

Zum Geleit	10
Von Alant bis Zistrose	12
Einführung	16
Mandalas sind für mich Gebete	16
Heilende Worte und Bilder	19
Zeichen der Liebe	19
Fülle und bruchstückhafte Informationen	20
Wie in mir ein Mandala entsteht	20
Spirituelle Erfahrungen	22
Unfertige, aber wachsende Erkenntnisse	23
Anwendungsmöglichkeiten	23
Ein Segen	23
Vom Garten Eden zum Kräutergarten	24
Orientalische Gärten	29
Chinesische und japanische Gartenkunst	29
Der Klostergarten	31
Die spirituelle Bedeutung der Kräutergärten	35
Eine neue Blüte der Kräutergärten	38
Das Paradies - der Garten - und die Fenster	40
Die Sehnsucht nach dem himmlischen Gastmahl	44

Spirituelle Erfahrungen: Anfang und Ende & Ende und Anfang	48
Echte Anfänge oder nur Wiederholung des Alten (Musters)?	50
Ängste, Unsicherheiten, Scham, Manipulationen, Fantasien, Befürchtungen, Hoffnungen	50
Reduktion ist die Voraussetzung für Gewinn – ein Weg der Umkehr	53
Entscheidungskriterien für einen Neuanfang im Denken und Handeln, auch in der Gestaltung der Mandalas	53
Die Befreiung aus dem Gefängnis, das Wirken der Gnade	54
<hr/>	
Heilpflanzen als spirituelle Archetypen und ihre Wirkungsweisen	56
Eine große Vielfalt an Pflanzen und ein breites Wirkungsspektrum	56
Der Archetypus	58
Archetypen der Heilpflanzen, Kräfte (Virtutes), Devas, Pflanzengeister oder das Erkennen der Zusammenhänge	58
Archetypen und die traditionelle Signaturenlehre	60
Das Kind – Archetyp Gänseblümchen	62
Die Geschichte der kleinen Maria, die gerne Gänseblümchen gegessen hat	64
Wandlung – Archetyp Holunderbaum	64
Lebensfeuer – Archetyp Brennessel	66
<hr/>	
Zeichen, Symbole, Buchstaben, Zahlen und Signaturen	68
<hr/>	
Mandalas	70
Das erste Mandala – das Gut Aicher Segenskreuz	72
Die Kräutermandalas aus dem Europakloster Gut Aich	72
Die Entstehung der Kräutermandalas	73

Die Formen: Kreis und Viereck – die zentralen Elemente der Kräutermandalas	73
Das Quadrat und das Kreuz sind Grundformen für die Erde	74
Der Kreis und der Punkt als Symbol für den Himmel, das Ganze, die Transzendenz	76
Kreis und Quadrat sind lebensnotwendige Ursprungsformen	77
<hr/>	
Die Farben.....	78
Das Licht	78
Rot – die Farbe schlechthin	80
Blau – Farbe von Wasser, Meer und Himmel, Kühle und Tiefe, Dunkelheit und Licht	81
Gelb oder auch Gold – Farbe der Sonne, des Himmels und des Lichtes.....	82
Grün – Beziehung zwischen Blau und Gelb.....	83
Weiß – Essenz aller Farben und Farbnuancen.....	85
<hr/>	
Die Zahlen.....	85
Eins – ich bin da	85
Zwei – Polarität und Beziehungsfähigkeit	85
Drei – Vollkommenheit, das Ganze, die Beziehung.....	86
Vier – Erde, die Kreuzungspunkte, die Realität.....	86
Die Fünf	87
Die Sechs	87
Die Sieben.....	88
Die Acht	88
Die Neun	88
Die Zehn.....	89
Die Zwölf	89
<hr/>	
Die Kräutermandalas im Einzelnen	90
Alant – befreite Lebensfreude.....	92
Augentrost – klare Sicht, Zuversicht.....	94
Baldrian – innere Ruhe, Frieden	96
Bärlauch – Frühlingskraft	98
Beifuß – innere Stärke	100

Brennnessel – glühendes Lebensfeuer	102
Engelwurz – balsamische Kraft	104
Frauenmantel – weibliche Harmonie	106
Gänseblümchen – kleine Sonne	108
Haferblüte – Stabilität	110
Holunderblüte – Öffnung	112
Johanniskraut – strahlendes Licht	114
Kapuzinerkresse – sprühendes Lebensfeuer	116
Kardenwurzel – kraftvolle Befreiung	118
Lindenblüte – Solidarität	120
Meisterwurz – innerer Meister	122
Melisse – Herzenswärme	124
Olivenblatt – Fokussierung	126
Ringelblume – verbindende Kraft	128
Rosmarin – Klarheit und Kraft	130
Salbei – reinigende Kraft	132
Schafgarbe – Maß und Balance	134
Sonnenhut (Echinacea) – behütend	136
Storzschnabel – Integrität	138
Thymian – Lebensglut	140
Ysop – dynamische Regeneration	142
Zinnkraut – elastische Struktur	144
Zistrose – Balsam für Leib und Seele	146

Spirituelle Erfahrungen: Leben pur erfahren - mit Heilkräutern

Zusammenhänge begreifen	148
Erkennen der eigenen Lebensmuster	149
Anerkennen, was ist	151
Kein Schwarz-Weiß-Denken, sondern Menschlichkeit	151

Anhang

Der sorgsame „spirituelle“ und vernünftige Umgang mit Kräutern	156
Die Grundlagen benediktinischer Spiritualität und der Umgang mit Heilkräutern	159
Literaturauswahl	165

Danksagung

166