren Welt, die mich ziemlich mitnahmen.

Seit vielen Jahren suche ich da immer wieder meine Lieblingswege auf, wandernd durch Land und Wald, eine Stunde mit der Bahn entfernt von Wien, um alleine zu sein, die so offene Wirklichkeit der Natur tief einzuatmen und meine Füße auf natürlicher Erde zu spüren.

Das Eintreten auf den Waldweg wirkt auf mich jedes Mal wie ein Nachhause kommen. Ein Aufsuchen gewisser Plätze, das Liegen unter meinen Bäumen, hinaufblickend in die Wipfel, die Färbungen des Himmels, das Überrascht sein vom sich Auftun schneeweißer Wolkengebirge, das anhebende Rauschen des Windes, dann wieder die stillen Lichtpfeile hereinbrechender Sonnenstrahlen das intensive Aufleuchten mancher Mooskissen im dunklen Grund und in den Höhen das immer wieder Aufflattern der Vögel mit ihren verschiedenen Rufen und sich niederlassen in ihrem Lied, all dies bringt mir die Wurzeln meiner eigenen Natur zurück in einer unantastbaren Geborgenheit!

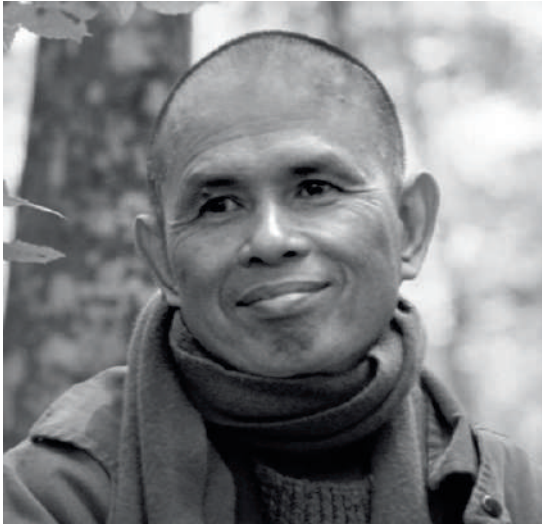
Darin tut sich eine Art Wesensräumlichkeit auf, in der alles seinen Platz hat, ja einen beweglichen, darin mein Atem wieder frei durch alle Belange ziehen kann, wie frisch geboren.

Diese einsamen Wanderungen, die ich seit meiner Kindheit kenne, berühren etwas, das ohne Herkunft ist, ohne Namen und doch voll aller Herkunft voller Namen.

Besonders die Abendstimmungen, der Untergang der Sonne des Lichts berührt mich besonders, deshalb wandere ich an Stellen dies zu erleben. Was kommt da nicht hoch in meinem menschlichen Dasein in großer Alleinheit. Alle wunden Stellen, kommt mir vor, werden da getauft im Namen eines namenlosen Gottes, der nicht nur mich sondern alles umarmt, alle Wunden, alles was lebt mir bekannt oder unbekannt, nah wie ferne. Es ist für mich eines der kostbarsten Gefühle. Sterben zu können, ist das nicht unsere Sehnsucht sich ganz hingeben zu können in ein großes Sein?

Ich habe einen Verwandten, der sich sein Leben nahm, weil er nicht mehr anders konnte. Es gibt ein kurzes Schreiben von ihm, worin er äußerte, ich glaube aber an einen Gott, der mich trotz allem empfängt! Ich habe darin eine Berührung von ihm empfangen, die mich traurig und glücklich zugleich macht , für andere, die auch diesen Weg gingen und für mich, der ich ein „Seiltänzer“ zwischen Hell und Dunkel geworden bin, im Grunde wie wir alle!

ZUM ANDENKEN AN THICH NHAT HANH



Zum Andenken an THICH NHAT HANH , der am 22. Jänner 2022 in Vietnam, seiner Heimat, in seinem 95. Lebensjahr verstorben ist, bringen wir aus seinen berührenden autobiographischen Erzählungen aus dem Buch "Mein Leben ist meine Lehre" einige Auszüge, ausgewählt von Waltraud:

HIER BIN ICH NICHT

Ich habe einen Schüler in Vietnam, der eine Stupa für meine Asche bauen will, wenn ich gestorben bin. Er und andere wollen darin eine Gedenktafel mit der Inschrift anbringen: „ Hier liegt mein geliebter Lehrer“. Ich habe ihm gesagt, er solle das

Tempelgelände nicht vergeuden.“ Steck mich nicht in einen kleinen Topf und dann dort hinein!“ sagte ich.“ So will ich nicht fortdauern. Es wäre besser, die Asche würde draußen verstreut, um den Bäumen beim Wachsen zu helfen.“

Ich schlug vor, dass, sollten sie noch immer darauf bestehen, eine Stupa zu bauen, die Inschrift lauten sollte: Hier bin ich nicht. Falls einige Leute noch immer nicht verstehen sollten, könnten sie auf die dritte und letzte Tafel schreiben:“ In deiner Art des Atmens und Gehens kann ich gefunden werden“.

Dieser mein Körper wird sich auflösen, aber meine Handlungen werden mich fortdauern lassen. In meinem täglichen Leben praktiziere ich, um mein Fortwähren um mich herum zu sehen. Wir müssen nicht bis zur völligen Auflösung dieses Körpers warten, um fortzuwähren – wir wahren jeden Augenblick fort. Wenn du glaubst, ich sei nur dieser Körper, hast du mich nicht wirklich erkannt. Wenn du meine Freunde betrachtest, siehst du mein Fortwähren. Ich verstehe nicht, warum wir sagen:“ ich werde sterben“, denn ich sehe mich bereits jetzt in dir, in anderen Menschen und in künftigen Generationen.

Selbst wenn eine Wolke nicht da ist, währt sie fort als Schnee oder Regen. Einer Wolke ist es unmöglich zu sterben. Sie kann Regen oder Eis, aber nicht nichts werden. Sie benötigt keine Seele, um fortzubestehen. Es gibt keinen Anfang und kein Ende. Ich werde nie sterben. Es wird eine Auflösung meines Körpers stattfinden, aber das bedeutet keinen Tod. Ich werde fortwähren für immer.

-----Auf ländlichen Pfaden gehen-----

Ich gehe gern auf ländlichen, von wilden Gräsern gesäumten Pfaden. Ich setze meinen Fuß bei jedem Schritt achtsam auf die Erde, wissend, dass ich auf der wundervollen Erde gehe. In solchen Augenblicken wird das Leben zu einer wunderbaren und geheimnisvollen Wirklichkeit. Die Leute betrachten üblicherweise das Gehen auf Wasser oder in der Luft als ein Wunder. Doch ich finde das wirkliche Wunder besteht nicht darin, auf Wasser oder in der Luft zu gehen, sondern auf der Erde! Jeden Tag sind wir an einem Wunder beteiligt, das wir oft nicht erkennen – dem blauen Himmel, den weißen Wolken, den grünen Blättern und den neugierigen Augen eines Kindes, Alles ist ein Wunder.

Wenn wir gehen, gehen wir nicht allein. Unsere Eltern und Vorfahren gehen mit uns. Sie sind in jeder Zelle unseres Körpers anwesend. Daher bringt jeder Schritt, der uns Heilung und Glück schenkt, auch ihnen Heilung und Glück. Jeder Schritt hat die Kraft, uns zu verwandeln und mit uns all unsere Vorfahren, einschließlich unseren tierischen, pflanzlichen und mineralischen Vorfahren. Wir gehen nicht bloß für uns allein. Wenn wir gehen, gehen wir für unsere Familie und die ganze Welt!



DER ZENLEHRER UND FRIEDENSAKTIVIST THICH NHAT

Beitrag von Karin Haider

Mein geliebter, hochverehrter Lehrer Thích Nhat Hanh ist nach 95 erfüllten Erdenjahren am 22.1.2022 in die große Verwandlung gegangen. Ich atme – und ich lächle – immer, wenn ich an ihn denke...

Er ist der heiligste Mensch, der mir in meinem Leben je begegnet ist, der präsenteste, friedvollste und achtsamste.

Ich sehe ihn in vielen Momenten – „Eine Wolke kann nicht sterben“ hat er oft gesagt.... Oder: „Eine Welle, wenn sie weiß, dass sie Wasser ist, braucht keine Angst zu haben, zu vergehen!“ Was kann ich euch von ihm erzählen? Wie kam es, dass er mein Lehrer wurde?

Schon als junge Frau war ich auf der Suche nach tiefer Spiritualität, wie ich sie leider in den christlichen Kirchen nicht zur Genüge finden konnte.

Z.B. war ich mit 17 in einer Yoga Schule, hatte schamanische Lehrer, einen Sufi Meister und 1999 im Alter von 29 Jahren kam ich zum Buddhismus – zuerst in sehr strenge Zen-Gruppen, die in schwarzen Roben herumgingen, das Herzsutra (ein wichtiger buddhistischer Lehrtext) in irr schnellem Tempo rezitierten und vor oder nach der Meditation nicht viel miteinander sprachen. Ganz wohl fühlte ich mich dort nicht - und doch hat mich die tiefe Stille und Ruhe, die ich immer wieder beim Sitzen empfand, dorthin gezogen.

Eines Tages wollte ich wieder in das buddhistische Zentrum am

Fleischmarkt in Wien meditieren gehen, als der Zendo (Meditationsraum) versperrt war und ein Schild an der Tür hing „Wegen Renovierung geschlossen!“

Gegenüber liegt das Sekretariat der Österreichisch Buddhistischen Religionsgesellschaft, also bin ich dorthin fragen gegangen, welche Gruppen denn zurzeit gerade meditieren würden.

Ich erhielt die Auskunft: „Die Intersein Sangha nach Thich Nhat Hanh“.

Ich hatte den Namen noch nie gehört – ging aber neugierig in das Meditationszentrum und klingelte – als ein junger, freundlicher Mann die Türe öffnete und mich begrüßte, als ob alle nur darauf gewartet hätten, dass ich endlich vorbeikomme – er lud mich ein, reinzukommen und mit ihnen Tee zu trinken – es waren ca. 8 Menschen im Kreis versammelt und plauderten mit Tee und Keksen, bevor sie in den Zendo wechselten und meditierten, nach dem Sitzen aber auch eine Gehmeditation und eine Gesprächsmeditation machten – und ich fühlte mich vom ersten Moment an so zu Hause und wie in einer Familie aufgenommen.

„I am home – I have arrived“ – („Ich bin zu Hause, ich bin angekommen“) würde ich noch oft in Gathas (Sinnsprüchen) und Kalligrafien, Liedern und Gedichten von Thay lesen und hören und tief in mir spüren. (Thay bedeutet „Lehrer“ auf Vietnamesisch und so nennen wir Schüler/innen Thich Nhat Hanh.)

Es ist das Phänomen der achtsamen Gemeinschaft von „Interbeing“, („intersein“ auf Deutsch) – ein Wort, das Thay aus den alten Schriften übersetzt hat und besagt, dass alles mit allem verbunden ist und in gegenseitiger Verwobenheit existiert.

Wir atmen, weil es Bäume und Pflanzen gibt, wir trinken Tee und wenn wir genau schauen, können wir die Wolke im Tee sehen und in einem Stück Brot das gesamte Universum, den ganzen Kosmos finden. (So hat Thay in einem Lehrvortrag auch die christliche Eucharistie verglichen, in der Jesus das Brot als seinen

Körper bezeichnet und damit sei die Verbindung mit dem ganzen Kosmos beinhaltet.)

Ich wusste im ersten Moment, dass ich in dieser Meditationsgruppe zu Hause war und übernahm mit der Zeit auch immer wieder die Leitung der Abende.

2003 bin ich das erste Mal nach Plum Village gefahren, in das von Thay gegründete Meditationszentrum in der Nähe von Bordeaux in Südfrankreich – zum Sommer Familien Retreat, einer Zeit, in der auch Familien mit Kindern kommen können, um eine Zeit mit der Sangha (Gemeinschaft der Mönche und Nonnen und Laien) achtsames Leben zu üben.

Ich weiß noch genau – es waren über 1000 Gäste aus der ganzen Welt auf 3 Standorte verteilt da und wir wurden mit Bussen zum jeweiligen Platz gefahren, wenn Thay am Vormittag den Lehrvortrag hielt um 9.30.

Und die Menschen kamen ab 8.00 an und waren so leise und umschauend, dass Kinder in ihren Zelten weiterschlafen konnten und nicht von der Ankunft 100er Menschen geweckt wurden! Das beschreibt den Geist der Achtsamkeit, der uns in Plum Village umfing, vielleicht am besten....

Als ich in der Meditationshalle saß und mit all diesen Menschen gespannt auf die Ankunft von Thay wartete, den ich ja noch nie live gesehen hatte, spürte ich eine Aufregung – freudig, gespannt – wie würde er sein?

Als alle Gäste ihre Plätze hatten und schon ein wenig zur Ruhe gekommen waren, ging die Türe auf und Thay kam mit 2 jungen Mönchen in die Halle – er ging ganz langsam und wir standen automatisch alle auf – als er bei seinem Platz angekommen war, drehte er sich zu uns und wir verbeugten uns alle voreinander – dann setzten wir uns und der Vortrag begann mit dem Einladen der großen Klangschale und 3 tiefen, wohlklingenden Klängen, die selbst die Kinder in den ersten Reihen zur Ruhe brachten.

Thay sprach mit so einer ruhigen, klaren, liebevollen Stimme und

nach kurzer Zeit wollte er etwas an die Tafel schreiben, ging hin und nahm einen Flipchart Stift in die Hand – und das war der magische Moment – ein Augenblick, in dem 1000 Menschen in der Halle bemerkten – „Ah, er nimmt jetzt einen Stift in die Hand!“ – in einer solchen Präsenz und Fokussiertheit auf dieses Tun, dass wir es alle mitbekommen haben – in diesem Moment wusste ich – „Das ist mein Lehrer!“.

Ich fuhr immer wieder nach Plum Village, arbeitet dort öfter im Sommer im Kinderprogramm, war auch im EIAB, einem Zentrum bei Köln, besuchte auch einmal Deer Park, ein anderes Zentrum von Thay in Kalifornien. Es gibt ja inzwischen 12 verschiedene Zentren weltweit mit 100erten ordinierten Mönchen und Nonnen in Thays Tradition.

Ich könnte jetzt viel über Thay schreiben, über sein so erfülltes Leben und dass er den engagierten Buddhismus gelebt hat, dass er über 100 Bücher geschrieben hat und einer der größten Lehrer unserer Zeit ist, ein Friedensaktivist, ein Poet usw.

Seit nunmehr 23 Jahren folge ich dieser Tradition – mit regelmäßigen Meditationstreffen immer am Do Abend in unserer lokalen Sangha in Wien, die ich mit leite und bei denen jederzeit alle willkommen sind. Zurzeit bieten wir die Treffen auch über Zoom an.

Und es gibt eine wake up Gruppe in Wien für junge Menschen. Thay lebt – in uns allen weiter!

Wenn ihr Interesse habt, euch zu erkundigen oder vorbeizukommen – meldet euch gerne!



In Einklang kommen

Peter Oberleitner

jeweils am Donnerstag 17:30 – 20:30 Uhr

03.03.2022

07.04.2022

05.05.2022

02.06.2022

30.06.2022



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



15,-



Peter Oberleitner 0699 1 947 49 14
oder bei Waltraud Gerber 0660 553 90 80

In Einklang kommen -

mit singen, brummen, summen, krächzen, rasseln, trommeln, musizieren, improvisieren, sich nicht scheuen vor schrägen Tönen, und staunen wie daraus Wohlklang und Harmonie entstehen kann.

Es sind keinerlei musikalische Vorkenntnisse erforderlich.

Musik- und Rhythmusinstrumente können gerne mitgebracht werden, es reichen aber auch die eigenen Stimmbänder.

Lasst uns lustvoll den eigenen gemeinsamen Ausdruck erleben.



Neuer Schwung für Geist und Körper

– Seele in Balance – durch Dehnungsübungen

Michael Reiterer

Mittwochs 16:30 bzw. flexibel nach Voranmeldung



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



18,- / 15,- bei Buchung mehrerer Abende



Michael Reiterer 0699 194 77 232
reiterer@aha-sys.at

Zutaten:

Man mische Achtsamkeit und Anleitungen zu den Verläufen der Meridiane mit Elementen aus Shiatsu, QiGong und Yoga. Alles gewürzt mit bewusstem Atmen und Humor.

Die Körperenergien werden spürbar, greifbar, sichtbar. Die Seele tankt auf. Die Gedanken machen Pause.

Die persönliche Note: Es ist ausreichend Raum für alle, auf ihre eigenen Themen einzugehen. Wir machen Übungen sowohl für die Milderung körperlicher Zustände als auch für die Seele. Aktivierende Phasen wechseln mit Entspannungen. Dadurch werden die Zusammenhänge zwischen körperlichem Befinden und emotionalen Stimmungen klarer.

Der Bonus: Du kannst diese Übungen danach auch leicht alleine durchführen - sogar im Büroalltag

Einstieg jederzeit möglich.

Bitte lockere Kleidung mitbringen.



Indisches Pulslesen

Verena Bernhard
Ayurveda Praktikerin und leidenschaftliche
Pulsleserin!

jeweils jeden zweiten Dienstag im Monat
Beginn ab dem 15. März 2022



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



95,- Dauer 60 min



Verena Bernhard: 0680 551 29 23
info@ruecken-therapie.at

Indisches Pulslesen, eine ganzheitliche Beratung aus dem Ayurveda

Das Pulslesen kennt man aus der Schulmedizin. Hier wird der Herzschlag pro Minute gemessen.

Im Ayurveda gibt es eine jahrtausendalte Tradition, wo erfahrene Ayurveda Spezialisten am Handgelenk über den Puls,

Ungleichgewichte von Körper, Geist und Emotionen ablesen.

Bei einer Ayurveda Beratung wird der Mensch ganzheitlich betrachtet. Eine Ayurveda Pulsberatung verrät dir, wie du dein Wohlbefinden im Alltag steigern kannst.



FRÜHLINGSBEGINNFEST

Mit Poesie
freien Musikimprovisationen und Tanz

Am 19.März ab 16 Uhr

-----***-----

Wer es könnte
die Welt
hochwerfen
dass der Wind
hindurch fährt

(von Hilde Domin)

Waltraud lädt ein zu einem Fest wieder freudigen Zusammenkommens, nach den vielen „Lücken“ durch die Pandemie zu einem neuen Aufschwung auf den Flügeln des Frühlings, der immer wieder alle Art Menschen zu Gedichten inspirierte. Mein Vorschlag ist, jeder kann einen kleinen selbstverfassten Text oder einen, den er einfach mag vorlesen. Es kann dabei jeweils geantwortet werden mit musikalischer Improvisation, mit Stimme und freier Bewegung!

Ich freue mich darauf, euch wieder zu sehen, es gibt zu trinken und kleines Buffet, auch Werkschau in meinem Atelier.

Anmeldung ist erforderlich, um planen zu können,
per Email waltraud.gerber@heilende-lebenskunst.at
oder handy: 0660 553 9080

Bachblütentänze

Dr. Andrea Hurch-Rath

Freitag, 1. April 2022

17:00 - 19:00



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



Freie Spende für das Zentrum



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.



FREIER ZUSAMMENKLANG

Waltraud Gerber

Ab 8. April 2022 17:00 - 20:00

Jeder zweite Freitag im Monat



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



Freie Spende



Waltraud Gerber 0660 553 90 80
waltraud.gerber@heilende-lebenskunst.at

**„ Jeder Gegenwärtigkeit wohnt eine Kraft inne,
die uns hilft aus unserem zutiefst Inneren zu schöpfen!“**

Ein Kreis entsteht für alle die Interesse haben im Improvisieren mit Musikinstrumenten und mit Stimme. Im Wort Stimme steckt das Wort Stimmung, dazu will ich etwas erzählen, das mir kostbar in Erinnerung ist.: Damals gab es einen kleinen Kreis im ZGH, der zusammenkam um zu musizieren auf freie Art im Raum für Meditation. Einmal war es, dass es mir sehr schlecht ging und es schon absagen wollte. Doch zum Glück kamen alle, ich antwortete auf die Improvisationen sehr spärlich, leise krächzend wie ein junger verloren gegangener Rabe, dann immer lauter, aber alle antworteten mir sehr erstaunlich und allmählich ergab sich eine Melodie, meine Stimme wurde noch lauter bis zum Ächzen, dann aber klarer und feiner, eingebettet in eine mich gütig umfangende Melodie. Es war für mich ein Erlebnis solche Antwort zu finden und mir wurde bewusst, wie kostbar es ist, einen Raum zu finden, wo solche Spontanität ihren Platz hat, wo man wieder zu seinem Gesang findet.



ENCHANTMENT ChakraSingen

Bernhard Mikuskovics

Samstag, 23.04.2022, 10 - 13 und 15 -18 Uhr

Sonntag, 24.04.2022, 10 - 13 Uhr



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



195,-



Bernhard Mikuskovics: 0664 5166035
harmonische.welt@gmx.net

Das Wort "Enchantment" gibt es sowohl im Englischen als auch im Französischen und bedeutet so viel wie "Bezauberung" oder "Zauberei". Darin finden wir das Wort "chant", das sich im Französischen von "chanter", also "singen" ableitet, und im Englischen für den sakralen Gesang gegenüber dem weltlichen Singen steht. Wir erhalten hier einen Hinweis auf das uralte Wissen um die enge Verbindung zwischen Singen und Zaubern: Mit der Stimme als Transportmittel öffnen wir die Tore zur ursächlichen Natur des Seins und übertragen durch unser Tönen ein feines Gewebe harmonischer Klangschrwingungen auf uns und unsere Umwelt.

So kann Enchantment wesensgrundlegende Heilungsprozesse herbeiführen, indem ein Mensch durch Klang auf ganz natürliche Art und Weise in sein/ihr eigenes harmonisches Schwingen und das der Schöpfung zurückgeführt wird.

Mithilfe von Klängen, Lauten und heiligen Silben reinigen und klären wir unser Wesen und die Energiezentren unseres Körpers mit der heilenden Kraft unserer Stimme!

DIE KRAFT DES ZUNDERSCHWAMMES

Ein Kurzvortrag von Martina Czurda

Sonntag, 24.04.2022, 16:40 Uhr

Erfahren Sie über seine heilsame Wirkung auf unsere Gesundheit, wie er unseren Darm und unser Immunsystem positiv beeinflussen kann durch die Wirkung seiner Inhaltsstoffe.

HEILKLÄNGE IM FRÜHJAHR

Ein Konzert mit Bearheart
Kokopelli

Bernhard Mikuskovics:
Indianische Flöten,
Obertongesang &
Obertoninstrumente



Energieausgleich: € 20.-

Anmeldung: Waltraud Gerber : 06605539080,
waltraud.gerber@heilende-lebenskunst.at oder
bearheart@gmx.net

www.bearheartkokopelli.com



Die Mundharmonika

"Atmen neu entdecken und improvisieren"

Isabella Krapf

Samstag, 30.04.2022, 16 - 18:30 Uhr
Kleingruppenkurs



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



70,- plus spezielle Mundharmonika



Waltraud Gerber 0660 553 90 80
Isabella Krapf 0676 7895790
harmonicamilwaukee@yahoo.com
www.isabellakrapf.com

Die Mundharmonika ist das einzige Ateminstrument der Welt.

Das Instrument gibt ein perfektes Feedback über die eigene Atmung und kann helfen die Atemtechnik zu verbessern und neu zu entdecken.

Mit einer Moll-gestimmten Mundharmonika können wir wunderbar improvisieren und uns ganz der Musik und der Atmung widmen....auch ohne Vorkenntnisse.

Irish- Keltische Musik in Einzeltönen und Harmonien können damit leicht gespielt werden ...

Die speziellen Mundharmonikas sind beim Kurs erhältlich.

Weiterer Unterricht im Zentrum: € 35,-



OBERTONGESANG

Bernhard Mikuskovics

Samstag, 18.06.2022, 10 - 13 und 15 - 18 Uhr

Sonntag, 19.06.2022, 10 - 13 Uhr



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



195,-



Bernhard Mikuskovics: 0664 5166035
harmonische.welt@gmx.net

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 kleiner Bewegungen des Mund- und Rachenraumes aus einem gesungenen Grundton isoliert werden.

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

Wir lernen unterschiedliche Techniken des Obertongesanges kennen und verbinden uns durch die Stimme mit den harmonischen Schwingungen der Schöpfung.

Kursinhalt: Grundlagen des Obertongesanges in Theorie und Praxis, Wirkung von Klang, Grundlagen der energetischen Arbeit mit der Stimme.

Keine (musikalischen) Vorkenntnisse notwendig.

DIE KRAFT DES ZUNDERSCHWAMMES

Ein Kurzvortrag von Martina Czurda

Sonntag, 19.06.2022, 18:40 Uhr

Erfahren Sie über seine heilsame Wirkung auf unsere Gesundheit, wie er unseren Darm und unser Immunsystem positiv beeinflussen kann durch die Wirkung seiner Inhaltsstoffe.

OBERTÖNE ZU SOMMERBEGINN

Ein Konzert mit Aionigma

**Bernhard Mikuskovics & Gerhard
Kowarz: Obertongesang &
Obertoninstrumente**

Sonntag, 19.06.2022, 19:00 Uhr



Energieausgleich: € 25.-

Anmeldung: Waltraud Gerber : 06605539080,
waltraud.gerber@heilende-lebenskunst.at oder
aionigma@gmx.at

www.aionigma.com



Klangmassage Momente des Staunens

Mag.ª Maria Hiraoka

Klangmassagepraktikerin Peter-Hess-Akademie Wien

Ab Mai 2022

Bei Fragen bin ich gerne telefonisch erreichbar



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



Maria Hiraoka 0650 377 30 82
www.tanzundklang.com

„Die Klangmassage hat mir sehr gutgetan, bin heute sehr erfrischt und leicht aus dem Bett gekommen“

„Diesmal hat es direkt geholfen (Brustwirbelbereich Schmerzen), und das Unangenehmste gleich gelöst“

„...möchte Dir sagen, dass es am Tag nach der Klangmassage im Brustwirbelbereich aufgeknackst hat“

Mit Freude sehe ich nach einer Klangmassage (besser Klangschalenmassage) in die entspannten und oft lächelnden Gesichter meiner KlientInnen. Wenn dann auch noch Rückmeldungen wie diese oben kommen, staune ich immer wieder aufs Neue über die vielfältige Wirkung der Klangmassage, die ich als Bindeglied zwischen Körpermassagen und Energiearbeit einstupe. Die am bekleideten Körper aufgestellten und angeklungenen Schalen mit ihren in die Tiefe gehenden Schwingungen und ihrem intensiven Klang führen stets zu tiefer Entspannung und zu oft überraschenden Reaktionen im Körper (oder auch auf mentaler oder emotionaler Ebene). Die Selbstheilskraft wird angeregt, die Zellen reagieren.

So ist jede einzelne Klangmassage für den Klienten, die Klientinnen und für mich eine spannende Reise!

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

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

Einführung in die Astrologie

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.

Lilly Habelsberger, Anmeldung: Lilly.therese@gmx.at

Familienaufstellung Shiatsubehandlungen von Michael Reiterer

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

www.aha-sys.at

www.reiterer.wien

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 8075 Hart bei Graz

Ingrid Maria 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 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
8740 Fohnsdorf

Barbara Zeller
0699 17187787

Übungsabende

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

EINLADUNG ZUR MITGLIEDERVERSAMMLUNG IN WIEN

Freitag, 25. März 2022 17:00 Uhr

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

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

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

