



## ***Ihr Lieben!***

Wir sind beim nächsten Kreuzvierteltag dieses Jahres 2016 angekommen: Samhain oder Allerseelen, Zeit des Totengedenkens. Es heißt, dass in dieser Zeit der Schleier zwischen unserer und der Anderen Welt besonders dünn sei, so dass wir leichter Kontakt mit unseren Ahnen aufnehmen können, aber auch mit der geistigen Welt überhaupt.

Der Schleier zwischen den Welten pulsiert. Es gibt Tageszeiten, zu denen er durchlässiger ist: Morgen- und Abenddämmerung. Dann Jahreszeiten: Samhain/Allerseelen und Imbolc/Lichtmess. Und darüber hinaus wird der Schleier überhaupt dünner. Wir erinnern uns allmählich an unsere göttliche Herkunft. Zeugnisse von Menschen, die die Grenze überschritten hatten und zurückgekehrt sind, können uns dabei unterstützen.

Raymond Moody und Elisabeth Kübler-Ross waren die ersten, die sogenannte Nahtoderfahrungen sammelten und publizierten. Inzwischen sind so viele solcher Zeugnisse veröffentlicht worden, dass sie nicht mehr ignoriert werden können. Zwei besonders eindrückliche möchte ich Euch zur Lektüre empfehlen.

Das eine ist „**Blick in die Ewigkeit**“ von Eben Alexander, inzwischen als Taschenbuch bei Heyne erschienen. Eben Alexander ist Neurochirurg und lebt in North Carolina. Vor seiner eigenen Nahtoderfahrung hielt er dergleichen Berichte seiner Patienten immer für Ausgeburten ihrer Phantasie oder eines aus dem Ruder gelaufenen Gehirns, wie so viele seiner Kollegen. Umso gewichtiger ist sein Zeugnis.

Anita Moorjani ist Inderin, im hinduistischen Glauben erzogen, und lebt seit ihrer Kindheit in Hongkong. Als sie noch nicht lange verheiratet war, wurde bei ihr ein Non-Hodgkin-Lymphom festgestellt, das sie binnen vier Jahren fast ins Grab gebracht hätte. Was sie während des finalen Komats erlebt hat und warum sie dann doch zurückgekehrt ist, beschreibt sie in ihrem Buch „**Heilung im Licht**“, das auf deutsch bei Goldmann erschienen ist.

Ich wünsche allen, dass sie einen Weg finden, wie sie sich mit der geistigen Welt (wieder) verbinden können. Denn ohne diese Verbindung kann ich mir keine Zukunft vorstellen, in der ich leben will. Die Tür ist offen! Wir brauchen nur sie wahrzunehmen und hindurchzugehen. Und es wird Zeit, dass Heilung geschehen kann.

Seid gesegnet!

## Kapuzinerkresse, *Tropaeolum majus* L.

Es gibt eine eigene Familie der Kapuzinerkressen, die aus Südamerika – Peru, Argentinien, Chile, Mexiko – stammt und, wenn's stimmt, u.a. vom Kapuzinerorden in Europa verbreitet wurde, als Schutzmittel und Amulett gegen Tierseuchen – das hatten die Mönche von den Einheimischen in Peru gelernt. Das Wort „Kresse“ stammt übrigens vom althochdeutschen „cresso“, was scharf bedeutet.

Die Kapuzinerkresse ist einjährig, sehr wasserhaltig (weswegen sie demnächst hier beim ersten Frost völlig in sich zusammenfallen wird, während sie jetzt noch blüht) mit langen Ranken, die am Boden kriechen bzw. auch klettern, bis zu drei Meter lang. Die Blätter sind schildförmig und sitzen auf langen



Stielen. Eine Besonderheit ist, dass Wasser die Blätter nicht benetzt, sondern auf ihnen abperlt und dabei Schmutzpartikel mitnimmt.



Auch die Blüten sitzen auf langen Stielen, die aus den Blattachsen sprießen. Sie sind zwittrig, gespornt und zygomorph (d.h. sie haben zwei spiegelgleiche Hälften mit nur einer Spiegelebene). Sie haben fünf

Kelchblätter und leuchten in den herrlichsten Farben von blassgelb und intensiv gelb, orange, hellrot bis weinrot. Sie können einfarbig sein oder kontrastfarbig geädert. Blütezeit ist von Juni bis zum ersten Frost. Die Samen sitzen je drei zusammen auf den langen Blütenstielen und fallen ab, wenn sie reif sind. *(Diese gelbe Blüte fand ich in meinem Garten; dass sie 6 Blütenblätter hat, ist eigentlich nicht vorgesehen.)*

Der entscheidende Inhaltsstoff der Kapuzinerkresse ist ein ätherisches Öl, Benzylsenfö. Außerdem enthält die Pflanze reichlich Vitamin C und Enzyme.

Beim Verzehr wird aus dem ätherischen Öl ein natürliches Antibiotikum freigesetzt, das über Atem und Harn ausgeschieden wird. Und die Atemwege sowie die Harnwege profitieren von der Wirkung sowohl gegen (grampositive wie gramnegative) Bakterien, Viren und Pilze. Außerdem reguliert Kapuzinerkresse das körpereigene Immunsystem. Das



Einsatzfeld sind also chronischen Infekte der Atem- oder/und Harnwege.

Kapuzinerkresse kann entweder frisch gegessen werden (Blätter und Blüten) oder als

Frischpflanzenpresssaft (der sich auch sterilisieren lässt). Im Winter bieten sich Präparate mit Kapuzinerkresse aus der Apotheke (z.B. Angocin N.) oder die wunderbare Wesenhafte Urtinktur der Fa. CERES an.

Letzte entfaltet auch noch andere Wirkungen als die oben genannten. Die Kapuzinerkresse vermag nämlich das Verhältnis von Feuer und Wasser, Hitze und Kälte, Trockenheit und Feuchte im Organismus zu regulieren. Sie facht das innere Feuer wieder an, wo einzelne Bereiche aus dem Wärmeorganismus der Ganzheit herausgefallen sind. Das sind dann die Orte im Körper, wo Bakterien, Viren und Pilze leichtes Spiel haben. Und somit sollten wir jetzt, wenn es feucht und kalt wird, wir kalte Füße bekommen und Nase oder Blase sich melden, an sie denken.

Die Kapuzinerkresse war die Arzneipflanze

des Jahres 2013. *Die historische Abbildung stammt aus dem **Gottorfer Codex**. Der Gottorfer Codex, ein von Hans Simon Holtzbecker in der Mitte des 17. Jahrhunderts für Herzog Friedrich III. von Schleswig-Holstein-Gottorf geschaffenes, vierbändiges Florilegium, zeigt auf fast 360 großformatigen Pergamenten die vielfältige Pflanzenwelt des an der Wende von der Spätrenaissance zum Frühbarock entstandenen Neuwerkgartens. Dieser Garten beherbergte in den Jahren um 1650 mehr als 1150 Pflanzenarten. Viele davon waren in Schleswig und Holstein nicht heimisch.*

Der Frost wird – wenn der aktuelle Wetterbericht zutrifft – nächste Woche aus den Blättern und Blüten der Kapuzinerkressen in unseren Gärten einen bleichen Matsch machen. Schade! Wir können sie aber vorher noch abschneiden und **Pesto** daraus machen: mit Sonnenblumenkernen, etwas Salz, Knoblauch und Olivenöl wird noch eine Speise daraus – die letzte Kräuternernte dieses Jahres. Ab jetzt gehören die Kräuterpflanzen sich selbst.



## ***Erfahrungen***

Unser Leben ist eine nie abreißende Kette von Erfahrungen. Viele von ihnen registrieren wir gar nicht bewusst:

- dass du morgens aufwachst,
- dass pünktlich um halb sieben die Zeitung in Deinen Briefkasten fällt,
- dass, wenn Du duschst, warmes Wasser aus der Wasserleitung fließt

und so weiter. Das alles entspricht Deiner Erwartung und scheint nicht weiter bemerkenswert. Selbst erfreuliche Erfahrungen sind meist schon fünf Minuten später wieder vergessen:

- das fröhliche „Guten Morgen“ der Nachbarin auf der Treppe,
- dass Dir der Fremde beim Bäcker Dein hinuntergefallenes Kleingeld wieder aufgehoben hat,
- der unbekannte kleine Junge, der Dir im Park eine glänzende Kastanie geschenkt hat

und so weiter. Wenn aber im Bus, in dem Du stehst, weil alle Sitzplätze bereits belegt sind, ein Mitreisender Dich so heftig anrempelt, dass Du das Gleichgewicht verlierst und Dich gerade noch irgendwo festhalten kannst, dann beschäftigt Dich das noch abends beim Zubettgehen?

Wie hast Du reagiert? Hast Du

- gedacht: Immer passiert mir so etwas, nie sind die Leute rücksichtsvoll zu mir, irgendetwas muss ich wohl falsch machen, dass ich dauern Opfer solcher Vorfälle werde?
- den Rempler wütend zur Rede gestellt und eine Entschuldigung von ihm gefordert?
- ihn bemitleidet: Wie schlecht muss es dem Armen gehen, dass er schon so früh am Tag betrunken ist und gar nicht merkt, dass er andere anrempelt?

Aber vielleicht konntest Du auch, statt reflexhaft zu reagieren, innerlich einen Schritt zurücktreten und Deine Erfahrung betrachten einfach als das, was sie ist: eben eine Erfahrung, nicht gut, nicht schlecht. Erfreulich oder missliebig wird sie erst durch die Bewertung, die Dein Verstand oder Dein Ego ihr anheftet wie ein Etikett.

In der Beobachterposition reagierst Du nicht einfach, sondern kannst Dich fragen: Wer möchte ich in Bezug auf diese Erfahrung sein? Als was sehe ich mich, jetzt, in der Zukunft? Und dann kannst Du bewusst handeln.

Ich wünsche Dir, dass Dir das immer öfter gelingt. Und mir auch.

Es grüßt Dich bis zum nächsten Mal (zur Wintersonnenwende)

***Cornelia***