

Ich wünsche Dir, dass Du mit neuer Kraft und voll Freude in den Frühling aufbrechen kannst und es Dir gelingt, Deine Träume und Hoffnungen in die Welt zu bringen.

Als Tag- und-Nacht-Gleichen (Äquinoktien) werden die Zeitpunkte im Jahreslauf bezeichnet, zu denen die Sonne die Kreuzungspunkte von Ekliptik (also ihrer geozentrischen Jahresbahn) und Himmelsäquator durchläuft. Im Frühling durchläuft sie diesen Punkt von Süden nach Norden, im Herbst von Norden nach Süden.

Das Frühlings-Äquinoktium findet dieses Jahr am 20. März um 5:30 Uhr MEZ statt. (Es verschiebt sich jedes Jahr um ein paar Stunden und kann auf den 20. oder 21. März fallen.) Der gemittelte Frühlingspunkt heißt auch Widderpunkt, weil mit ihm das Tierkreiszeichen Widder beginnt (= o° Widder).

Vom Äquinoktium hängt das Osterdatum ab. Ostern ist immer am 1. Sonntag nach dem ersten Vollmond (dieses Jahr am 23. März) nach Frühlingsanfang.

Tag und Nacht sind jetzt genau gleich lang. Seit der Wintersonnenwende verlängerte sich der Tag allmählich, wogegen die Nacht kürzer wurde. Jetzt, nach diesem Tag des Gleichgewichts, werden die Tage länger als die Nächte, bis zum Höhepunkt zur Sommersonnenwende.

Was bedeutet das Äquinoktium?

So wie in den Bäumen schon seit der Wintersonnenwende der Saft wieder stieg, ohne dass das äußerlich sichtbar wurde (außer wenn man das rhythmische An- und Abschwellen der Knospen mit den Mondphasen beobachtete), und nun aber mit Blüten und Blättern in Erscheinung tritt, so geht es auch uns Menschen, die wir im Dunkel des Winters, in der Tiefe unserer Seelen, neue Kräfte gesammelt und neue Visionen entwickelt haben. Jetzt beginnt die Zeit der Verwirklichung. Jetzt kommt ans Licht, was bisher im Verborgenen gediehen ist. Jetzt ist es Zeit, in Aktion zu treten, wenn Du etwas Neues beginnen willst. Fühle in Dich hinein! Was ist da unbemerkt gewachsen, was jetzt ans Licht drängt? Lass Dich nicht aufhalten, hab keine Angst! Zweifle nicht mehr! Jetzt tragen die Kräfte von Himmel und Erde auch Deine Projekte in die Manifestation.

Vielleicht hast Du Pläne bezüglich Deines Berufes. Vielleicht möchtest Du Deinen Garten neu gestalten. Vielleicht möchtest Du einen neuen Anlauf nehmen, gesund zu werden oder etwas Neues zu erlernen. Was auch immer es ist – gib Dich hin, um es zu verwirklichen! Es lohnt sich.





Bärlauch, Allium ursinum L., aus der Familie der Lauchgewächse (Allioideae)

Jetzt beginnt die Zeit, wo unsere Nahrung und unsere Heilmittel geradewegs vor unserer Haustüre wachsen. Der erste ist der Bärlauch.

Hier links ist er abgebildet. Erkennst Du ihn? Und welche Kräuter zeigen die anderen beiden Bilder?

Da ist einmal der Gefleckte Aronstab (der im jungen Stadium

noch nicht gefleckt ist) mit seinen pfeilförmigen Blättern, die auf langem Stiel paarweise aus der Laubschicht hervortreten. Der Aronstab ist in allen Teilen giftig: Finger weg!

Der Bärlauch hat breitlanzettliche Blätter, die meist ebenfalls paarweise, manchmal einzeln oder zu dritt aus einer Zwiebel hervorwachsen. Die Blattstiele sind im Vergleich zum Aronstab kurz. Die Zwiebel sitzt tief im humosen Boden, die siehst Du nicht.

Und dann das Maiglöckehen. Es wächst aus unterirdischen Rhizomen, wie der Aronstab. Jeder Spross hat meist drei grundständige, ebenfalls breitlanzettliche Blätter, die sich am unteren Ende in eine Blattscheide oder einen Scheinstängel verjüngen und eins das andere umschließen. Auch das Maiglöckehen ist giftig. Alle drei Pflanzen blühen erst nach der Bärlauch-Sammelzeit. An den Blüten kannst Du Dich also nicht orientieren. Präge Dir die unterschiedlichen Blattformen und Wuchsweisen gut ein, dass Du sie unterscheiden kannst. Sie bevorzugen alle drei denselben Standort: lichte, humusreiche, feuchte Laubwälder und Auwälder. Wenn Du Dir nicht sicher bist, kaufe den Bärlauch lieber auf dem Markt oder im Bio-Laden.

Du kannst Bärlauch auch auf waldnahen Wiesen finden. Dort stehen dann manchmal auch die frühjahrsgrünen Blätter der Herbstzeitlose. Und Verwechselungen mit ihr auszuschließen, sammle nur im Wald.

Wenn Du aber Deine Hausaufgaben gemacht und Dir die Pflanzen gut eingeprägt hast, steht dem Genuss nichts mehr im Wege.



Einige Blätter, in Streifen geschnitten, würzen den Salat.

Mit etwas Wasser püriert färben und würzen sie den Spätzlesteig.

Ein Pesto aus dem Blättern (mit Sonnenblumenkernen, Olivenöl oder Leinöl und etwas Salz und Pfeffer) ist eine Delikatesse.

Es lassen sich Füllungen für Blätterteigtaschen damit bereiten oder eine Suppe auf der Basis einer Mehlschwitze.

Du kannst die gehackten Blätter unter den Kartoffelbrei mischen oder in ein Risotto geben ...

Der Bärlauch diente nicht nur den Bären als Frühjahrskur nach dem Winterschlaf und dem langen Hungern, als es Bären hier noch gab. Auch unserer menschlichen Gesundheit leistet er gute Dienste. Er reinigt die Gefäße und beugt Ablagerungen vor. Er befördert die Entschlackung des Bindegewebes über die Lymphe sowie die Ausscheidung über die Nieren. Er wirkt bakterizid und pilzhemmend. Er vertreibt die Frühjahrsmüdigkeit, verbessert den Eisenstoffwechsel und macht bärenstark.

Ist das Frühjahr sehr warm und trocken, dann konzentrieren sich die Inhaltsstoffe in den Blättern so sehr, dass sie sehr scharf schmecken. Dann sei zunächst vorsichtig mit der Dosierung in den Speisen.



Werde, wer DU bist!

Was ist es, das einem Ringelblumensamen sagt, was aus ihm werden soll? Wie kommt es, dass daraus eine voll entwickelte Ringelblume wird? Es ist die Essenz der Pflanze, ihre Seele, die die Blaupause für ihre physische Gestalt enthält und in Wechselwirkung mit den Umweltbedingungen dafür sorgt, dass eine Ringelblume eben eine Ringelblume wird. (Der Biologe Rupert Sheldrake spricht vom morphogenetischen Feld der Pflanze.) Die Pflanze verwirklicht sich selbst.



Die Pflanze hat kein Ego. Sie ist ganz dem Auftrag ihrer Essenz hingegeben. Aber wir Menschen sind mit einem Ego ausgestattet, und wir brauchen es auch zur Bewältigung unseres Daseins hier auf der Erde. Dabei wäre im Auge zu behalten, dass das Ego, die Persönlichkeit – ebenso wie der Verstand – ein Werkzeug ist. Wenn ich einen Nagel in die Wand schlagen möchte, brauche ich einen Hammer. Während ich ihn schwinge, komme ich wohl eher nicht auf den Gedanken, ich sei der Hammer oder er sei ich.

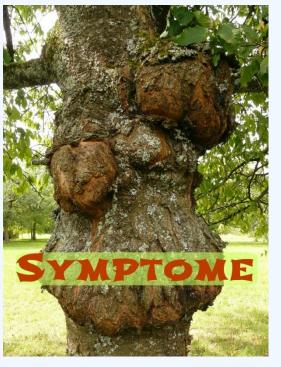
Das Ego jedoch tut alles, um mich glauben zu machen, es sei ich, es sei alles, was mich ausmacht. Wenn es mir gelingt, einen Schritt zurückzutreten und zu beobachten, durchschaue ich sein Spiel. Dann bekommt das Ego Angst, denn es weiß wohl, dass es schrumpfen muss, wenn ich mich nicht mehr mit ihm identifiziere, sondern mit meiner Essenz. Es versucht, mich zu infizieren mit seiner Existenzangst, damit ich mich wieder in ihm verheddere und sein Fortbestehen sichere. Aber jetzt möchte ich mich nicht verwirren lassen, sondern weitergehen. Ich will Raum entstehen lassen zwischen mir und dem Ego, zwischen mir und meinem Verstand, der unablässig kreisend Gedanken produziert. Wenn mir das gelingt, reagiere ich nicht mehr reflexartig, aus vergangenen Erfahrungen heraus, sondern agiere im Augenblick auf angemessene Weise, kreativ und mutig, aus meiner Essenz heraus.

Das ist für mich Selbstverwirklichung. Und der Weg dahin ist das, was viele jetzt das ERWACHEN nennen.

Jede/r, der oder die diesen Weg geht, macht ihn leichter für die Nachfolgenden, weil er/sie das entsprechende Feld verstärkt. Und je mehr Menschen erwachen, desto eher werden wir aus unserem wunderbaren Planeten Erde einen Ort machen, an dem das Leben und die Liebe blühen.

Was ist für Dich Selbstverwirklichung?





Ein Symptom ist ein Zeichen, ein Hinweis, dass etwas nicht in Ordnung ist. Es entspricht einer Kontrollleuchte eines technischen Gerätes. Wir haben uns angewöhnt, das Symptom als das Problem anzusehen. Demzufolge ist das Problem gelöst, wenn das Symptom beseitigt ist. Aber ist das so? Wir verwechseln oft den Hinweis mit dem Tatbestand, auf den er hinweist. Niemand würde, wenn im Auto ein Blinklicht anzeigt, dass der Tankinhalt zur Neige geht, das Blinklicht ausbauen und weiterfahren – und sich dann wundern, wenn das Auto schließlich stehenbleibt. Mit den "Blinklichtern" unseres Körpers

machen wir es aber oft so. Manche "Blinklichter" nehmen wir auch einfach hin, als unvermeidlich, als "normal".

Ich glaube nicht, dass es von der universalen Intelligenz so vorgesehen ist, dass ein Vierjähriger von Oktober bis April oder noch länger Schnupfen hat. Oder dass eine Frau jenseits der Menopause Osteoporose bekommt. Oder dass ein Mann über 40 Bauchfett ansetzt, das sich tendenziell stetig vermehrt.

Warum stecken sich während einer Grippe-Welle einige an und werden krank, die meisten aber nicht? (Die Erkrankten sind nicht immer die Ungeimpften und die Gesundgebliebenen die Geimpften.)

Warum wird Neurodermitis virulent entlang den Bruchlinien des Lebens: beim Eintritt in den Kindergarten, bei der Einschulung, wenn die Eltern sich scheiden lassen oder wenn die Familie umzieht, beim Übergang in die Berufsausbildung oder beim Verlassen des Elternhauses ... usw.?

Warum wird jemand in einen Unfall verwickelt? Warum erleidet jemand einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall? Ist das alles einfach Schicksal, ein böses Verhängnis?

Warum zeigt mir mein Körper in seiner Weisheit gerade jetzt gerade dieses Phänomen? Was will er mir damit mitteilen? Je besser ich mit allen Aspekten meines Seins, also nicht nur mit dem Verstand, sondern auch mit meinem Körper und seinen Empfindungen, mit meinen Gefühlen und mit der Führung meiner Seele, in Kontakt

bin, desto eher werde ich Antwort erhalten. Und desto eher kann das Phänomen sich auflösen.

Die Antwort kommt in der Regel nicht aus dem Verstand, sondern "woandersher". Darum nützt grübeln nichts, sondern nur still werden und offen für was auch immer sich zeigen mag. Erwarte nichts Bestimmtes, bewerte nicht. Nimm an, was immer erscheint: ein Bild, ein Klang, ein Wort, ein Satz, ein Gefühl ... und dann richte Dich danach!

Das wird vielleicht nicht auf Anhieb klappen. Dein Verstand wird dazwischenplappern wollen und Dich auf jede mögliche Weise ablenken. Zum Einüben möchte ich Dir daher eine kleine Meditation schenken.



Wenn Du keine Antwort bekommst, sei nicht unzufrieden und zweifle nicht. Vielleicht bist Du noch nicht klar genug auf Empfang geschaltet. Dann übe morgen wieder.

Ich wünsche Dir, dass Du eine gute Verbindung zur Weisheit in Dir entwickeln und ihre Wohltaten genießen kannst.

Und ich wünsche Dir einen leuchtenden Frühling.

Deine Cornelia