



WIE LIEBE DIE WELT RETTET

2012 ist vorbei, und die Welt ist nicht untergegangen. Doch auch das neue goldene Zeitalter lässt scheinbar noch auf sich warten. Das Erstlingswerk von Heide Groz vereint auf überaus fesselnde Art und Weise das derzeitige Weltgeschehen aus spiritueller Sicht, mit einer packenden Story über den unaufhaltsamen Aufstieg der menschlichen Engel und dem verzweifelten Festhalten der alten Mächte. Es geht darin um nicht weniger als die Rettung unseres Planeten und seiner Bewohner, um eine große lemurische Liebe, der Zeit und Raum nichts anhaben können sowie um Licht und Schatten in personalisierter Form. Mythologie, Spiritualität, die Hilfe der aufgestiegenen Meister und das Zeitgeschehen treffen auf Spannung, Romantik und ein bisschen Science Fiction, die vielleicht schon längst nicht mehr in der Zukunft liegt. Ich habe das Buch verschlungen und kann jedem Leser versichern, dass er sich hier entweder in seinen Erkenntnissen und Ahnungen bestätigt sieht oder aber nach dem Lesen ein anderer sein wird. Heide Groz schreibt überaus packend und weiß, wie man Leser bis in die Nacht hinein wach hält. ■

{ Sabine Kötter

»Die Erben Edens« Heide Groz

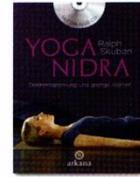
Buch: ISBN 978-3-944391-00-7, 3. Auflage, Quinten Verlag
Ebook: ISBN 978-3-944391-01-4, Quinten Verlag
Eine Leseprobe ist sowohl auf Amazon und anderen Online-Plattformen zu finden, auch auf www.heidegroz.de



HERZENS- GEBET

Basierend auf einer vierzigjährigen Reise auf dem Sufi-Pfad erkannte der Autor des Buches »Herzensgebet«, dass mystische Erfahrungen aus tiefsten Herzensgebeten in allen Religionen zu finden sind. Llewellyn Vaughan-Lee schlägt in seinem Buch einen weiten Bogen vom christlichen Glauben, hier vor allem von den Schriften der Heiligen Teresa von Avila und ihren »Wohnungen der Seele« bis hin zu den Beschreibungen im Sufismus, wo er mit der Beschreibung der »Kammern des Herzens«, zeigt, wie wir wieder eins mit Gott werden durch das tiefe Gebet. Dem Autor gelingt es mit diesem kleinen Buch, das Einssein mit Gott spürbar werden zu lassen; denn das gesamte Buch ist in der feinen und innigen Sprache tiefsten Gebetes geschrieben. Interessant sind die Ausführungen zum Atem – er sei die Brücke von der äußeren Welt zu der inneren Welt der Seele. Mit jedem Atemzug können wir den Namen Gottes wiederholen und verbinden so Schöpfer und Schöpfung. Im Jesusgebet wird z. B. »Herr Jesus Christus, Sohn Gottes« mit dem Einatmen gesagt und »erbarme Dich meiner« mit dem Ausatmen. Parallelen zu Gebeten anderer Religionen werden aufgezeigt. Gegen Ende des Buches weist Llewellyn Vaughan-Lee mit eindringlichen Worten auf den schlimmen Zustand der Erde hin. Die Menschheit, einst berufen, Hüter des Planeten zu sein, hätte ihre Verantwortung vergessen. Mit unseren Gebeten für Mutter Erde aus tiefstem Herzen können wir helfen, die Liebe als die stärkste Kraft wieder auf die Erde zu bringen und auf diese Weise ihre heilige Natur ehren. ■

»Herzensgebet« Llewellyn Vaughan-Lee, Arbor Verlag 2013, ISBN 978-3-86781-099-0



YOGA NIDRA

Yoga Nidra wird in dem Buch von Ralph Skuban als sehr tiefe Form der Entspannung beschrieben, ein tiefer, wacher Schlaf, der ins Samadhi führen kann. Anschaulich werden in diesem Buch die einzelnen Bestandteile der Übungen geschildert. Auch weil dem Buch eine Übungs-CD beigelegt ist, bekommt man sofort Lust, in diesen Zustand hinüber zu gleiten. In ihrer zenmäßigen Einfachheit und Unaufdringlichkeit ist diese CD sehr wirksam.

Zwar ist das Wissen um die Chakren, in Form der sieben Grundthemen des Lebens, und die Kenntnis der Gunas, die drei Grundqualitäten des Seins, nicht nötig, um Yoga Nidra zu praktizieren; interessant ist dieser Teil des Buches aber allemal. Für den einen Leser mögen dies Wiederholungen sein, für andere sind es lebendige, einfache Ausflüge in die Welt der indischen Veden.

Nicht oft liest man, dass die Silbe OM eigentlich nur die Kurzform von AUM ist. Leider wird von den meisten, auch in fast allen Mantratexten nur OM benutzt. AUM zu chanten ist viel effektiver. AUM drückt die vier Bewusstseinszustände aus, wachen, träumen und schlafen und was jenseits davon liegt, auch das ist AUM. In AUM ist alles eingeschlossen, die Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. ■

»Yoga Nidra«, Ralph Skuban: Arkana Verlag, Buch inkl. CD, ISBN 978-3-442-34114-6

{ Herbert Reinig

Die Rezension wurde von Sabine Kötter aus Hamburg geschrieben. Frau Kötter war viele Jahre Moderatorin beim NDR und lektoriert hin und wieder. Vor ein paar Jahren hat sie umgesattelt, sich fortgebildet und betreibt jetzt eine Praxis für Gesundheitscoaching, wobei sie Bewegungstherapie, Energiearbeit und Hypnose einsetzt.