

# A M O

Newsletter

Nr. 19  
Ostern 2006

Die Themen:  
Friedo  
„Rezepte“

Hallo, Ihr Lieben!

Diesen Newsletter möchte ich beginnen mit einem herzlichen Dankeschön an Friedo. Er hat den Versand in Deutschland übernommen und dadurch werden eure Bestellungen durch geringere Portokosten billiger und auch die immer wieder auftretenden Probleme mit den Überweisungen nach Deutschland fallen weg. Es gibt auch innerhalb der Europäischen Union noch immer Grenzen ...

Friedo ist auch sehr bemüht, das Anima-Buch und das Kartenset in Esoterikläden und einschlägigen Buchhandlungen „zu listen“, wie das im Fachjargon heißt. Deshalb gibt es neu eine Buchhandlung in Heidelberg wo es die Anima-Produkte zu kaufen gibt:.

Die Adresse ist:

**LICHTBLICK** Spirituelle Buchhandlung  
Plöck 46a, 69117 Heidelberg, Tel.: 06221- 25963, [www.lichtblick-netz.de](http://www.lichtblick-netz.de)

Danke, Friedo, auch für diese, deine Bemühungen Anima auch außerhalb des Internets bekannt zu machen..



Jetzt aber ganz etwas anderes.

Immer wieder erreichen mich Anfragen, was man nun mit den Symbolen alles machen könnte. Die richtige Antwort meinerseits müsste eigentlich immer nur lauten: „Mache alles, was immer du damit machen möchtest, was dir einfällt. Lasse dich inspirieren, sei kreativ, fühle und spüre wo es dich hinführt“.

ANIMA waren die ersten Symbole, die wir von den Kindern erhalten hatten und sie haben Wilfried und mir auch eine ganz klare Anweisung gegeben: „Spielt mit den Symbolen. Seid wieder wie Kinder“.

Nun ist es aber so, dass wir Erwachsene fast immer nur gesehen und erlebt haben bzw. haben wir es selbst so gelernt, dass es für alles immer eine gute Anleitung gibt. Irgendjemand sagt uns, was wir wie und wann zu tun haben. Ob es nun Kochrezepte sind, die wir brav nachkochen und dadurch unserer eigenen Kreativität keinen Raum mehr geben oder ob es der Arzt ist, von dem der Patient erwartet ein Rezept gegen seine Probleme zu bekommen, bleibt sich gleich. Fast jeder von uns erwartet sich bei Problemen Hilfe in Form von „Rezepten“. Damit geben wir allerdings unsere Eigenverantwortung ab - und wenn das Rezept nicht „funktioniert“ hat, versuchen wir es mit einem anderen Ratschlag.

Wenn die Kinder uns keine Anleitungen gegeben haben, dann hat das einen guten Grund. Wir Erwachsene sollen lernen wieder offen zu sein, wahrzunehmen, zu spüren, zu fühlen, unserer Intuition zu vertrauen und unsere Kreativität zuzulassen.

Viele von euch werden die nachfolgenden Rezepte sicher nicht benötigen, für die anderen unter uns, die noch hin und wieder eine kleine Hilfestellung oder gedankliche Anregung brauchen, habe ich Ideen gesammelt und gebe sie gerne weiter.

- ❖ Stelle ein Glas Wasser auf das gewählte Symbol, die Schwingung überträgt sich nach ein bis zwei Minuten ins Wasser.
- ❖ Wenn man eine Bachblütenmischung einnimmt, kann man zusätzlich benötigte Symbole auf das Etikett zeichnen.
- ❖ Natürlich kann man sich auch eine "Symbolmischung" machen.
- ❖ Man kann sein Lieblingssymbol als Talisman bei sich tragen (Kärtchen einstecken).
- ❖ Eine andere Möglichkeit ist, sich einen Anhänger (z.B. aus Leder oder Glas) mit einem Symbol zu bemalen.
- ❖ Sehr gut lässt sich auch ein gereinigter Bergkristall mit der Symbolschwingung aufladen, diesen trägt man dann bei sich.
- ❖ Öfters sind mir die Symbole schon auf T-Shirts und Sweater aufgemalt begegnet.
- ❖ Eine Freundin hat sich daraus Aufkleber für die Windschutzscheiben ihres Autos und Motorrades, sowie für die Fensterscheiben gebastelt (im Auto z.B. LIEBE kleines OM an der Windschutzscheibe).
- ❖ Man kann das Foto einer Person in einen Kreis mit benötigten Symbolen legen und die Bitte um Hilfe ins Universum schicken - ohne Vorgabe eines speziellen Textes.
- ❖ Eine Patientin hatte ihrer unangenehmen Chefin immer wieder mental das Symbol SEHEN geschickt mit dem Text "Macht ist eine Illusion" - mit durchschlagendem Erfolg.
- ❖ Durch die Symbole wird die eigene Kreativität sehr angeregt und es werden sehr oft Bilder mit den Symbolen gemalt oder diese werden auch zeichnerisch umgesetzt. Sein eigenes Symbolbild aufzuhängen ist natürlich etwas Besonders.
- ❖ Auch körperlich wurden die Symbole bereits auf Schmerzstellen aufgezeichnet.

- ❖ Bei Heilarbeit: kann man das Symbol mental übertragen (mache ich persönlich oft in meinen Sitzungen, lasse dabei einfach meine Intuition zu bzw. folge ich dem, was ich fühle.)
- ❖ Man kann Symbole natürlich für ein Problem kinesiologisch austesten - löst ein Problem oft in Sekunden (hab ich selbst erlebt).
- ❖ Symbole werden und wurden erfolgreich bei Coaching verwendet (intuitiv aussuchen lassen) - auch hier gab es dann ein schnelles Weiterkommen mit der Arbeit bzw. lösen sich Probleme sehr schnell.
- ❖ Wilfried hat mit den Symbolen für seine Kinder ein Memory gebastelt
- ❖ Kinder stellen sich oft vor, dass sie sich komplett in ein Symbol hineinstellen, lassen sich davon einhüllen.
- ❖ Das „Erlernen“ eines Symbols ist auch durch tatsächliches „Nachgehen oder Nachlaufen“ des Symbols am Boden oder auf der Wiese möglich.
- ❖ Man kann Symbole mit dem ganzen Körper nachzeichnen (dadurch erlebt der Körper das Symbol direkt und kann es aufnehmen).  
Die Vorgehensweise ist dabei folgende:  
Man steht mit gleich gegrätschten Beinen, Arme ausgestreckt nach vorne halten. Mit beiden Daumen und beiden Zeigefingern bildet man ein Dreieck. Die Augen blicken durch dieses Dreieck. Mit gestreckten Armen zeichnet man das Symbol so groß man kann in die Luft. Dabei bewegt sich der ganze Körper.  
Man kann dann in der Bewegung immer kleiner werden ...  
Durch diese Methode wird das Symbol verinnerlicht und seine Schwingung auch mit dem ganzen Körper erlebt.

So, das waren nun meine „Ostereier“ für euch \*lächel\*. Ganz im Ernst, ich hoffe, dass diese Anregungen, die ich ja auch wieder durch euer Feedback erhalten habe, wiederum anderen hilfreich sind.

**Im Laufe der Zeit ahnst du die Tiefe,  
die Weite einer Liebe,  
die alles Erkennen übersteigt.  
Bis ans Ende deines Lebens schöpfst du daraus  
bewundernswertes Staunen  
und auch die Kühnheit  
neu anzufangen ...  
Frère Roger**



Österliche liebe Grüße an alle  
Ursula

P.S.

Unter Ebook gibt es einen neuen Text: 08 - AMO - „Denk dir Frieden“.