



Lerne dich besser kennen

Ist dein Herz offen und liebend, oder ist es
verschlossen und urteilend?

Kannst du verzeihen, wenn du dich verletzt fühlst,
oder bist du nachtragend?

Fällst du immer wieder der Illusion anheim,
Liebe von außen zu brauchen, forderst und erwartest sie?

Kennst du den Unterschied zwischen

»Herz verschenken« und »Herz vergeben«?

Kannst du dich ganz annehmen, wie du bist?

Dem Herz lauschen

Setze oder lege dich bequem hin, und sei ganz bei dir.
Lege beide Hände auf deine Brust, und verbinde dich mit der
liebvollen Schwingung deines Herzens. Fühle deinen Herz-
schlag, und lausche darauf, was dein Herz dir sagen möchte.
Nichts Bestimmtes muss geschehen, nimm einfach die tiefe,
nährende Liebe wahr, die dich mit allem verbindet.
Bleibe wachsam, wenn dein Kopf mit seinen Gedanken
dazwischenfunkt. Was immer es ist, bewerte es nicht.

Dickdarm





ENTFALTUNG VON KOOPERATION



Der Dickdarm schließt direkt an den Dünndarm an und endet im Mastdarm. In ihm wird dem Speisebrei neben Salzen fast das gesamte Wasser entzogen, und dieser wird durch Bakterien zu Kot verarbeitet. Aufgrund seiner vielen Windungen gilt der Dickdarm auch als Bauchhirn, der uns wichtige Impulse schenkt. Er kooperiert mit den umliegenden Organen und kann dank der Peristaltik den Speisebrei sogar aufwärts bewegen. Wie der Dirigent eines Orchesters dafür sorgt, dass jedes Musikinstrument seinen Part erfüllt, um ein großes Ganzes erklingen zu lassen, so sorgt auch der Dickdarm für einen inneren Rhythmus und Harmonie. Wenn er geschwächt ist, schränken wir uns zu sehr ein, machen Kompromisse, die nicht hilfreich sind, und begegnen häufig Konflikten. Fließt die Energie harmonisch, gelingt es uns gut, uns anzupassen und loszulassen – und uns selbst dabei treu zu bleiben.

Zebra und Pinguin

Zebras, eine Gattung der Pferde, haben ein individuelles Streifenmuster. Tiere einer Gruppe können einander aufgrund des Musters eindeutig erkennen. Außerdem verfügen Zebras über einen extrem langen Blinddarm, der die Verweildauer ihrer Grasnahrung im Darm stark erhöht.

Pinguine sind einzigartig in der Familie der Seevögel. Sie sind flugunfähig und haben sich an ihr Leben in extremen Kältezonen herausragend angepasst. Die sehr sozialen Tiere wärmen sich gegenseitig, indem sie Ringe um die schwächeren und kleineren Tiere bilden und diese beschützen.