

Andrea Meixner

Alle Werke im Überblick

Ein Übersichtsbuch

Einführung in das Gesamtwerk von Andrea Meixner

Ausgewählte Texte, Cover und Beschreibungen

zu Werken von Andrea Meixner über

Energetische Ergonomie für Musiker (10 Bände),

Divine Voice-Yoga, Qi Gong des Himmels, Klimawandel und Gesundheit, Traumarbeit,
Kum Nye, Musiker-Yoga, Hatha Yoga, Asiatische Atemlehre, Burn-for-Life-Yoga, Qi Gong-
Praxis, Zen in der Kunst der Naturfotografie, Zen in der Kunst der Aqua-Fotografie, Zen in
der Kunst der Seelenfotografie, Mystik, Haiku-Dichtkunst, Lyrik, Epik, Schamanismus,
Baumkommunikation, Futuristische Wohnkunst, Visionen, Fotografie für Kinder, Camper-
kochlust, Kunstmeditation und Kunstgeschichte u.v.m.

Meixner, Andrea:

Alle Werke im Überblick. Ein Übersichtsbuch. Einführung in das Gesamtwerk von Andrea Meixner

Ausgewählte Texte, Cover und Beschreibungen zu Werken von Andrea Meixner über Energetische Ergonomie für Musiker (10 Bände), Divine Voice-Yoga, Qi Gong des Himmels, Klimawandel und Gesundheit, Traumaarbeit, Kum Nye, Musiker-Yoga, Hatha Yoga, Asiatische Atemlehre, Burn-for-Life Yoga, Qi Gong-Praxis, Zen in der Kunst der Naturfotografie, Zen in der Kunst der Aqua-Fotografie, Zen in der Kunst der Seelenfotografie, Mystik, Haiku-Dichtkunst, Lyrik, Epik, Schamanismus, Baumkommunikation, Futuristische Wohnkunst, Visionen, Fotografie für Kinder, Camperkochlust, Kunstmeditation und Kunstgeschichte u.v.m.

Erste Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2026.

Copyright © 2026 by Andrea Meixner, Wien.

Creative Commons!

Zen-Haikus: Andrea Meixner

Aqua-Fotografie und Naturfotografie: Andrea Meixner

Fotos und Fotobearbeitung: Andrea Meixner

Titelfoto: Andrea Meixner

Covergestaltung: Andrea Meixner

Dieses Buch entstand unter Mitarbeit von Jannis Meixner.

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten! Ohne die schriftliche Zustimmung der Autorin ist die Verwendung der Texte sowie der Fotografien (auch nur auszugsweise) urheberrechtswidrig und daher strafbar! Dies gilt ebenfalls für Vervielfältigung, Übersetzung sowie die Verwendung in elektronischen Systemen und Werbung! Alle Angaben in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder der Verlag noch die Autorin können für Schäden haftbar gemacht werden, die im Zusammenhang mit der Verwendung des oben genannten Buches stehen!

Widmung

*Für alle, die meine Arbeit als Musikerergonomin und Energetikerin,
sowie als Fotografin, Dichterin, Visionärin, Schriftstellerin und Mystikerin
kennenlernen möchten
bietet dieses Buch einen Einblick in meine vielfältigen Werke!*

Liebe Leserin, lieber Leser

Es mag etwas ungewöhnlich erscheinen, ein Buch über seine Bücher zu veröffentlichen, aber da meine Bücher eine so große Bandbreite haben, habe ich mir gedacht, ein Buch zur Orientierung zusammenzustellen, in dem meine Leserschaft einen Einblick in mein Werk und Tun bekommen kann.

Die ersten 10 Bücher wurden ursprünglich für Berufsmusiker und Ärzte geschrieben und unterscheiden sich sehr von meinen lyrischen Werken, Märchen oder auch mystischen und umweltorientierten Büchern sowie Gesundheitsbüchern. Vielleicht fällt Ihnen die Auswahl leichter, wenn Sie sich einen Überblick verschafft haben.

So möchte ich beginnen, indem ich die Bücher Band für Band der Reihe nach vorstelle, die ersten 10 Exemplare etwas kompakter und genauer, die anderen ausschnittsweise. Ich hoffe, dass meine Absicht, Ihnen einen Einblick und Orientierung zu geben, hiermit gelingt und wünsche Ihnen viel Spaß und Unterhaltung beim Lesen und Stöbern!

Band 1-10: Die Energetische Ergonomie für Musiker – Das Kompendium

Die Energetische Ergonomie für Musiker von Andrea Meixner ist eine instrumental-technisch bezogene Bewegungsschulung, die ihre Wurzeln in der westlichen sowie östlichen Medizin hat. Sie besteht daher aus einer Synthese beider Anschauungen und hat sich in der praktischen Arbeit mit werdenden Berufsmusikern als hochbewährte Methode in der Behandlung von instrumental-bezogenen Beschwerden sowie auch in der schnellen und unkomplizierten Beseitigung instrumental-technischer Probleme in praktisch allen Fällen als sehr wirksam erwiesen.

Band 1 der Energetischen Ergonomie für Musiker ist der theoretische Grundlagenteil der so erfolgreichen Methode Andrea Meixners. Er umfasst eine leicht verständliche Einführung in die Wirkungsweisen der Lebensenergie ‚Chi‘ und ihren Einfluss auf das Instrumentalspiel und erklärt auf medizinisch-wissenschaftlicher Basis bis ins Detail alle bedeutenden Fehlhaltungen und deren Auswirkungen auf die instrumentale Technik. Dabei werden zahlreiche wichtige Grundsätze der Energetischen Ergonomie für Musiker eingehend besprochen, sodass sie später in der Praxis mit Musikern präzise und sicher angewendet werden können.

Band 2 konzentriert sich auf das ‚Schlüsselwerkzeug‘ der Energetischen Ergonomie, nämlich auf die Ableitung verschiedenster Instrumentalhaltungen aus dem Eisenhemd Qi Kung, einer vorbereitenden Kampf-Kunst-Schulung. Hierbei werden alle Aspekte und Wirkungsweisen in Haltung und Bewegung des Qi Gong für das Instrumentalspiel sowie die Integration wichtiger Prinzipien des Qi Gong für das Musizieren erläutert; dazu gehört der richtige Gebrauch der Gelenke, Erdungs- und Atemtechniken, die drei inneren Schließungen, die Gesetze der Natürlichkeit, der inneren Ruhe und Entspannung sowie eigene Übungen gegen Zittern auf der Bühne und vieles mehr. Band 2 erklärt ausführlich, welche Funktion diese Prinzipien in der Anwendung beim Instrumentalspiel haben und wie gewinnbringend die Integration energetischer Prinzipien ins Instrumentalspiel ist. Der zweite Teil ist so gesehen der Kern der Energetischen Ergonomie für Musiker. Er wird abgerundet durch eine wichtige Übung, die Pyramidensitzübung, die anhaltend schmerzfremde Arbeitshaltung im Orchester ermöglicht sowie durch ein umfassendes Kapitel zum Thema ‚Energetische Musikerprävention und Aspekte energetischen Übens‘ sowie durch die ‚goldenen Regel des erfolgreichen Übens‘.

Band 3 der Energetischen Ergonomie für Musiker befasst sich mit den energetischen Feinheiten des virtuosen Spiels sowie mit der hohen Kunst der instrumentalen Korrektur, die im Spitzenbereich ausgeprägtes Feingefühl braucht, um nicht ganz individuelle und einmalige Wesenszüge und Prägungen von Hochleistungsmusikern zu zerstören. Auf dieser Ebene kann man nur mit Intuition und großer Wachheit arbeiten, trotzdem gibt es auch auf diesem Niveau noch immer grundlegende Fragen, die körpertechnisch äußerst wichtig sind und beantwortet werden müssen.

Dazu gehören Themen wie körperliche und geistige Zentrierung, Kraftübertragung beim Instrumentalspiel durch Integration des inneren Energieflusses, Berufsprophylaxe wie die Überwindung statischer Haltungsweisen und Umgang mit dem inneren Energiefluss auf der Bühne,

Überwindung von Lampenfieber, Schmerz und Unsicherheit, Hochatmung auslösende Faktoren beim Spiel und die Geheimnisse der Konzentrationskraft sowie auch ganz alltägliche Themen, die oft nach vielen Berufsjahren noch immer ein Problem sind, wie Sicherheit beim Lagewechsel, perfekte Intonation, Atemkontrolle und Atemführung, Abspanntechnik, Umgang mit Bogenzittern, geräuschhaftes Einatmen und Atemstörungen.

Eine ganze Reihe von subtilen Fotografien versuchen, den feinen optischen Blick eines Lehrers der Energetischen Ergonomie für Musiker zu demonstrieren und bewusst zu machen, um welche minutiösen Veränderungen mit tiefgreifenden Folgen es in diesem Arbeitsbereich der Musikerergonomie auf höchster Stufe geht.

Vorwort

In 28-jähriger empirischer Forschung und unermüdlicher wissenschaftlicher Arbeit an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien erschuf Andrea Meixner ihr künstlerisch-wissenschaftliches Lebenswerk über eine sehr erfolgreiche Methode der Körperarbeit: die Energetische Ergonomie für Musiker.

Die Energetische Ergonomie für Musiker von Andrea Meixner besteht aus insgesamt zehn Bänden und ist individuell aber auch instrumentenspezifisch ausgerichtet. Sie umfasst folgende Themenschwerpunkte: die Grundlagen der Methode der Energetischen Ergonomie für Musiker (Band I-II), Körperarbeit und angewandte Ergonomie am Instrument, virtuose Spieltechniken, Energetik und Technik des Übens sowie die „Kunst des Übens“ (Band III), Asiatisches Atemtraining für den erfolgreichen Bühnenauftritt (Band IV), wirksame Haltungskorrektur und natürliche Beseitigung von Schmerzen, Wirbelsäulenarbeit auf der Basis von Hatha Yoga – insbesondere Iyengar Yoga (Band V) sowie Auftrittskunst (Band VI), Energie- und Stressmanagement der Energetischen Ergonomie (Band VII), Energie- und Erdungsarbeit durch Zhan Zhuang (Band VIII), die Grundlagen der Qi Gong-Praxis, Qi Gong und Auftrittstraining (Band IX), Konzentrationspraxis, asiatische Körper- und Geisterfahrung, Imaginationstraining, Burn-out-Prophylaxe, Burn-out-Behandlung und Burn-for-Life-Yoga (Band X), Tao-Yoga-Praktiken (s. auch Divine Voice Yoga Band I) sowie Oriental Health Dance nach Andrea Meixner. Letzterer Themenschwerpunkt wurde leider nicht schriftlich festgehalten, da eine schriftliche Vermittlung kaum möglich ist und daher auch nicht sinnvoll erscheint!

Die zehn Bände des Kompendiums der Energetischen Ergonomie für Musiker nach Andrea Meixner:

Band I: Energetische Ergonomie für Musiker I

Band II: Energetische Ergonomie für Musiker II

Band III: Energetische Ergonomie für Musiker III

Band IV: Asiatisches Atemtraining für den erfolgreichen Bühnenauftritt

Band V: Rückenschmerz adieu!

Band VI: 124 Auftrittsstrategien und Impulse für Musiker

Band VII: Energie- und Stressmanagement der Energetischen Ergonomie

Band VIII: Zhan Zhuang. Energiearbeit mit der Kraft der Natur

Band IX: Der erfolgreiche Weg zu Qi Gong

Band X: Burn-for-Life-Yoga.

Entstehung und grundlegende Basis der Energetischen Ergonomie für Musiker

Die Grundlage der wissenschaftlichen Arbeit der Energetischen Ergonomie für Musiker bilden verschiedenste jahrtausendealte mönchische Traditionen der Beherrschung von Körper und Geist, der Erfahrung mit Meditation, Konzentration, Atemlehre, Energetik, Körper- und Bewegungstraining sowie Kampfkunst aber auch Transzendenz.

Im Mittelpunkt der praktischen Arbeit stehen instrumentale Ergonomie, Virtuosität, musikalischer Ausdruck, Atemlehre, Körperarbeit durch Qi Gong, Tao Yoga, Hatha Yoga (mit Schwerpunkt auf Iyengar-Yoga), Divine Voice Yoga, Zen und die tibetische Entspannungslehre Kumbh Nye.

In der Entwicklungsphase (1985-1999) der Energetischen Ergonomie für Musiker an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien hat sich immer wieder gezeigt, dass es in der Ergonomie des Instrumentalspiels erstaunlicherweise nur wenige allgemeingültige Gesetzmäßigkeiten gibt und dass jede ergonomische Anpassung und Bewegungskorrektur letztlich eine individuelle Lösung erfordert!

Deshalb wurde der Unterricht fast immer als Einzelunterricht abgehalten und individuell auf die Bedürfnisse des jeweiligen Studierenden ausgerichtet! Dabei wurden über Gespräche und instrumentale Analysen Denk- und Vorstellungsblockaden aufgelöst, bevor ‚grünes Licht‘ für bleibende Veränderungen gegeben werden konnte. Dies war unbedingt notwendig, um ‚Rückfälle‘ zu verhindern und den Fortschritt dauerhaft zu stabilisieren, denn jede Veränderung zum Besseren, ohne Bewusstwerdung auf tiefen Ebenen, kann schwerwiegende Fehlentwicklungen zur Folge haben! Viele Lehrende sind sich dessen leider nicht bewusst und richten dadurch häufig unwissend großen Schaden an: Sie korrigieren, ohne darüber zu sprechen und ohne Kenntnis der wahren Ursachen für die Spielhemmungen auf den sieben Seinsebenen des Menschen.

Die Energetische Ergonomie für Musiker arbeitet mit feinen Nuancen in der Haltungs- und Bewegungskorrektur nach den Gesetzen des inneren Energieflusses, wodurch sich Blockaden und Schmerzzustände auflösen, Geschmeidigkeit in der Bewegung entsteht und ein freies Strömen in der Musik.

Die Musiker werden dabei von innerer Anspannung und Verkrampfung befreit. Das Lampenfieber verschwindet, die Konzentration und die allgemeine Verfassung verbessern sich, insbesondere die Ausdauer sowie die Schnelligkeit der Finger, die Präzision der Spielbewegungen und das musikalische Ausdrucksvermögen. Die persönliche Ausstrahlung beginnt zu leuchten!

Das Befreien der inneren Energie ist mehr als nur das Finden einer technisch geeigneten Bewegung, es ist vielmehr ein Erwachen der inneren Kräfte, in denen die Musikerpersönlichkeit zu strahlen beginnt, ein Moment des ‚Eins-Werdens‘ mit dem musikalischen Tun. In diesen Momenten stehen die Musizierenden in inniger Verbindung zu diesen Kräften. Dadurch entsteht

auch eine energetische Verbindung zu den schöpferischen Kräften des Himmels, wodurch Intuition, Inspiration sowie tiefe Ausdruckskraft geweckt werden: Es spielt!

Die Energetische Ergonomie für Musiker wirkt auf die Körperhaltung mit dem Instrument sowie auf die Spiel- und Bewegungsweise so ein, dass der Körper in einen freien Bewegungsfluss und auch inneren Meridianfluss kommt. Dies erzeugt Freiheit, Lebendigkeit und Intuition beim Spielen.

Das heißt nun nicht, dass während des Instrumentalspiels Energiearbeit betrieben wird, sondern vielmehr ganz einfach nur, dass die instrumentalen Bewegungen den ergonomischen Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten des inneren Energieflusses entsprechen!

Die Integration von ergonomischen Bewegungsweisen und die Umsetzung von Anforderungen an die Instrumentalhaltung nach energetischen Prinzipien bewirken das Öffnen der virtuos, instrumentalen Bewegungsmöglichkeiten. Alles kommt ins Fließen: die Bewegung, der Ton, die Atmung, das Fühlen, die Empfindung und das klare, konzentrierte Denken.

Das freie Fließen der inneren Energie in der Instrumentalbewegung durch Energetische Ergonomie ist die Ursache für den großen Erfolg der Methode, denn wenn die Energie im Körper frei zirkulieren kann, gibt es keinen Schmerz, keine Verkrampfung, keine Spielhemmung, kein geistloses oder unbeseeltes Spiel und keine technischen Unmöglichkeiten, sondern hohes Leistungsvermögen, Ausdauer, spontanen Ausdruck und Entfaltung der Kreativität und Intuition.

A Energetikbücher

Band 1



Meixner, Andrea: **Energetische Ergonomie für Musiker I**. *Vollendetes Instrumentalspiel durch Integration energetischer Prinzipien. Band 1. Das Grundlagenbuch für instrumentale Ergonomie*. Ein Sachbuch für Musikstudierende, Berufsmusiker, Musikpädagogen, Atemlehrer, Energetiker und alternative Therapeuten. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser: Energetische Ergonomie für Musiker Band 1

Die Energetische Ergonomie für Musiker von Andrea Meixner ist eine instrumental-methodisch bezogene Bewegungsschulung, die ihre Wurzeln in der westlichen sowie östlichen Medizin hat. Sie besteht daher aus einer Synthese beider Anschauungen und hat sich in der praktischen Arbeit mit Musikern als hochbewährte Methode in der Behandlung von Musikerbeschwerden sowie auch in der schnellen und unkomplizierten Beseitigung instrumental-technischer Probleme bewiesen.

Band 1 der Energetischen Ergonomie für Musiker ist der theoretische Grundlagenteil der so erfolgreichen Methode Andrea Meixners. Er umfasst eine leicht verständliche Einführung in die Wirkungsweisen der Lebensenergie „Chi“ und ihren Einfluss auf das Instrumentalspiel und erklärt auf medizinisch wissenschaftlicher Basis bis ins Detail alle bedeutenden Fehlhaltungen und deren Auswirkungen auf die instrumentale Technik. Dabei werden zahlreiche wichtige Grundsätze der Energetischen Ergonomie für Musiker eingehend besprochen, sodass sie später in der Praxis mit Musikern präzise und sicher angewendet werden können.

Band 2



Meixner, Andrea: **Energetische Ergonomie für Musiker II**. *Vollendetes Instrumentalspiel durch Integration energetischer Prinzipien. Band 2. Das Grundlagenbuch für instrumentale Ergonomie*. Ein Sachbuch für Musikstudierende, Berufsmusiker, Musikpädagogen, Energetiker, Atemlehrer und alternative Therapeuten. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser: Energetische Ergonomie für Musiker Band 2

Der zweite Band der Energetischen Ergonomie für Musiker von Andrea Meixner vertieft auf der Basis der Informationen des ersten Teils die entscheidenden Grundlagen für eine erfolgreiche, harmonische Instrumentalhaltung und Bewegung. Ausgehend vom Wu Chi-Stand des chinesischen Qi Gong sowie einer weiteren Eisenhemd-Chi-Kung-Übung demonstriert Andrea Meixner die energetisch richtige Ableitung aller ergonomischen Instrumentalhaltungen. 27 verschiedene energetische Anweisungen präzisieren die korrekte Instrumentalhaltung und integrieren gleichzeitig 20 entscheidende Prinzipien für das Musizieren.

Abschließend werden 24 Punkte zur energetischen Musikerprävention und Aspekte des energetisch richtigen Übens behandelt und schließen mit Andrea Meixners ‚Goldener Regel‘ für erfolgreiches Üben ab. Mit dieser Goldenen Regel gelang Andrea Meixner ein praktisch durchgehend fehlerfreies und sogar entspanntes Spiel auf der Bühne und wurde mit großem Erfolg auch an ihre Studierenden weitergegeben – ein unverzichtbares Geheimnis, das man sich als Berufsmusiker unbedingt aneignen sollte!

Band 3



Meixner, Andrea: **Energetische Ergonomie für Musiker III**. *Energetische Feinheiten im virtuoson Spiel. Die hohe Kunst der instrumentalen Korrektur. Band 3. Das Grundlagenbuch für instrumentale Ergonomie*. Ein Sachbuch für Musikstudierende, Berufsmusiker, Musikpädagogen, Atemlehrer, Energetiker und alternative Therapeuten. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser: Energetische Ergonomie für Musiker Band 3

Der dritte Band der Energetischen Ergonomie für Musiker von Andrea Meixner führt in 48 Kapiteln quer durch einen vielfältigen Mix aus wesentlichen Fragen über den Prozess der Korrektur im Instrumentalunterricht. Dabei wird die hohe Kunst der instrumentalen Korrektur nicht nur im statischen und dynamischen Bereich von Haltung und Bewegung am Instrument in Wort und Bild demonstriert, sondern auch heikle Fragen in mentalen und psychischen Bereichen beantwortet wie: Wodurch entsteht musikalische Ekstase; wie hängt der Augengebrauch mit mentalen Blockaden zusammen; wodurch entsteht hochsensibles Spiel und höchste Ausdruckskraft; wie kann man Auftrittsangst überwinden und die musikalische Wahrnehmung und Ausstrahlung verbessern?

Auch entlarvt Andrea Meixner zahlreiche ‚mystische‘ Themen im Musikerbereich wie: Was sind die Ursachen mangelnder motorischer Kontrolle; wie verhindere ich Krämpfe beim Trillern; was kann man gegen Ermüdung beim Spiel tun und wie gehe ich energetisch richtig mit Vibrato, Überstreckungen, Repetitionen, Pianissimo- und Fortissimo-Stellen um – was ist das Geheimnis absolut perfekter Intonation; welches sind die Gründe und wodurch entsteht das gefürchtete Bogenzittern und wie kann man es loswerden bzw. beherrschen? Wie kann ich absolut geräuschlos und blitzschnell einatmen; wie kann man statische Haltungsweisen am Instrument ohne Verspannungen überwinden und was versteht man unter ‚energetischer Kraftübertragung‘ auf das Instrument?

All diese Fragen finden im dritten Band klärende Antworten und aus jedem scheinbar instrumentenspezifischen Kapitel kann jeder Instrumentalist immer auch eine tiefe Weisheit für das eigene Instrument entdecken und ins eigene Spiel integrieren.

Band 4



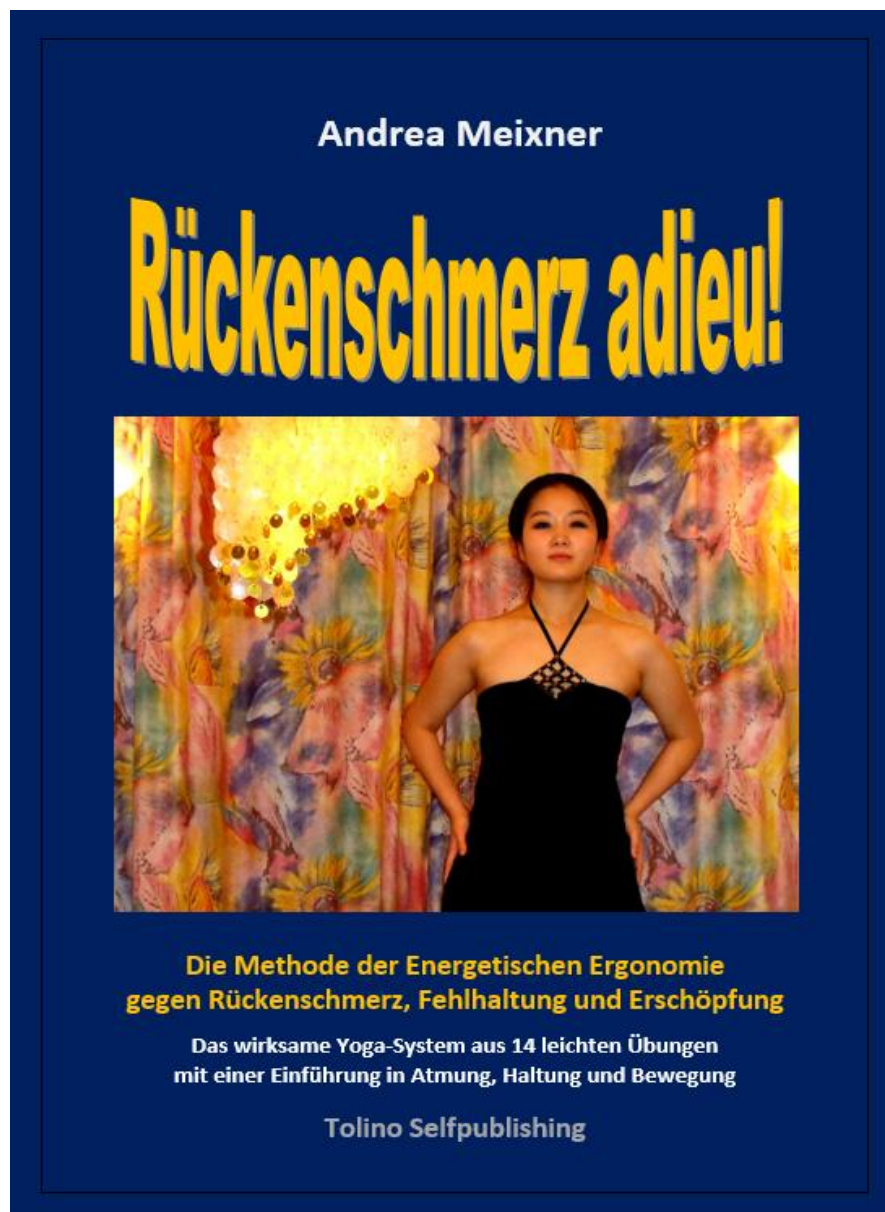
Meixner, Andrea: **Asiatisches Atemtraining für den erfolgreichen Bühnenauftritt**. *Alle asiatischen Atemtechniken der Energetischen Ergonomie für virtuoseres Instrumentalspiel. Mit detaillierten Übungsanleitungen zur Entfaltung einer hochdifferenzierten musikalischen Atemtechnik.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser: Energetische Ergonomie für Musiker Band 4

Atemtraining für Musiker ist wohl das wichtigste Training in der Musikausbildung überhaupt, denn der Atem ist das Verbindungsglied zwischen Geist und Körper – zwischen Inspiration und Expiration – zwischen Komposition und Darstellung! Ein konzentrativ geschultes Zwerchfell und eine grundlegende Beherrschung verschiedenster altbewährter asiatischer Atemtechniken sind für Andrea Meixner der Schlüssel für eine außergewöhnliche, lebendige Atemführung, Stimmerzeugung und Klangproduktion und auch für eine ganz persönliche Tonentfaltung.

Auch Streicher und Pianisten profitieren von der Arbeit am Atem, der in diesem Buch systematisch aufgebaut wird und viele Themen des musikalischen Atmens integriert wie Atemkontrolle, natürlicher Atem, Abspanntechnik, Tiefatmung, sanfter Atem, Flaschenatmung, Pendelatmung, suggestives Atmen, Windatmen, Kum Nye-Atmen, Wirbelsäulenatmung, Atemraumerweiterung, Atmung und Konzentration, Atmung und instrumentale Armhaltungen, tibetische Atemtechniken, taoistische Atemtechniken (6 Heilende Laute nach einer Choreografie von Andrea Meixner) und Atemkräftigung (der Jedefrosch und die Meditation mit der Lotosblüte). Alle Übungen führen zu einer weiteren Differenzierung des musikalischen Ausdrucks und der musikalischen Atemtechnik, zu einer kraftvollen, lebendigen Stütze und zu mehr Atemvolumen sowie Lebensenergie und wirken sich verlebendigend auf Gesang und Instrumentalspiel aus.

Band 5



Meixner, Andrea: **Rückenschmerz adieu!** *Die Methode der Energetischen Ergonomie gegen Rückenschmerz, Fehlhaltung und Erschöpfung. Das wirksame Yoga-System aus 14 leichten Übungen mit einer Einführung in Atmung, Haltung und Bewegung.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser Energetische Ergonomie für Musiker Band 5

Mit dieser ausgesprochen einfach durchführbaren Sequenz aus 14 Übungen aus dem Hatha Yoga ist es tatsächlich möglich, innerhalb von 10 bis 15 Minuten entspannender Körperarbeit meist aus der bequemen Rückenlage heraus, sich selbst von verspannungsbedingten Rückenschmerzen zu befreien! Warum dieses von Andrea Meixner entwickelte Wirbelsäulensystem so gut und schnell wirksam ist, beruht auf der Tatsache, dass ihre ausgeklügelte Abfolge dehrender, die Wirbelsäule streckender und begradigender Übungen die Schmerzursache gezielt und wirkungsvoll nach antagonistischen Prinzipien beseitigt: Die krampfenden Biegespannungen der Rückenmuskulatur, welche durch Fehlhaltungen wie sternale Haltung, Rundrücken und Hohlkreuz ausgelöst werden, lösen sich sanft, schnell und dauerhaft auf. Bereits nach dem ersten Ausführen dieser Übungsreihe ist die gesamte Wirbelsäule sichtbar gerader und genau das ist das anzustrebende Ziel: Eine äußerlich begradigte Rückenlinie führt zur Entspannung der verkrampften Rückenmuskulatur, zur perfekten Ergonomie in Haltung und Bewegung und zur dauerhaften Beseitigung von Schmerz sowie von Biege- und Torsionsspannungen zugunsten einer besseren ergonomischen Belastbarkeit.

Andrea Meixner konnte mit diesem System hunderte von Schmerzfällen innerhalb kürzester Zeit erfolgreich behandeln und zwar mit nahezu durchgehendem und dauerhaftem Erfolg!

Auch Patienten, denen eine Wirbelsäulenoperation bevorsteht, ist anzuraten, unter Anleitung und Kontrolle eines Facharztes, diese Übungsreihe einige Monate oder Wochen vor der Operation zuvor zu praktizieren und den Rücken möglichst zu begradigen, da dadurch die Wahrscheinlichkeit eines dauerhaften Erfolgs der Operation extrem erhöht wird. Rotationsbewegungen sollten bei Bandscheibenproblemen jedoch nur sehr sanft und im Stehen oder gar nicht ausgeführt werden! Sollten Sie unsicher sein, ob Sie diese leichten Übungen ausführen dürfen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt des Vertrauens und lassen Sie sich in der Auswahl oder auch Ausführung der Übungen beraten! Selbst wenn Sie auf einige Übungen verzichten müssen, bleibt das System trotzdem noch immer sehr wirksam!

Band 6



Meixner, Andrea: **124 Auftrittsstrategien und Impulse für Musiker.** *Zen-Haikus & Anregungen zur musikalischen Praxis. Das Buch für den erfolgreichen Bühnenauftritt.* Ein Sachbuch für Musikstudierende, Berufsmusiker, Musikpädagogen, Atemlehrer, Energetiker und Therapeuten. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser Energetische Ergonomie für Musiker Band 6

Für die künstlerische Entwicklung eines Menschen finde ich spirituelle Impulse unverzichtbar und bin der Meinung, dass die stärksten und wirksamsten Impulse letztlich aus der Natur und der Reflexion über dieselbe kommen! Mein Buch „124 Auftrittsstrategien und Impulse für Musiker“ ist so gesehen ein spiritueller Beitrag zur musikalisch-künstlerischen Entfaltung der Musiker von morgen! Das Buch enthält 124 Zen-Haikus, zahlreiche Naturfotografien und dazugehörige Texte, die ermutigen möchten, befreiter, kreativer, origineller, selbstsicherer und souveräner die Zeit der Ausbildung und auch des Berufslebens zu bestehen und im musikalischen Tun Selbstverwirklichung, Glück und Freiheit zu erfahren und auch konsequent zu leben!

Dieser Band enthält nicht nur wirksame Tipps für die Bühne und das Instrumentalspiel, sondern auch zahlreiche Übungen und Denkanstöße für eine lebendigere musikalische Praxis und wirkungsvollere Technik des Übens und Meditierens mit und durch Musik. Auch pädagogische Weisheiten und Erfahrungen aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung im Umgang mit Musikstudierenden werden in zahlreichen Kapiteln weitergegeben und für den Instrumentalunterricht insbesondere auch mit Jugendlichen und Kindern exemplarisch und leicht verständlich dargestellt.

Band 7



Meixner, Andrea: **Energie- und Stressmanagement der Energetischen Ergonomie.** *Handbuch zur energetischen Regulation des Körpers bei Energemangel, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Stress, konzentrativen Störungen, Fatigue und Burn-out.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser Energetische Ergonomie für Musiker Band 7

„Wer für sein Leben brennt, kann nicht ausbrennen!“ Das ist die Erfahrung von Andrea Meixner, die nach 28 Jahren Berufstätigkeit als Expertin für Asiatische Meditation an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien den Schritt in die Freiheit als Multi-Artistin und Buchautorin machte. In nur vier Jahren schuf sie 34 Bücher, arbeitete 25 davon als E-Book um und verfasste 12 Ausstellungskataloge, veranstaltete verschiedenste Ausstellungen, Konzerte, Dichterlesungen sowie Vorträge und ging auf kunsthistorische Reisen wochenlang ins Ausland – das alles neben einem 40-Stundenjob, einem Haus, Garten und zwei Kindern! Burn-out? Nein, niemals! Sondern endlose Energie und Begeisterung!

In diesem Buch zeigt sie, worum es geht! Energiemangel entsteht vor allem dann, wenn wir einer unliebsamen Tätigkeit oder Rolle ohne Begeisterung nachgehen (müssen), die uns emotional auslaugt und freudlos macht – aber auch durch falsche Lebensweisen, durch Belastungen aufgrund von Elektromog, Übersäuerung, Intoxikation und durch degenertierte, vitalstoffarme Ernährung sowie durch negative Emotionen (Mobbing am Arbeitsplatz) und durch Ausbeutung der Arbeitskräfte in Form von (oft unbezahlten) Überstunden, Zeit- und Leistungsdruck sowie dauernder Überforderung. Es mangelt an Erholungsphasen auch während der Arbeit und an Wissen, den Körper energetisch wieder aufzuladen und den Alltag so zu gestalten, dass er möglichst wenig Energie raubt, sondern Energie zuführt, denn das ist durchaus möglich!

Asiatische Meditation bietet eine große Vielfalt an reinigenden und stärkenden Übungen, die in diesem Buch so zusammengestellt wurden, dass eine autodidaktische Vermittlung und Aneignung für jedermann auch ohne jegliche Vorkenntnisse leicht möglich ist. Die oft nur wenige Sekunden oder Minuten dauernden Übungen können zu verschiedensten Tageszeiten, ja sogar im Büro und am Abend vor dem Einschlafen gezielt eingesetzt werden und führen schnell wieder zu mehr Energie, Entspannung, Kraft und Lebensfreude!

Band 8



Meixner, Andrea: **Zhan Zhuang. Energiearbeit mit der Kraft der Natur.** *Eine jahrtausendealte Methode zur Stärkung der Gesundheit und der Vitalität. Mit wertvollen Ratschlägen für die Praxis.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser Energetische Ergonomie für Musiker Band 8

Zhan Zhuang ist eine jahrtausendealte Methode der Heilung, welche chinesische Mönche ursprünglich im Zusammenhang mit der Entwicklung der Kampfkunst Kung Fu begründeten. Dabei wird der Körper in bestimmten Haltungen im Stehen für den Fluss der Lebensenergie durchlässig gemacht, wodurch sich die Energiebahnen des Menschen, die so genannten Meridiane, reinigen und energetische Blockaden gelöst werden. Dabei kommt es zu einem Anwachsen des Energiestroms im Körper, wodurch Organe, Muskeln, Sehnen, Bänder sowie der Kreislauf und das Immunsystem gestärkt werden. Dieser Stärkungsprozess bewirkt automatisch Heilungsprozesse, sobald wieder genügend Energie im Körper vorhanden ist.

Das Buch führt systematisch aufbauend in die Technik des richtigen Stehens, weist auf zu vermeidende Fehler, die die Wirkung des Zhan Zhuang sonst zerstören würden und gibt in zahlreichen Abbildungen wesentliche Instruktionen für effiziente Energieaufnahme aus der Natur und dem Kosmos. Auch enthält das Buch wichtige Atemtechniken, Vorbereitungsübungen, Praxistipps und eine vollständige Liste zur Anleitung an das korrekte Stehen sowie natürlich eine umfassende und sehr detaillierte Beschreibung der einzelnen Zhan Zhuang-Positionen, so dass eine autodidaktische Aneignung auch für Laien leicht möglich ist.

Band 9



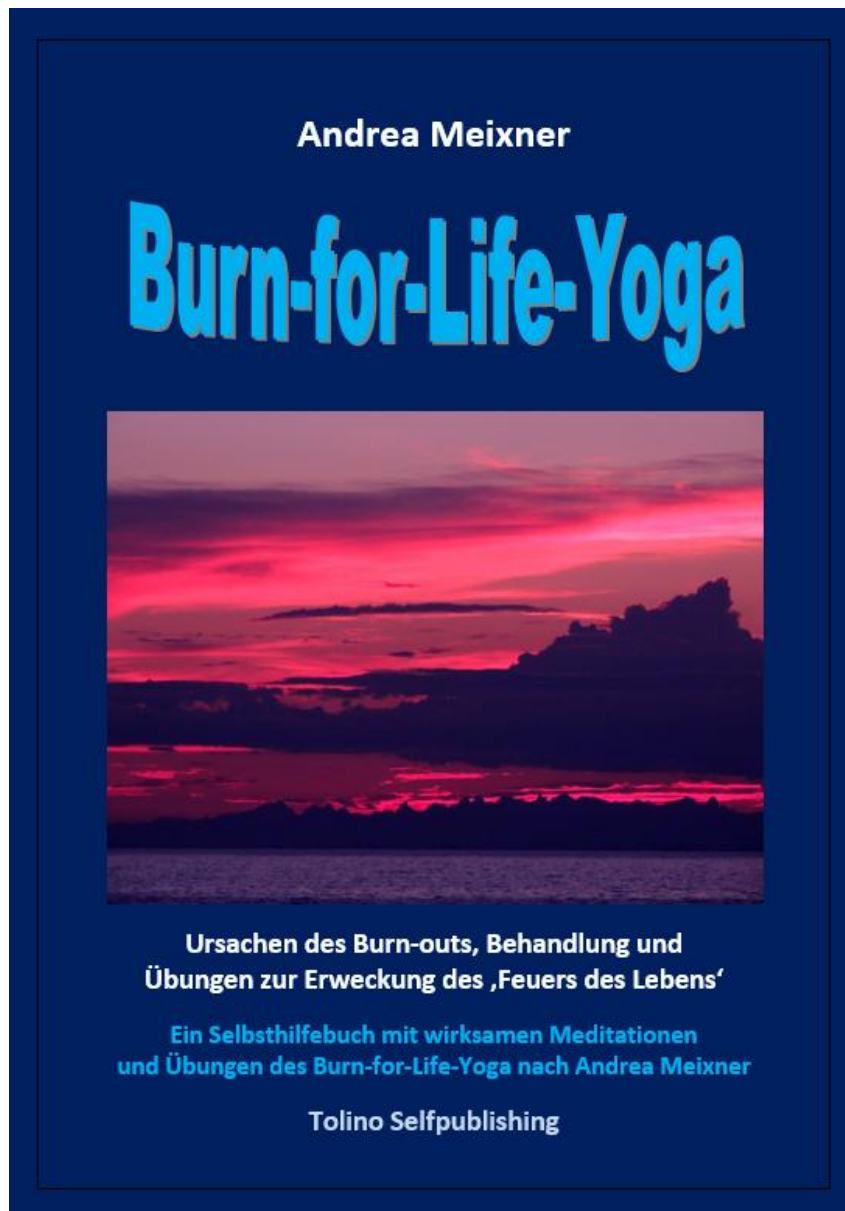
Meixner, Andrea: **Der erfolgreiche Weg zu Qi Gong.** *Einführung in die Praxis einer jahrtausendealten hochwirksamen Gesundheitsmethode aus China. Das Grundlagenbuch für Anfänger mit umfassender Einführung in die Theorie und Praxis des Taiji Qi Gong.* Neuausgabe als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser Energetische Ergonomie für Musiker Band 9

Chinesisches Qi Gong ist eine sanfte Methode der Meditation in Bewegung mit äußerst positiver Wirkung auf die Gesundheit des Menschen und erfreut sich seit vielen Jahren inzwischen auch im Westen großer Beliebtheit. Dieses Sachbuch möchte einen Beitrag zur Intensivierung der heilenden Kräfte des Qi Gong liefern, denn nur wer sich der umfassenden Grundlagen dieser hochwirksamen Gesundheits- und Meditationsmethode bewusst ist und diese präzise anzuwenden weiß, kann in den vollen Genuss ihrer aufbauenden und heilenden Wirkungen kommen.

Andrea Meixner gibt mit diesem Sachbuch eine einmalig umfassende Einführung in das unverzichtbare Wissen über diese asiatische Kunst der Meditation, welche sie als Expertin an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien jahrzehntelang erfolgreich gelehrt hat. Ihr Buch enthält wichtige Informationen zur Qi Gong-Praxis, Atemübungen, Konzentrations- und Erdungsübungen, vorbereitende Selbstmassagegriffe und wertvolle Informationen zur Energetik wie die 12 Prinzipien des Qi Gong. Nach 6 vorbereitenden Übungen erfolgt die gebildete Sequenz der 13 Formen des Taiji-Qi Gong und eine anschließende, vertiefende Erläuterung zum korrekten Stehen, um die Wirksamkeit der Übungen progredierend steigern zu können.

Band 10



Meixner, Andrea: **Burn-for-Life-Yoga**. *Ursachen des Burn-outs, Behandlung und Übungen zur Erweckung des ‚Feuers des Lebens‘*. Ein Selbsthilfebuch mit wirksamen Meditationen und Übungen des Burn-for-Life-Yoga nach Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser Energetische Ergonomie für Musiker Band 10

Was sind die wahren Auslöser für Burn-out und wie kann eine energetisch wirksame und dauerhafte Regeneration durch eine umfassende Behandlung erreicht werden? Diese Fragen beantwortet Andrea Meixner, Expertin für Musikerergonomie und Auftrittskunst aus 30-jähriger Berufserfahrung mit gestressten, ausgebrannten Musikern. Dabei hat sie in jahrzehntelanger Arbeit an der Musikuniversität Wien eine eigene Methode zur erfolgreichen Behandlung für Stressgeplagte und Burn-out-Kranke entwickelt, die auf der Erfahrung jahrtausendealter Sichtweisen der Traditionellen Chinesischen Medizin und der Meditationspraxis basiert. Sie zeigt wirkungsvolle Lösungswege bei Burn-out auf und erklärt, wie Burn-out organisch diagnostiziert und behandelt werden kann.

Das Buch beinhaltet 64 hochwirksame energetische Übungen bei Burn-out, Atemtherapie, chinesische Ernährungslehre und tibetische Energiearbeit (Kum Nye-Meditationen) sowie zahlreiche Ratschläge aus der Praxis und andere hochwirksame Übungen aus den Bereichen Hatha Yoga, Tao Yoga, Qi Gong, Zhan Zhuang und vieles mehr. Auch zeigt es auf, wie der Mensch durch spezielle Techniken Energie aus der Natur aufnehmen und den Burn-out-bedingten Energiemangel dadurch dauerhaft beheben kann.

Das Buch enthält außerdem inspirierende „Meditations-Fotografien“ von Andrea Meixner, die einfühlsam zu wichtigen Schlüsselfragen für eine erfolgreiche mentale Umstellung aus dem Burn-out in ein neues Leben der Fülle führen.

Im letzten der insgesamt 34 Kapitel klärt sie die für die westliche Medizin wichtigste Frage der Behandlung in der Burn-out-Therapie, nämlich wo Burn-out zum gefürchteten Kundalini-Syndrom wird, welche Symptomatik damit verbunden ist und zeigt auf, wie das Problem der Kundalini-Neurose wirkungsvoll bekämpft werden kann.

Dankesgebet

Vor dem Einschlafen:
Danke für alles Gute,
das dir heut` geschah!

Übungsdauer: 5-10 Minuten. Position: Sitzen oder Liegen.

Dies ist eine ganz wunderbare Art von stillem Gebet – Danken! Nehmen Sie sich vor, wenigstens fünf Ereignisse des Tages zu entdecken, die gut waren, wo Sie spüren, dass Sie gesegnet sind. Bald schon werden immer mehr positive Erinnerungen an den Tag ins Bewusstsein treten und den Geist vor dem Einschlafen positiv umprogrammieren.

Diese Übung stimmt den Geist neu auf das Leben ein: auf das Positive, das Gute, das Spirituelle in uns und gibt unserem Lebensweg eine neue, kraftvolle Richtung! Danken Sie für all diese guten Erfahrungen, Erkenntnisse oder Begegnungen des Tages, denn Danken setzt eine der wirkungsvollsten Kräfte in uns frei – Danken stärkt nicht nur unseren Geist, es stärkt außerdem auch nachweislich das Immunsystem und lässt uns viel besser schlafen und vor allem auch gut träumen!

Aus: Meixner, Andrea: Burn-for Life-Yoga.

„Baumenergie aufnehmen“

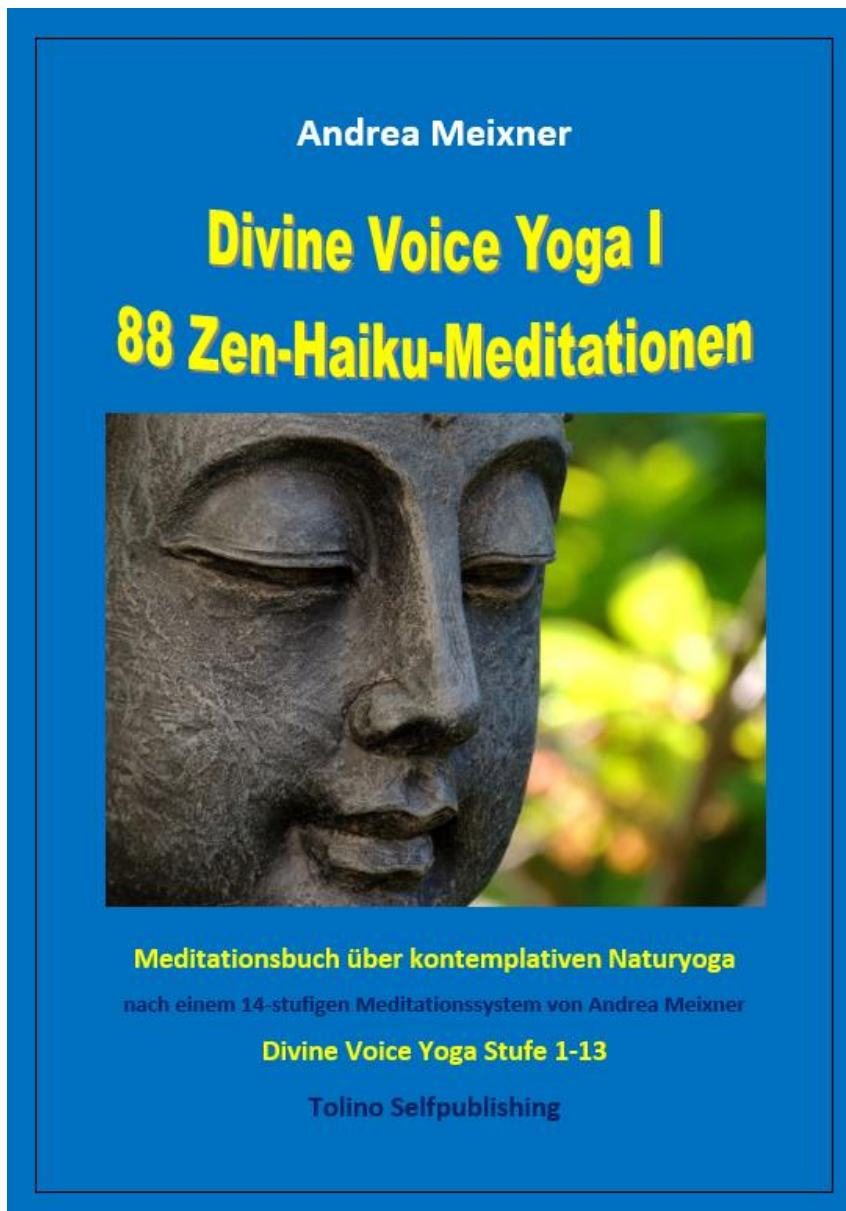


Such` dir einen Baum!
Lehn` dich rüclings an ihm an.
Fühle seine Kraft.

Übungsdauer: beliebig. Sie können wahlweise auch unter einem Baum sitzen, denn Bäume haben die Fähigkeit, unser Energiesystem zu ‚scannen‘ und es in Ordnung zu bringen. Sie brauchen nichts weiter tun, als sich zu entspannen und die Augen zu schließen. Sie können auch die Handflächen zum Himmel ausrichten und sich am Ende bedanken!

Aus: Meixner, Andrea: Burn-for-life-Yoga.

Band 11



Meixner, Andrea: **Divine Voice Yoga I. 88 Zen-Haiku-Meditationen.** *Meditationsbuch über kontemplativen Naturyoga nach einem 14-stufigen Meditationssystem von Andrea Meixner. Divine Voice Yoga Stufe 1-13.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser Divine Voice Yoga Band 11 des Gesamtwerks

Divine Voice Yoga ist ein kontemplativer Naturyoga, der durch kurze Zen-Haikus den Übenden auf ein 14-stufiges Meditationssystem führt, welches in 88 Übungen aus allen möglichen Meditationspraktiken der Welt vom Indianischen über tibetische, chinesische und japanische Meditationstechniken bis hin zu den Meditationen der christlichen Wüstenväter führt. Andrea Meixner, bisher auf dem Büchermarkt „nur“ als Energetikerin und Expertin für Musikerfragen bekannt, war drei Jahrzehnte lange nicht nur Musikerergonomin, sondern auch Meditationsmeisterin an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien. Sie arbeitete schon als junge Studentin ein Leben lang als Heilerin und lebt heute als freischaffende Multi-Art-Künstlerin und Mystikerin in der Stille eines großen Naturparks in Istrien am Meer.

Divine Voice Yoga wurde ihr in zwei mystischen Nächten in Form und Inhalt im Traum bzw. Trance übermittelt. Sie sieht darin einen wichtigen Schlüssel und eine Aufforderung für die Menschheit zur spirituellen Transformation in ein neues, selbstbestimmtes Leben mit einem höheren Bewusstsein, welches durch die meditative Selbstreflexion der Übungen erwachen darf und auch soll. Ziel ist es, durch die meditative Praxis des Divine Voice Yogas innere Freiheit zu erlangen und dadurch den Mut zu entwickeln, selbstbestimmt und ‚erleuchtet‘ im Dienste von Mutter Erde zu wirken und sich selbst zu ‚verwirklichen‘.

Empfindungen ausdehnen



Abb. 7: Übungsdauer: 10-20 Minuten.

Empfinde alles!
Dehne es weit hinaus aus –
und zurück zu dir.

Auch dies ist eine Technik der tibetischen Kum Nye-Meditation. Hier kann man sitzend oder stehend üben, z. B. an einem See oder am Meeresufer oder auf einem hohen Berg.

Es besteht bei dieser Übung die Möglichkeit, entweder Empfindungen wahrzunehmen und dieselben dann auszudehnen oder Gefühle zu spüren und danach in die Weite fließen zu lassen. Das Zurückholen der Empfindungen bzw. der Gefühle (oder auch beides!) am Ende der Übung ist sehr wichtig und sollte keinesfalls ausgelassen werden!

Aus: Meixner, Andrea: Divine Voice Yoga: 88 Zen-Haiku-Meditationen.

Ordnung schafft Ruhe

Vermeide Chaos!
Es zerstört deine Ruhe
und dein Gleichgewicht!

Im Feng-Shui sieht man immer wieder, wie Chaos in der Wohnung sich auf die einzelnen Bereiche des Lebens negativ auswirkt, die sich in den so genannten ‚Bagua-Zonen‘ widerspiegeln: auf Gesundheit, Freundeskreis, Kinder, Partnerschaft, Ansehen im Beruf, Finanzen, Familie und Weisheit.

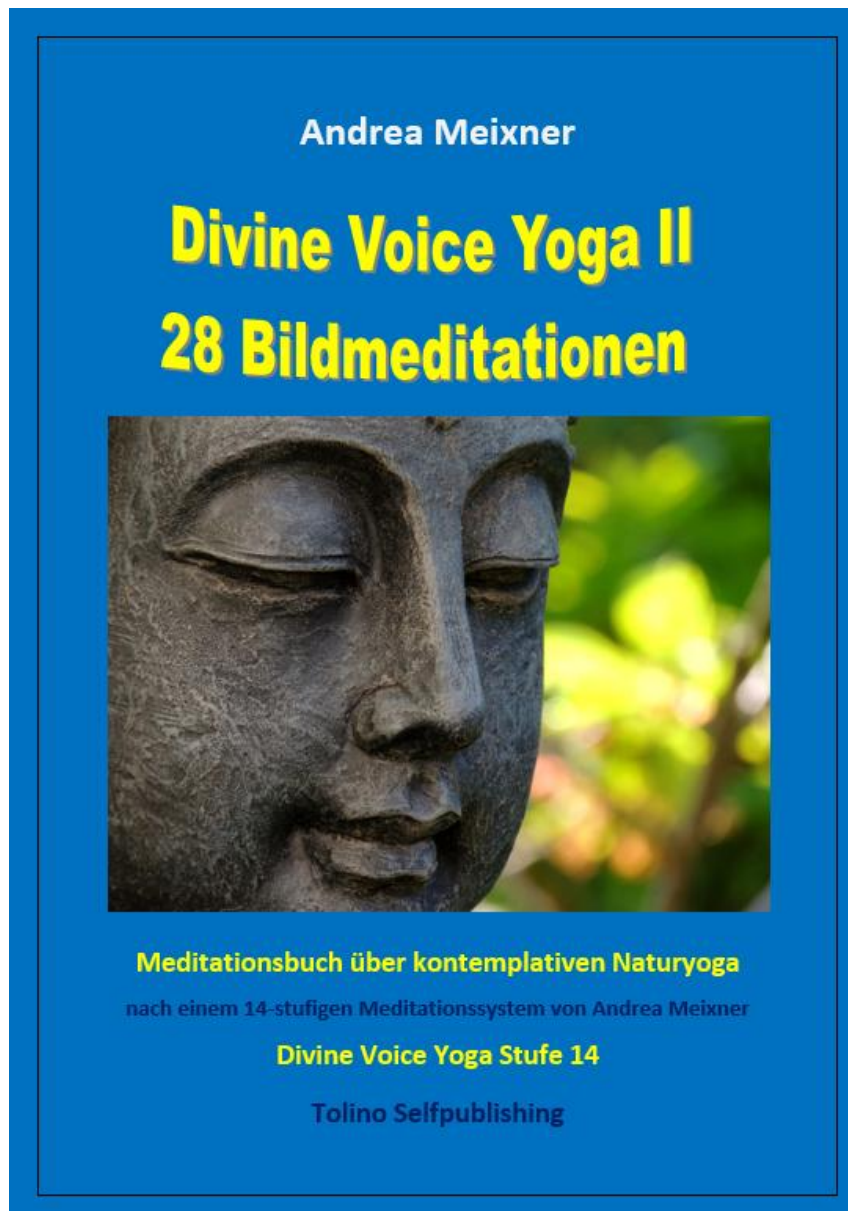
Im Feng-Shui sieht man immer wieder, wie Chaos in der Wohnung sich auf die einzelnen Bereiche des Lebens negativ auswirkt, die sich in den so genannten ‚Bagua-Zonen‘ widerspiegeln: auf Gesundheit, Freundeskreis, Kinder, Partnerschaft, Ansehen im Beruf, Finanzen, Familie und Weisheit.

Entsprechend kann man durch systematisches Aufräumen, die Wiederherstellung von Ordnung und durch das Hinzufügen kleiner Symbole und gezielter Verschönerungen nach den Gesetzen des Feng-Shui innere Ruhe, Erfolg und Gesundheit ‚programmieren‘. Unser Organismus reagiert darauf sehr stark!

Aufräumen und Ordnen lohnt sich wirklich, ebenso das Entrümpeln einmal im Jahr! Beginnen sie mit der Ordnung im Bagua-Bereich ‚Karriere und Gesundheit‘!

Aus: Meixner, Andrea: Divine Voice Yoga: 88 Zen-Haiku-Meditationen.

Band 12



Meixner, Andrea: **Divine Voice Yoga II. 28 Bildmeditationen.** *Meditationsbuch über kontemplativen Naturyoga nach einem 14-stufigen Meditationssystem von Andrea Meixner. Divine Voice Yoga Stufe 14.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser Divine Voice Yoga Band 12 des Gesamtwerks

Andrea Meixners Meditationsmethode des Divine Voice Yoga auf der letzten, der 14. Stufe, beinhaltet in diesem Buch eine Einführung in die Bildmeditation sowie eine Beschreibung der meditativen Sitzweise zur Meditation. Danach folgt eine Erläuterung der Bedeutung der sieben Chakren (Energieräder) des Menschen, um verständlich zu machen, was genau jede Meditationsstufe auf den 7 Chakren bedeutet und wofür es steht.

Im Anschluss folgen Naturfotografien von Andrea Meixner, die auf die jeweiligen Chakren des Menschen Einfluss nehmen. Auch wird eine Übungsanleitung gegeben, wie man mit den einzelnen Bildern arbeiten kann. Der Mensch ist letztlich ein energetisches Lichtwesen und enthält alle Farben des Regenbogenspektrums. Die Meditationen dienen dazu, die Chakren zu reinigen und wieder in Kontakt mit der reinen Farbschwingung zu kommen.



Meixner, Andrea: **„Qi Gong des Himmels“**. **Die Energiearbeit des Divine Voice Yoga**. *Das Qi Gong-System des Divine Voice Yoga in 18 Figuren für lebenslange Beweglichkeit, Vitalität und Gesundheit. Ein Selbsthilfebuch zur autodidaktischen Aneignung mit grundlegenden Informationen zur Qi Gong-Praxis.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Teaser Divine Voice Yoga Band 13 des Gesamtwerks

„Qi Gong des Himmels“ ist eine Entwicklung des Divine Voice Yoga aus alten Traditionen des Qi Gong. Die chinesischen Mönche schauten sich viele Bewegungen für das Qi Gong von Tieren ab, um die Natürlichkeit und innewohnende Kraft der Bewegung der Tiere besser zu verstehen, wobei der Kranich, die Taube, der Adler bzw. die Wildgans wichtige Vögel waren sowie starke Tiere wie der Bär, der Tiger oder die Schlange. Auch Kampfbewegungen wie Faustschlag nach vorne oder kickende Beinbewegungen in die Luft und viele andere Bewegungen kamen in der asiatischen Kampfkunst zur Anwendung.

Mit diesem hier vorliegenden Buch „Qi Gong des Himmels“, in dem nur Vögel zur „Imitation“ vorkommen, möchte die Autorin und Qi Gong-Expertin eine einfache, weich fließende, ineinander verwobene Form vorstellen, die das Ziel hat, vollkommene Leichtigkeit der Bewegung (wie die Vögel) und eine allumfassende Belebung des Körpers zu bewirken. Außerdem möchte ich die Möglichkeit geben, intensiver zu arbeiten, wobei dann gewisse Übungen öfter hintereinander wiederholt werden können, bis sich deutlich eine Entblockierung der Gelenke, Weichheit, Energiefluss sowie verbesserte Beweglichkeit und Kraft einstellen. Das Wissen über energetische Feinheiten ist heute wirklich sehr wichtig, da leider auf dem Markt durch viele selbsternannte „Meister“ oft verheerende, die Gesundheit zerstörende Informationen weitergegeben werden. Ich hoffe, dass ich durch meine Arbeit und den langen Kontakt mit den besten Qi Gong-Meistern der Welt mit diesem Buch einen Ausgleich schaffen kann!



Meixner, Andrea: **Klimawandel und Gesundheit**. *Neue Wege der Gesundheitsprophylaxe in der Zeit des Klimawandels. Ein Einblick in die Zusammenhänge von Klima und Wohlbefinden sowie in die Geheimnisse der Energielehre nach der Traditionellen Tibetischen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin im Hinblick auf große klimatische Herausforderungen*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Abschlussgedanke



„Mondkalligrafie“

Nur wenn wir uns lossagen
von Gier und Luxus und in kleinen Dingen,
wie in den Kalligrafien des Mondes, große Freude finden, dann werden wir es schaffen,
zu überleben, denn: Leben muss nicht zwangsläufig Umweltzerstörung bedeuten –
Leben kann Freude an der Natur sein!

Vor allem sind wir nicht hier auf Erden,
um unser Ego noch größer zu machen, als es ohnehin schon ist,
wir sind nicht hier, um besser als andere zu sein oder auf andere eifersüchtig zu wachen oder
gar andere zu tyrannisieren und zu kontrollieren!
Wir sind hier, um uns selbst zu erfahren, um die Geheimnisse und Geschenke der Natur zu er-
leben, zu erfahren und zu genießen aber vor allem, um in der Harmonie mit Mutter Erde das
Geheimnis der Liebe und des wahren Glücks zu entdecken! Das ist Leben!

Aus: Meixner, Andrea: Klimawandel und Gesundheit.

Energielehre in der Traditionellen Tibetischen Medizin



„Halluzination“ einer brennenden Seenlandschaft am Himmel

Nicht nur negative Emotionen, Lichtmangel, Gier, Stress und ungesunde Nahrung machen uns krank – auch das Klima hat sehr belastende Faktoren, über die ich hier in meinem Buch fundiert aus der Sicht der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) sprechen möchte. Wir alle kennen es: Nördlich der Alpen wütet die Grippe jeden Winter, im Sommer sterben alte Menschen in südlichen Ländern an Herz- bzw. Hitzetod. Es ist das Klima der Tod bringende Faktor, wobei die Grippe, die sich immer ab Januar bis Mitte März in dieser geographischen Zone zeigt, ein Resultat des körperlichen Wärmeverlustes ist, denn dieser schwächt das Immunsystem: Wind, Kälte, Nässe, zu niedrige Zimmertemperaturen und vor allem falsche, kühlende Nahrungsmittel wie Gurken, Tomaten, Orangen oder Zitronen, die im Winter aus südlichen Ländern auf der nördlichen Halbkugel verkauft werden – all das entzieht dem Körper Wärme und schwächt ihn. Jedes dramatische Absinken der Körpertemperatur führt bereits zum Beenden des normalerweise aktivierten Körperprogramms „Immunsystem“. Hier jedoch kann Wissen sehr viel helfen!

Große Experten auf diesem Gebiet sind die vom rauen Klima und Hochgebirgslage (durchschnittlich 4500 Meter über dem Meeresspiegel) geprägten Tibeter! Eine ganze traditionelle Medizin voller extremer Klimaerfahrung basiert seit Jahrtausenden auf dem fundierten Wissen von Wirkung über die dortigen klimatischen Herausforderungen und landschaftlich bedingten Belastungen auf die Gesundheit und die Pflege der Vitalität in dieser widrigen Natur. Aus

diesem Grunde sind wohl die Tibeter das wichtigste Volk auf Erden und auch ihre Traditionelle Medizin. Von ihnen können wir lernen und erfahren, was es heißt, in vollkommen extremen Wetterbedingungen zu überleben und einen ruhigen Geist zu bewahren, denn dieses Klima vermag Menschen mit gewissen Dispositionen verrückt zu machen und körperlich sowie geistig enorm zu schwächen!

Der Klimawandel wird uns zwingen, uns mit dem Wissen der Alten Tibeter intensiv zu beschäftigen, um den kommenden Wetterveränderungen, die mehr und mehr an tibetische Extreme erinnern, gewachsen zu sein! Der sanfte Frühling mit seinen lieblichen ‚Lüftchen‘, der warme Herbst mit den angenehm wärmenden Sonnenstrahlen – all das ist schon jetzt fast Geschichte! Es fehlen bereits heute beinahe weltweit die sanften Übergänge des Frühlings in den Sommer und es finden keine sanften Übergänge mehr vom warmem Herbstwetter auf langsam immer kältere Temperaturen statt, sodass sich der Körper allmählich umstellen kann. Die Umstellungen kommen jetzt plötzlich: von 6 Grad Tagestemperatur auf 24 Grad plus und umgekehrt auch von 34 Grad plus auf 16 Grad plus innerhalb einer Nacht. Dies sind enorme Anforderungen an das Körpersystem, zumal sich diese gravierenden Schwankungen auch noch mehrfach hintereinander ereignen und dadurch den Energiehaushalt enorm durcheinanderbringen! Dies hat nicht nur starke Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, sondern auch auf unsere Psyche, denn die Energien fließen nicht mehr harmonisch! So wird sich in Zukunft jede Jahreszeit in Extremzeiten des Klimas wandeln: Statt sanften Frühlingslüftchen werden Frühlingsstürme und Orkane das Land verwüsten, Wälder entwurzeln und das Land unfruchtbar machen. Der Sommer wird so trocken und heiß werden, dass viele Pflanzen und mehr als ein Drittel der Menschheit verdursten und verhungern. Noch mehr Tierarten auf der Erde werden gleichzeitig aussterben und noch mehr Lebewesen bei steigenden Meerestemperaturen verenden. Bereits jetzt sind 70 bis 90% aller Tier- und Pflanzenarten für immer verschwunden! Der Herbst könnte massive Regenfälle und Überschwemmungen auslösen, ebenso natürlich der Frühling, der schon immer eine gewisse Hochwassergefahr in sich barg. Das Abschmelzen der Polkappen hat eine Erhöhung des Meeresspiegels zur Folge, durch die mehr als 150 Großstädte weltweit, die am Meer errichtet wurden, im Wasser versinken werden! Hungersnöte, Dürren, Überschwemmungen, Ernteausfälle, Stürme und zerstörerische Orkane werden den Planeten bis zu seiner Erschöpfung verwüsten.

Im Geiste sehe ich immer das arme Land Tibet, ein Land, das sich schon immer durch Wetterextreme auszeichnete, wie bis zu 40 Minusgraden im Winter, scharfe Winde und absolut kahle, eintönige, Furcht erregende Landschaften, die den Geist des in Zelten lebenden tibetischen Volkes so strapazieren, dass es leicht zu Halluzinationen kommen kann. Die Tibeter haben, wie schon angedeutet, aufgrund dieses rauen Klimas seit Jahrtausenden eine eigene Kultur und auch Medizin hervorgebracht. Diese Medizin ist einmalig auf der Welt, denn sie ist eine Medizin, die sich den harten Anforderungen einer unwirtlichen Natur gestellt und entscheidend zum Überleben der Menschen dort beigetragen hat! Aus diesem Grunde ist es ein Schwerverbrechen, alte tibetische Rezepturen aufzukaufen und so zu verändern, dass ihre heilende Wirkung nicht mehr besteht!

Mit dem Zusammenbruch des Weltklimas könnte das Wissen der Alten Tibeter für das Überleben der Menschheit entscheidend werden, so es nicht schon durch die zerstörerische Invasion

Chinas für immer ausgelöscht wurde, denn ein sehr breites Wissen der Alten Tibeter liegt nicht im Volk, sondern lag in den Bibliotheken tibetischer Klöster, die dem Feuer der chinesischen Invasion zum Opfer fielen! Das ist ein absolut unverzeihlicher Verlust für die gesamte Menschheit!

Als ich vor 25 Jahren als ‚frische‘ Alleinerzieherin in ein schweres, lebensbedrohliches Burn-out fiel, konnte mir kein westlicher Arzt mehr helfen. Doch dann kam mir die Traditionelle Tibetische Medizin ganz unerwartet zu Hilfe. Ich hatte das Glück, die für den Dalai Lama mitarbeitende tibetische Ärztin, Dr. Dönckie Emchi, persönlich kennenzulernen zu dürfen und von ihr durch Traditionelle Tibetische Medizin sehr schnell geheilt zu werden. Aus einem Arzt-Patienten-Verhältnis wuchs alsbald eine herzliche Freundschaft, die uns über 20 Jahre, bis zur Übersiedlung von Dr. tibet. Emchi von Wien in die Schweiz, sehr innig verband und uns zu etlichen Benefizkonzerten für das traditionelle Spital in Lhasa/Tibet inspirierte. Durch den Kontakt hatte ich nicht nur Zugang zu den geistigen Welten der Tibeter und durfte viele große Persönlichkeiten auf den Tibetischen Neujahrsfesten in Wien kennenlernen sowie mit den aktiven Mitgliedern des Vereins ‚Save Tibet‘ wunderschöne Benefizkonzerte mit Diashows aus Tibet veranstalten, sondern ich hatte auch die Möglichkeit, mich der Traditionellen Tibetischen Medizin auf eine sehr intensive Art und Weise zu nähern und verdanke es einem Zufall, dass ich am Ende sogar in die tibetische Meditation Kum Nye einstieg und ein neues System für Musiker konzipierte. Das Werk beinhaltet eine ganze Reihe ausgewählter, neu beschriebener und an Musikern über 20 Jahre erprobte Kum Nye-Meditationen, die insbesondere für gestresste und nervöse sowie physiologisch sehr wenig belastbare Musiker konzipiert wurden, wodurch sich die Übungen von der Urfassung als System extrem stark unterscheiden. Natürlich sind diese Übungen auch für Menschen sehr wirksam, die nicht musizieren, aber nach einer sehr sanften Entspannungsmethode ohne große körperliche Anstrengung suchen. Für Long-Covid-Patienten, die sich nicht physisch anstrengen sollen, ist diese Methode geradezu ideal, denn es hält den Körper fit und entfernt durch eine besondere Atemtechnik negative Energien und toxische Belastungen aus dem Körper. Gleichzeitig wird der Körper sehr intensiv und nachhaltig gedehnt und entspannt. Eine tiefe innere Ruhe und vor allem eine sehr gute Erdung und ein klarer Kopf sowie gute Konzentration sind das Ergebnis dieser Übungen, die ich allen Menschen sehr ans Herz legen möchte!

Die Traditionelle Tibetische Medizin (TTM) erkennt tatsächlich in erster Linie das Klima, aber auch die Ernährung und ‚Dämonen‘ (damit sind planetarische Einflüsse sowie seelisch-geistige ‚Verirrungen‘ gemeint) als primäre Krankheitsursachen an. Dabei spielen die drei Geistesgifte: Gier, Hass und Verblendung eine zentrale Rolle. Sie gelten in Tibet als die drei Todsünden.

Tibetische Schamanen erkannten schon früh, dass das raue, kalte Klima im Hochland Tibets die Energien im menschlichen Körper hochgradig stört, man könnte sagen ‚durcheinanderwirbelt‘: Kalte Winde, Feuchtigkeit, Temperaturen bis zu 40° unter dem Nullpunkt und eine Landschaft ohne schützende Bäume oder Sträucher zehren an den Kräften, begünstigen Halluzinationen, bestärken Dämonenglauben und verursachen Auszehrung sowie einen Hang zu Geisteskrankheiten, da der Energiefluss vom Klima heftig irritiert wird. Die Tibeter sprechen in diesem Fall von ‚Lung‘, der Wind-Energie, die durch kalte, raue Bedingungen in der Natur erzeugt wird und beim Menschen entsprechende energetisch-körperliche Symptome verursacht.

Manchmal erwähnen sie auch Dämonen, die in den Körper gefahren sind, wenn die eigene Energiehülle durch das anstrengende Klima zu dünn und schwach geworden ist. Menschen mit gestörter Lung-Energie wirken blass, dünn, ausgezehrt und nervös.

Ganz anders hingegen wirken Menschen mit einem Übermaß an ‚Péken‘. Péken bedeutet ‚Schleim‘ und verursacht eine energetische Indisposition, die zu Schwammigkeit und zu Fettleibigkeit führt. Der Lymphfluss ist stark eingeschränkt. Diese Indisposition wird vorwiegend durch zu hohe Feuchtigkeit, Schlechtwetterlagen und Nebel, unmäßigen Milchkonsum und mangelnde Bewegung sowie durch zu viel Schlaf verursacht. Diese Péken verstärkenden Wetterbedingungen finden wir häufig in Feuchtgebieten und Waldgegenden sowie Gegenden mit zahlreichen Flüssen, Seen und Nebelgebieten wie zum Beispiel im Bayerischen Wald.

Bei konstanter Hitze mit hohen Temperaturen kommt es hingegen leicht zur Dehydration und dadurch zur ‚inneren Hitze‘, tibetisch als ‚Tripa‘ (Galle) bezeichnet. Solche Menschen neigen zu Zorn und Wutanfällen, sind schnell gereizt und verbrennen innerlich, aufgrund ihrer seelischen Indisposition, die auch durch zu heißes Klima ausgelöst werden kann. Scharfes Essen sowie Alkoholgenuss verstärken diese Indisposition weiter ins Negative bis ins Krankhafte. Diese Menschen haben oft auch noch eine Leberstörung oder Leberbelastung. Man erkennt sie an einem ausgebrannten, faltigen, eingefallenen sowie oft auch geröteten Gesicht, entzündeten Augen und an ihrer hohen Aggressionsbereitschaft und zügellosem Temperament. Auch durch planetarische Konstellationen kann diese Neigung weiterhin noch verstärkt werden, z. B. neigen im Juni Geborene von Natur aus zu hitzigem, sehr emotionalem Temperament. Die Kombination mit heißem Klima und ‚Hitze‘ fördernder Ernährung durch scharfe Gewürze und viel Fleisch (insbesondere Grillfleisch) ist in diesem Fall äußerst ungünstig. Wenn dann noch Traumata und seelische Themen wie Hass, Wut, Verachtung, Zornausbrüche und Machtgier dazukommen, dann kann es sein, dass diese innere Hitze selbstzerstörerisch wird.

Nicht nur bei den tibetischen Schamanen, sondern auch in der russisch-schamanischen Lehre der Tungusen wird diesen planetarischen Grundlagen besondere Beachtung geschenkt, etwas, das in unserer westlichen Medizin leider vollkommen fehlt.

Aus: Meixner, Andrea: Klimawandel und Gesundheit.



Meixner, Andrea: **Kum Nye für Musiker**. *Eine Einführung in alte tibetische Meditations-techniken und ihre praktische Anwendung für Berufsmusiker von heute*. Aschaffenburg. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Kum Nye ist eine tibetische Entspannungstechnik, die tiefgreifend heilende Komponenten beinhaltet: Durch sanfte Bewegung im Zeitlupentempo werden Verspannungsmuster und Traumata angesprochen und durch eine bestimmte Atemtechnik des Kum-Nye-Atmens ins Universum entlassen. Es findet tatsächlich ein heilender Austausch mit Energien statt, der für Heilung, mehr Wohlbefinden und Körperbewusstheit sowie zur Spannungsreduktion und erweiterter Wahrnehmung und Körperwahrnehmung führt.

Kum Nye-Übung: „Bewusstheit ausdehnen“



Ablauf der Übung 10 „Bewusstheit ausdehnen“¹:

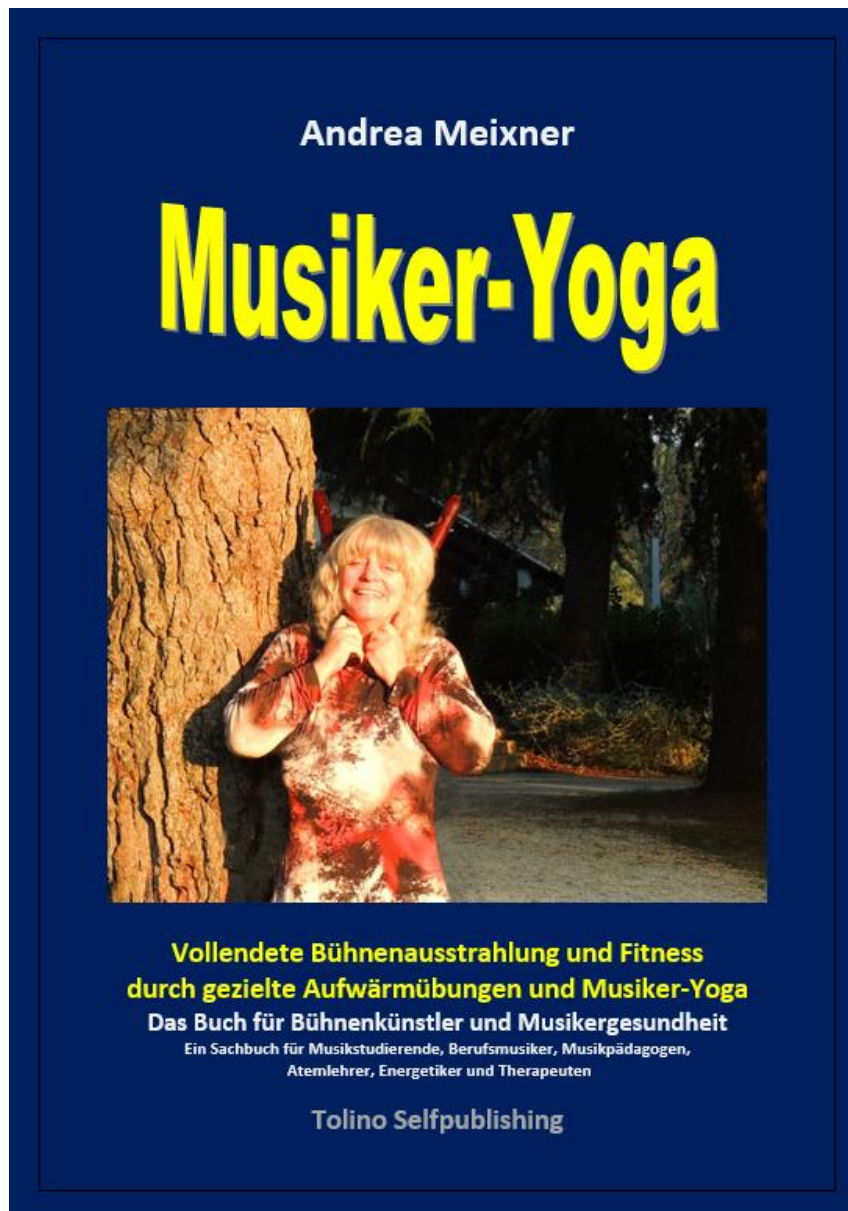
1. Gehen Sie in die für Sie angenehmste sitzende Grundhaltung und legen Sie die Hände in den Schoß, wobei die Finger der rechten Hand oben auf den Fingern der linken Hand ruhen.

¹ Vgl. Tarthang Tulku 1980, 144f.

Die Daumen berühren sich an den Fingerspitzen und sind leicht angehoben (Abb. 3.1). Entspannen Sie die Brust und den Bauch, die Wirbelsäule, den Nacken und den Schultergürtel.

2. Heben Sie nun gleichmäßig und langsam beide Hände über den Kopf, sodass sie oben mit den Handflächen nach vorne schauen.
3. Sodann spreizen Sie die Hände auseinander, als würden sie einen großen Energieball umschreiben wollen, an dessen Seiten Sie seitlich abwärts gleiten. Die Handflächen schauen dabei nach vorne.
4. Wenn Sie mit beiden Händen unten in Höhe des Bauchzentrums ankommen, lassen Sie die Handflächen nach oben schauen, so als ob Sie an einer großen Kugel entlang gleiten würden. Wenn die Hände vor dem Unterbauch zusammenkommen, schwebt die rechte Hand wenige Zentimeter über der linken Handfläche, ohne diese jedoch dabei zu berühren.
5. Heben Sie nun die Hände in einem sich nach vorne ausdehnenden Halbkreis wieder hinauf, wobei die rechte Hand vorausgeht. Die Hände drehen sich in einer harmonisch fließenden Bewegung zuerst zum Körper hin (in der Höhe des Unterbauches), um dann in Höhe des Solar Plexus bereits nach unten gewandt weiter aufzusteigen. In der Höhe des Herzens (bzw. Solarplexus) sind die Handinnenflächen bereits vom Herzen abgewandt, d. h., dass die Handinnenflächen spätestens in Höhe des Herzens schon nach vorne schauen (Abb. 5.10)! Dies ist wichtig, um energetische Störungen im Herzbereich zu verhindern.
6. Halten Sie die Arme und Ellbogen entspannt, während Sie nun weiter nach oben gehen und die Arme über dem Kopf ausstrecken, ohne dass die Ellbogengelenke durchgestreckt würden. Die Arme bleiben immer in einer runden Bogenhaltung und bewegen sich unaufhörlich in einer harmonisch fließenden Bewegung weiter. Entspannen Sie sich mit jeder Wiederholung noch mehr und atmen Sie sehr sanft durch Mund und Nase bei tief entspannter Brust und Bauchmuskulatur!
7. Führen Sie die Kreisbewegung entlang eines gedachten Energie-Balls 3- oder 9-mal aus. Am Ende lassen Sie die Hände nicht wieder in den Schoß, sondern gleich auf die Knie sinken, so wie Sie es in der Sitzhaltung in den 7 Gesten praktizieren. Sitzen Sie noch 5 bis 10 Minuten still in den 7 Gesten und dehnen Sie die Empfindungen innerhalb und außerhalb des Körpers aus.
8. Führen Sie diese Übung auch einmal aus, nachdem Sie vorher 15 bis 30 Minuten in Meditation ohne Bewegung gesessen sind!

Aus: Meixner, Andrea: Kum Nye für Musiker.



Meixner, Andrea: **Musiker-Yoga.** *Vollendete Bühnenausstrahlung und Fitness durch gezielte Aufwärmübungen und Musiker-Yoga. Das Buch für Bühnenkünstler und Musikergesundheit.* Ein Sachbuch für Musikstudierende, Berufsmusiker, Musikpädagogen, Atemlehrer, Energetiker und alternative Therapeuten. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 1999. Erweiterte Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

B Zen-Fotografie-Bücher



Meixner, Andrea: **Zen in der Kunst der Naturfotografie**. *Das Lehrbuch zu Zen in der Kunst der Naturfotografie. Körperliche und geistige Grundlagen, Ergonomie sowie wichtige Prinzipien fotografischer Zen-Praxis. Illustriert mit zahlreichen Zen-Fotografien.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Dieses Buch vermittelt alle Aspekte der von mir entwickelten Kunst des Zen in der Kunst der Naturfotografie: Es geht nicht nur um die körperlichen und geistigen Grundlagen der Zen-Fotografie, um verschiedene Motive und Aufnahmetechniken, es geht auch um Wasserfotografie, Spiegelung und um Ergonomie für Fotografen sowie unterstützende Übungen, Stehetechniken und Atemtechniken, um den Zen-Blick zu fördern. Das Thema Berufsprophylaxe und Ergonomie rundet das große Thema des Zen in der Kunst der Naturfotografie ab.

Zen-Fotografie: Gras



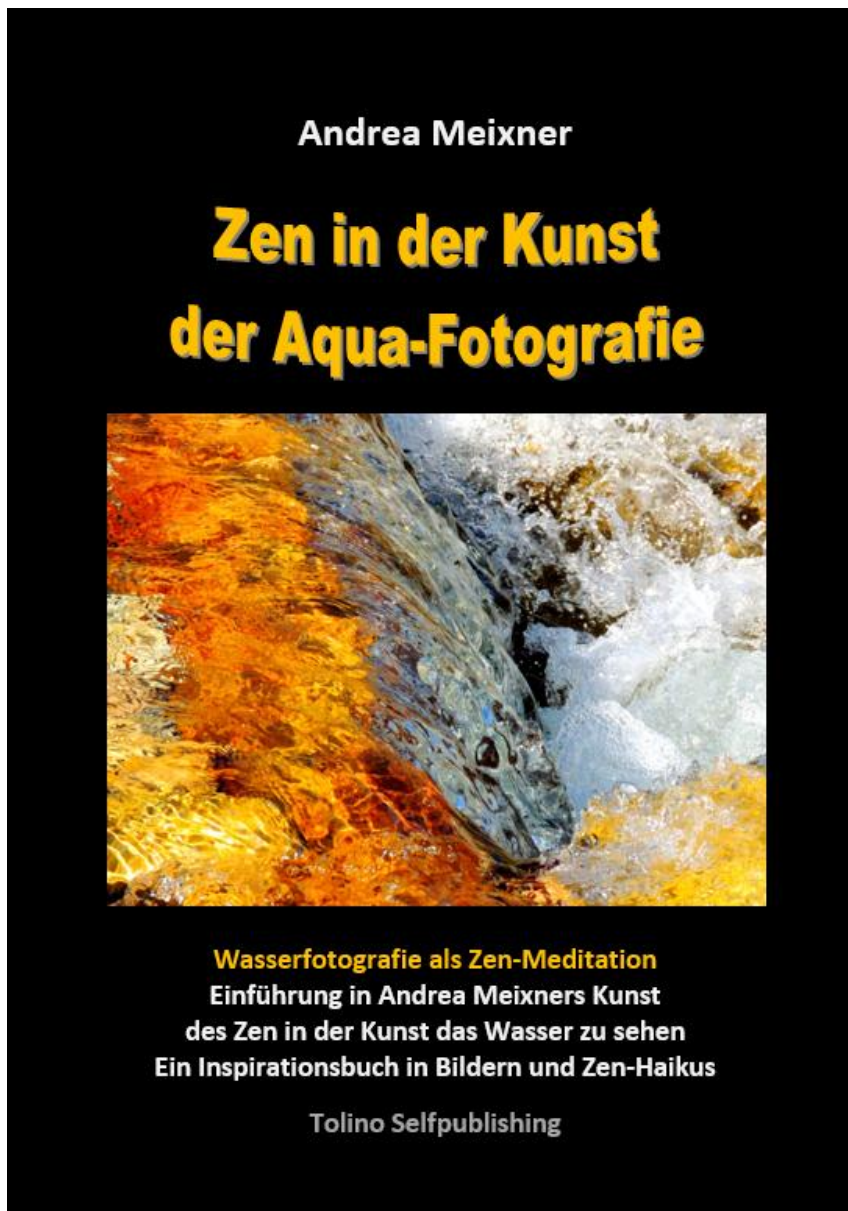
Abb. 15: Stille sehen.

Im Indianischen heißt es so schön: ‚Auch das Gras hat ein Lied‘. Gras ist ein sehr einfaches und bescheidenes ‚Wesen‘ und doch unglaublich mächtig und wichtig! Wie viele Lebewesen nährt und stärkt es, ohne selbst dafür sein Leben geben zu müssen!

Gras kann noch viel mehr als Hunger stillen und ernähren! Gras kann moderne Kunst erschaffen! Hier nur ein Beispiel für seine Kreativität und Ideenreichtum als Kalligrafie-Künstler – gemalt wird auf sanft bewegte, spiegelnde Wasseroberflächen mit grünen Farbschattierungen durch nahestehende Sträucher.

Auch das Schilfgras ist ein beliebtes Zen-Motiv und kann ebenso wie das Gras auf Wasseroberflächen geheimnisvolle Hieroglyphen zeichnen. Ich persönlich könnte stundenlang zusehen, wie es im Rhythmus der Wellen eines sich am Abend langsam beruhigenden Sees eifrig jede Bewegung des Wassers mitschreibt und gleichzeitig dabei selbst vollkommen still bleibt und in sich ruht – wie ein alter Zen-Meister in der Versenkung! Das Schilfgras jedoch schreibt oder zeichnet nicht selbst: ES zeichnet!

Aus: Meixner Andrea: Zen in der Kunst der Naturfotografie.

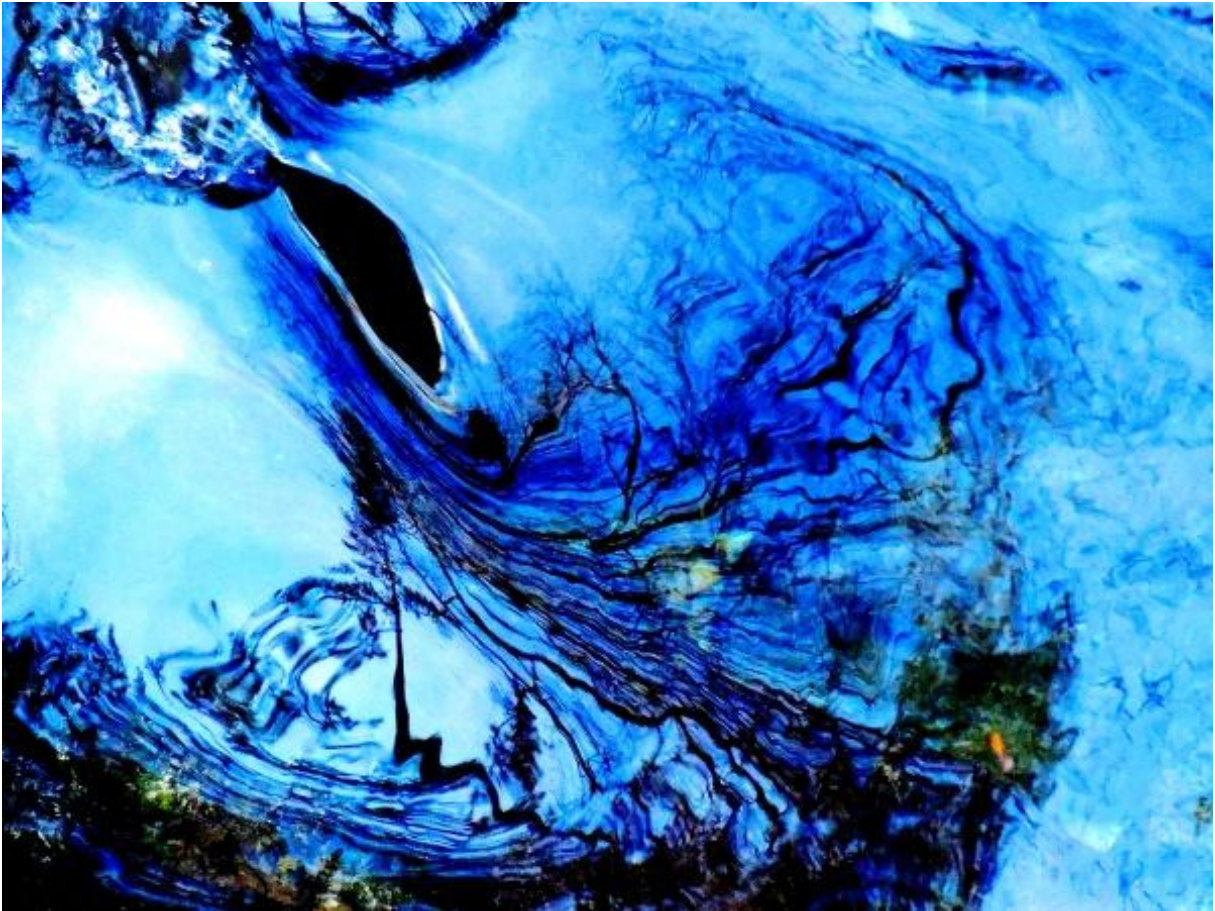


Meixner, Andrea: **Zen in der Kunst der Aqua-Fotografie**. *Wasserfotografie als Zen-Meditation. Einführung in Andrea Meixners Kunst des Zen in der Kunst, das Wasser zu sehen. Ein Inspirationsbuch in Bildern und Zen-Haikus*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Dieses Buch hat sich zur Aufgabe gemacht, meine Wasserfotografie und die Suche nach Motiven durch Haikus festzuhalten. Es wirkt daher wie ein Inspirationsbuch für Wasserfotografie, ohne die individuelle Freiheit einzuschränken oder nähere Vorgaben zu machen, die die Kreativität einengen oder den fotografischen Blick trüben könnten.

Mystische Effekte: Wasserstrudeleffekte

Der Wasserstrudel
stellt das Zentrum der Kunst dar!
Phantasiebilder!



„Wasserfee im Wasserstrudel“, gezeichnet durch einen kahlen Baum im eisigen Winter.

Aus: Meixner, Andrea: Zen in der Kunst der Aqua-Fotografie.

Band 19



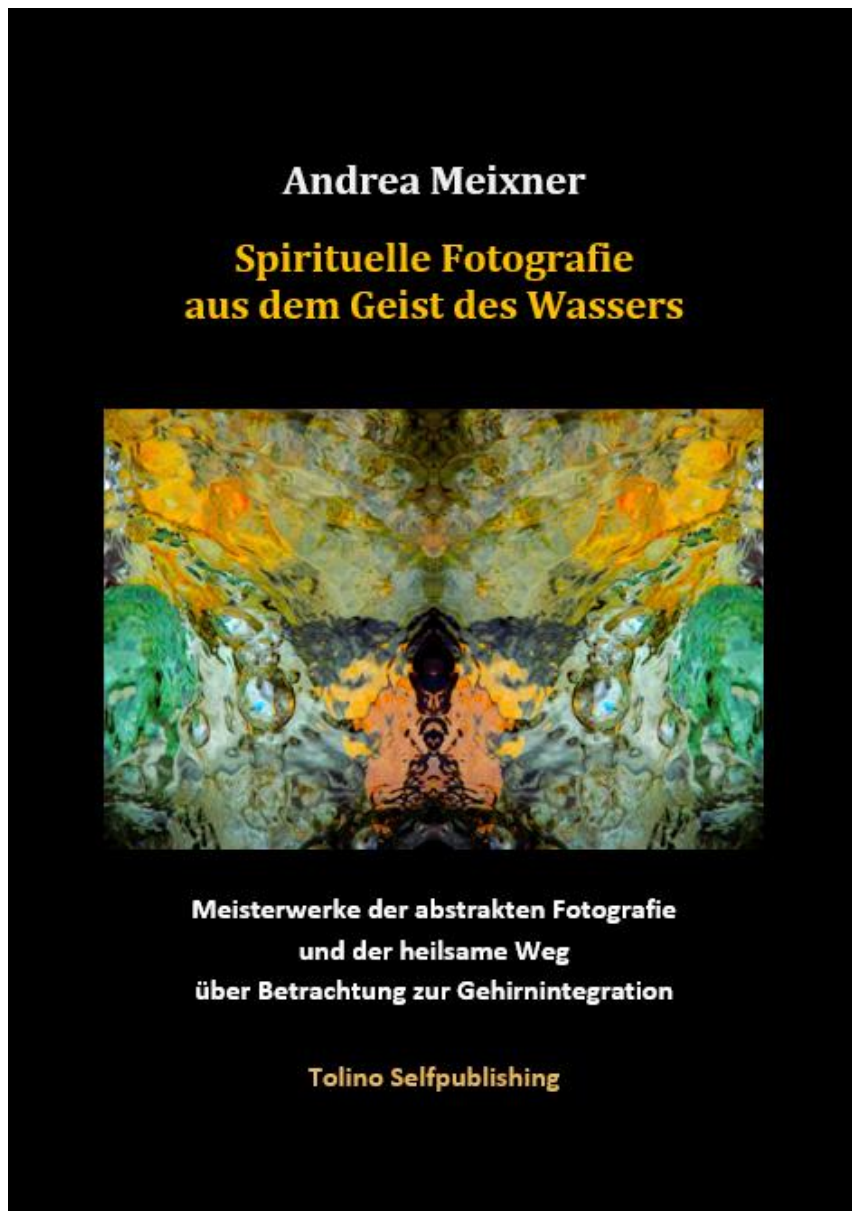
Meixner, Andrea: **Lichtskulpturen aus dem Geist der Unterwasserwelt**. *Haikus und gespiegelte Archetypische Aqua-Fotografie der Multi-Art-Künstlerin und Lichtskulpteurin Andrea Meixner. Eine inspirierende Sehnsucht innerer Selbsterfahrung.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Mystic Imaginations



Im Wald erscheinen
oft mystische Gestalten –
Abbild deines Geists!

Aus: Meixner, Andrea: Lichtskulpturen aus dem Geist der Unterwasserwelt.



Meixner, Andrea: **Spirituelle Fotografie aus dem Geist des Wassers.** *Meisterwerke der abstrakten Fotografie und der heilsame Weg über Betrachtung zur Gehirnintegration.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Die Meditation über gespiegelte Wasserfotografie vermag nach meiner Erfahrung das Gehirn zu harmonisieren. Oft sehen wir beispielsweise nach Traumatisierung bestimmte Dinge nicht oder unvollständig bzw. verzerrt. Der meditative Blick erkennt dieses Manko und kann so über die Augen einen Zustand der Harmonisierung entstehen lassen. Auf diese Weise kommt es zur heilsamen Gehirnintegration. Dies ist ein reiner Fotoband und zeigt meine besten Fotografien aus dem Bereich Seelenfotografie und Aquafotografie.

C Zen-Haiku-Dichtkunst

Band 21



Meixner, Andrea: **Worte wie Rudraksha-Perlen**. *Zen-Haiku-Dichtkunst auf dem Erleuchtungsweg. Illustriert mit Zen-Fotografie und Archetypischer Fotografie nach Andrea Meixner*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Gedichte der Stille



Horch! Schilfgrasgesang
befreit zitternd die Stille –
wird selbst zur Stille.

Stille der Wüste
spricht mitten ins Herz hinein.
Stille im Herzen.

Kleine Sandwirbel –
Tanz um die Wüstenrose –
Tanz um die Stille.

Gesang der Wüste –
Gesang der Wüstenrose –
Gesang des Herzens!

Rose hochragend –
Veilchen zu ihren Füßen –
dazwischen: Stille.

Sei still wie ein Baum!
Lass' den Vogel im Wipfel –
singende Stille!

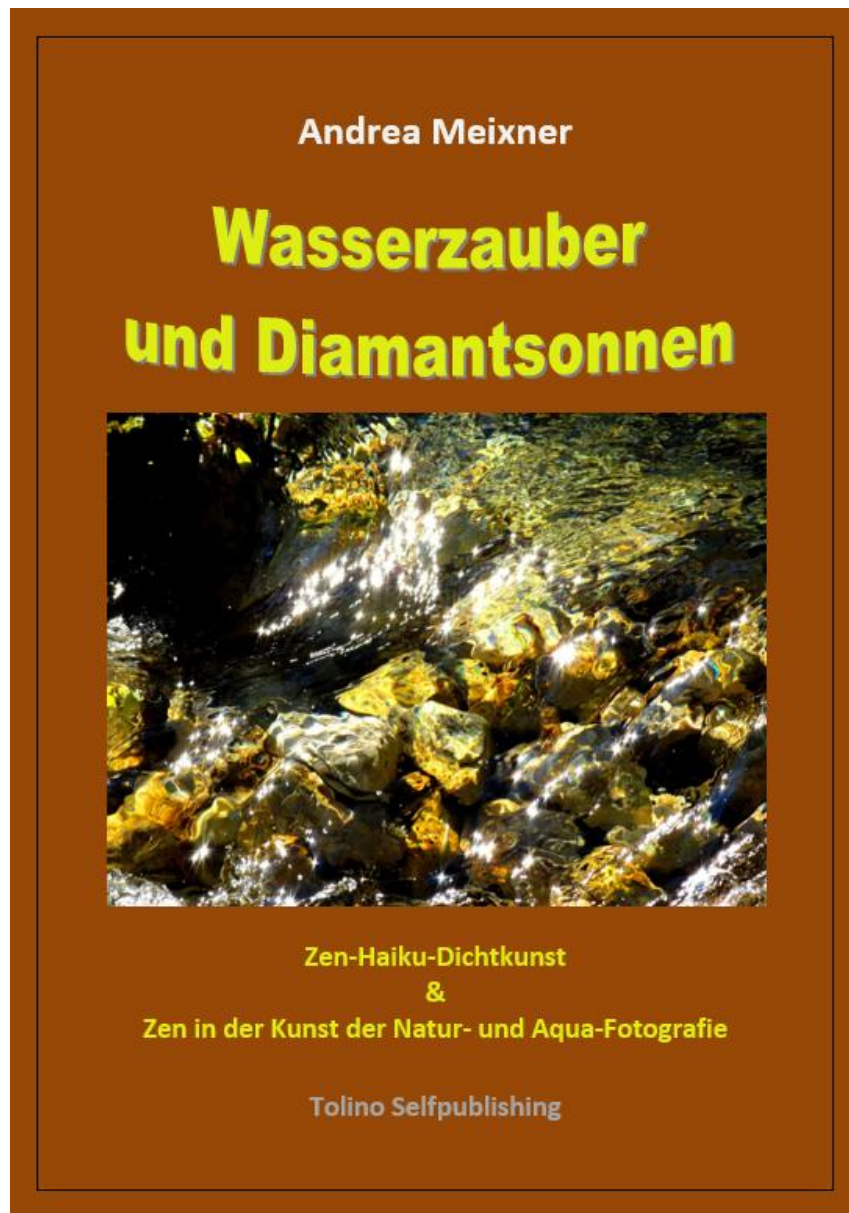
Bäume schweigen still –
tiefe Meditation
ohne Aug' und Ohr.

Shakuhachiklang.
Stille Steine im Wasser.
Darauf: Mückentanz!

Wüstenrosenlied –
in der Stille der Wüste
ist Nacht der Seele!

Aus: Meixner, Andrea: Worte wie Rudraksha-Perlen.

Band 22



Meixner, Andrea: **Wasserzauber und Diamantsonnen**. *Zen-Haiku-Dichtkunst und Zen in der Kunst der Natur- und Aquafotografie*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Orchideenklänge



Lotosblumengleich
glänzen die Orchideen
in samtigem Pink!

Heilige Blume –
Geheimnis der Azteken –
Orchideenklang!

Im Wasserzauber
versprühen Orchideen
betörenden Duft!

Orchideentanz!
Überirdische Schönheit
im Wasserreigen!

Aus: Meixner, Andrea: Wasserzauber und Diamantsonnen.

Band 23



Meixner, Andrea: **Zen-Haiku-Imaginationen**. *Zen-Haiku-Dichtkunst und Zen in der Kunst der Naturfotografie*. Gedichtband mit Zen-Fotografie. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Zen-Haikus in fünf gegliederten Teilen, das heißt, in fünf verschiedenen Landschaften: im dunklen Graben, auf der Burg, im Frühlingwald, im Park und im Meditationsgarten. Dabei wirft sich durch die Fotografien wie von selbst die Frage auf, ob Pflanzen und Bäume nur scheinbar zufällig entsprechende Formen annehmen oder ob es eine geheime Verbindung zwischen der menschlichen und naturhaften Geisteswelt gibt, in der sich Formen spielerisch widerspiegeln! Dies muss der Leser selbst herausfinden und für sich entscheiden!

Im Meditationsgarten



Im stillen Garten:
tiefe Meditation
der Pflanzengeister.

Ganz still sitzt ein Strauch
in Lichtmeditation –
im Glanz der Sonne.

Blütengesänge!
Ein Hauch des Abendwindes
verbreitet den Duft.

Aus: Meixner, Andrea: Zen-Haiku-Imaginationen.

Fröhlich singt der Wald



Fröhlich singt der Wald
in rosaroten Farben –
hellem Frühlingsgrün.

„Grün“ singe dein Herz –
rosafarben dein Gemüt!
Gold sei die Seele!

Aus: Meixner, Andrea: Zen Haiku Imaginationen.



Meixner, Andrea: **Zen in der Kunst der Seelenfotografie**. 33 Zen-Haiku-Trilogien an 33 mystische Wasserbilder. Meditativ-fotografische Einführung in Andrea Meixners Seelenfotografie. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Einführung in die Kunst der Seelenfotografie

In ausgedehnten experimentellen Fotografie-Expeditionen entdeckte Andrea Meixner im Jahr 2014 die Existenz von archetypischen Seelenbildern in Hochgebirgsgewässern und Wasserfällen. Solche Fotografien sind nur an wenigen Orten in der Natur möglich – so ihre Erfahrung – und das auch nur unter ganz besonderen lichttechnischen, wetter- und naturgegebenen Bedingungen.

Obwohl sie immer wieder an dieselben Stellen für diese Art der Fotografie zurückkehrt, kommt sie jedes Mal mit vollkommen neuen Motiven nach Hause. Archetypische Aqua-Fotografie lebt in erster Linie von der Aleatorik! Daneben braucht es einen scharfen Blick, wo in der Wasserlandschaft Seelenbilder auftreten könnten.

Das endgültige Ergebnis sieht sie aber trotzdem erst definitiv während der Bildbearbeitung am Computer, wobei durch spezielle, selbst entwickelte Techniken archaische Motive aus dem vorhandenen Material ‚herausgemeißelt‘ werden.

Diese sehr sensible und unkonventionelle Art der Fotobearbeitung erinnert sie oft an die Arbeit eines Bildhauers, der schnitzend einem groben Holzstamm immer mehr Strukturen und Formen verleiht. Dabei entstehen bei fast jeder Bildbearbeitung besondere Überraschungen: Aus den Tiefen des Wassers tauchen Fratzen, Märchengestalten, Feen, Tiere und noch nie da gewesene Lebewesen auf, die unser tiefenpsychologisches Wahrnehmen – ähnlich wie bei einem Märchen – in ‚Aufregung versetzen‘.

Andrea Meixners Seelenfotografie vermag bildhafte Assoziationen und Gefühle zu erwecken, die tief in unserem Unterbewusstsein schlummern. Dabei sieht und erlebt – so ihre Erfahrung – jeder Mensch häufig etwas ganz anderes in ihren Seelenbildern! Das mag daher kommen, dass diese Bilder in jedem von uns eingeprägte Wahrnehmungsmuster und Emotionen aktivieren, die seit Urzeiten in jedem Lebewesen individuell – aber auch kollektiv – eingespeichert und weitervererbt wurden. Andrea Meixners Seelenfotografie ist so gesehen Tiefenpsychologie in ihrer ureigensten Form. Nicht nur, dass ihre Bilder eine Verbindung zu unseren uns innewohnenden Archetypen herstellen, sie wiederverlebendigen und ins Bewusstsein rufen, sie führen auch zu einer Versöhnung auf diesen tiefen Ebenen. Bei der Betrachtung ihrer Wasserfotos kann man persönliche Neigungen meist sehr leicht wahrnehmen. Auch die Fähigkeit, grobe und feine Strukturen zu analysieren und kreativ sowie assoziativ zu erkennen, scheint individuell angelegt zu sein und weist auf tiefere Ebenen der Persönlichkeit hin.

In der Seelenfotografie geht es aber nicht um ein psychologisches Diagnoseverfahren wie etwa beim Rorschachtest, sondern vielmehr um Kontaktaufnahme und Aussöhnung mit dem Unterbewussten. Dabei kommt es zu einem sich stets wandelnden, immer tiefer werdenden Prozess des inneren Erkennens und des Sich-Öffnens für die eigenen seelischen Strukturen und kollektiven archaischen Innenwelten.

Engel



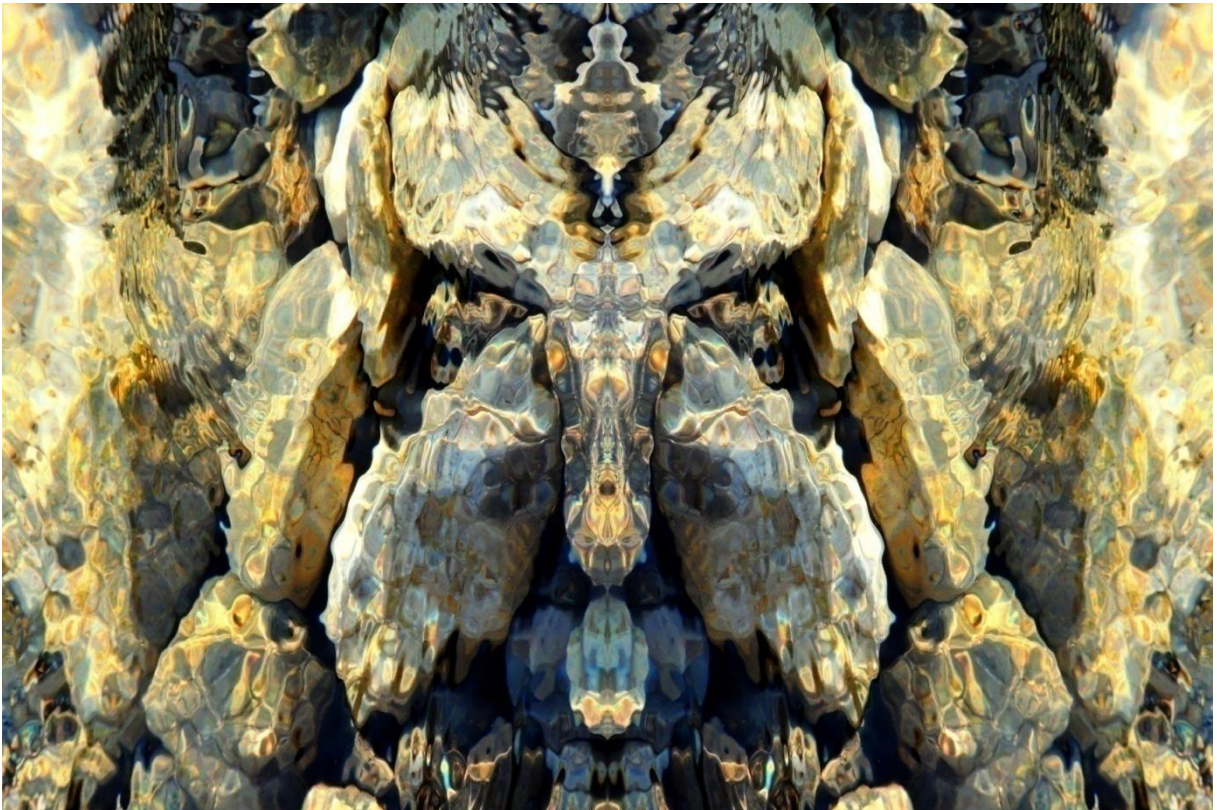
Schau in das Wasser!
Sei still wie tiefes Wasser
und Kleines wird groß!

Unterm Zedernbaum
träumt ein verlorener Stein –
von seiner Heimat!

Mit weißen Schleiern
bedeckt der Busch das Mondlicht –
wiegt es sanft im Schlaf.

Aus: Meixner, Andrea: Zen in der Kunst der Seelenfotografie.

Wilder Büffel



Horch! Meeresgesang
befreit rauschend die Stille –
wird selbst zur Stille!

Das Mondmandala
schwebt leise durch die Äste –
ertrinkt in Wolken.

Stille Sternennacht.
Der silberne Mond schweigt tief.
Die Natur – im Traum!

Aus: Meixner, Andrea: Zen in der Kunst der Seelenfotografie.

Band 25



Meixner, Andrea: **100 Zen-Haiku-Illuminationen.** *Zen-Haiku-Dichtkunst & Zen in der Kunst der Naturfotografie. Gedichtband mit Zen-Fotografie.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Magie



Reinheit und Schönheit,
magische Spiele mit Licht:
Werk einer Blume!

Aus: Meixner, Andrea: Zen Haiku Illuminationen.

Band 26



Meixner, Andrea: **Meisterwerke der japanischen Lyrik**. *49 und ein Zen-Haiku*. Mit Fotografien aus *Zen in der Kunst der Naturfotografie* und *Zen in der Kunst der Aqua-Fotografie*. Gedichtband mit Zen-Fotografie. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Meisterwerke der japanischen Lyrik 49 und ein Zen-Haiku

Einführung

Dieser bebilderte Gedichtband der Zen-Haiku-Dichterin Andrea Meixner enthält ihre schönsten Gedichte aus ihrer gesamten Schaffensperiode mit untermalenden Zen-Naturfotografien und mystischen Wasserbildern aus einer von ihr selbst entwickelten fotografischen Aufnahmetechnik und Kunst der Fotobearbeitung. Das Werk könnte auch ohne Bilder für sich alleine stehen, aber es ist ein langjähriger Brauch von Andrea Meixner, Haikus mit eigenen Farbfotografien zu unterlegen, manchmal auch mit der Intention, das Ego noch mehr zu verwirren, als es die Zen-Worte bereits tun ... Die Präsenz des Egos wird dadurch untergraben, verunsichert und destabilisiert, was zum Verschwinden desselben führen kann und damit zur Erleuchtungserfahrung.

Um der Leserschaft den dichterischen Wert dieser farbig schimmernden ‚Perlen der Meditation‘ näher zu bringen, steht jeweils meist nur ein oder ein weiteres Gedicht mit zugehörigem Foto auf jeder einzelnen Seite! Das Buch ist letztlich ein ‚Bote‘ an die Seele der Menschen und als eine ‚lyrisch-meditative Betrachtung‘ von Welt, Wirtschaft, Natur und Spiritualität zu sehen, daher auch eine einführende Betrachtung in die Weltsituation zu Beginn!

Die moderne Welt des industriellen Zeitalters hinterlässt einen erschöpften, ausgebeuteten und vergifteten Planeten mit einer zerbrochenen Ozonschicht und zunehmend bedrohlich veralagenden Ozeanen, Flüssen und Seen sowie dramatischem Artensterben von Flora und Fauna. Nanopartikel in Treibstoffen, Landwirtschaftschemikalien und Bombentoxinen sind die drei Hauptverursacher einer sehr ernst zu nehmenden, rapid herannahenden Apokalypse aus Schimmelfall der Erde (sowie ihrer Lebewesen) und Algenpest in den Weltmeeren, die durch freigesetzte Nanopartikel angefacht wird! Es gilt daher, sofortigen Einhalt der Produktion und Freisetzung von Nanopartikeln zu fordern, denn anders ist das auf uns zukommende lebensbedrohliche Desaster kaum mehr zu beherrschen: Die jetzt überall auftretende Algenpest der Weltmeere verursacht durch Sauerstoff fressende Bakterien bei der Zersetzung der Algen einen dramatischen Sauerstoffverlust im gesamten Ökosystem und führt lokal zunehmend zum Ersticken der dortigen Lebewesen und zu unbetretbaren, immer größer werdenden Todeszonen über und unter Wasser wie zum Beispiel an der Amazonas-Flussmündung, wo es weder über noch unter Wasser mehr Leben gibt und auch nicht mehr möglich ist! Die Häuser der dortigen Bewohner wurden verlassen, niemand kann mehr an dieser Küste leben und atmen! Der Sauerstoffgehalt des Planeten sinkt global durch diesen Algenzersetzungsprozess stetig herab und bedroht deshalb alles Leben auf Erden! Zu diesem Zeitpunkt des ökologischen Kippens nanoskalige Bomben zu Hauf weltweit zu zünden ist mehr als vollkommen verrückt und verantwortungslos!

Auch unscheinbare Lebewesen, die auf Handymaststrahlung empfindlich reagieren – wie vor allem viele Insekten und der Regenwurm – stellen gefährliche Kippelemente dar, die kaum wahrgenommen werden: Mit der Biene stirbt der Mensch, ohne Bäume, die bereits seit 2G kränkeln, gibt es bald kein Leben mehr auf Erden und ohne Regenwurm kann keine Flora und

Fauna und auch keine Menschheit existieren! Der wahre Tod für Mutter Erde liegt in der Freisetzung von Nanopartikeln in die Umwelt, welche als schwarze Rußteilchen die Arktis erreicht und geschwärzt haben und so den Klimakollaps durch Schneeschmelze enorm vorantreiben sowie auch durch die Erzeugung von EMF (Elektromagnetischen Feldern), insbesondere durch 4G und 5G, wodurch nachweislich ein massives Baumsterben in Gang gesetzt wurde! Es gäbe aber auch Wachstum und Leben stärkende sowie heilende Frequenzen, die unverständlicherweise nicht zum Einsatz kommen! Ein Grund mehr, dies endlich einzufordern, denn es ist allerhöchste Zeit, Flora und Fauna zu retten!

So klein und winzig Nanopartikel sind, so machtvoll, groß und grauenhaft ist ihr Zerstörungspotenzial! Sie brechen Knochen entzwei und lösen Zähne wie Kreide in ein Nichts auf; sie provozieren – wie das Spike-Protein – Entzündungen im ganzen Körper und verursachen Turbokrebs; sie zerstören Organe und Blutgefäße und durchlöchern das Gehirn. Sie erzeugen höhere Orkangeschwindigkeiten, aktivieren Schimmel (Aspergillus) in der Erde sowie Algenexplosionen und Todeszonen in den Weltmeeren – doch die Industrie glaubt noch immer, an irgendwelchen Rädchen der Profitgier drehen zu können. Aber diesmal wird die Uneinsichtigkeit über diese unscheinbaren Nanopartikel das endgültige Aus für den Planeten Erde und die Menschheit werden, denn diese kleinen Teilchen sind es, welche die Weltmeere zum Kippen bringen und den Erstickungstod des gesamten Globus durch Algenpest herbeiführen können!

Es sind die ‚kleinen Diener‘ der Schöpfung also, die Unscheinbaren, die Bescheidenen und Fleißigen, die das Leben auf Erden ermöglichen und unseren Planeten retten können: Plankton, Biene, Insekten, Regenwurm, Mikroorganismen, Krill und Vögel! Sie sind die wahre Grundlage des Lebens, doch viele Politik bestimmende Menschen haben gelernt, diese Wahrheit zu ignorieren! Sie haben die Schönheit und Zerbrechlichkeit der Natur und ihre Heilkraft scheinbar vergessen, ja, manche bekämpfen sie sogar systematisch mit aller Macht – nur um der maßlosen Profitgier Willen! Eine neue Studie besagt, dass in den vergangenen 44 Jahren der Planet Erde 70 bis 90% seiner Artenvielfalt von Flora und Fauna weltweit für immer verloren hat! Was für ein irreversibler Verlust alleine für die Pflanzenheilkunde und Mutter Erde! Nun werden auch die Nutztiere geschlachtet, die letztlich Mutter Erde düngen und Bodenleben erhalten, was insbesondere in den Alpen absolut unverzichtbar ist, um Erdrutsche und Murenabgänge zu verhindern!

Umweltschutz war nie ein echtes Herzensthema der weltweiten Entscheidungsträger und Industriellen und verhängnisvollweise ist er auch heute nicht das wahre Ziel oder Motiv! Wir brauchen dringend einen Geisteswandel auf Erden und dieser lautet: ‚Zurück in die Zukunft!‘ Der Mensch des Neuen Zeitalters wird ein Mensch mit hoher intuitiver Intelligenz und hohem Bewusstsein für Natur, für umfassende globale Zusammenhänge und voller Empathie für das Leben und die Natur sein oder das Neue Zeitalter wird eine Zeit ohne Menschheit werden!

Tonangebende Machthaber und selbsternannte ‚Weltgestalter‘ haben die Ästhetik und Bedeutung der Natur vergessen, weil sie nicht mehr an ihr teilnehmen, sondern sich nur noch in Ghettos lebloser, naturfremder Hotellandschaften bewegen, wo umweltfeindliche Entscheidungen in ‚Thinktanks‘ ohne Rücksicht auf Mutter Erde gefällt werden! Unter der Diktatur einer naturfeindlichen Wirtschaftsideologie ist ihnen wahre Schönheit und Natürlichkeit fremd geworden – sie können die atemberaubende Wildheit und den hohen Wert von unberührten Naturidyllen,

den Rückzugsorten und Schutzgebieten von Wildtieren und Vögeln, nicht erkennen und zerstören sie daher mangels dieser Fähigkeit in rasendem Tempo oft auch ganz unbewusst. Ein fundiertes ethisches und ökologisches Wissen über ein gutes Leben im Einklang mit Mutter Natur gibt es in dieser Ideologie der Gier nicht.

Dieser Gedichtband will in den ersten 10 Haikus an die erhabene Schönheit und tiefe Harmonie in der Natur erinnern – jedes Haiku lädt die Leserschaft ein, über die Natur zu meditieren durch Sehen, Hören, Fühlen, Träumen, Loslassen und im Herzen sein, bis er durch den meditativen Prozess des Visionierens den Zustand der vollkommenen inneren Stille erreicht und in tiefem Schweigen die wahre Existenz der Natur erkennt und erfährt. Man kann diese ersten 10 Haikus also als tägliche Meditation praktizieren!

In der zweiten Folge von 10 Gedichten (Naturbetrachtung) führt der Gedichtband die Schönheit und natürliche Beseeltheit von Flora und Fauna vor. Die dritte Gruppe von 10 Haikus (Klimawandel und Naturmeditationen) macht auf den Prozess von Veränderungen in der Natur aufmerksam, welche die meisten Menschen heute erschreckenderweise als vollkommen ‚normal‘ bezeichnen würden, die aber in Wahrheit hochbedrohliche Anzeichen des Endes der Welt sind: zerbrochene, entwurzelte Bäume, Zerstörungswut von Tsunamis und Orkanen (Nr. 30), eintönige, leere Strände – keine Muscheln mehr, nicht einmal mehr tote Quallen (Nr. 28)! Die vierte Gruppe von zehn Gedichten (Die mystische Nacht) verdunkelt das Licht auf der Erde und zeigt die große Seele von Pacha Mama, ihren Herzschlag, das Geheimnis ihrer tiefen Harmonie mit allem, was ist und ihren verzweifelten Überlebenskampf. Die fünfte Sequenz von 10 Haikus (Der Tod des Ichs) beinhaltet die wahren Haikus mit Erleuchtungspotenzial. Um zu überleben, brauchen wir eine ‚erleuchtete Gesellschaft‘, eine Gesellschaft, die das ‚Geistesgift der Verblendung‘ überwunden hat und die Realität erkennt: Gier und Machtwahn töten unseren Planeten und es gibt nur einen Weg, den Tod von Mutter Erde zu verhindern: durch den Erkenntnisprozess der Erleuchtung einer Gesellschaft mit einem hohen Bewusstsein, nicht zuletzt auch der großen Verantwortung Mutter Erde gegenüber! Nur durch diesen Wandel im Inneren wird es möglich werden, den Wandel auf Erden auch im Außen erfolgreich zu vollziehen! Alles andere bleibt an der Oberfläche – wird wieder nur zum Geschäft der Täuschung, der Lüge, der Manipulation und der rücksichtslosen, lebensfeindlichen Gier und Zerstörungslust. Doch dafür hat Mutter Erde keine Geduld mehr, denn sie ist am Ende!

Es sind diesmal wir, die nachgeben und selbst Veränderung werden müssen, damit Leben weiter bestehen kann! Die Vertreibung aus dem Paradies, die der Mensch alleine durch seinen Wissensdurst und hohe Intelligenz mit falschen, egoistischen Zielen verursacht hat, endet jetzt in einer selbst gemachten Apokalypse der Gier und der Aggression bzw. Selbstaggression.

Es ist sehr still geworden in Mutter Natur und auch in den leer gefischten Meeren. Doch jene, die dieses weltweite Ausrotten von Arten angerichtet haben, hören immer noch nicht auf, alles auszubeuten und an sich zu raffen, was möglich ist und Mutter Erde mit ihren Kindern zu peinigen und ihnen blindwütig den Todesstoß zu verpassen!

Mit dem Tod der Artenvielfalt stirbt auch in jedem Menschen ein Stück Natur – eine innere Vielfalt an Gefühlen, die unsere Tiere durch ihren speziellen Charakter darstellten und uns spiegelten. Je weniger Tiere auf dem Planeten leben, desto ärmer wird auch unsere Gefühlswelt,

denn die verschiedenen Arten erinnern uns an unsere uns innewohnenden verschiedensten Emotionen, für welche die Tiere charakterbedingt stehen. Tiere spiegeln in Wahrheit die schillernde Welt unserer vielfältigen Emotionen und Gefühle. Pflanzen hingegen haben Einfluss auf unsere Seele und stehen in Verbindung mit unserem Geist. Die Seele der Flora ist eine Einheit, außerhalb der Pflanzen selbst. In ihrem Duft zeigen Pflanzen uns ihr Sein und ihre Wesenheit. Sie beobachten uns und kommen zu uns in den Garten, wenn wir Hilfe brauchen. Meist sind sie schon vorher da, bevor eine Krankheit ausbricht – sie sehen also voraus und wollen uns heilen! Auch seelische Lebensthemen verraten sie uns, indem sie uns auf diese aufmerksam machen. Niemand lehrt so tief und weise wie die Pflanzenwelt im eigenen Garten oder auf Wald- und Feldwegen, die wir häufig gehen und zu denen wir eine innere Verbindung aufbauen! Der Pflanzengeist ist immer mit und um uns, damit wir geschützt und gesund unserer Wege gehen.

Die Tierwelt verbindet uns mit unseren inneren Kräften, Emotionen und Charaktereigenschaften. Tiere lehren uns durch ihr Vorbild, nach dem wir freiwillig streben können: Sie laden uns ein und inspirieren uns, ihre besonderen Eigenschaften in uns selbst zu entdecken und uns dadurch auf besondere Weise weiter zu entwickeln und menschlich emotional zu entfalten. So erinnert uns beispielsweise der Fuchs an seine Schlaueit oder der Bär an die große Kraft, die er selbst durch eine bestimmte Lebensweise entwickelt und uns durch diese für ein gesundes, ‚bärenstarkes‘ Leben inspiriert. Jedoch schon der Wisent ist ausgestorben und wir wissen nicht mehr, welche tiefen Charaktereigenschaften er hatte. Wie sah seine stoische Ruhe wirklich aus, die man ihm bis heute nachsagt? Wir können es ihm nicht mehr nachfühlen, weil wir ihm nicht mehr begegnen können! Das ist Verarmung der Gefühlswelt und der emotionalen Stärken der Menschheit, diese Ausrottung der Fauna!

Die Vielfalt der Arten und deren unterschiedlichste Fähigkeiten inspirierten uns unbewusst, ebenfalls eine bunte Gefühlswelt und ein lebendiges emotionales Sein zu entwickeln, denn das ist der wahre spirituelle Kern und Sinn des Lebens überhaupt: lebensvolle, lebendige Emotionalität und reiche Spiritualität!

Heute ist es nicht mehr der Geist des Wisents, der uns innere Widerstandskraft und stoische Ruhe für schwere, großen Aufgaben und Verantwortung lehrt und verleiht, sondern eine meist hirnbenebelnde, auf Dauer Persönlichkeit zerstörende Tablette mit schweren Nebenwirkungen, die uns von unserem wahren energetischen Potenzial und klaren Verstand zunehmend entfremdet und uns nicht mehr in unserer Kraft stehen lässt. Das Ergebnis dieses Prozesses chemischer Vergiftung des Körpers statt Charakter- und Gefühlstraining durch Tiervorbilder sind steigende Zahlen im Bereich der Depression, der Aggression, der Angstbereitschaft und der psychosomatischen Entgleisung allgemein. Naturentfremdung und das Aussterben der Natur führen uns in ein seelenloses, erbärmlich geistentleertes und trostloses Leben ohne Empathie für Mutter Erde und ihre Mitgeschöpfe!

Was wissen wir noch vom Wesen des Ostigels (+1945), der Langflügel-Fledermaus (+1958), des Auerochsens (+1500), des Wildpferds (+1500) oder des großen Tümmlers (+1970)? Welche Eigenschaften hatte der baltische Stör (+1940) im Vergleich zum atlantischen Stör (+1957)? Was zeichnete den Waxdick aus (+1900), den Sternhausen (+1900), den Bodensee-Kilch (+1970) oder den Rhein Schnäpel (+1940)? Die Liste der Verluste ist ungezählt – der Verlust bedeutet gleichzeitig immer auch einen emotionalen Verlust im Menschen – es sind

Eigenschaften, Wesenheiten und Kräfte, die mit der Ausrottung der Tiere gleichzeitig in uns selbst ausgelöscht werden, was mehr bedeutet, als nur das Verschwinden einer Tierart auf dem Planeten Erde alleine. Denn mit jedem Verschwinden einer Tierart wird auch deren Geistesfrequenz in uns gelöscht und steht uns allen dann nicht mehr zur Verfügung!

Wie rührend hingegen ist die Begegnung mit einem ausgestorben geglaubten Tier, das vielen Menschen unbekannt ist. Das europäische Ziesel, welches seit 1985 offiziell für ausgerottet erklärt wurde, lebt noch immer in kleinen Populationen im Burgenland, Polen und in Ungarn sowie nordöstlich davon (s. Foto unten).



Es berührt immer wieder, wenn man beobachten darf, welches Entzücken das Auftauchen eines Ziesels aus einem unscheinbaren Höhleneingang mitten in einer unauffälligen Blumenwiese bei Kindern und Erwachsenen auslöst. Sein warnender Pfiff erregt Aufsehen und lässt uns fühlen, dass hinter dieser putzigen Erscheinung ein ganz süßes, vertrauensvolles Wesen mit hoher Verantwortung für seine Gruppe steckt. Man sieht deutlich, wie die Menschen sich in Richtung Aufmerksamkeit und Fröhlichkeit wandeln, wenn sie mit diesen Tieren in Kontakt treten, Nähe und Vertrauen schaffen. Aber diese Eigenschaften, die Menschen infolgedessen entwickeln, sind in Wahrheit die Haupteigenschaften der Ziesel selber! Sie erinnern die Menschen nur daran, dass auch in ihnen diese Eigenschaften im Verborgenen schlummern. Auf diese Weise erkennt man, wie wichtig und verlebendigend der Kontakt zu Tieren in der Natur ist, wie sie uns emotional ins Gleichgewicht bringen, unser Leben bereichern und unsere Gehirne positiv verändern! Die erzwungene Abschaffung von Haustieren im ‚Namen des Klimawandels‘ ist

daher ein hart zu verurteilendes Verbrechen, eine extrem gefährliche Verarmung und Radikalisierung der Psyche der Menschen mit schweren Folgen auf Gesundheit sowie seelisches Gleichgewicht und Wohlbefinden!

Haustiere haben harmonisierende und heilende Effekte und es ist auch kein Zufall, dass Charaktereigenschaften eines Hundes jenen des Herrchens oder Frauchens ähneln: Sie unterstützen Wesenseigenschaften, die den Hundehaltern und Hundehalterinnen besonders sympathisch sind oder auch fehlen wie geringe Durchsetzungskraft (Deutscher Schäferhund), mangelnde oder zu hohe Aggressionsbereitschaft (Dobermann), abhanden gekommene Fröhlichkeit oder Beweglichkeit und Aktivität (Border Collie) oder Sehnsucht nach Sanftheit, Zärtlichkeit und Familiensinn (Golden Retriever) usw.

Früher hatte man einen viel tieferen Blick in das Wesen von Tieren, ja sogar auch in die Charaktereigenschaften von Insekten – ein Thema, dem sich wohl kaum ein Mensch hier auf der Welt heute mehr widmet! Im Alten Ägypten wurden beispielsweise tapfere Soldaten mit dem Abzeichen einer goldenen Fliege belohnt – heute besteht in unserer Kultur kein Wissen mehr über die tatsächlichen Eigenschaften der Fliegen. Wir verbinden sie mit Attributen wie schmutzig, krank machend, lästig, nervend, insbesondere wenn sie als vorwitzige ‚Mittrinker‘ an der Stammtischrunde auftauchen. Man ‚darf‘ auf sie hinhauen, auf sie, die sich vertrauensvoll, mutig und lustig dem Menschen genähert haben und an der fröhlichen Runde aktiv teilnehmen wollten! Man ‚darf‘ sie ungestraft lachend verjagen oder gar erschlagen ... ein erschütterndes Abbild unserer Naturfremdheit, Unsensibilität, Respektlosigkeit und Unfähigkeit, Tiere als ein Wunder der Natur anzuerkennen und zu erforschen, wer sie wirklich sind! Fliegen sind in Wahrheit tapfer, sie beobachten sehr scharf, können Gedanken lesen und sind sogar äußerst musikalisch und hoch intuitiv! Sie sind oft recht neugierig, lustig und finden gesellige Runden unter Menschen unwiderstehlich attraktiv. Sie beobachten uns genau und merken sich unseren Tagesablauf, daher scheinen sie auch zu wissen, was wir als nächstes tun werden und zeigen dies, indem sie meist vorausfliegen, dorthin, wo wir als nächstes etwas im Haus zu tun haben. Ein ganz besonderes Merkmal der Fliege ist jedoch, Freundschaft schließen zu können (sogar mit großen Wesen außerhalb der eigenen Rasse), sehr einfühlbar zu sein und immer fröhlich. Die Fliege ist dem Leben zugewandt, sie hält die Natur sauber und kämpft bis zum letzten Moment des Lebens für und um das eigene Leben – ein wahrer, zu ehrender ‚Soldat‘!

Das Thema unseres sterbenden Planeten ist in diesem Gedichtband im 3. Teil (Klimawandel und Naturmeditationen) enthalten. Es wäre sehr wünschenswert, dass wir wieder mehr nachdenken und mit dem Herzen fühlen, wie die Wirklichkeit tatsächlich aussieht! Ein tiefgreifender Wandel in Richtung Selbstverantwortung für unseren Planeten und das Leben auf Erden ist heute mehr denn je angesagt!

Wir sind geistige Wesen und Mutter Erde ist uns anheimgegeben worden, damit wir sie achten und ehren, damit Tiere und Pflanzen gedeihen und paradiesische Verhältnisse wahr werden, denn wir können es! Es sind nur wenige Menschen – Unmenschen – die das Gegenteil anstreben und es ist unsere Aufgabe, ihnen die Augen zu öffnen, dass vergiften, töten, ausrotten, ausbeuten, tyrannisieren, kontrollieren, zerstören und zerbomben keine zu bewundernden Großtaten sind, sondern vielmehr von einer tiefen, inneren seelischen Armut, narzisstischen

Empathielosigkeit und großen geistigen Leere zeugen, vor allem aber von einem hochbedenklichen Realitätsverlust und krankhaften Gier, denn Mutter Erde ist unsere Mutter, unsere Nahrung kommt von ihr, unser Trinkwasser, unsere Atemluft aber ebenso das schöne sanfte Licht und die milden Jahreszeiten in einer artenreichen Natur, die es einst einmal gab!

Jedes Gedicht dieses Haiku-Werkes hat ein großes Erkenntnispotenzial und entstand aus Momenten tiefer Meditation oder des intensiven Naturerlebens. Alle Haikus tragen daher ein hohes spirituelles Schwingungspotenzial, das sich bei der Leserschaft auf einer ungeahnten, noch nie erfahrenen Inspirationsebene auswirken kann! Dies erfordert jedoch hohe Aufmerksamkeit, Konzentration, meditative Stille und Innehalten nach jedem einzelnen Haiku! Die Autorin spricht bei dieser Leseerfahrung gerne auch vom ‚Nachhören der Zen-Worte‘ mit den ‚Augen des Herzens‘. Wenn das Herz Stille ‚sehen‘ kann und das in ihr enthaltene Nichts zu ‚hören‘ vermag, dann ist der Geist nahe an der Erfahrung von Satori, das Ich-Bewusstsein an der Schwelle seiner vollkommenen Auflösung, denn ohne den Tod des Ich-Bewusstseins ist Erleuchtung unmöglich! Der Tod des Ich-Bewusstseins ist daher Voraussetzung für die Erkenntnis des wahren Seins und auch des Menschseins!

Aus: Meixner, Andrea: Meisterwerke der japanischen Lyrik.

Band 27

Andrea Meixner

Haiku-Träumereien um den einsamen Mond

Gedichte und verträumte Texte



Tolino Selfpublishing

Meixner, Andrea: **Haiku-Träumereien um den einsamen Mond**. *Zen-Haiku-Dichtkunst. Mondfotografie von Andrea Meixner*. Gedichtband. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Aus dem Buch:

„Haiku-Träumereien um den einsamen Mond“

Intermezzo 1

Am Waldrand steht er, der schlafende Hüter, umkreisend einen alten, knorrigen Baum, den Großvater des nächtlichen Waldes! Er, der stets träumende Hüter am Wasser mit den schweren, schwarzen Kolben auf leise rauschendem Stroh, die sich still und selbstvergessen im Mondlicht wiegen und tiefen Frieden verbreiten über das ganze träumende Land, weiß nichts von seiner großen Aufgabe, doch die Schöpfung weiß davon und das ist genug. Er wacht über die Nacht! Sein Gebiet ist ein stilles, unerforschtes, dort, wo der Fluss langsam und schweigend vorbeiströmt und der geheimnisvolle, dunkle Waldrand beginnt – dort, wo der Farn schon immer demütig und bescheiden den Waldboden und die Flussufer schmückend bedeckte und Geschichten aus alter Zeit zu erzählen wusste, Geschichten, die das Mondlicht ihm einst vor tausenden von Jahren schon erzählt hat und niemals vergessen wird!

Mond-Haiku 1



Schilfschattenspiele

im sanften Licht des Mondes.

Sanft sei auch dein Geist!

Intermezzo 5

Das wahrhaft Bezaubernde am Wald bei Nacht ist, dass man etwas wahrnimmt, was man am Tag nicht sehen kann: Es ist das ‚Dazwischen‘ zwischen den dunklen Baumstämmen und feingliedrigen Sträuchern, das lebendig wird, so wie das Dazwischen zwischen den einzelnen Tönen einer Melodie oder das, was bei einem Zen-Ikebana die Leere zwischen den Blüten ausmacht und als das aussagekräftigste Moment des Geheimnisses ins Bewusstsein tritt: Es sind kurz aufblitzende Momente der mystischen Stille, wenn man genau hinsieht oderinhört!

Intermezzo 11

Ich wünschte, ich wäre ein Pilz auf der nächtlichen Waldlichtung, den du nicht findest! Ich würde dir gerne jeden Tag aus dem Verborgenen zusehen, wie du glücklich an mir vorbeiläufst und meine Freunde alle einsammelst und ein Festessen bereitest, während der Mond zärtlich in dein Haus lächelt.

Ich würde Gott danken für jeden Augenblick, in dem ich dich so glücklich über die Waldlichtung wandernd beobachten könnte, dieses Lächeln der Freiheit, das wie Sterne der Glückseligkeit dein ganzes Gesicht erhellt! Ich würde mich die ganze Nacht freuen auf den ersten Morgenstrahl, wo du wiederkommst, um uns zu finden, uns Pilze, und ich würde dich glücklich anlächeln, wenn du mich eines Tages doch findest und pflückst!

Hauptsache, ich habe dir – wenn auch nur einmal im Leben – ganz tief in die Augen deiner wunderschönen Seele schauen dürfen! Und wenn du mich eines schönen Abends im Licht der silbernen Mondfäden findest und pflückst, werde ich glücklich lächeln, denn dann weiß ich, dass wir für immer zusammengehören!

Band 28



Meixner, Andrea: **Die schönsten Zen-Haikus von Andrea Meixner**. *Zen-Haiku-Dichtkunst*. Illustriert mit Zen-Naturfotografie und Aquafotografie nach Andrea Meixner. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2026.

Einführung in die schönsten Zen-Haikus von Andrea Meixner

Wir stehen vor dem Beginn eines Neuen Zeitalters, von dem die Maya und Inka-Völker prophezeit haben, dass es uns eine lange Ära des Friedens auf der Welt bringen würde. Viele Jahrzehnte jedoch bereits noch vor Ausbruch des 2. Weltkriegs wurden im Geheimen Pläne geschmiedet, die hohe Kultur des Abendlandes, das aus schamanischer Sicht erkannte neue Zentrum der Spiritualität der Welt, zu zerstören: wirtschaftlich, politisch, kulturell und sozial und damit das Goldene Zeitalter zu verhindern. Es sind kriegerische Kräfte, denen weder Mutter Erde noch der Mensch etwas bedeuten, sondern für die die Welt nur ein Spielfeld der Gier, des Ausagierens ihrer blinden Aggressionen und krankhaften Zerstörungslust ist.

Ich denke, dass rückblickend jeder versteht, dass im Westen seit 1900 auf kultureller Ebene kaum mehr etwas Positives passiert ist, als gezielt gesteuerte Zerstörung von Ästhetik, Ethik, Moral und Kultur und das auf Kosten der wahrlich hochbegabten Kulturschaffenden Europas, denen aufgrund ihrer außerordentlich kreativen Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie hohen Ansprüche an Ästhetik, Schönheit und Sensibilität der Zugang zu den Kunstuniversitäten meist verschlossen blieb! Wie viele aufstrebende Künstlerpersönlichkeiten im Westen gaben dieser düsteren kulturellen Entwicklung all ihr Blut, ohne zu erkennen, dass sie im Grunde niemandem anderen dienten, als einer zerstörerischen Agenda des Neids, der Rivalität und des Bösen. Kunst soll ja den Menschen veredeln, ihn seelisch aufbauen, sein Herz erfreuen und Visionen wecken – doch ich bin der Meinung, dass eine Kunst der Hässlichkeit und Leere das nicht kann! Hässlichkeit und Unstimmigkeit erzeugen im Betrachter oder Zuhörer automatisch auch Disharmonie, die sich auf körperlicher, psychischer und seelischer Ebene durchaus sogar sehr stark auswirken kann! Wenn wir also eine gut funktionierende Gemeinschaft – eine friedvolle Weltfamilie – werden wollen, dann müssen auf allen Sinnesebenen entsprechende Impulse und positive, lebensbejahende Schwingungen ausgesendet werden, womit die Kunstschaffenden in allen Bereichen der Kunst angesprochen sind und einen unausgesprochenen Auftrag haben sollten, dem sie nachgehen! Wo wären wir heute, wenn wir den anderen Weg, nämlich den der Ästhetik gewählt hätten? Den der Förderung von Schönheit, Naturliebe, Verstärkung von Gesundheit und Verantwortung für Mutter Erde anstatt der industriellen Gier und kulturellen Manipulation ins Destruktive?

In einem seiner Interviews sagte der deutsche Pianist, Musikforscher und Experte für Aufführungspraxis zeitgenössischer Musik Herbert Henck: “Da sind mir doch jene Künstler lieber, die hoch oben in den Kathedralen (wie der zu Köln) ihren Schmuck namenlos auslebten, wo ihn kein Sterblicher sehen kann, und vor ihnen ziehe ich den Hut viel lieber als vor Herrn Stockhausen mit seinen Hubschraubern und seinem zeitgenössischen Opern-Quatsch und Getue und Gehabe, mag er ein so guter Komponist gewesen sein, wie er will.“ Ich denke, dass Henck als bedeutender Interpret der Neuen Musikszene stets auf der Suche war, in diesem Chaos eine Neuordnung der Ästhetik, eine höhere Realität hinter dieser Musik in aller Bescheidenheit zu finden und ich glaube, dass er das sogar teilweise geschafft hat, aber auch irgendwie daran zerbrochen ist. Neue Musik erzeugt letztlich Kälte im Körper und das ist so, weil wir auf einer feinstofflichen Ebene schwingende Lichtwesen sind, Energie aus dem Kosmos also und dieser unterliegt bestimmten Gesetzen, denen auch unsere Harmonielehre unterstellt ist oder die

Farbenlehre. Wer diese Grenzen überschreitet, tut das letztlich auch als einen Akt gegen die eigene innere Harmonie auf allen Seins-Ebenen, dessen müssen wir uns bewusst sein!

Musik aus Metallschrott, Hubschraubergetöse und elektronischem Lärm, Ego darstellungen und verwirrende Philosophien sowie hässliche Bühneninszenierungen brachten schon lange fernab jeglicher Ästhetik das Publikum, wenn nicht auf die Barrikaden, so doch in eine ohnmächtige Sprachlosigkeit starren Entsetzens. Man ließ es sich gefallen, wenn auch das Herz im Geheimen voller Empörung nach etwas ganz anderem schrie, nämlich der Fortführung unserer hoch entwickelten und bewundernswerten Traditionen auf allen Ebenen von Kunst voller Genialität, Strahlkraft und Ästhetik! Warum sind wir diesen Weg nicht weitergegangen?

Stottergedichte von Ernst Jandl, die teils noch halbwegs lustig waren, endeten in sinnloser Lautpoesie und leerem Gestammel; politische Inhalte vermischten sich zunehmend mit destruktiven Wortschöpfungen voller abgründiger Gedanken. Düstere Romane, Psychothriller und dunkle Geschichten begleiten uns noch immer täglich bis in die Welt der Presse – eine Welt voller Lügen, Hass, Manipulation, Hässlichkeit, Aggression und Zerstörungswut tut sich auf und ist mittlerweile zur neuen Norm geworden.

Dieser Prozess der Zerstörung trat nicht nur in der Musik und Literatur der Moderne auf, auch in der Malerei, Mode, Film, Architektur und auf der Bühne im Theater sehen wir dieselben destruktiven Züge. Wer hat sie eingeleitet? Wie und warum wurden sie inszeniert? Warum haben die Kunstschaffenden mitgemacht? Warum haben die Lehrenden an Kunstuniversitäten mitgemacht? Wurden sie dafür bezahlt, den Ästheten und Hochbegabten eines Volkes die Tore zur Universität zu verschließen, um Kunst als Zerstörungsfaktor der menschlichen Seele auf der Weltbühne zu etablieren, auf dass das ahnungslose Volk – stets auf der Suche nach Ästhetik und Schönheit – frustriert werde? Sind unsere Künstler die Visionäre von Morgen oder sind sie Opfer einer gesteuerten Manipulation höherer wirtschaftlicher Mächte? Warum überhaupt haben wir uns das gefallen lassen – warum haben wir mitgemacht? Warum haben wir diese Konzerte destruktiver Neuer Musik nicht einfach verweigert? Warum haben wir nichts anderes eingefordert? Wer steht hinter einer Musik der Moderne, nach deren Konzerte voller Lärm die Zuhörerschaft den Konzertsaal am Ende mit Kopfschmerzen, Tinnitus oder gar einem Hörschaden verlässt? Wer steht hinter einer Dichtkunst und Literatur, die Hass, Streit, Dummheit und das Verwerfliche, das Obszöne wecken? Wer steht hinter einer Malerei, die den Betrachter für blöd verkauft und die stille Sehnsucht nach Ästhetik und Schönheit unerfüllt lässt? Wer steht hinter einer Architektur, die Menschen negativ manipuliert, die krank machendes Feng-Shui absichtsvoll einsetzt und Selbstmordgedanken durch die Farbkombination Schwarz-Weiß suggeriert? Wer steht hinter einer Mode, in der Frauen misshandelt, vergiftet und gedemütigt werden, wo Frauen sich nicht als bezaubernde Geschöpfe der Schönheit, sondern sich als fremdgesteuerte, emotionslose Puppen, die an seelenlose Zombies erinnern, auf den Laufstegen der Welt zeigen müssen? Warum haben auf allen Ebenen von Kunst sich die Wege abwärts in eine dunkle Zeitenwende begeben – warum hat man nicht andere Wege gesucht und gefunden? War auch das alles Manipulation? Ein Ersticken lebensvoller Keime? Wahrscheinlich ja!

Wir leben nicht in einer Zeit der Moderne oder Post-Moderne, sondern in einer Zeit der mutwilligen, möglicherweise doch absichtsvoll gelenkten Zerstörung! Das Schöne, das Natürliche, das Ästhetische wurden ausgesperrt: In der Mode, in der Musik, in der Malerei, in der

Dichtkunst, in der Architektur, im Schauspiel, im Film – ja, schlichtweg überall! Sind wir glücklich damit oder haben wir uns einfach nur daran gewöhnt und erwarten nichts Besseres mehr? Wenn wir in das Goldene Zeitalter eintreten wollen, dann müssen wir bei der Kunst anfangen! Sie sollte neue Wege beschreiten, Leben und Intelligenz fördernde Lösungswege finden, mutige ästhetische Wege, wertschätzende und respektvolle Wege, die uns zu einem völlig neuen Umgang miteinander inspirieren! Wir müssen die wahren Künstlerinnen und Künstler fördern, die Wurzeln der bunten Kulturen aller Länder wiederbeleben und jene Individuen unterstützen, die eine gesunde, ästhetische Wahrnehmungs- und Umsetzungsfähigkeit haben, auf dass diese kranke Welt heilen kann, Mutter Erde aufatmen und so das Goldene Zeitalter endlich beginnen!

Japanische Impressionen



Im Licht der Stille
wird das Schweigen des Kosmos
als ein Klang hörbar.

Aus: Meixner, Andrea: Die schönsten Zen-Haikus von Andrea Meixner.

Band 29



Meixner, Andrea: **Innamorato della natura. ZEN-HAIKU.** *Con fotografie della fotografia naturalistica e lo Zen nell'arte della fotografia acquatica.* Traduzione in italiano di Andrea Meixner. Nuova uscita come e-book. Wien 2026.

Haikus auf Italienisch schreiben ist nicht leicht, manchmal bekommt man den Eindruck, die Sprache würde sich nicht dafür eignen. Doch dann kommen immer wieder Inspirationen und Neues entsteht. Auffallend ist, dass es in Italien kaum eine Haiku-Tradition gibt. Ich freue mich, mit meinen italienischen Haiku-Bänden einen Beitrag liefern zu dürfen und danke allen meinen italienisch sprechenden Freunden, die beim Korrigieren mitgeholfen haben für ihre tolle Beratung und Unterstützung!

Band 30



Meixner, Andrea: **Zen-Haiku-Dichtkunst im Mondlicht**. *Gedichtband mit kreativer Mondfotografie. 33 Mondfotografien mit Zen-Haikus.* 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2026.

Lichtvolle Verbundenheit



Wenn der Mond aufgeht
verbindet sein Licht die Welt:
Lässt niemand allein!

Aus: Meixner, Andrea: Zen-Haiku-Dichtkunst im Mondlicht.



Meixner, Andrea: **Mit Zen-Augen in Wasserwelten tauchen.** *Wasserfotografie als kreative Zen-Meditation. Eine inspirierende Sehschule innerer Selbsterfahrung. Lehrbuch in Andrea Meixners Kunst des Zen in der Kunst der Seelenfotografie.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Einführung in das Buch „Mit Zen-Augen in Wasserwelten tauchen“

Als ich im Jahre 2014 mit meiner neuen digitalen Kamera vollkommen zufällig ein erstes strahlendes Wasserfoto in den österreichischen Alpen einfing, ahnte ich nicht im Geringsten, dass ich in den folgenden Jahren eine tiefe Leidenschaft für Wasserfotografie entwickeln würde! Es war, wie gesagt, nichts anderes, als reiner Zufall! Doch dieser ‚reine Zufall‘ fand auf meiner ersten Ausstellung ‚Lichtklänge der Schöpfung‘ im ehem. Schloss Wintersbach im Wienerwald im April 2014 großen Anklang und Interesse seitens der zahlreichen Besucher und es blieb mir ein lobendes Wort eines weit angereisten Gastes sehr in Erinnerung: „Wasser ist immer gut!“

Für was es alles tatsächlich gut sein würde, ahnte ich allerdings zu diesem Zeitpunkt noch nicht, doch die Überraschungen folgten schon recht bald: Aus anfänglich unscharfen Wasseroberflächenfotos entwickelte sich schnell ein Tiefenblick für die Geheimnisse ‚meines‘ Gebirgsbachs. Immer mehr kamen neben faszinierenden Farben auch andere Effekte ins Spiel, die meine Aufmerksamkeit zunehmend herausforderten.

Ich lernte vom Bach anders wahrzunehmen, mit den Ohren zu sehen und mit Intuition zu erspüren, welche Stelle im Bach gerade Mittelpunkt für das Treffen von Wasserfeen und Wassergeistern war. Nach 600 Fotos ‚erwischte‘ ich endlich einen ersten Wassergeist und es schien mir, als ob der Bach meine Leidenschaft für seine optischen Reize erkannt hätte, da er mir mit zunehmender Zeit immer mehr von seiner genialen Vielfalt und geheimnisvollen Unterwasserwelt zu präsentieren wagte. So kam es, dass nach vier Jahren fast jedes Foto Wassergeister abbildete und ich zu einer riesengroßen Sammlung an Wassergeistfotografien kam, die ich kaum mehr zu archivieren wusste.

Auf meinen diversen Foto-Ausstellungen beobachtete ich mehr und mehr, dass meine Besucher häufig eigene Interpretationen für diese Wasserfotos hatten und bemerkte auch, dass ihre Wahrnehmung mit ihrem individuellen Wesen zu tun hatte. Archetypische Assoziationen waren häufig festzustellen und auch das Wesen der Betrachter konnte man in gewisser Weise durch die Aussagen kategorisieren: Sehr sensible, feinfühligere Menschen neigen dazu, meist kleine Details in diesen Fotografien zu erkennen, oft entdecken sie Tiere, Feengestalten und Märchenfiguren in den Bildern. Intellektuelle sehen gerne architektonische Gebilde und weniger sensible aber auch hoch intellektuelle Menschen neigen dazu, eher das ganze Bild als eine ‚Gestalt‘ oder Gesicht zu erkennen. Ob eine Gestalt gefährlich oder lustig ist, hängt auch von einer seelischen Grundtendenz des Betrachters ab. Manche sehen dominant gefährliche Erscheinungen und Figuren, andere wiederum meist freundliche Tiere, lustige Wassergeister oder amüsante Aliens.

Eines Tages fiel mir spontan ein, ein Wasserfoto zu spiegeln und in eine einzige JPG-Datei umzuwandeln und plötzlich sah ich mich ganz neuen Wesen gegenüber! Es waren nicht mehr Wesen, die der Bach selbst kreiert hatte, sondern schlichtweg eine mathematische Konstellation durch den Vorgang der Bildspiegelung! Sobald ich ein Foto spiegelte, findet sich der eine Punkt auf der anderen Seite gespiegelt wider und führt so schnell zur Assoziation ‚Augen‘. Der ganze Körper des Menschen oder eines Tieres sind Spiegelungen! Sie alle haben eine mittige Achse, auf der auch der zentrale Energiekreislauf des Körpers fließt. Jede mittige Zusammenlegung von Bildkanten erzeugt auf diese Weise ‚Gesichter‘, doch nur die Spiegelungen des Wassers

ergeben diese außerordentliche und stimmige Faszination von ‚fremden Gesichtern‘ scheinbar lebendiger Wesen, denen eine Art Charakter innewohnt, der unsere Seele anspricht und in ihr gespeicherte Erinnerungen wiedererweckt!

So unglaublich das klingen mag, aber Menschen verraten durch das, was sie in diesen Bildern sehen, tatsächlich ihre früheren Inkarnationen, da das Unterbewusste das vage Bild als ein Spiegelbild von sich selbst wahrnimmt. So ist es wohl kein Zufall, dass ein Mensch in einem solchen gespiegelten Wasserfoto immer wieder mit großer Begeisterung Könige, Königinnen, goldene Tafelrunden, edles Geschirr und kostbare Luster erkennt und ein anderer hingegen etwas angewidert oder entsetzt immer Räuber, Dolche, Messer, Gefahren, Abgründe oder ein Dritter – scheinbar sofort der Realität enthoben – entzückende Tiere, Feen, Sterne, Fröhlichkeit und andere heitere Emotionen. Dies hat mich dazu bewogen, diese Art der gespiegelten Aqua-Fotografie auch als ‚Seelenfotografie‘ zu bezeichnen.

Je stiller man wird und je länger man diese vielgestaltigen Formen und Farben ohne viele Gedanken auf sich wirken lässt, desto mehr wird ein tiefer Seelenbereich wach und beginnt frei zu assoziieren bzw. sich zu ‚erinnern‘. Sie können sich selbst Titel zu den einzelnen Wasserwesen geben und entdecken vielleicht auch eine gewisse übergeordnete ‚Gruppierung‘, die Ihr Wesen ganzheitlich erfasst. Wenn Sie Aversionen gegen gewisse Gestalten haben, dann kann das auf Konflikte in früheren Leben hindeuten, z. B., wenn Sie einen König im Wasser erkennen, dieser Ihnen aber unangenehm, gefährlich oder ‚zu mächtig‘ vorkommt. Vielleicht wurden Sie einmal in einem früheren Leben von einem König zur Folter oder gar zu Tode verurteilt oder eingesperrt – all das ist denkbar!

Was diese Fotos außerdem bieten, ist eine besondere Schulung des spirituellen Sehens! Schon immer gab es Schulen, die magisches Sehen und spirituelle Entfaltung durch visuelle Übungen erreichten. Wasserfotografie bietet diese Entfaltung in hohem Maße! Bedenken Sie, wie bereits gesagt, dass rein theoretisch jeder Punkt auf einer Seite zu einem Auge einer neuen Gestalt werden könnte! Ihr Gehirn passt das Gesicht und dessen Form dann immer wieder vollkommen neu einer entsprechend proportional stimmigen Gesamterscheinung an! Sie lernen also in einem Gesicht ganz viele verschiedene Gesichter zu erkennen. Ein ursprünglich lustiges Gesicht kann in den Details immer mehr abgründige Fratzen und böse Blicke freilegen, so viele, dass aus dem ursprünglichen Lieblingsbild plötzlich ein gefährliches Abbild wird. Wenn Sie dann weiter wegtreten, kann es sein, dass nun ein noch größeres Gesicht mit einer vollkommen anderen Mimik erscheint.

Beispiel: The Stone of a Hundred Eyes: Das spirituelle Sehen

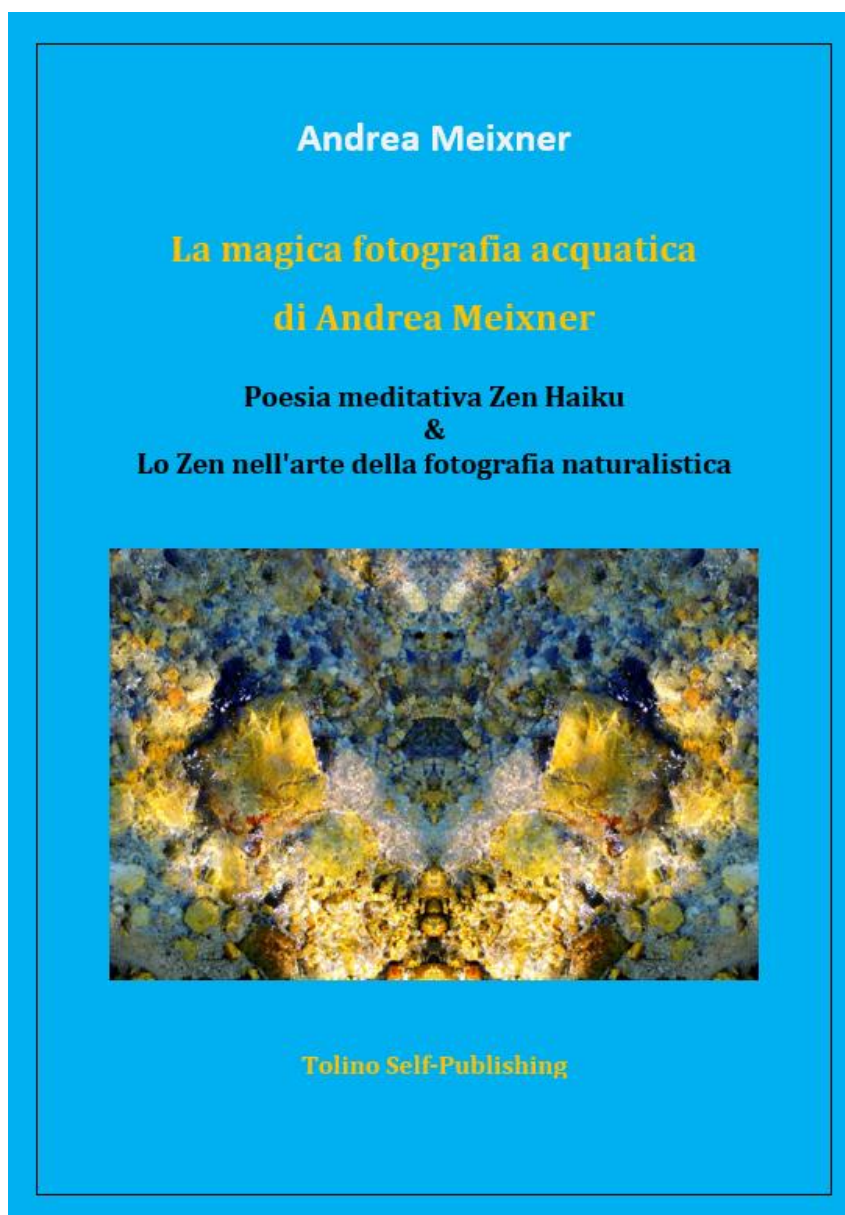


Abbildung 16

Kaum ein Foto bietet so viele unbegrenzte Möglichkeiten des spirituellen Sehens wie die obige Abbildung 16! ‚The Stone of a Hundred Eyes‘ birgt wirklich endlos viele Augen und Gesichter in sich! Nehmen Sie sich die Zeit, immer neue Punkte näher oder entfernter an der Vertikalachse als Augenpunkte zu bestimmen und dann das entsprechende Gesicht entstehen zu lassen oder gehen Sie es umgekehrt an: Schauen Sie mit leerem Blick, mit Zen-Augen also, wie gegen eine weiße Wand und denken Sie an nichts. Irgendwann kommt Ihnen eine Gestalt aus dem Zustand Ihrer inneren Leere entgegen, taucht plötzlich auf und tritt in Ihr Bewusstsein. Verwerfen Sie das Bild dann und gehen Sie weiter. Schauen Sie mit sanften Augen, ohne zu analysieren. Sehen Sie einfach, was ist bzw. was entsteht.

Aus: Meixner, Andrea: Mit Zen-Augen in Wasserwelten tauchen.

Band 32



Meixner, Andrea: **La magica fotografia Acquatica di Andrea Meixner**. *Poesia meditativa Zen Haiku & Lo Zen nell'arte della fotografia naturalistica*. Traduzione in italiano di Andrea Meixner. Nuova uscita come e-book. Wien 2026.

Band 33



Meixner, Andrea: Gaia I. **Am Herzschlag von Gaia I. Lichtklänge der Schöpfung.** Eine Zen-Haiku-Trilogie. Illustriert mit Zen-Naturfotografie und Archetypischer Wasserfotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Aus meinem Buch „Am Herzschlag von Gaia I

Zen-Spaziergänge mit der Kamera



Je mehr Ihr Atem
im Gehen sanft und fließend wird,
desto mehr werden Sie wach
für die Entdeckungen
der Geheimnisse in der Natur,
desto schärfer wird Ihr Blick
für verborgene ‚Schönheiten‘,
desto größer Ihre Intuition,
den Ort der Geheimnisse zu finden,
wo sich ganz wundervolle
Naturgegebenheiten verbergen,
um sie fotografieren zu können!
Nach einem solchen
Zen-Spaziergang sind Sie erholt und voller Energie!

Shakuhachiklang



Shakuhachiklang.
Tempelgardendämmerung –
Schilfgräser tanzen!

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia. Lichtklänge der Schöpfung Band I.

Im Erleben von Schönheit



Im Erleben von Schönheit,
Vielfalt,
Erhabenheit und
grenzenloser Einmaligkeit
der Schöpfung
vermag der Mensch
wieder zu Kräften
zu kommen
und das zu erkennen,
was Leben bedeutet –
was die Grundlage von
wahrem Glück,
Zufriedenheit und Erfüllung ist!

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia. Lichtklänge der Schöpfung Band I.

Horch! Schilfgrasgesang



Horch! Schilfgrasgesang
befreit zitternd die Stille –
wird selbst zur Stille.

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia. Lichtklänge der Schöpfung Band I.

Kontemplation



Betrachtung des Kosmos
und der Schöpfung –
ist der Weg des Zen
in der Kunst der Naturfotografie.
Die Betrachtung der Schöpfung
in all ihrer bezaubernden
Schönheit,
Zerbrechlichkeit,
Vergänglichkeit
und geheimnisvollen Lebenskraft
ist der Schlüssel zur Rückführung,
zum Ursprung des Geheimnisses –
zum ‚Urgrund allen Seins‘.

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia. Lichtklänge der Schöpfung Band I.



Meixner, Andrea: **Am Herzschlag von Gaia II**. *Mystische Klänge und Baumgeflüster*. Eine Zen-Haiku-Trilogie. Illustriert mit Zen-Naturfotografie und Archetypischer Wasserfotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Einführung in das Buch: Am Herzschlag von Gaia II. Mystische Klänge und Baumgeflüster

Es gibt gute Gründe, warum sich Fotografen aus aller Welt auf dem Weg in die Arbeit „Gut Licht!“ wünschen! Alles steht und fällt mit günstigen Lichtbedingungen und diese zu erwischen stellt eine besondere Herausforderung an die Fotografie dar. So ist in der Wasserfotografie das Wissen um Licht und Sonnenstand bei verschiedensten Jahreszeiten eines der wichtigsten Themen in der Fotografie im Gebirge überhaupt!

In den vergangenen Jahren war ich auf meinen Zen-Spaziergängen mit der Kamera immer mehr auf der Suche nach noch originelleren Lichterscheinungen, um meine ganz eigene Wasserfotografie und Naturfotografie zu entwickeln. So entdeckte ich wundervolle Erscheinungen des Lichts, wie zum Beispiel jenes Phänomen, wenn die Sonne bei Sonnenaufgang über einen Berg steigt und plötzlich das Meer beleuchtet, welches sich als eine mystische Lichtflut darstellt.

Es ist faszinierend, zu beobachten, wenn die ersten Sonnenstrahlen auf die zart gewellte Meeresoberfläche treffen und sich wie ein Feuer rasend von einem Ufer zum anderen ausbreiten, wobei plötzlich die ganze Natur in ein strahlend goldenes Licht getaucht wird!

Immer wieder war ich auf der Suche nach Vertiefung der Thematik Licht und Lichterfahrung. Dabei entstand auch die Idee, Lichterscheinungen in Klangerscheinungen zu ‚verwandeln‘, um Licht nicht nur optisch sichtbar zu machen, sondern auch im Körperinneren hörbar und fühlbar werden zu lassen – ja weiter noch: Meine Naturfotografien sollen die Phantasie so anregen, dass der Betrachter zu stillen Hörerlebnissen kommt, zu Hörerlebnissen, die er noch nie gemacht hat, Hörerlebnisse, die die innere Phantasie herausfordern: der Klang des Kosmos, der schwarze Klang der Apokalypse, der Klang des knisternden Verbrennens von Schilf in der Sonnenglut während des Sonnenuntergangs: Dies ist nicht das Knistern eines realen Feuers, es ist vielmehr ein stilles Geräusch, das einer langsam fortschreitenden Verbrennung im ‚Zeitlupentempo‘ nahekommt, wobei das Schilf über einen ganzen Sommer lang ‚verbrennt‘, d. h. langsam austrocknet, bis es im Winter das typisch leere, weiße Rauschen von totem Gras von sich gibt. Ist dies eine vorstellbare Hörerfahrung? Sicher nicht leicht, aber denkbar!

Es hat mir Spaß gemacht, mir die Musik eines Blütenreigens auszudenken, eine Musik, in der Blüten im Kreis einen Tanz ausführen oder eine Musik, zu der strudelnde Blätter im Fluss einen ‚Hieroglyphentanz‘ kreieren.

Langsam wurden meiner Phantasie keine Schranken mehr gesetzt und es entstanden endlose Fragen: Welches ist der Klang des Kosmos, der in der Stille hörbar wird? Wie würde ich die Musik zum lila Sphärentanz für Venus und Silbermond komponieren? Haben Sie schon einmal die unendlichen Lieder von Schilfgrasgesängen wahrgenommen? Nie sind sie gleich! Es gibt keine Wiederholung, denn der Wind ist unendlich phantasievoll!

Wie klingt das Lied, welches das Gras singt? Kennen Sie den Gesang der Zikaden? Er ist gar nicht leicht aufzuschreiben, obwohl dieser oft nur auf einem einzigen Ton stattfindet – aber Sie

müssen ein Profischlagzeuger sein, um die Komposition einer Zikade gleichzeitig mitschreiben zu können! Ich habe es probiert und bin kläglich gescheitert ...

Und wie klingt es – würde es klingen – wenn ein Stein plötzlich zu lachen anfinge? Was sagt Ihr inneres Ohr dazu?

Zu welcher Musik würden Magnolien in der Nacht gerne tanzen: zu Wasserfallklängen, zum Rauschen des Bambus oder zu mystischen, goldenen, sphärischen Tönen? Hören Sie etwas, wenn ich von ‚goldenem sphärischem Klang‘ spreche?

Haben Sie je den Klang der Silberpappel, das Lied der Herbststürme, der Fichten oder der Föhren im morgendlichen Sommerwind ganz bewusst wahrgenommen? Die Musik der Bäume kann nicht nur glücklich machen, sie kann sogar heilend wirken!

Wie klingt Stille und wie unterscheidet sie sich vom Klang Ihrer Seele? Was ist der Klang Ihres Herzens, der Klang der Sonne, der Klang der Sehnsucht, der Klang der inneren Stimme, der Klang oder die Sprache, in der Gott zu uns Menschen spricht?

Sie sehen: Es gibt viel zu hören! Nicht nur außen – besonders innen! Aber das muss man erst langsam lernen! Dieser Gedichtband soll ein Anfang sein, eine Einladung, sensibler zu werden für alles, was in uns hörbar werden kann – Schwingungen, Lichtklänge, Gefühle, Emotionen, Phantasie und alles, was auf Erden ist und ‚schwingt‘ und singt – also alles!

Die Ausstellung ‚Lichtklänge der Schöpfung‘ (2014) wurde ursprünglich dem neu errichteten Kolomanisaal im ehem. Schloss Wintersbach in Laab im Walde angepasst. Nicht alle Bilder der Ausstellungs-CD-ROM haben dort Platz finden können, nur einige davon, vor allem jene, die sich thematisch gegenseitig ergänzen.

Die Trilogie beginnt mit Fotografien zum Thema ‚Lichtklänge der Schöpfung‘, gefolgt von ‚kosmischen Klängen‘, ‚Schilfgraslichtklängen‘, ‚mystischen Klängen‘, ‚Naturklängen‘ sowie ‚Klängen der Nacht‘, ‚Baumgeflüster‘ und ‚Klängen der Stille‘.

Sodann folgt der ‚schwarze Klang der Apokalypse‘. Es ist sicher kein angenehmer Teil meines Gedichtbands, aber ich möchte nichts beschönigen: Es gibt leider einen schmutzigen, ‚unsauberen‘ Ton, einen schwarzen Klang hier auf Erden, einen Klang, der, wenn er weiter crescendoiert, irgendwann alle anderen Töne und Farben ‚schlucken‘ wird! Ich meine damit den dreckigen Ton der Umweltverschmutzung, der Raffgier und des mangelnden Mitgefühls für alle Mitgeschöpfe und Mutter Erde!

Auf dem Werbeplakat für mein Debüt sah man ein Sonnenuntergangsbild, wobei die Sonne beim Untergang über dem Meer in einem schwarzen Dunst versinkt und so der Tag um zwei Stunden kürzer wurde! Die Sonne mag zwar recht spektakulär aussehen und manch einer mag sagen: ‚Schau, wie schön die Sonne untergeht!‘ – aber Tatsache ist: Dies ist kein ‚schöner Sonnenuntergang‘ – es ist ein apokalyptischer Sonnenuntergang! Er zeigt an, wie extrem verschmutzt unsere Luft geworden ist! Er zeigt an, warum so viele Menschen heute an Asthma und anderen Atemwegserkrankungen leiden und warum jährlich 8 Millionen Menschen

weltweit an diesem Dreck und der Verpestung der Luft durch toxische Nanopartikel buchstäblich ersticken – und die Zahlen steigen weiterhin dramatisch an!

Er ist ein Warnsignal, dieser schöne, bunte Sonnenballon! Er warnt uns, nicht weiter unnötige Dinge zu kaufen und wieder wegzuworfen, zu verbrennen! In Kriegen wird alles zerstört und die Menschen müssen alles für den täglichen Bedarf neu kaufen – für Mutter Erde ist das der Tod, wenn weiter so viele Kriege angezettelt werden, denn wir wissen heute, dass kein Krieg nötig wäre – Kriege werden geplant! Fast alles, was Sie heute kaufen und morgen schon wieder wegwerfen, ist irgendwie giftig, schadstoffbelastet, krebserregend! Egal ob Nahrung, Kleidung, Möbel, Blumen, Autos – was immer Sie kaufen: Sie kaufen Gift und vergiften damit Ihre Wohnung und letztlich sich selbst und die ganze Familie!

Stoppen Sie diesen schwarzen Klang der Apokalypse und treten Sie durch bewusstes Einkaufen für eine saubere, farbenfrohe und leuchtende Umwelt ein, für eine Umwelt, in der man aufatmen und gesund und glücklich leben kann! Kaufen Sie nie wieder ‚Schrott‘! Kaufen Sie lieber giftfrei, biologisch und geprüft – auch wenn es mehr kostet – dafür kaufen Sie lieber weniger! Sie werden mehr Freude an diesen Produkten haben, gesünder sein und die Produkte werden Ihnen viel länger erhalten bleiben! Letztlich ist die Anschaffung teurer Güter also sogar billiger! Dies gilt insbesondere auch für Möbel und Kleidung!

Mein Buch endet mit einem symbolischen, dichterischen Hoffnungsschimmer und mit Fotografien zum Thema „Von der Neuen Welt“. Ich möchte diese Bilder nicht deuten, vielmehr würde ich mich freuen, wenn Sie, liebe Leserinnen und Leser, sich selbst kreativ und phantasievoll diesem Thema annähern würden, denn es ist Tatsache: Sie selbst bestimmen die Zukunftsmusik und den ‚Lichtklang‘ unseres Planeten Erde von morgen!

Setzen Sie sich deshalb für eine neue Welt voller Schönheit, Reinheit und Licht ein! Werden Sie sensibel und handeln Sie so, dass Politik und Wirtschaft motiviert werden, neue Wege zu gehen und unseren Ideen und Vorstellungen einer lichtvollen und gesunden, friedvollen Welt folgen! Lassen Sie uns handeln im Dienst von Gaia, unserer Mutter Erde!

Und vergessen Sie nicht: Allein IHR Kaufverhalten bestimmt, was in Zukunft passiert!

Wie wird die angekündigte „Neue Welt“ aussehen? Werden wir Menschen noch dabei sein?

Die Ausstellung wird Ihnen keine Fragen diesbezüglich beantworten, denn sie kann es nicht. Beantworten können wir es nur gemeinsam – mit dem bestimmten ‚Ton‘ eines in die Zukunft lauschenden Blicks der Sensibilität, der Zuversicht, der Hoffnung, des guten Willens und vor allem der guten Taten!

Am Herzschlag von Gaia II Mystische Klänge und Baumgeflüster



Die Naturbetrachtung und das Fühlen in und mit der Natur sind Meditationsobjekt der Kunst des Zen in der Kunst der Naturfotografie.

Die Natur selbst fungiert als energetische Quelle, als revitalisierende und energiestärkende Heilerin – aber auch als Lehrerin.

Wenn durch Natur- und Selbstbetrachtung der Geist grundlegend geläutert und verfeinert ist, dann kann Heilung – oder auch Erleuchtung – geschehen.

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia II. Mystische Klänge und Baumgeflüster.



Mit dem Staunen, dem Atmen,
dem sanften Lächeln und Dankbarsein –
dem bewussten Schreiten auf unserem Weg
und dem Fühlen von Mutter Erde unter unseren Füße erfahren wir
mit jedem Schritt unsichtbare Blumen aus dem Boden sprießen.

Sie sind die Antwort von Gaia auf unsere Sanftheit und Leichtigkeit,
mit der wir durch das Leben gehen, unserem Seelenpfad folgend!

Die Göttin Gaia lächelt uns Liebe zu
aus Milliarden von Augen duftender Blumengeschöpfe
unter unseren Füßen!

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia II.

Ekstase und Stille



In der Stille wandelt sich
künstlerisches Schaffen
in einen
beglückenden Dauerzustand
von
Ekstase.

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia II, Mystische Klänge und Baumgeflüster.

Alte Mimose



Alte Mimose
von Honigbienen umschwärmt
summt still vor sich hin!

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia II, Mystische Klänge und Baumgeflüster.

Band 35



Meixner, Andrea: **Am Herzschlag von Gaia III – Teil 1. Apokalypse und die Neue Welt.** Eine Zen-Haiku-Trilogie. Illustriert mit Zen-Naturfotografie und Archetypischer Wasserfotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Am Herzschlag von Gaia III Apokalypse und die Neue Welt

Der schwarze Klang der Apokalypse

Keuchende Blüten.

Eisiger Regenschauer –

Klänge des Frühlings!

**Schwarz – die Farbe der Trauer, des Todes –
die Farbe des Unbewussten, des Abgründigen, des Nichts!**

Im schwarzen Klang der Apokalypse

höre ich die Blüten im Frühling unter Eisregen keuchen,

höre ich die Äste im Herbst

unter der Schneelast des zu frühen Winters brechen,

höre ich den Orkan brausen,

der tiefschwarze Rußwolken vor sich hertreibt,

der über Großstädte und Landschaften hinwegfegt,

alles entwurzelnd und zerstörend,

höre ich das Schreien hilfloser Tiere und Menschen

in den Fluten von Tsunamis,

Erdbebenkatastrophen, Waldbränden, Lawinen und Erdrutschen,

höre ich das leise, letzte Aushauchen des Atems von

artgeschützten Tieren,

höre ich den entsetzlichen Schrei aufgeschlitzter Delfine am Strand

unter den Messern gewalttätiger, grausamer Männer,

höre ich die verzweifelten Rufe der Vögel,

die nicht mehr nach Hause finden,

irritiert von unseren ‚High-Technik-Erfindungen‘

aus nicht ionisierender HF-Strahlung ...

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia III. Apokalypse und die Neue Welt.

Der schwarze Klang der Apokalypse

Sehnsucht nach Sonne!
Globale Verdunkelung –
Werk böser Denker!

**Schwarz – die Farbe der Dunkelheit, der Nacht,
der Umnachtung.**

Im schwarzen Klang der Apokalypse

sehe ich den schwarzen Himmel aus verbrannten
Habseligkeiten der Menschheit: Öl, Plastik, Gift ...

Fast alles, was wir kaufen, landet irgendwann
früher oder später
auf der Müllhalde

und verwandelt sich in schwarze Rauchwolken,
die am einst blauen Himmel heute die Sonne verdunkeln!

Wir machen uns unseren ewig grauen, verhangenen Himmel,
unsere ‚Nichtsonnentage‘ selbst
und es werden immer mehr davon!

War nicht einst der Sonnenschein das Schönste überhaupt?
Glück, Freude, Fröhlichkeit, Helligkeit, Leben, Wachstum?

Was ist die Sonne heute? Eine ‚Gefahr für das
globale Überleben‘ und für unsere Gesundheit ...

**NEIN! Der kurzsichtige, gierige Mensch allein
ist in Wahrheit die einzige wirkliche Gefahr für den Globus!**

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia III. Apokalypse und die Neue Welt.

Die dunkle Nacht kommt!



Die dunkle Nacht kommt!
Schau! Das magische Auge
von Mutter Natur

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia III. Apokalypse und die Neue Welt.

Der schwarze Klang der Apokalypse

Die dunkle Nacht kommt!
Schau! Das magische Auge
von Mutter Natur!

**Schwarz – die Farbe der unsichtbaren Gefahr,
der Bedrohung, der nahenden Zerstörung!**

Den schwarzen Klang der Apokalypse

höre ich seit fünfunddreißig Jahren
im Klang des Holzes der Bäume,
wenn ihre dürr gewordenen Äste im Sturm
gegeneinander schlagen
und einen trocken hölzernen Klang erzeugen, welcher verrät,
dass die Bäume durch Handymaststrahlung austrocknen
und dadurch die Bäume leise verbrennen,
während wir uns stundenlang durch sinnlose Handytelefonate
krank machen und die Bäume töten,
d. h. das Weltklima an die Wand fahren!
Immer mehr wird kostbares Wasser für Golfplätze verschwendet,
das viele Menschen, Tiere und Pflanzen dadurch
oft dramatisch entbehren müssen!

Wie viele Lebewesen sterben aufgrund der rücksichtslosen, egoistischen Verschwendung von Wasser! 70 bis 90% aller Arten sind bereits durch eine vollkommen egoistische Lebensweise ausgelöscht – für immer!

Nostradamus warnte vor der Zeit der nahen Apokalypse:

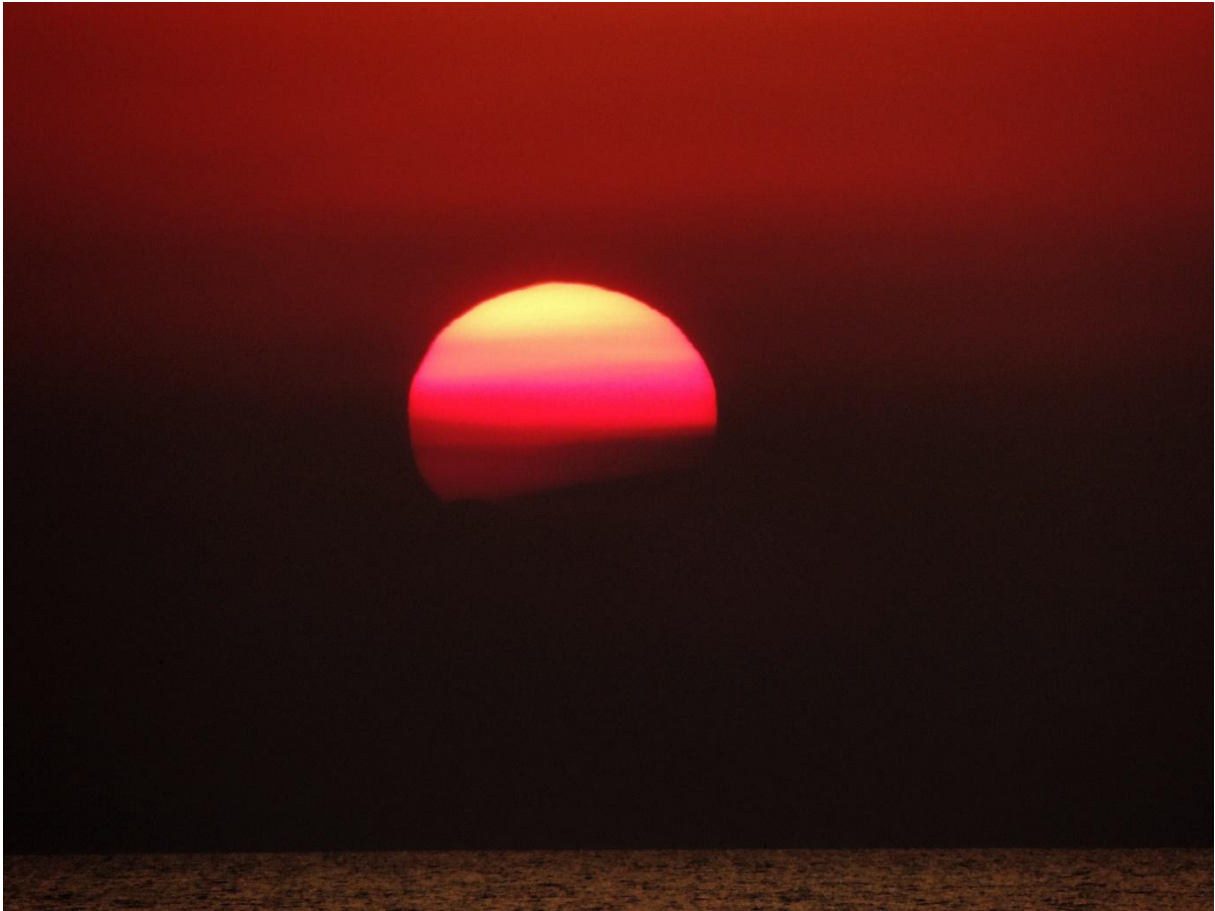
„Die Birken brechen in der Mitte entzwei“

heißt es da – und es ist erschütternd: Es waren tatsächlich zuerst die Birken, aber inzwischen sind es auch verschiedene andere Bäume, die seit einigen Jahren plötzlich krank werden und in der Mitte auseinanderbrechen – Hauptursache sind EMF!

Werden Bäume bald keine Chance mehr bei uns haben? Der Regenwurm ist unser wichtigster Hüter der Erde, doch auch er verschwindet zunehmend aus unserer Welt und so wird das gesamte Bodenleben sterben – das bedeutet Hungertod für uns alle – für Mensch und Tier!

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia III. Apokalypse und die Neue Welt.

Die Sonne versinkt



Die Sonne versinkt
für immer im schwarzen Dunst
der menschlichen Gier!

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia III. Apokalypse und die Neue Welt.

Der schwarze Klang der Apokalypse

Die Sonne versinkt
für immer im schwarzen Dunst
der menschlichen Gier!

Schwarz – die Farbe der unaufhaltsam voranschreitenden, rücksichtslosen Umweltverschmutzung und Zerstörung!

Den schwarzen Klang der Apokalypse

höre ich im morgendlichen, immer früheren Schrei
der hungrigen Möwen am Meer,
wenn die Abendsonnenstrahlen
sich immer baldiger verabschieden,
da die Sonne nicht mehr im Meer versinkt,
so wie es einst einmal war,
sondern
in einer Dreckschicht
aus schwarzem Dunst
und den Tag und sein Licht deshalb
um zwei Stunden verkürzt!
Es ist ein Dunst,
dessen Schmutzteilchen nicht mehr analysierbar sind,
der aber hörbar wird – bereits hörbar ist:
im rauhen, verhauchten Klang heißerer Stimmen
von Vögeln, Hühnern, Menschen ...
,Heiserkeit‘ heißt das ,schwarze Lied des Todes‘,
ist der Klang des langsamen Erstickens
im eigenen Dreck!

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia III. Apokalypse und die Neue Welt.

Der schwarze Klang der Apokalypse

Das Universum
stürzt in die Tiefe des Nichts –
fällt in Seine Hand!

Schwarz – die Farbe des Unsichtbaren, des Mystischen.

Den schwarzen Klang der Apokalypse

höre ich in den bedrohlichen Berichten aus aller Welt,
in den Zeitungen, wie Menschen miteinander,
mit Tieren und
der Natur und mit dem Geld umgehen!
Zu glauben, dass Gott
unseren apokalyptischen Aktivitäten
durch ‚Rettungsaktionen‘ entgegenwirken wird
und wir deshalb fröhlich so weitermachen können wie bisher,
ist sicher eine falsche Annahme!
Wir haben die Atombombe gebaut und
wir sind sehr verletzlich, was Strahlung anbelangt!
Ganz anders die Tierwelt:
In Tschernobyl wohnen Wölfe
in den verlassenen menschlichen Behausungen.
Sie sind nicht krank geworden, doch ihr Fell ist extrem verstrahlt:
Würde ein Mensch ein einziges verstrahltes Wolfshaar
einatmen, würde er in Kürze sterben müssen ...

Es wird Zeit, dass wir Menschen uns unserer Zerbrechlichkeit bewusstwerden und entsprechende Schritte setzen, denn sonst wird in der ‚Neuen Welt‘ nur noch manchmal,
durch Zufall, vielleicht in einem Baum,
ein menschliches Gesicht erscheinen!

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia III. Apokalypse und die Neue Welt.

Aus Himmelshöhen



Aus Himmelshöhen:
Weise Wesen alter Zeit
regieren Zukunft!

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia III. Apokalypse und die Neue Welt.

Aus dunklen Meeren



Aus dunklen Meeren
tauchen neue Wesen auf –
kennen Menschen nicht!

Aus: Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia III. Apokalypse und die Neue Welt.

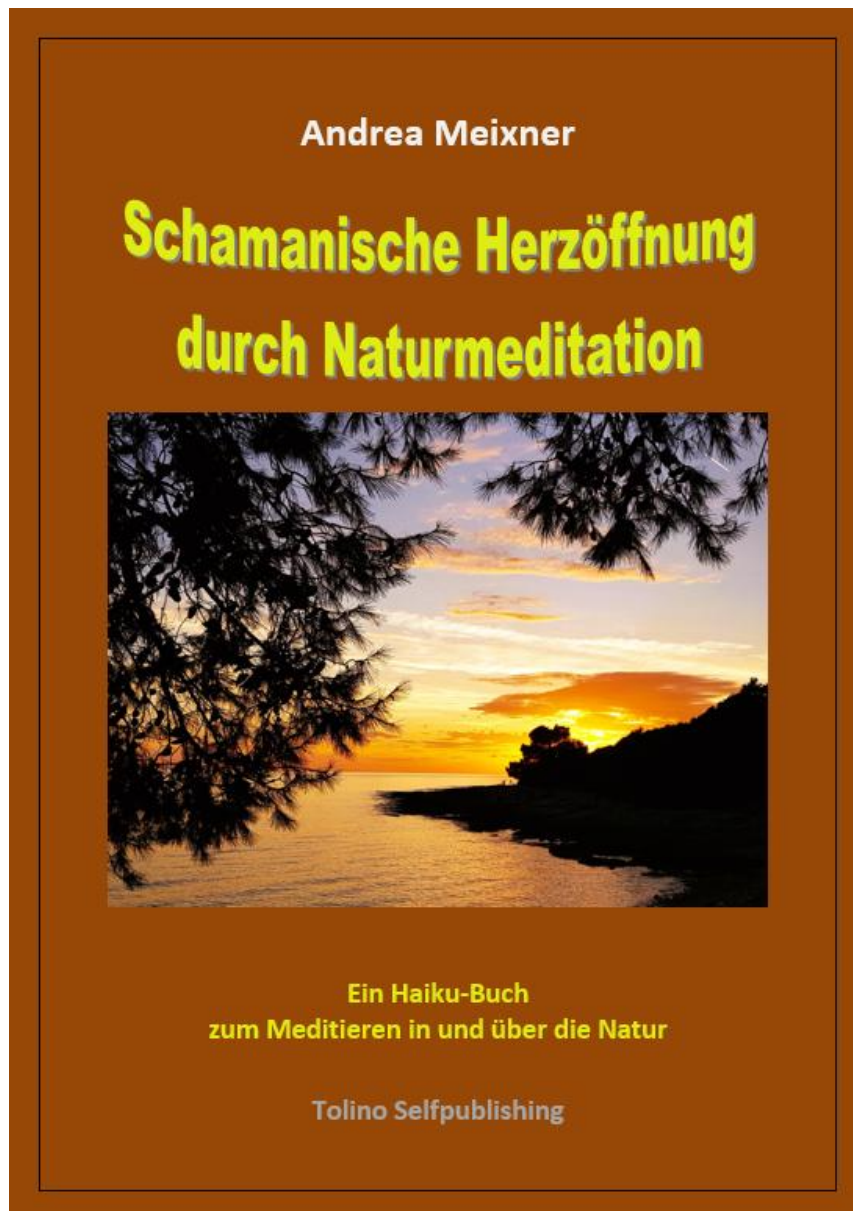
Band 36



Meixner, Andrea: **Die verborgenen Geheimnisse der Ahnen in uns.** *Wie Leben und Werke der Ahnen unser Leben auf geheimnisvolle Weise lenken und spirituell bereichern. Betrachtung und Deutung des Lebenswerks von Joh. Leonhard Gollwitzer aus den Augen seiner Nachkommenschaft.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2027.

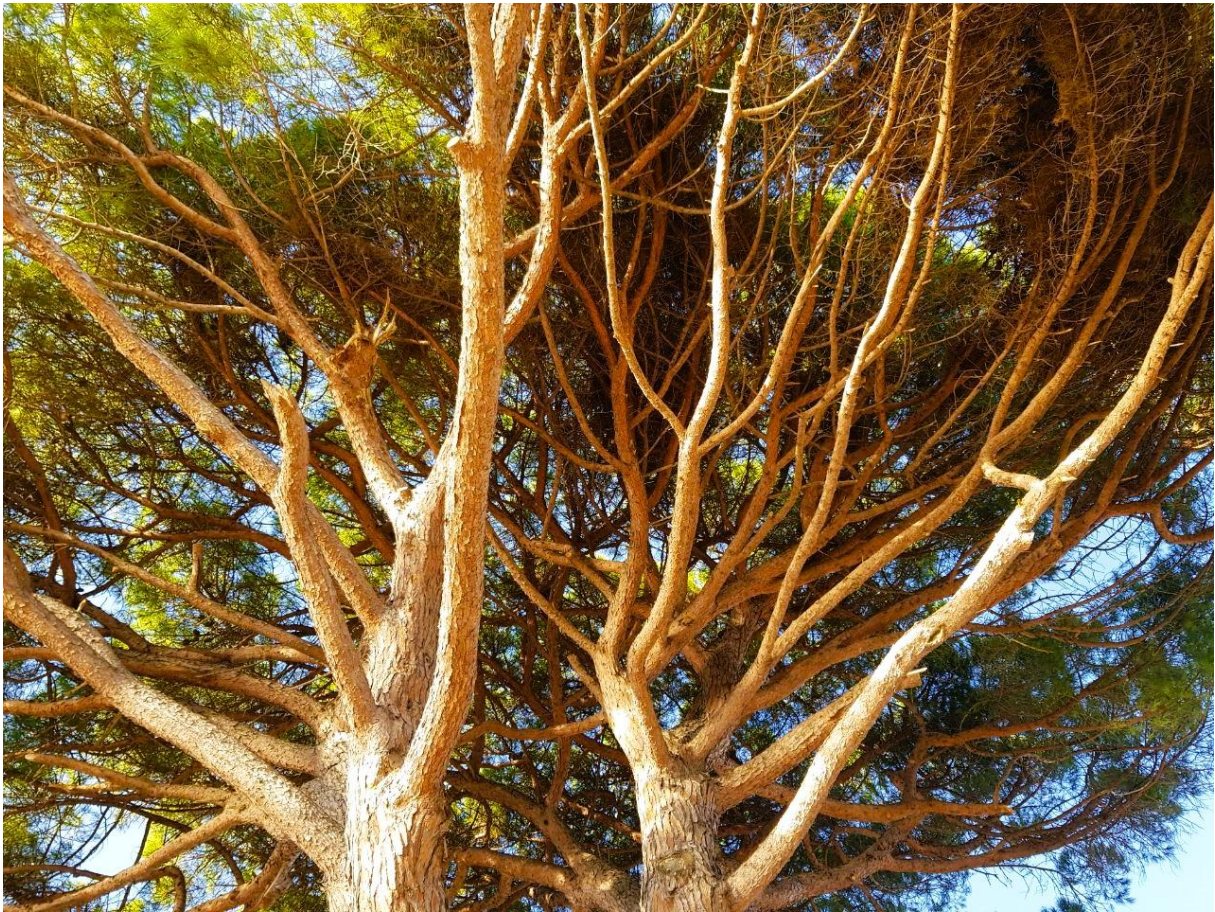
Zen-Haiku- und Naturmeditationsbücher

Band 37



Meixner Andrea: **Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.** *Ein Haiku-Buch zum Meditieren in und über die Natur. Zen-Haiku-Dichtkunst & Zen in der Kunst der Naturfotografie.* Wien. Gedichtband mit Zen-Fotografie. Bearbeitete Neuauflage als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Die Kunst der Bäume: Meditation über Aststrukturen



Die Kunst der Bäume
ist nicht leicht zu verstehen:
Gott selbst ist Künstler!

Aus Band 37: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.

Reine Windmeditation



Lausche dem Regen –
dem Rauschen in den Wäldern.
Dem Rauschen des Winds.

Für diese Meditation können Sie jede beliebige Stellung einnehmen. Versuchen Sie, in dieser Wahrnehmung vollkommen aufzugehen, bis die Grenzen von Körper und akustischer Wahrnehmung verschwimmen und eine Einheit werden! Dafür müssen Sie dieses Rauschen in den Körper hineinlassen, sich davon durchdringen und erfüllen lassen.

Aus: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.

Feuermeditationen mit dem Himmelslicht



Wenn die Sonne sinkt -
werde still wie die Natur!
Atme die Farben!

Aus: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.

Lagerfeuer



Element der Kraft:
Feuer verbrennt Krankheiten
erfüllt auch Wünsche!

Aus: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.

Schamanische Krafttiersuche



Schließe die Augen!
Ein imaginärer Weg
führt Dich zum Krafttier!

Aus: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.

Meditation durch Klänge in die Anderswelt



Föhrenklänge links
und Meeresgesänge rechts:
geh dazwischen durch!

Aus: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.

Ikebana-Meditation



Das Werk des Meisters
ist nicht sehr leicht zu finden!

Es ist Ästhetik!

Geh in die Wildnis!

Finde ein Ikebana!

Bewundere es!

Aus: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.

Naturmeditationen – Stiller Waldspaziergang



Geh schweigend im Wald.
Betrachte – benenne nichts!
Atme sehr langsam!

Aus: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.

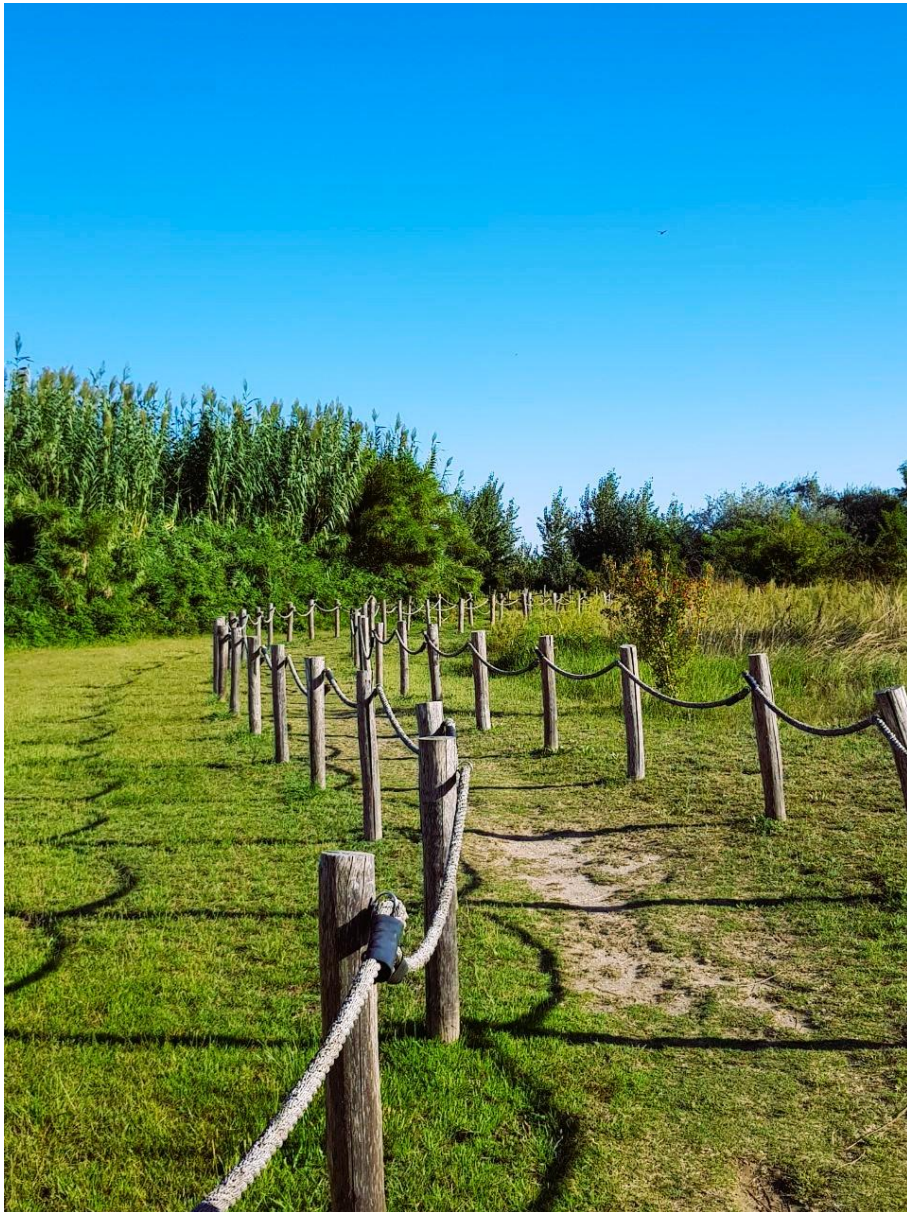
Meditation über das erste Erlebnis



Erinnere Dich
an Dein erstes Erlebnis!
Dein Lebensmotiv!

Aus: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.

Meditation ‚Lebensbetrachtung‘



Schließe die Augen:
Vor Dir liegt Dein Lebensweg!
Geh ihn noch einmal!

Endlich kommst Du an,
wo Du jetzt im Leben stehst!
Fühlt es sich gut an?

Schwere Aufgaben
haben Dich wachsen lassen ...!
Erkenne Reife!

Ruhe Dich jetzt aus!
Ja, Du kannst stolz auf Dich sein!
Jetzt bist Du ganz Licht!

Aus: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.

Friedensmeditation



Kreiere friedvoll
ein Mandala aus Natur –
bilde einen Kreis!

Besuche Dein Werk
drei Tage hintereinander!
Dann löse es auf!

Aus: Meixner, Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation.



Meixner, Andrea: **AQUA-FOTOGRAFIE. Meditationen über eine verborgene Sehnsucht.** *Von der Faszination der Schwingung unserer Ahnen und deren Botschaften im Spiegel des Flusses der Zeit. Naturmeditationen und mystische Naturbetrachtungen. Band 1.* Illustriert mit Aqua-Fotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Aus meinem Buch: Meditationen über eine verborgene Sehnsucht

Bild 16



„Dunkle Abgründe“

Mit dem Verlöschen des Sonnenlichts verlieren auch die Steine im Bach ihren Glanz und ihre Farbenpracht. Während Frösche überall im Moor ihren Gesang erheben, beginnen die Steine ihren letzten Tanz der phantastischen Gestalten zu feiern, bevor auch sie das Spektakel an das Mondlicht auf der Wasseroberfläche des Moores abgeben, dort, wo die Phantasie der dunklen Mondnächte ihre unheimlichen Geschichten in Szene setzt.

Glanzlos und grau gurgelt der einsame Bach durch die verstummte Moorlandschaft, nimmt Blätter und Geröll mit auf seine weite Reise und scheint ab jetzt nur noch sich selbst zuzuhören. Im Moor wird es still – auch die Vögel schweigen.

Aus: Meixner, Andrea: Meditationen über eine verborgene Sehnsucht.

Bild 17



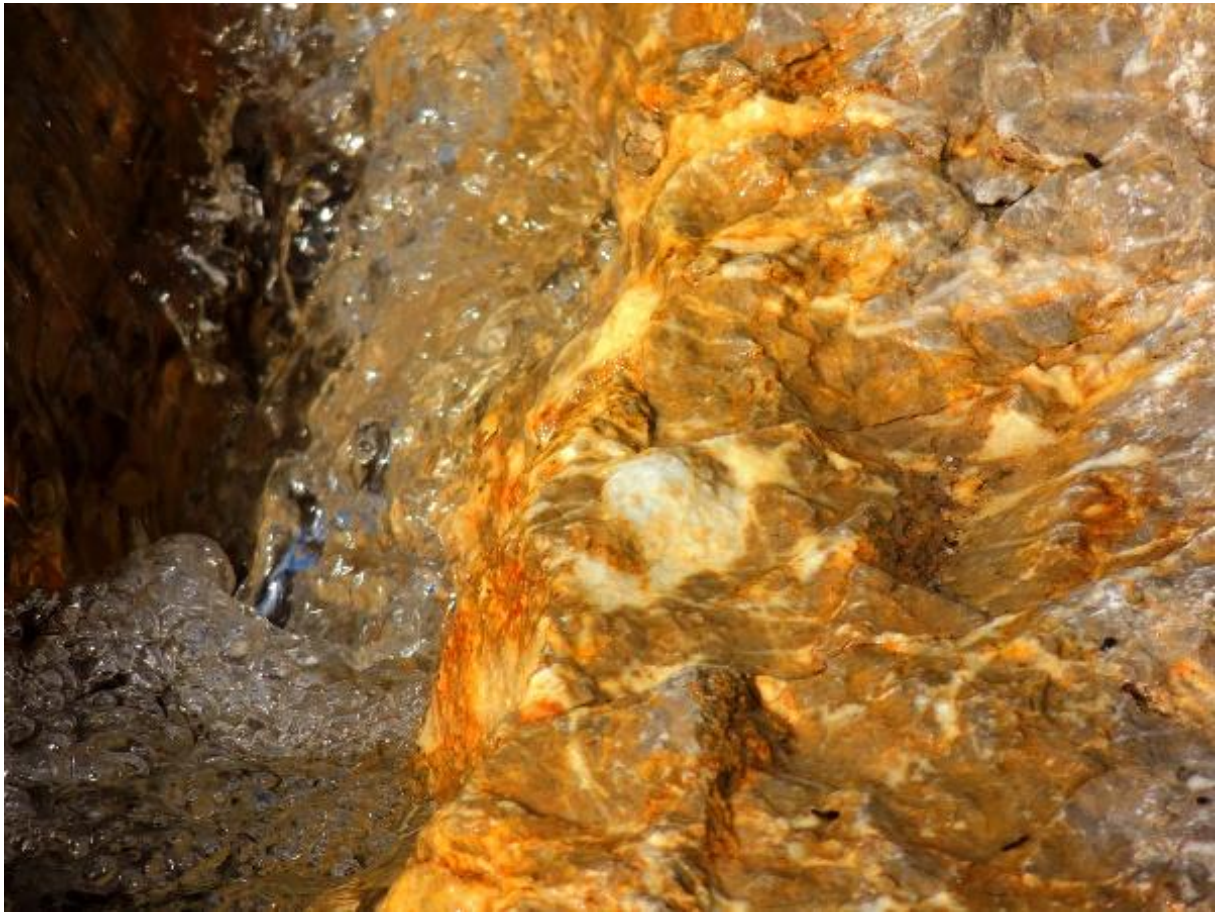
„Phantasiewesen im Mondlicht“

Von der Ferne hört man das leise Murmeln des Bächleins, während der Mond voller Phantasie nun mit seinen silbrigen Strahlen auf die Oberfläche des Moorseees zeichnet und Milliarden von magischen Bildern kreierte. Jetzt gehört diese dunkle Welt dem Mond ganz alleine und niemand stört seine geheime Kunst der Kalligrafie auf die schwarze Leinwand einer unheimlichen Moorlandschaft, die kein Mensch mehr zu dieser dunklen Nacht noch zu betreten wagt!

In endlosen Stunden malt der Mond – von Wolken ungestört – seine Kalligrafien in die Nacht, während die Natur in tiefem Einklang mit ihm schweigt. Tausende, noch nie da gewesener Wesen tauchen auf der schillernden Mooroberfläche auf, tanzen wild miteinander, bereit, um jeden Moment ihr Kostüm für ein anderes zu wechseln ...

Aus: Meixner, Andrea: Meditationen über eine verborgene Sehnsucht.

Bild 24



„Wasserfallstein“

Noch nie in der Nacht ist der Mond im Moor einem Menschen begegnet. Doch während der Mond über die Wipfel der Bäume hinabsteigt, um der Sonne den Weg wieder freizumachen, fällt sein Licht auf ein Steingesicht, ganz unten am Wasserfall. Sehnsüchtig schaut dieses Steingesicht empor zum Mond und derselbe winkt freundlich herab – es ist ein Ritual, das jede wolkenlose Nacht außer bei Neumond gefeiert wird.

Aus: Meixner, Andrea: Meditationen über eine verborgene Sehnsucht.

Bild 25



„Der Wassergeist der Morgendämmerung“

Selbstvergessen ruht die Natur im Schlaf der Morgendämmerung. Der Nachklang des Mondlichts verzaubert noch immer die Stille der einsamen Moorlandschaft. Nur einer tritt nun pünktlich aus seiner Höhle hervor: Es ist der Wassergeist der Morgendämmerung, der die Aufgabe hat, die noch immer tief träumende Natur ganz sanft und sachte zu wecken, damit sie nicht plötzlich vor dem ersten Sonnenstrahl des frühen Morgens erschrickt!

Aus: Meixner, Andrea: Meditationen über eine verborgene Sehnsucht.

Band 39



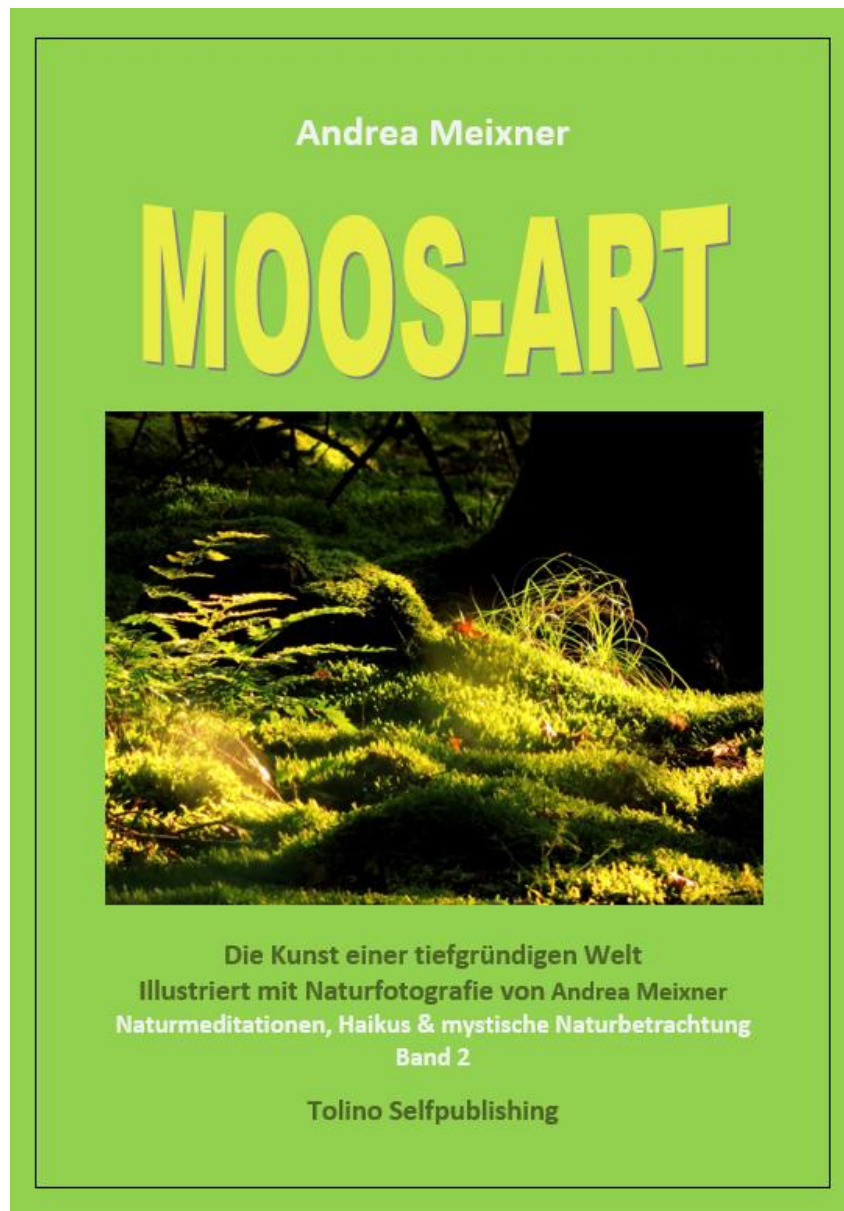
Meixner, Andrea: **Die Stille sehen und im Herzen sein.** *Ein Haiku-Buch zum Meditieren in und über die Natur. Zen-Haiku-Dichtkunst & Zen in der Kunst der Naturfotografie.* Wien. Gedichtband mit Zen-Fotografie. Bearbeitete Neuauflage als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 40



Meixner, Andrea: **Die Blutsonne spricht.** *Illustriert mit Naturfotografie von Andrea Meixner. Naturmeditationen, Haikus und mystische Naturbetrachtung. Band 4.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Selfpublishing, 2025. **Creative Commons!** Erhältlich bei NÖ Kulturvernetzung: <https://www.kulturvernetzung.at/de/andrea-meixner> unter TEXTE!

Band 41



Meixner, Andrea: **MOOS-ART**. *Die Kunst einer tiefgründigen Welt. Illustriert mit Naturfotografie von Andrea Meixner. Naturmeditationen, Haikus und mystische Naturbetrachtung. Band 2.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.



Meixner, Andrea: **Von der Ästhetik eines Lebens in und mit der Natur**. *Zen-Haikus und Gedanken zu einem Leben in und mit der Natur auf dem Weg zurück in die Zukunft. Naturmeditationen und mystische Naturbetrachtungen. Band 3*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

**Ein Kapitel aus meinem Buch:
„Von der Ästhetik eines Lebens in und mit der Natur“
Glanzvolle Weihnachtszeit**



Erinnerst du dich
an die schöne Weihnachtszeit –
an den Tannenduft?

Wir alle haben mehr oder weniger schöne Erinnerungen an Weihnachten, wobei ich es sehr traurig finde, dass in vielen Familien heutzutage der Zeit- und Arbeitsstress oftmals bis knapp vor Weihnachten anhält und allen Familienmitgliedern keinerlei Beschaulichkeit oder Besinnlichkeit mehr gönnt – leider oft auch keine Zeit zum gemeinsamen Weihnachtsplätzchen backen! Nicht selten gibt es sogar in der Schule noch etliche Tests und Prüfungen wenige Tage oder sogar noch direkt vor Weihnachten! Eigentlich sollte das verboten werden, denn es zerstört die Weihnachtsstimmung in den Familien vollkommen!

Der Winter ist von Natur aus die Zeit der Ruhe, des Stillwerdens, des Schlafens, Träumens und des Kräftesammelns und genau das Gegenteil geschieht in unserer schnelllebigen Zeit von heute: Der höchste Stress des Jahres liegt genau im Winter, nämlich an Weihnachten! Menschen hasten unaufhörlich von früh bis spät, erledigen nicht nur die Arbeit, auch die Weihnachtsgeschenke werden ‚erledigt‘, bis dann alle Familienmitglieder ‚erledigt‘ unter einem

Plastikweihnachtsbaum mit Kunstbeleuchtung ohne Kerzenduft und einem großen Haufen voller giftig riechender Plastikgeschenke stehen – noch immer atemlos und nicht mit dem Herzen angekommen. Eigentlich wissen alle, dass dieses Weihnachtsfest ein Betrug ist, ein böser Selbstbetrug und ein Vorgaukeln einer Stimmung, die schon lange nicht mehr gelebt und geglaubt wird oder in den Herzen existiert.

Es ist typisch, dass meist nach diesem ungeliebten Weihnachtsstress, der eigentlich keine Freude, Erholung und Besinnung in Stille zulässt, bald schon die Grippewelle beginnt. Ich persönlich sehe da einen direkten Zusammenhang zwischen „Weihnachtsstress“ und der darauffolgenden Erschöpfung mit Zusammenbruch des Immunsystems! Um dieser Situation zu entgehen, besorge und bastele ich alle meine Weihnachtsgeschenke bis spätestens Ende des Sommers und kann mich dann der Ruhe und Stille in einem wohlig warmen Zuhause im Advent hingeben und mich auf Weihnachten mit der Familie unbeschwert freuen!

Ich denke auch gerne zurück an meine noch heilen Weihnachtserinnerungen aus der Kindheit: Die Oma investierte viel Liebe und Zeit in die Weihnachtsdekoration des Hauses. Tannenduft verbreitete sich überall und vermischte sich mit den beliebten Düften aus der Küche nach selbst gebackenen Wiener Golatschen, Kokosmakronen, Terrassengebäck, Schokoladina, Spekulatius, Zimtsternen, Vanillekipferl, Spritzgebäckem in flüssige Schokolade getaucht, Anisplätzchen und unseren Lieblingsplätzchen, den ‚Spitzbuben‘, hergestellt nach einem alten, geheimen Familienrezept. Der Name kam daher, dass die Weihnachtsplätzchen – aufgrund ihrer unwiderstehlichen Beliebtheit – von uns Kindern gerne „stipitzt“ wurden, selbst wenn man an die begehrten Dosen Weihnachtsgebäck nur durch eine Art Hand- oder Kopfstand über einen alten, schweren Ledersessel kam. So wurden wir zu „Spitzbuben“ ernannt, die Spitzbuben stahlen.

Düfte nach allerlei Gewürzen wie Anis, Zimt und Honig sowie der ätherische Duft von Tannennadeln, Honigkerzen, Weihrauch, Orangen und Mandarinen – all das war für mich Weihnachten! Es war Geborgenheit in einer geheimnisvollen, stillen Stimmung, insbesondere wenn Mutter „beim Christkind“ im zugesperrten Esszimmer stundenlang bei geheimnisvollem Kerzenlicht hinter einer milchigen Glastür verweilte und niemand ahnen konnte, was da leise verhandelt wurde!

Erst als es endlich so weit war und das kleine Glöckchen läutete, durften wir aufgeregten Kinder mit pochendem Herzen hereinkommen und den großen, leuchtenden Weihnachtsbaum sehen, unter dem sich eine selbstgebastelte Puppenstube mit zwei Stockwerken und echter Lichtanlage sowie eine selbst gebaute Eisenbahnlandschaft mit zwei verschiedenen Zügen und kompliziert sich windenden Schienen durch urig angemalte Gipsberge, Tunnels und kleine Dörfchen, natürlich ebenfalls alles selbst gebastelt, eingefunden hatte! Oh, das Christkind, wie phantastisch und phantasievoll es war! Während wir dann mit dem unerkannten Weihnachtsengel, unserem üppig schenkenden Christkind namens „Mama“, ahnungslos gemeinsam am gedeckten Tisch saßen und ein tolles Essen aus Omas kochkunstfertiger Hand genossen, vergingen die Stunden wie im Flug, gemeinsam mit Onkel Amandus, Tante Charlotte und deren Kindern bei einem viergängigen Menü, dessen hoch gefeierter Abschluss des Weihnachtssessens immer die nur einmal alljährlich zu Weihnachten hergestellte, sehr komplizierte „Götterspeise“ nach einem uralten Rezept der Künstlerfamilie Schropp war.

Krönung war immer das anschließende lichtervolle Feiern in der Kirche, die Christmette, die tatsächlich um Mitternacht endete – ein tolles Erlebnis für uns Kleinen, denn wann sonst noch im Jahr hätte man das Geheimnis der Dunkelheit in der tiefen Nacht als Kind erleben dürfen!

Die geheimnisvolle Mitternacht, in der das mystische Licht in den Mittelpunkt rückt in einer Geschichte um ein kleines Kind, das Hoffnungsträger für die ganze Welt sein sollte, das war, was mich an Weihnachten tatsächlich zutiefst berührte, ja sogar noch viel mehr als das Feiern zuhause.



Wenn die Weihnachtsgeschichte vorgetragen wurde, dann liebte ich es, einen wunderschönen Landschaftsfilm vor dem geistigen Auge zu kreieren. Es war nicht nur ein glanzvoller Weihnachtszauber im Außen, sondern auch in meiner Innenwelt begann alles zu leuchten ...

Im obigen Bild beobachten mein Bruder und ich eine inzwischen zu weit abgebrannte Kerze an dem schon langsam vertrocknenden Weihnachtsbaum, den wir zu Neujahr noch einmal leuchten sehen wollten. Im Nu fingen die Nadeln gleich auf zwei Etagen Feuer und drohten, den ganzen Weihnachtsbaum in Brand zu setzen. Mein Bruder ergriff sofort die Flucht. Oma und Mama liefen in die Küche, um einen Eimer voll Wasser zu holen, während ich alleine zurückblieb und die Gefahr des sich schnell ausbreitenden Feuers scharf beobachtete und sofort erkannte, dass ich es schaffen würde, den Brand mit meinem kleinen Atem zu löschen. Mit wenigen Atemzügen habe ich es geschafft und bis die ‚Feuerwehr‘ aus der Küche zurück war, stand ich still neben einem rauchenden Weihnachtsbaum: Nun kannte ich die Macht und Gewalt des Feuers, ein Initiationserlebnis mit drei Jahren und wurde als ‚tapfere Heldin‘ gefeiert!

D Märchenbücher, Epik und Mystik

Band 43



Meixner, Andrea: **Die Erscheinung des Königs der Unterwasserwelten.** *Ein mystisches Märchen aus der magischen Welt des Wassers. Märchenband 1.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Mystik pur: Das Märchenbuch von der Erscheinung des Königs der Unterwasserwelten

Hier ein Kapitel aus dem sehr langen Märchen des Königs der Unterwasserwelten und dem langen Einweihungsweg eines kleinen Wassertropfens aus der Antarktis, der auf der Suche nach dem geheimnisvollen König der Unterwasserwelten endlich den Eingang zu dieser geheimnisvollen Welt findet, doch durch die Liebe zu einer Zauberblume, welcher er auf der langen Reise begegnet war, einen noch viel tieferen Wunsch entwickelt – für immer bei seiner Zauberblume sein zu können. Doch diese erfordert lange Lehrjahre, nachdem er alle 7 mystischen Tore des Einweihungsweges bestanden hat. Was kaum einer bemerkt: Dieses Buch ist nicht nur ein Märchen – es ist eine innere Wassermeditation und mehr noch: Es ist Mystik und eine verborgene Fotoschule

...

7. Kapitel aus dem Märchen „Die Erscheinung des Königs der Unterwasserwelten“

Endlich kam der kleine Wassertropfen zum sechsten Tor: dem schwarzen Auge des Unterwasserwelteneingangs, welches seit Anbeginn der Zeiten vom uralten Unterwassergeist strengstens bewacht wird.

Schon als sich der kleine Wassertropfen dem schwarzen Auge des Unterwasserwelteneingangs näherte, wurde ihm ganz schwindelig. Er konnte viele magische Wesen sehen und fragte sich, ob es die Türhüter des Königs der Unterwasserwelten seien und ob es überhaupt der richtige Eingang zur Unterwasserwelt war.

Da trat ganz unerwartet der uralte Unterwassergeist mit dicker Knollennase und seinem bleifarbenen Gesicht aus dem goldenen Gestein hervor, blinzelte freundlich und rief dem kleinen Wassertropfen zu: „Komm nur herein in das Reich des Königs der Unterwasserwelten! Der Meister persönlich wartet schon auf dich!“



„Und – komme ich da auch wieder heraus?“ fragte der kleine Wassertropfen zögerlich.

„Nein“, erwiderte der Unterwassergeist schmunzelnd. „Auf dem Flussweg gibt es kein Zurück! Es gibt nur ein Vorwärts! Und wenn du versuchst, zurückzuschwimmen, so wirst du ewig stehenbleiben!“

Da sprang der kleine Wassertropfen beherzt in die schwarze Höhle des Eingangs des Königs der Unterwasserwelten und tauchte tief hinab.

„Oh, wie wunderbar: eine Welt aus goldenem Licht!“ rief der kleine Wassertropfen vollkommen erstaunt. Eigentlich hatte er mit einem langen Weg durch die schwarze Nacht gerechnet, aber hier war alles wie aus reinstem Gold! „Dies ist das siebte Tor! Die goldene Wüste des Königs der Unterwasserwelten!“ rief eine mächtige, verborgene Stimme.

Der kleine Wassertropfen blickte verwundert um sich, denn er konnte zwar jemanden hören, aber er sah nichts! „Wo bist du?“ rief er in die endlose Weite, doch er bekam keine Antwort.

„Wo bist du?“ rief der kleine Wassertropfen noch einmal lauter, aber wieder hörte er nur eine endlose geheimnisvolle Stille.

In verzweifelter Ratlosigkeit rief er ein drittes Mal schon etwas unruhig: „Wo bin ich?“ und da flog der Klang seines kleinen ICHs wie ein funkelnder Stern – gleich den strahlenden Sternengaugen seiner geliebten Zauberblume – durch den Raum der Endlosigkeit der goldenen Wüste

des Unterwasserweltenkönigs und zerschellte an der unsichtbaren Wand des Endes seines ewigen Reiches.

Jetzt plötzlich konnte der kleine Wassertropfen alles sehen und verstehen: Er sah mit anderen Augen, die er nicht beschreiben konnte – und von diesem Moment an wusste er plötzlich alles: Er konnte alles sehen, was er nur wollte und er sah auch, dass darin seine geheimnisvolle Zauberblume wie ein Spiegel dieser mystischen goldenen Wüstenwelt des Königs der Unterwasserwelten aufleuchtete. Er sah sich selbst als dieses Geheimnis: Er – der kleine Wassertropfen – er war das alles selbst! Er selbst war der König der Unterwasserwelten und er war seine geheimnisvolle Blume mit den tausend Sternenaugen zugleich! Er war das Universum, das Universum aus allem und nichts!

Da überkam ihn ein noch nie da gewesenes Gefühl der Befreiung und er fing an, schallend laut zu lachen und konnte nicht mehr aufhören. Der helle Klang seiner kleinen Stimme tönte durch die endlos weite Stille der goldenen Wüste des Königs der Unterwasserwelten und rief ihn so herbei.

In einer mächtigen Welle rollte der König der Unterwasserwelten aus der Ewigkeit heran und überflutete den Raum, in dem der kleine Wassertropfen in mystischer Ekstase Zeitgefühl und Ichbewusstsein verloren hatte.



„He, wach auf!“ rief der König im tosenden Gezische seiner stürmischen Flutwelle, mit der er in den Raum der Stille mystischen Lachens hereingestürzt war und holte den kleinen

Wassertropfen zurück aus diesem wunderbaren Traum – oder war es gar kein Traum gewesen? Vielleicht war dies die Wirklichkeit und er war nur zurückgerufen worden zu seinem Traum des Lebens, in dem er den kleinen Wassertropfen spielte? Er war verwirrt.

Als er seinen Kopf sinken ließ und die Augen öffnete, fiel sein Blick in zwei dunkle Augen ohne Gestalt, die ihn wie aus einem schwarzen, ewigen Nichts tief ansahen. Es waren die geheimnisvollen Augen des Königs der Unterwasserwelten, in denen ein kaum erkennbares dämmriges Licht einer unfassbaren, geheimnisvollen Unendlichkeit glühte!

„Ich wusste, dass du kommen würdest, kleiner Wassertropfen“, sprach der Königs der Unterwasserwelten wissend. „Du bist ein kleiner, aber sehr mutiger, witziger Kerl und ich will dir alles Wissen geben, wonach du verlangst!“

„Ich will dein Reich kennen lernen und ich will wissen, wer du bist!“ rief der kleine Wassertropfen begeistert.

„Nun, mein kleiner Gast, dann komm gleich mit mir in meine erste Kammer“, antwortete der König der Unterwasserwelten freundlich und sie tauchten tiefer in einen wunderbaren Raum voll ungeahnter Schönheit.



Plötzlich stand der kleine Wassertropfen vor einem wie aus Gold geschmiedetem, magisch leuchtendem Bild, das mitten im Raum schwebte.

Als sich der kleine Wassertropfen umdrehte, stand wieder ein anderes Bild aus Gold vor ihm. „Was ist das?“ fragte er neugierig den König der Unterwasserwelten.

„Das alles sind meine Gedanken“, antwortete der König bedeutungsvoll. „Mit diesen Gedanken erschaffe ich alle Welten. Meine Gedankengemälde sind wie Wörter: Wenn du sie ansiehst und dann benennst, dann entsteht eine neue Welt! Und all diese Welten sind so echt und lebendig wie die Spiegelbilder auf der Wasseroberfläche und so echt und lebendig wie die Unterwasserbilder der Kieselsteine im Flussbett – sie alle sind echt, alle sind lebendig, alle sind meine Werke und für alle geschaffen für die Ewigkeit.“

Der kleine Wassertropfen kam aus dem Staunen nicht mehr heraus. „Wie wunderschön das alles ist!“ rief er voller Entzücken. „Ich will diese schönen Welten nach oben ans Licht bringen, sie sollen alles erleuchten, was lebt! Auch meine Zauberblume soll wie ein Stern aufleuchten in dieser Welt aus Gold und Edelsteinen!“

„Eine Welt aus Gold und Edelsteinen ist nicht alles“, sprach der König der Unterwasserwelten mit tiefer, ernster Stimme. „Gold und Edelsteine sind nichts wert, wenn sie nicht vergeistigt sind! Alle Reichen der Oberwelt besitzen Gold, Edelsteine und Geschmeide. Aber trotzdem leuchten sie nicht, weil ihr Besitz nur materieller Art ist! Im Gegenteil: Von diesen Menschen geht meist eine dunkle Macht aus, schwärzer als die finsterste Neumondnacht in der tiefsten Dunkelheit der Antarktis und schwärzer als der Wasserfall der Nacht, den du überwunden hast – ja dunkler noch als das größte schwarze Loch im Universum! Dies ist ein seelenloses Leben in ewiger Verdammnis!

Ich hingegen spreche von einer anderen Welt: Ich spreche von einer Welt aus Gold und Diamanten im Geiste, denn ich bin der König des Lichts und der König aller Unterwasserwelten zugleich. Ich bin das Licht, das alle Dunkelheit erhellt – ich singe den ewigen Gesang der göttlichen Liebe und der mystischen Freude!“

„König!“ rief der kleine Wassertropfen: „Ich möchte in deiner Welt leben! Ich möchte strahlen – so wie du!“

„Nun, wenn das dein aufrichtiger Wunsch ist, werde ich dir gerne helfen, ihn zu verwirklichen“, versprach der König der Unterwasserwelten. „Ich werde dich alles lehren, was du möchtest. Ich kann dich lehren, wie du neue Universen erschaffst, Universen aus Gold und Diamanten – aber ich kann dich auch lehren, dich mit der wahren Liebe auf ewig zu vereinen. Was immer du dir wünschst, es soll in Erfüllung gehen! Folge mir!“

Sie gingen tiefer hinein ins Reich des Königs der Unterwasserwelten. Neugierig sah sich der kleine Wassertropfen um, bis er einen versteckten Höhleneingang fand. „Was ist da drinnen?“ fragte er den König der Unterwasserwelten neugierig. „Dahinter liegt mein Atelier“, verriet der Meister lächelnd. „Dort entwerfe ich die Malereien aller Flüsse und Meere der Welt. Möchtest du meine Werke sehen?“

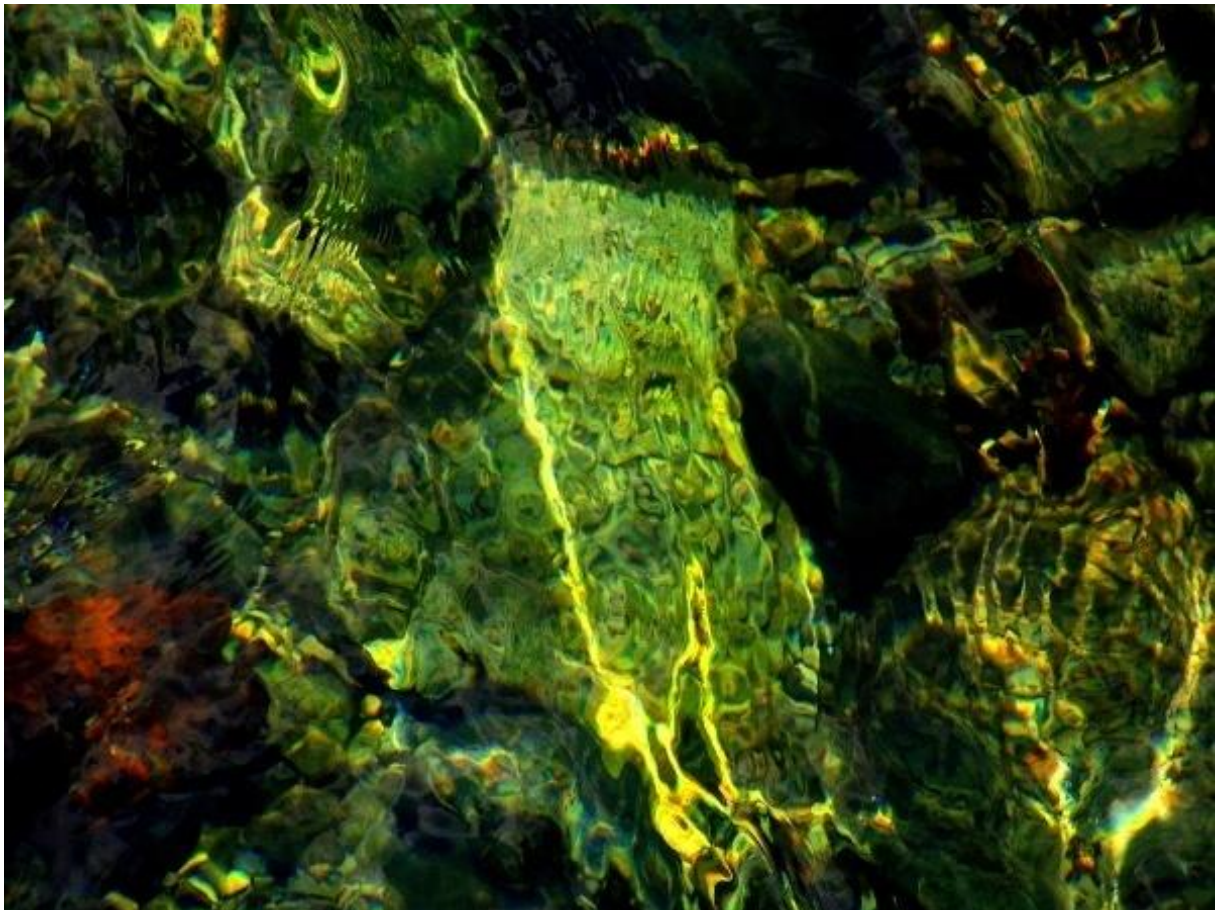
„Oh ja, sehr gerne!“ rief der kleine Wassertropfen voller Begeisterung und trat durch den geheimnisvollen Höhleneingang.

Das Atelier war so groß wie tausend Galaxien! Niemals hätte der kleine Wassertropfen alle Werke des Königs der Unterwasserwelten ansehen können, aber er wollte doch wenigstens einige von ihnen kennenlernen und fragte nach den Titeln der Bilder.

„Was ist auf diesem Bild gemalt?“ erkundigte sich der kleine Wassertropfen. – „Komm nur und schau dir diese Galerie an.“ rief der König, der dem kleinen Wassertropfen vorausgeeilt war. „Sie ist für all jene, die viel Phantasie haben – für die male ich gerne Wassergeister und Tiere, die man alle entdecken kann. Für phantasielose Wesen habe ich andere Bilder gemalt. Es sind eher formlose Farbspielereien. Ich nenne sie ‚Heilbilder‘, denn phantasielose Wesen brauchen eine kleine Hungerkur, bis sie Sehnsucht nach kreativen Gestalten und Formen bekommen, die ihr Unterbewusstes aufwecken. Das kann manchmal recht lange dauern, manchmal tausende von Leben ...“, murmelte der König der Unterwasserwelten nachdenklich vor sich hin.

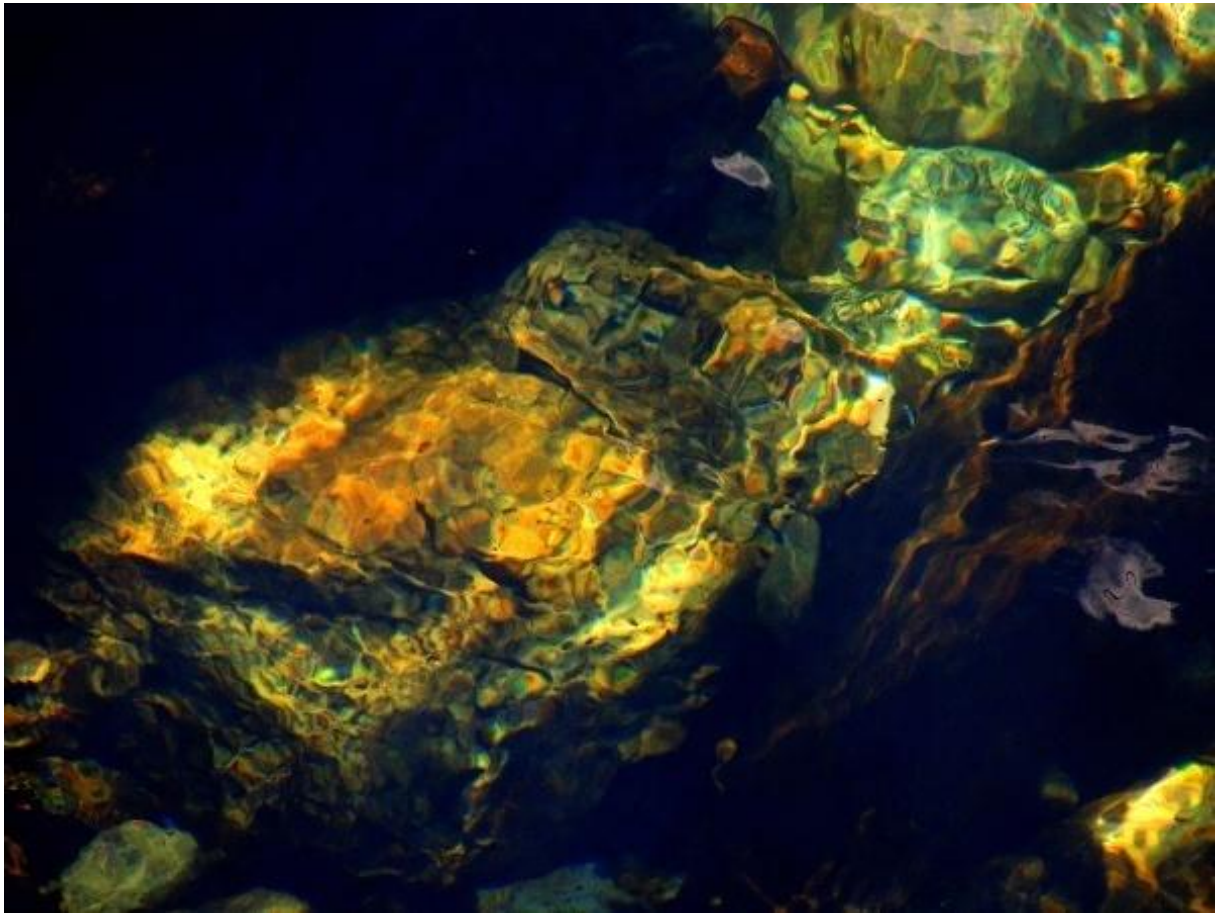
Der kleine Wassertropfen schwamm indessen von Bild zu Bild und betrachtete alles sehr aufmerksam. Jedes Bild hatte einen eigenen Titel und eine eigene Registrierungsnummer, wie in einer echten Kunsthalle.

Der kleine Wassertropfen konnte sich an den endlosen Kunstwerken des Königs der Unterwasserwelten kaum satt sehen und so schien eine Ewigkeit zu vergehen, in der der kleine Wassertropfen sich selbst schon ganz vergessen hatte.

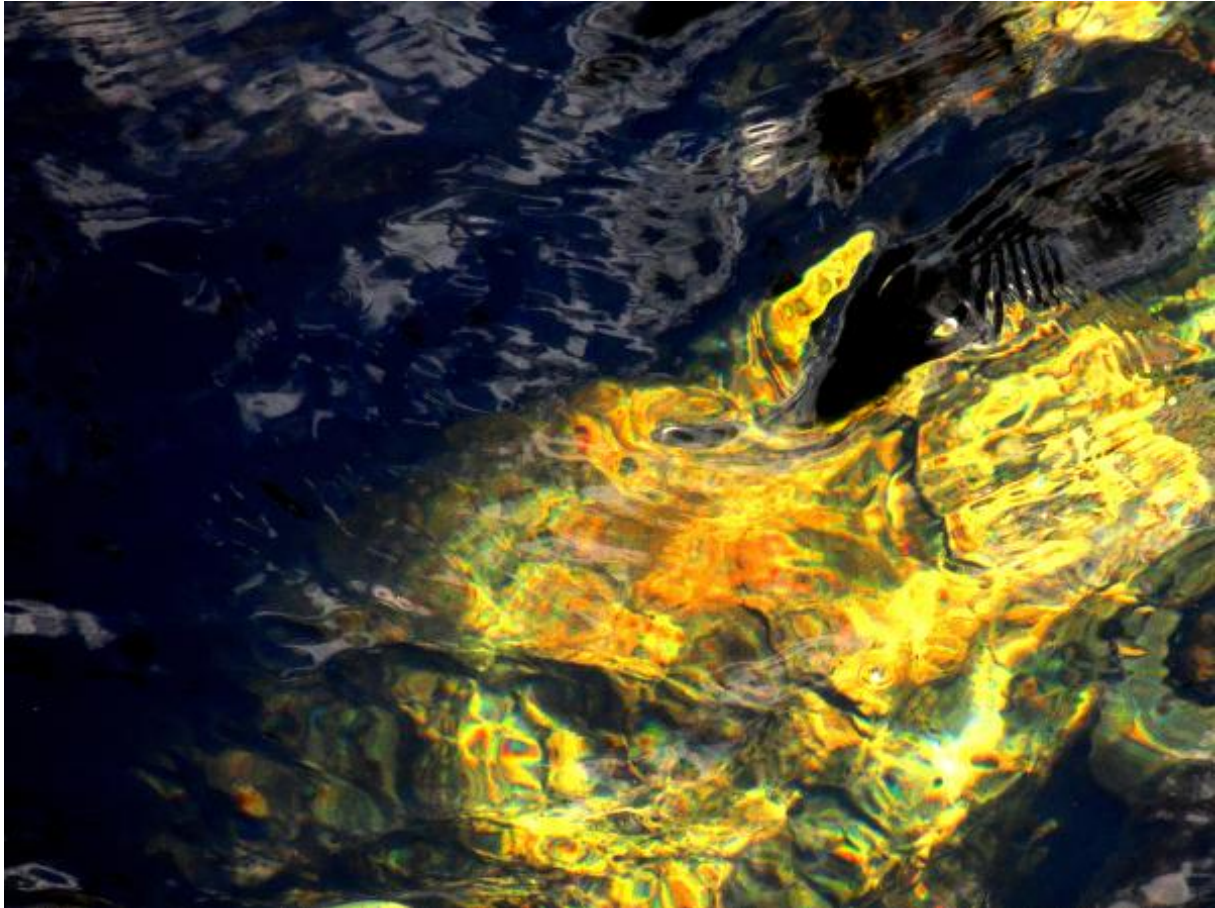


Sehr imponiert hat dem kleinen Wassertropfen das Bild von der nächtlichen Grotte, in der ein außerirdisches Wesen, welches das Wissen über alle Universen hat, wohnt. Wie gerne hätte er mit ihm gesprochen und ihm tausend Fragen zur Entstehung der Schöpfung gestellt, aber dieses Wesen weilte gerade in einer anderen Zeit in einem ganz fernen Universum, welches vor 100 Milliarden Jahren verschwunden war.

Auch das Bild vom schlafenden Unterbewussten gefiel dem kleinen Wassertropfen sehr. Der König der Unterwasserwelten hatte es selbst gleich mehrfach gemalt.



Nicht gerade hübsch hingegen fand der kleine Wassertropfen das Gemälde vom ‚anthropozänen Erdzeitalter‘. Irgendwie sah diese Gestalt krank und leidend aus und er hatte das Gefühl, als ob irgendeine böse Macht die Anatomie des Gesichts dieses Erdzeitalters manipuliert hätte, denn alles schien seltsam verdreht oder gar verkrüppelt und nichts passte so wirklich zusammen.



Sein Mund war an der rechten Wange angewachsen, sein Blick war der eines hypnotisierten dementen Alten, die Nase, die eines bösen Zauberers, während das Gehirn von kleinen Teilchen zerfressen schien und den Schädel aufzuweichen und zu zerbrechen drohte. Der kleine Wassertropfen schüttelte sich angesichts eines solch grauenhaften Erdzeitalters und er hatte nur einen Wunsch: Niemals in dieses abgründige Erdzeitalter hineingeboren werden zu müssen, wo die Gestalten der Lebewesen solche Verformungen annehmen und ihren Verstand verlieren!

„Schau hier herüber, hier sind meine Bilder für die phantasielosen Wesen“, sprach der König der Unterwasserwelten, die tiefgründige Betrachtung des kleinen Wassertropfens unterbrechend. „Es ist so etwas wie naive Malerei, einfache Farbkombinationen und Wassercomics“, analysierte der König der Unterwasserwelten grinsend.

„Ah, ich verstehe“, vermeldete nach einiger Zeit der Betrachtung der kleine Wassertropfen. „Du liebst die Bilder der Wasseroberfläche!“

„Und was liebst du?“ erkundigte sich der König der Unterwasserwelten neugierig. „Ich, ich liebe die Künste, die die Sonne mit den Kieselsteinen erschafft. Ich zeige sie dir“, entgegnete der kleine Wassertropfen etwas stotternd vor Aufregung und wollte wieder aus dem Reich des Königs der Unterwasserwelten auftauchen. Aber der König der Unterwasserwelten antwortete: „Es ist nicht nötig, mein Reich zu verlassen. Hier gibt es alles, was du dir vorstellen kannst, nur noch viel schöner!“ Und er zeigte dem kleinen Wassertropfen alle seine Welten aus Licht, die fluoreszierend aufleuchteten wie in einem erhabenen, wundersamen Traum.

„Ja, diese Welten sind wunderschön und voller Geheimnisse. Ich hätte nie gedacht, dass es so etwas Phantastisches überhaupt geben kann!“ rief der kleine Wassertropfen voller Bewunderung.

„Möchtest du hierbleiben?“ fragte der König der Unterwasserwelten.

„Dein Reich ist wirklich zauberhaft, es ist so voller Licht und Schönheit, dass ich es kaum fassen kann! Aber es gibt etwas, das ich sehr vermisse und das mich zurück auf die Erde ruft!“ gestand der kleine Wassertropfen mit inniger Stimme.

„Was ist es denn, wonach dein Herz so sehr verlangt?“ entgegnete der König der Unterwasserwelten erstaunt.

Mit sehnsuchtsvollen Augen erwiderte der kleine Wassertropfen: „Auf meiner Reise von der Antarktis über das Gebirge und einen langen Flussweg, der mich zu dir führte, begegnete mir eines Tages im Licht der Morgensonne eine unbeschreiblich zauberhafte Blume. Ganz alleine am Ufer des Flusses stand sie da ganz still und schien zu träumen. Sie erzählte mir von den Bienen und Schmetterlingen, die sie bald besuchen würden und dass sie ein Kind des Lichts sei. Das hat mich sehr berührt und seither trage ich diese Blume in meinem Herzen und wünsche mir nichts sehnlicher, als mich in dieser Blume zu spiegeln. In ihr ruht ein großes Geheimnis. Ich habe es in ihren tausend leuchtenden Sternenaugen gesehen. Es ist eine ganz besondere Blume – ja, eine göttliche Blume! Ich möchte gerne für immer bei ihr sein, aber ich bin nur ein kleiner Wassertropfen und wohl als ein Gemahl ihrer nicht würdig und das macht mich sehr traurig.“ – „Wenn das dein innigster Wunsch ist“, entgegnete der König der Unterwasserwelten, „dann musst du deine Seele entwickeln, bis sie so groß wird, dass sie der wundersamen göttlichen Blume würdig ist. Ich werde dir mein ganzes Reich zeigen“, versprach der König. „Und wenn es dort nichts mehr gibt, was du für immer besitzen möchtest und du alles gelernt hast, was dein Geist braucht, um ihr nahe zu kommen, dann kannst du zu ihr fliegen, um dich für immer mit ihr zu vermählen.“

Band 44



Meixner, Andrea: **Mystische Liebesmärchen**. *Spirituelle Märchen für Erwachsene. Märchenband 2*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Die Wüstenrose:

1. Kapitel

Weit jenseits aller Zeit, da schlief das Geheimnis des Lebens in der Stille der Finsternis. Es schlief einen tiefen, bewusstlosen Schlaf.

Da sprach es im Dunkeln: „Wo bist DU, Stille?“

Da antwortete es aus der Stille: „Wo bist DU, Finsternis?“

Sie lauschten, als ob es einer Antwort bedurfte, aber es war schon gesprochen und ein unendlich feiner Klang strömte aus, gleich dem geheimnisvollen Duft einer wunderbaren Blüte und bezauberte sich selbst mit seinem Licht, in dem ihm das Traumbild einer vollendeten Blume erschien.

Ihr Antlitz war von unendlicher Schönheit, ihr Duft von vollkommener Anziehung, ihr Herz voll der reinsten, ewigen Liebe. Nur in ihren scharfen Dornen schlief der Schmerz des Todes.

Wie aus einem Traum erwachend öffnete die Wunderblume ihren Kelch und blendend weißes Licht erfüllte alles. Als es so aus ihr flutete, ballte sich das Licht in tausend und abertausend Sterne und Sonnen, die Myriaden fern ihrer Wege flogen.

Es vernahm die Blume in ihrem Licht die Schwingung jenes feinen Kluges, der sie unbeschreiblich tief im Innersten berührte und erfüllte ihr Herz mit so unendlich süßer Sehnsucht, dass sie zu zittern und zu seufzen begann.

So entsprang ihrem strahlenden Auge eine mächtige Träne. Sie war so groß und gewaltig, dass sie der wunderbaren Blume ein Blütenblatt entriss. Zugleich brauste ein gewaltiger Orkan heran, vereinigte beide aufs Unzertrennlichste und schmetterte sie weit hinaus ins All.

Bald, in der warmen Nähe eines strahlenden Fixsterns, hatten die beiden eine neue Heimat gefunden und machten sich daran, zu erforschen, welche Botschaft sie auf ihre Reise mitbekommen hatten. Da fielen goldene Sonnenstrahlen auf die große Träne und sie trocknete an manchen Stellen ein. So entstand die Erde.

Das zerrissene Blütenblatt jedoch kam wieder zum Vorschein und aus ihm begannen die wunderbarsten Wesen zu erwachen: Pflanzen, Fische, Insekten, Vögel, alle Tiere und die Menschen.

Sie liebten einander und einer diente dem anderen. Auch kommunizierten sie alle miteinander, denn sie hatten eine gemeinsame Sprache: Es war die Sprache der Liebe.

Es gab aber einen Liebling unter all den Lebewesen, eine kleine, rotköpfige Blume von bezauberndem Duft. Sie hatte eine geheimnisvolle Ähnlichkeit mit jener ‚Traumbume‘ und war mitten aus dem Herzen jenes schöpferischen Blütenblattes erwacht, dessen Geheimnisse sie alle noch zu wahren schien.

„Bitte“, sprach die kleine Blume mit zarter Stimme. „Malt keinen Mund in mein Gesicht, damit ich nie in Versuchung komme, wortreich sprechend das große Geheimnis zu verraten!“

Alle Tiere und Menschen waren entsetzt. Sie riefen: „Wie willst du ohne Mund sprechen können? Wir alle haben eine Sprache aus Lauten und Klängen! Wie willst du von nun an mit uns reden? Nur eines Geheimnisses wegen willst du für immer verstummen? Das kann nicht sein!“

„Oh doch“, erwiderte die kleine Blume. „Ich werde sprechen können! Zu euch Tieren mit meinem betörenden Duft, aber zu den Menschen werde ich noch viel besser sprechen können! Sie müssen nur lernen zuzuhören, dann können sie mich und meine wunderbare Botschaft verstehen und sie werden nicht in Versuchung kommen, mein großes Geheimnis, das ich hüte, anzutasten! Vertraut nur und habt keine Angst! Mundlos und stumm, aber mit tiefen, sehnsuchtsvollen Augen, will ich meinen Blick nach oben in das Blau des himmlischen Nichts richten, immer dem goldenen Licht der Sonne entgegen und so den Menschen Wegweiser sein auf ihrer Suche nach dem verborgenen Geist, auf ihrer Suche jenseits des silbernen Schleiers des nächtlichen Steinregens.“

Da verstummte die Blume und mit ihr auch alle ihre Artgenossinnen. Dies ist der Grund, warum die Blumen auf der ganzen Welt bis zum heutigen Tag nicht mehr sprechen.

Die Menschen und Tiere jedoch gaben ihr den Namen ‚Rose‘, nicht nur, weil sie rot war, sondern auch, weil sie spürten, dass sie etwas Geniales, Vollkommenes miteinander gemein hatten: Es war eine Ahnung von der Gleichschwingung ihrer Herzen.

So wurde die Rose zum Symbol für die Liebe.

Band 45



Meixner, Andrea: **Himmlische Segenswünsche**. *Segenssprüche einer Mystikerin & Zen in der Kunst der Naturfotografie*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Der Brauch von Segenswünschen ist schon sehr alt und kommt eigentlich aus Irland. Wohl haben Seefahrer diese immer gerne mit auf ihre Reisen übers Meer mitgenommen, sie haben etwas Magisches und Beschützendes zugleich, es sind Worte, die aus dem Herzen kommen, Worte, die die Seele flüstert und etwas, das wir fast vergessen haben: Wie man gute Wünsche einen Segen einflechtet und trotzdem klar und einfach bleibt. Ich denke es ist das Geheimnis ihrer großen Wirkung!

Segensspruch: Mögest Du lernen ...



Mögest Du lernen,
das Heiligtum in der Natur zu erkennen,
die Sprache der Bäume zu verstehen,
die Stimme Deines Herzens zu hören
und den Gesang Deiner Seele
in die Welt hinauszutragen!

Segensspruch: Mögest Du Dich berühren lassen ...

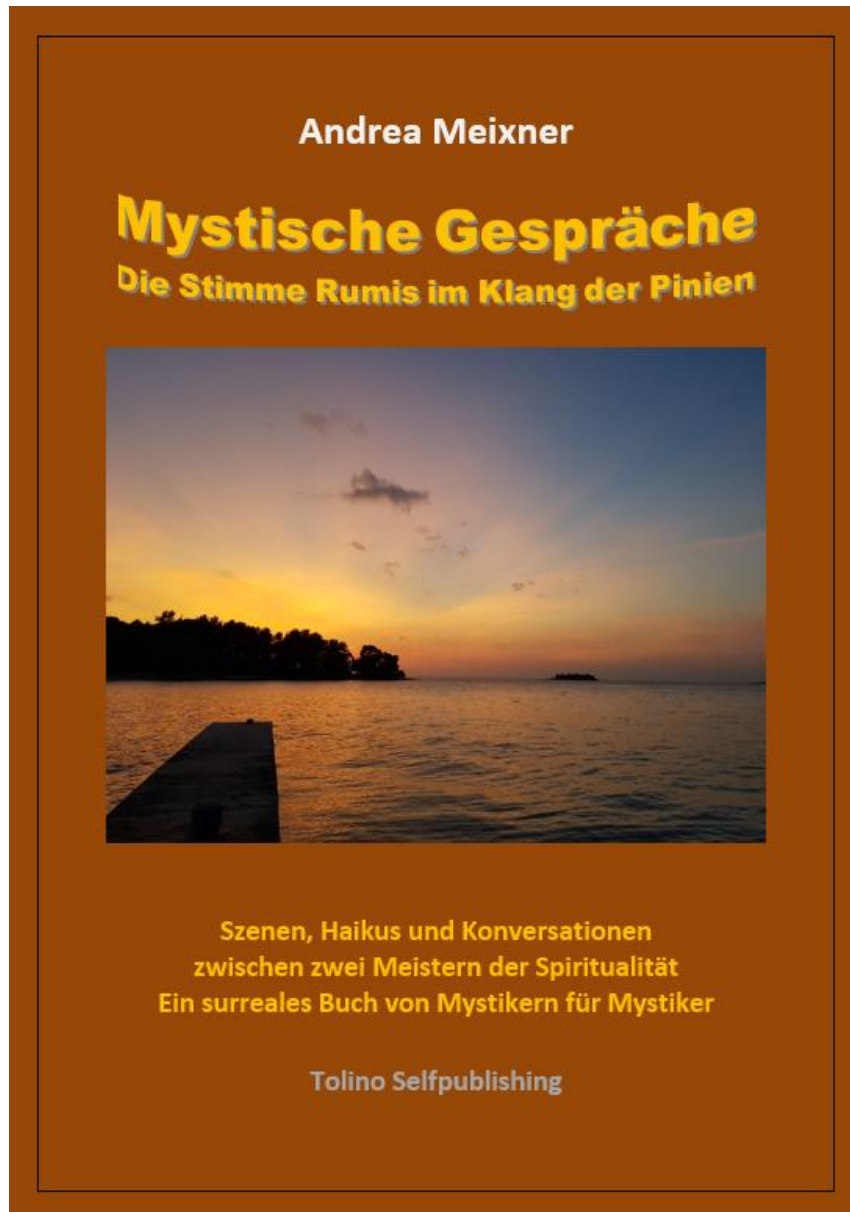


Mögest Du Dich berühren lassen,
von der tiefen Stille in Deinem Herzen,
von der Schönheit des Mit-Dir-Selbst-Seins in der Einsamkeit!

Möge Dein Geist klar und rein werden,
damit er alle Schranken überwinden kann,
die ihn vom Großen Geist trennen!

Erst dann wirst Du erfahren,
dass Dein Inneres mit der Welt draußen
ein und dasselbe ist und ununterschieden!

Band 46



Meixner, Andrea: **Mystische Gespräche**. *Die Stimme Rumis im Klang der Pinien. Szenen, Haikus und Konversationen zwischen zwei Meistern der Spiritualität*. Illustriert mit Naturfotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Dieses Buch liegt mir ganz besonders am Herzen, daher habe ich es auch mit der Schriftstellerin Rossana Ungaro Bianco gemeinsam ins Italienische übersetzt. Es geht um das Geheimnis der Reinkarnation, um die Frage, welche Momente im Leben auf frühere Inkarnationen hinweisen und wie man sogar in manchen Fällen auf die einzelne Person, die man war, „zugreifen“ kann, denn manchmal sind die Situationen tatsächlich eindeutig. Es geht hier um die Inkarnationen einer großen Persönlichkeit, deren Inkarnationslinie von einer bekannten Schamanin bewiesen ist und die eine fiktive Gestalt namens Rumi im Gespräch mit einem Weisheitsbaum bespricht. Ein Gespräch unter zwei Meistern der Spiritualität: Rumi und Pino, eine Pinie am Meeresstrand.

Zwiegespräch



Langsam versinkt die feurige Abendsonne am weiten Horizont, während das Meer seine sanften Wellen ans Ufer spült und die versteckten Muscheln und Krebse leise umspielt. Am Klang der Wellen kann Rumi die Zahl der Muscheln und Krebse erkennen, die sich über die hereinbrechende Flut freuen, während die Sonnenstrahlen unermüdlich ihren vibrierend glitzernden Sternentanz auf der goldenen Wasseroberfläche dahinzaubern, eilig fast, um die Funken sprühende Choreographie noch vor Eintritt der Dunkelheit vollendet zu haben.

Rumi lächelt über ihr Bemühen, lächelt über die tausend verschiedenen Töne, die die Wellen am Strand im Chor vereint dazu flüstern, damit alles in Harmonie und Einklang kommt. Genussvoll lehnt er sich an Pinos Stamm und schließt die Augen. Mit jedem Wellenschlag wird Rumi selbst zur Welle, zum Sternentanz – zum Meeresatem, dem großen, weiten, der im selben Takt mit dem Universum pulsiert. Rumi trinkt den Duft des Meeresbeckers mit seinem leeren Geist, wird zum Meer, zum Sternentanz, zu Pino, der weisen Pinie am einsamen Meeresufer.

Aus: Meixner, Andrea: „Mystische Gespräche“

L'abbraccio nel fuoco mistico dell'Unio Mystica



Nella voce cristallina del dolce vento notturno, il canto del cuore soffia sulla sognante coltre di neve fatta di migliaia di diamanti – lacrime di giorni passati, congelate in stelle di neve nella magica luce della luna.

Il canto notturno svanisce gradualmente mentre la luna proietta le sue lunghe ombre sul silenzio che si rifiuta di rivelare il cammino del mistico.

Dov'è lui, l'amante, con l'amuleto di una lacrima d'oro sul cuore e la criniera nera dei pensieri volanti che cercano, nell'universo, da qualche parte tra le stelle bianche e dorate ...

Quale mano santa può toccare questo amuleto, orgogliosamente indossato, pieno di simboli magici di molto tempo fa, in cui il fuoco sollevava le anime fiammeggianti nel cielo?

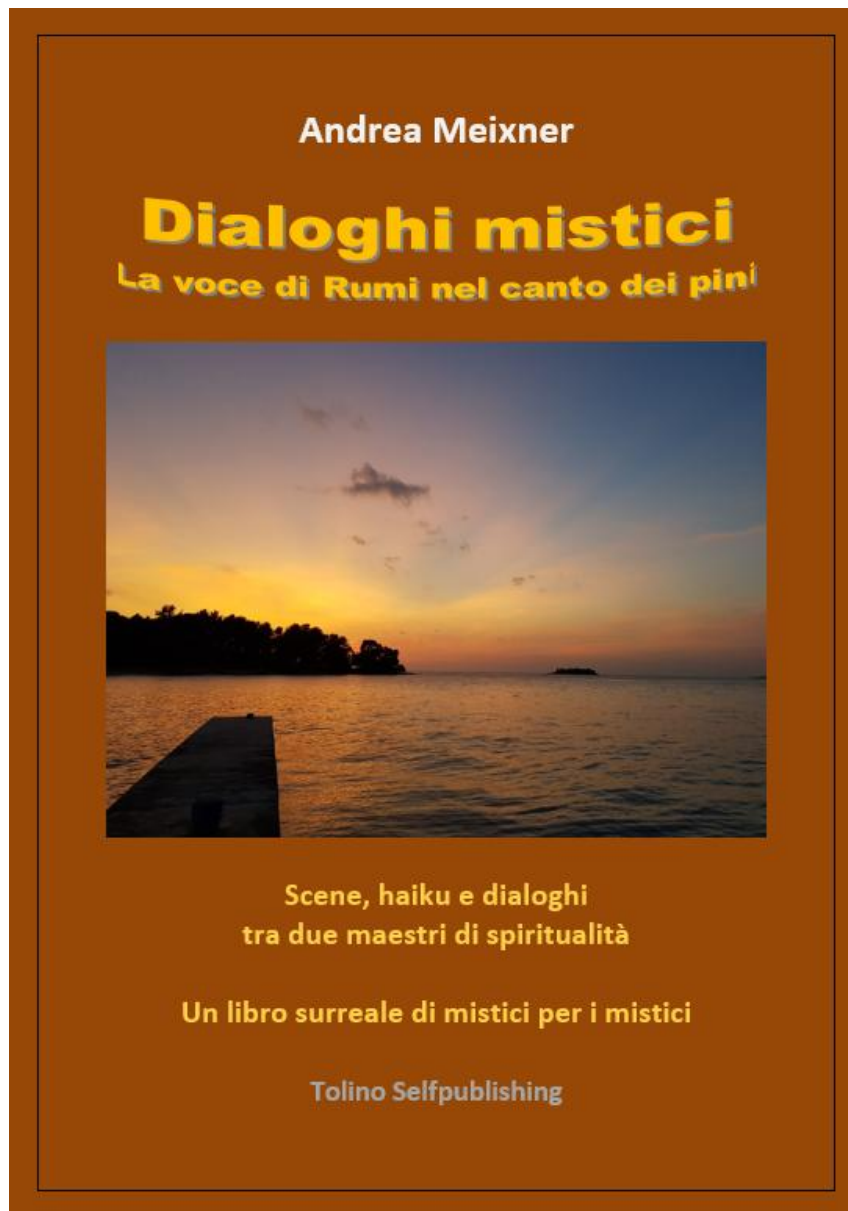
Là dove si incontrano gli sguardi delle anime, nello spazio quieto del cuore. Dove fa caldo e le stelle di neve si sciolgono per unirsi nel suono eterno dello spazio sacro!

Solitario – tutta una vita divina – per trovare il segreto dell'unità nella totale rinuncia. Ma poi un abbraccio notturno in cui tutte le stelle si dissolvono, tutti i vuoti scompaiono – e lo spazio dell'eternità implode nell'uno, il sacro, il vero, il reale, il cercato, il trovato!

Che dono, il TU, le stelle, l'universo, il silenzio, i cuori che dicono: SÌ, è il nostro spazio – eccoci uno – uno nel nostro universo fatto di tutto e di niente. Ecco, in questo nulla di libertà, perché c'è la porta che fonde la solitudine nel grande fuoco di cui siamo fatti – io e te. Il nostro fuoco, che alimenta la luce delle stelle e della pace, perché tu ed io siamo qui per condividere, per toccare teneramente le nostre mani, come la luna e la sua Venere, per illuminare i nostri occhi e per alzare i nostri cuori affinché l'universo vibrante non si fermi mai. È il nostro canto, il canto del nostro spazio, il nostro spazio sacro, in cui vivremo per sempre, felici, per sempre in libertà!

Aus: Meixner, Andrea: „Mystische Gespräche“ – in der italienischen Fassung.

Band 47



Meixner, Andrea: **Dialoghi mistici**. *La voce di Rumi nel canto dei pini. Scene, haiku e dialoghi tra due maestri di spiritualità*. Traduzione in italiano di Andrea Meixner. Correzione di Rossana Ungaro Bianco. Nuova uscita come e-book. Wien 2026.

Lesebeispiel siehe oben unter Band 46!



Meixner, Andrea: **Liebesgeflüster des goldenen Seelenvogels**. *Eine Liebeserklärung der Seele an das Geheimnis der spirituellen Liebe*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Immer wieder glaubt man in diesen kurzen Gedichten, dass hier zwei Liebende miteinander flüstern, doch hier findet ein Gespräch zwischen der menschlichen Seele und der Liebe statt, die Liebe, hinter der niemand anderes sich verbirgt, als Gott selbst. Oft überschneiden sich Worte, Bilder mit Liebesvereinigung und für einen Mystiker ist das auch so: Die Seele sucht die Verschmelzung mit Gott, dessen Spiegel sie in Wahrheit ist.

Aus Band 48 Liebesgeflüster des goldenen Seelenvogels

Lass uns werden wie Schmetterlinge



*Weißt Du,
dass der Schmetterling seine Flügel nicht sehen kann?
Er weiß nichts von seiner Schönheit,
aber gerade das macht ihn geheimnisvoll und vollendet schön!*

*Alle können seine Schönheit sehen und bewundern,
aber der Schmetterling selbst weiß von nichts.
Trotzdem erkennt er seine Partnerin,
erkennt sich selbst und seine Schönheit in seinem Gegenüber!*

*Lass uns werden wie Schmetterlinge –
unwissend, unschuldig, heiter und verspielt!
Trotzdem mögen wir uns immer wieder auf mystische Weise erkennen!
Lass uns frei sein wie Schmetterlinge
in seliger Leichtigkeit und Freude!*

Band 49



Meixner, Andrea: **Sussurri d'amore dell'uccello dell'anima d'oro**. *Una dichiarazione d'amore dell'anima al segreto dell'amore spirituale*. Traduzione in italiano di Andrea Meixner. Nuova uscita come e-book. Wien 2026.

Band 49 ist die wortgetreue Übersetzung von Band 48 ins Italienische.

Sussurri d'amore dell'uccello dell'anima d'oro

Che potessi riscoprire la gioia ...



Mi hai insegnato ad ascoltare la voce calma e sommessa della vita.

Mi hai mostrato dove vuole andare il mio cuore.

Mi hai riportato l'anima, così che potessi tornare a vivere.

Hai fatto tutto questo per me,

così che potessi riscoprire la gioia che avevo perso in passato.

Quando mi abbracci, il paradiso scende sulla terra, e so

che non c'è casa più bella che tra le tue braccia!

Band 50



Meixner Andrea: **Baumkommunikation.** *Energie- und Heilungsarbeit mit Bäumen und die Geheimnisse ihrer hohen Spiritualität.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Heilung im Lichte der vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde

In der Heilkunst der Schamanen sind die vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde die vier wichtigsten Heilkräfte, die bei Heilungszeremonien in Verbindung mit den vier Himmelsrichtungen angerufen und eingeladen werden, zur Zeremonie unterstützend zu kommen.

Durch die Anrufung der vier Himmelsrichtungen, die mit den vier Tierarchetypen Schlange (Anakonda) für den Süden, schwarzer Jaguar für den Westen, Kolibri für den Norden und Kondor bzw. Adler für den Osten in Verbindung gebracht werden, entsteht ein Raum, ein schützender Bereich, wo Heilung jenseits böser, negativer Energien stattfinden kann.

So steht Feuer als das kraftvollste Element für Reinigung, Transformation, für Wunschrituale, Liebesrituale und andere Heilzeremonien. Im Körper finden wir diese Kraft im Solarplexus und im Herzen als Energie des Feuers. In der Funktion im Körper finden wir Feuer als Körpertemperatur und auch heilsames Fieber.

Wasser hingegen steht für Reinheit, für Loslassen, Fließen, in Fluss kommen. Blockaden, Stagnation und Seelenleid werden durch dieses Medium angesprochen. Es gibt Feuerschamanen aber auch Wasserschamanen. Leidvolle Themen, Tod, Scheidung und Trennung von Liebenden, all das sind Themen für den Heilungsprozess, die dem Wasser zugeordnet werden.

Luft ist ein sehr geistiges, leichtes Element. Es spricht Themen wie Wünsche oder auch spirituelle Transformation an. Luft ist der Äther, durch den wir Kontakt mit der Anderwelt bekommen, die Welt der Verstorbenen, der Geister und Ahnen. Bei Heilung kann dieses Medium benutzt werden, wenn es um seelische Themen geht, um Ahnenthemata, Transformation und Inkarnationsthemen.

Erde ist ein sehr wichtiges Element im Heilungsprozess. Mutter Erde ist ein Transformator von Energie, wenn auch viel langsamer als Feuer! Mutter Erde nimmt unsere kranken Energien auf und weiß sie zu transformieren, ohne dabei Schaden zu erleiden. Mutter Erde ist außerdem ein Kraftspender. Sie kann kranke Energie aufnehmen und gesunde Energie, die wir durch die Füße einatmend tanken, abgeben. Auch Leid nimmt sie in Ritualen entgegen. So kann man Dinge, die man transformieren möchte, auf beschriebenen Zetteln an Mutter Erde abgeben, indem man diese Information in einer rituellen Handlung eingräbt.

Es gibt bei den Chinesen aber auch ein fünftes Element, das Element Holz. Es steht für Wachstum und Mehrung. Kaum jemand beschäftigt sich mit diesen Energien, die aus dem Holz kommen, denn Holz ist belebte Materie, Holz steht in sehr enger Verbindung mit Mutter Erde und auch mit Vater Himmel. Dies bedeutet, dass ein Baum mit zwei Gehirnen – dem unterirdischen Wurzelgeflecht und der in den Himmel ausgerichteten Baumkrone Weisheit aus beiden Welten schöpft und vereint. Was belebt ihn? Ist es nur die Erde, der Dünger, der Regen und die Sonne, das ihn am Leben erhält? Warum wachsen Bäume und Pflanzen besser, wenn sie Mozart hören? Warum wachsen sie weniger oder sterben gar, wenn sie mit Rockmusik oder satanischer Musik beschallt werden? Warum wachsen sie besser, wenn sie gestreichelt werden? Und was für eine Erklärung gibt es für meine Befreiung von dunkler Negativenergie durch Düfte? Was veranlasst

Bäume, warnende Düfte an Kollegen mit dem Wind zu schicken, wenn gefräßige Giraffenherden über sie herfallen? Die Duftwarnung löst einen besonderen Effekt aus: Bäume schicken einen Giftstoff in die Blätter und so können die Giraffen nur sehr wenig davon essen und der Baum bleibt weitgehend unversehrt. Bäume sind also auch wehrhaft, aber vor allem auch soziale Wesen!

Ich denke, dass ein Baum ein Heiler ist, ein empathischer, mächtiger und weiser Heiler, ein Experte für Meditation und spirituelle Fragen wohl auch. All dies erhoffe ich, dass Mario, meine Meditationspinie, mir eines Tages preisgibt, damit die Menschheit zurückfindet ins Paradies, damit sie erkennt, dass sie in eine transhumanistische Falle, in einen bösen Betrug von Leblosigkeit getappt ist, ein Betrug, der uns das Leben kosten kann, weil wir uns selbst nun zur Gänze aus dem Paradies entfernen und Natur uns immer fremder wird, weil unsere natürlichen Antennen mehr und mehr abstumpfen.

Pinien und Kiefern als besondere Vermittler spiritueller Energie

Pinien und Kiefern zeichnen sich durch besonders lange und feine, dünne, immergrüne Blätter aus. Am Ende sind sie gebündelt und mit dem Geäst verbunden. Durch diese extrem spitzen Blattenden können die Pinien und Kiefern das feine Chi des Himmels aus dem Kosmos aufnehmen und geben es auch im Umfeld des Baumes wieder ab.

Dies wurde von Mönchen schon sehr früh entdeckt und man sieht es immer wieder auf alten, insbesondere chinesischen Malereien und auch Schnitzereien, wie Mönche mit ihren Schülern unter Föhren Konversation betreiben oder auch in Stille meditieren. Man hatte bemerkt, dass Gespräche mit Schülern spiritueller waren, wenn sie unter einer Föhre stattfanden. Es ist die Energie, die das Shen, die sogenannte ‚Geist-Energie‘ im Menschen aktiviert. Shen ist die feinere Form von Chi, jener Energie, die im Menschen auf den Meridianen kreist. Shen versorgt vor allem das Gehirn und das geistige Herz.

Kommunikation mit dem Baum

In meinem öffentlichen Gespräch mit der Schamanin Brooke Medicine Eagle bekam ich einen sehr aufschlussreichen Rat, wie man mit Bäumen kommuniziert. Sie sagte wörtlich: „Es gibt sicher viele verschiedene Arten der Kommunikation mit einem Baum. Was wirklich wichtig ist, ist zu lauschen und mit dem Körper zu fühlen. Wir wollen immer etwas hören in unserer Sprache z. B. in Worten oder so und oft kommen diese Botschaften aber nicht auf diese Art und deswegen bin ich gerne nah am Baum und umarme ihn oder bin mitten unter Bäumen, also anfangs zumindest. Nach einer Weile, wenn du gut verbunden bist, dann kannst du einfach an einen Baum denken und dich darüber verbinden – aber es ist wunderbar, ganz körperlich in ihrer Gegenwart zu sein, und still zu sein, weil ihre Sprache ganz anders ist als unsere und ihr Ausdruck ist ganz anders. Und da dann eben zu sitzen, in Kontakt zu gehen und deine gute Energie und deine Dankbarkeit anzubieten, eben dankbar zu sein für ihre Präsenz und dann bereit zu sein, still zu sein.“

Dann gab sie einen Hinweis auf eine Übung mit dem Namen „Der Stimme der Stille lauschen“. Weiter: „Was du machen kannst ist, den inneren Lärm zum Schweigen zu bringen und da einzusinken und eine tiefere Verbindung zuzulassen. Weil die Kommunikation, die häufig von den nicht-menschlichen Verwandten kommt, findet über unsere körperlichen Gefühle statt – also erreicht uns anders als Worte. Und dann können Körper und Geist beginnen, diese Botschaften zu interpretieren und dann Worte auftauchen zu lassen, aber das Wichtige ist eben dieses Spüren, dieses Fühlen, das uns die Bäume anbieten, und ich schlage vor, diesen Prozess eben weiterzuführen und dich zu öffnen und dich zu bedanken und bereit zu sein in diesem Kontakt zu sein.“

Band 51



Meixner, Andrea: **Visionen, Gedanken, Briefe und Zitate**. Teil I. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Facebook hat mich wohl von allen Social Media-Formen am meisten inspiriert, zu schreiben, Gedanken in Worte zu fassen und auch mal Worte der Warnung in die Welt zu senden. Irgendwann werden meine Facebook-Seiten wohl gelöscht oder verschwinden, die Form von Facebook ist so gebaut. Daher habe ich beschlossen, meine wichtigsten Gedanken und Aussagen in zwei E-Büchern zu sammeln und etwas Neues daraus zu machen: Zwei Bücher zum Nachdenken!

Brief an die Community über mein Kum Nye-Retreat



Auf diesem Foto sieht man in sechs Bergschichten von Kanegra in Nordistrien aus auf eine Strecke von 270 km Entfernung den 3789 m hohen Großglockner (rechts außen der runde Berg Rücken) und links daneben die Großvenedigergruppe. Dieses Foto ist eine wahre Seltenheit, bekommt man den Großglockner von Istrien aus quasi nie zu sehen, denn wer kann schon 270 Kilometer weit sehen! Diese immense Weite von tatsächlich 270 km Entfernung hat mich dazu inspiriert, eine der schamanischen Hauptübungen zur Heilung von Traumata mit diesem Bild der Weite und des Himmels zu verbinden. Die Technik des ‚Weitfühlers‘ bzw. des Ausdehnens eigener körperlicher Empfindungen und auch (traumatischer) Emotionen ist eine besondere schamanische Technik der Heilung des tibetischen Kum Nye. Traumata werden so in den Kosmos oder in die Weite entlassen und kehren nicht zurück. Glücksgefühle, die innerlich wahrgenommen werden, können durch die Ausdehnung energetisiert und verstärkt in den Körper zurückgeholt und so der Energiekörper des Menschen gestärkt werden.

Nach einer solchen energetischen Behandlung sitzt der Patient noch 10 bis 15 Minuten in Stille, damit der Körper die abgesendeten Energien durch neue Energien ersetzen kann. Dies geschieht natürlich vollkommen unbewusst aus der Weisheit des Körpers heraus.

Das Empfinden in der Praxis des Kum Nye stellt einen geheimen Schlüssel zu hoher Liebesfähigkeit und Empfindungsfähigkeit dar und geht weit über das hinaus, was Menschen ein Leben lang in Liebeserlebnissen erfahren können. Es ist einerseits eine hohe vergeistigte

Erlebnisweise, die aber sehr tief mit allen Schichten der Energiekörper des Menschen verbunden ist. Daher auch die außerordentlich hohe Heilungsrate durch Kum Nye-Praxis.

Zweimal im Jahr gehe ich auf Kum Nye-Retreat irgendwohin, wo ich einsam sein kann, um diese Übungen zu praktizieren. Normalerweise werden dafür 21 Tage verwendet. Man isst nur sehr leichte Kost und meditiert sehr viel, hält sich ausschließlich in der Natur auf und schläft auch, wenn möglich, im Freien. Das bietet sich mir nun auf meinem Urlaub in Italien an und klar: In dieser Zeit gibt es kein Handy und keine social Media ... In diesem Sinne wünsche ich allen eine gute Zeit und freue mich auf Wien und die Wiederbegegnung mit alten und neuen Freunden!

Band 52



Meixner, Andrea: **Visionen, Gedanken, Briefe und Zitate Teil II.** Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Mit den Augen der Liebe sehen

Mit den Augen der Liebe zu sehen, bedeutet, die Welt magisch und in 3D zu sehen. Alles Gesehene wird zauberhaft. Sehr selten verliert sich dieser mystische Blick auch in die Kamera. Hier, im untenstehenden Foto, ist es ausnahmsweise zufällig gelungen.



Liebserklärung einer Rose

„Ich bin keine Nelke, ich bin eine Rose, deren Blätter von den Wellen des Lebens gekräuselt wurden. Die Tränen des Morgentaus benetzen mein Gesicht und der Wind beugt mich, bis ich wieder aufstehe. Aber mein Herz sagt Tag und Nacht: „Ich liebe dich, auch wenn ich nicht weiß, warum!“



Brooke Medicine Eagle

Brooke Medicine Eagle ist eine sehr erstaunliche Frau, die in Nordamerika die Kultur verschiedenster indigener Stämme aus denen sie stammt, zurückverfolgt und erforscht hat. Sie gilt heute als eine der Top-Lehrerinnen auf dem Gebiet indigener Traditionen und es war wirklich spannend, ihr zuzuhören, was sie von der Bedeutung der Göttin und der Frau in dieser von einer negativ maskulinen Welt voller Zerstörungslust uns Frauen zu sagen hat.

Berührt von ihrem Kurs heute, habe ich ja gesagt, denn ich will mehr wissen, wie wir unseren Planeten heilen können und ein neues Bild des Frau-Seins und auch des Mann-Seins entwerfen und in die Welt bringen können!

Brooke ist in ihren Ausführungen erstaunlich nah an meinem Text, den ich unten gestern veröffentlicht habe und ihre indianische Geschichte von der Entstehung der Welt ist quasi identisch mit meinem Märchen von der Wüstenrose, das ich bereits vor genau 42 Jahren aus tiefer Intuition heraus geschrieben habe. Das hat mich sehr berührt, denn offenbar habe ich mehr indigenes Blut in mir, als ich erwarten würde ...

Ihre Arbeit ist spannend – mit Musik, Lyrik, Schamanismus und Naturverbundenheit auf ganz tiefe Ebenen zu kommen – ja, das ist, was ich bereits begonnen habe zu suchen und in meiner Baummeditation mehr und mehr bereits gefunden habe – wie gut, doch eine Pinie geheiratet zu haben! Schätze der Erkenntnis tun sich auf, die man den Indianern durch die Christianisierung zerstört hat, indem man ihnen die Kinder wegnahm, um sie zur Schule bzw. ins Internat zu schicken, und damit die Geisteskultur und Weitergabe des Wissens von den Ältesten zu den Kindern gezielt unterbunden hat! Als die Kinder nach dem Schulabschluss zurückkamen, waren die Ältesten verstorben und das Wissen mit ihnen für immer gegangen.

Wir werden es wieder finden, dieses tiefe Wissen, denn es ist in uns, in jeder Zelle – da bin ich sicher! Wir Frauen werden diesen verlorengegangenen Schatz wiederverlebendigen auf eine noch viel tiefere Art und Weise, denn die Natur weiß, dass es um das Überleben des Planeten geht und sie ist bereit, mit hochsensiblen Menschen zu kommunizieren und ihre Weisheit mit der Menschheit zu teilen.

Die Entdeckung der neuen Weiblichkeit und eines Neuen Zeitalters

Wenn wir Frauen zu unserem Ursprung, zu unserem wahren Kraftquell zurückkehren und auf-tanken wollen, so geht dieser Weg nur über Kontakt mit Mutter Erde! Je stärker und inniger dieser Kontakt wird, desto mehr gewinnen wir an Strahlkraft und Charisma. Desto mehr erinnern wir uns Frauen an unsere Macht, die uns ein krankes System des Patriarchats genommen hat, das nun langsam seinem Ende zugeht, denn keiner kann es mehr sehen, wie Mutter Natur, die ganz große, "wunder"-volle Frau systematisch ausgebeutet und misshandelt, ja sogar getötet und vergiftet wird, anstatt das sein zu dürfen, was sie in Wahrheit ist: Die große, Frucht bringende, phantastisch farben- und formenreiche Mutter, die alle nährt! Wer das nicht erkennt und missachtet, wird bald nichts Gutes mehr zu essen bekommen ...

Deshalb führt der Weg zurück zur Weiblichkeit, zurück in die Zukunft, denn die Weiblichkeit erinnert uns daran, dass allein nur dieser schönen und schlichten Erscheinung der Natur alle Schöpferkraft inne ist.

Wir Frauen sollten uns von Mutter Natur inspirieren lassen, damit wir verstehen, wie groß unser wahrer Schatz als Frauen ist! Er ist zukunftsweisend ...

Band 53



Meixner, Andrea: **Futuristische Wohnkunst.** *Meditationen für zukünftige Visionen über die mögliche Welt einer neuen, befreiten Menschheit auf einem friedvollen, lichten Planeten namens Gaia.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Möwen brauchen keine Strandliegen



Unter dem Motto „Möwen brauchen keine Strandliegen“ möchte ich darauf hinweisen, wie einfach eigentlich Leben konzipiert und von der Natur erdacht war und wie kompliziert wir es durch die viele tausend Dinge gemacht haben, die wir alle glauben, kaufen zu müssen! Ich habe beobachtet, dass unsere Aufmerksamkeit den Kindern und dem Partner gegenüber schwindet, je mehr wir Dinge anschaffen, die dann abgestaubt, aufgeräumt, gewaschen, gereinigt und wieder entsorgt werden müssen. Es ist alles Zeit, die uns letztlich fehlt und das Familienleben an die letzte Stelle rücken lässt anstatt Freude des Lebens in der Gemeinschaft an die erste Stelle zu setzen!

Möwen brauchen keine Strandliege!

Noch vor dem ersten Frühstück stehen sie pünktlich am Strand,
um sich von den ersten Sonnenstrahlen aufwärmen zu lassen ...

Möwen brauchen keine Strandliege oder Schaukelstuhl:
Zum Ausruhen dient das Meer und seine sanft schaukelnden Wellen ...

Möwen brauchen kein Haus oder Bettdecke:
Das Haus ist die freie Natur! Die Bettdecke haben sie immer dabei –

zum Wärmen, zum Kühlen, zum Schwimmen, zum Fliegen und
zum Schlafen in der eigenen biologischen Daunendecke ...

Möwen brauchen keine Küche, kein Restaurant oder Hotel:
Das Meer bietet frische Nahrung zu jeder Zeit!

Möwen brauchen keinen Kindergarten:
Die Eltern haben den ganzen Tag Zeit, sich
um die Kleinen zu kümmern und für sie da zu sein!

Möwen brauchen auch keine Schule für die Kinder:
Die Kinder lernen von den Eltern im freien Flug und es macht Spaß!

Möwen brauchen kein Geld und kein Fitnesscenter:
Bewegung ist im Leben natürlich integriert und daher gratis!

Möwen brauchen keinen Strom, keine Lampen oder Elektrogeräte:
Das Licht kommt von der Tagesrhythmus bestimmenden Sonne!

Möwen brauchen kein Taxi – sie nehmen ihr Privatjet ohne Kerosin!

Möwen brauchen kein Klopapier, keine Zahnpasta, kein Deo, kein Parfum, kein Haarspray, kein Make-up, keinen Lockenwickler, keine Haartönung oder Nagellack. Sie brauchen auch keine Schuhe, keine Steuerberater, keine Bank, keinen Kredit, keine Gerichtssäle, Ämter, Industrie oder Plastik, keine Uhr, keinen Supermarkt, kein Handy, Computer, Auto, Mode, Lacke oder sonstiges Brimborium! Denn Möwen sind einfach frei und glücklich!

Ich wünschte, die Menschheit käme an diesen Punkt, wo durch Reduktion von Dingen und die Hinwendung zu den wesentlichen Themen des Lebens wie Kinder, Erziehung, Freizeit, Partnerschaft, Reisen, Naturverbundenheit, Sport, Erlebnis und Tierkommunikation an erster Stelle stehen und nicht der PC, die virtuelle Welt, die nie real wird, sondern immer nur Täuschung bleibt.

Es ist besser, seinen Kindern zu lehren, Freunde real zu treffen, Tiere selbst zu pflegen und zu streicheln, sie zu füttern und mit ihnen zu spielen, als bloße Tiervideos anzusehen, die manchmal den Respekt vor Tieren aberziehen und falsche Informationen über Tiere und Tierkommunikation vermitteln, was besonders seit Einsatz der KI in Tiervideos geschieht! Hier werden entsetzlich naturentfremdende und desinformierende Informationen verbreitet, so sehr, dass ich aufgehört habe, im Internet nach Tierfilmen zu suchen. Vielleicht steckt da auch eine böse Absicht dahinter: Den Menschen von seiner angeborenen Liebe und Verbundenheit zur Natur wegzubringen, um ihn ganz für eine lebensferne Welt der Technologie vereinnahmen zu können. Darin sehe ich die größte Gefahr, insbesondere auch für unsere Jugend!

Meine Vision: Vom Sonnenaufgang geweckt werden!

Ist das wirklich alles,
was unser modernes Leben zu bieten hat:
Elektronischer Wecker in der Früh statt Sonnenaufgang und
Vogelgezwitscher?

Zeitknappes Frühstück aus der Mikrowelle
aus degenerierten ‚Lebensmitteln‘
statt eines Morgenspaziergangs,
wo ich mein Frühstück selbst aus frischen Pflanzen sammle?

Statt in ein stinkendes ‚Giftauto‘ einzusteigen
und im Stau zu stehen und toxische Abgase zu inhalieren,
gehe ich zu Fuß durch eine wunderschöne Landschaft
zur Arbeit oder habe meinen Arbeitsplatz sogar direkt zu Hause!

Ich übe eine Tätigkeit aus, die nicht der Zerstörung
der Erde dient, sondern im Dienste der göttlichen Schöpfung steht!

Ich arbeite mit Menschen, die auf meiner Wellenlänge sind,
es gibt keinen Stress, keinen Leistungsdruck, kein Mobbing,
sondern Offenheit, Motivation, Zusammenarbeit und Kreativität!

Zu Mittag gibt es kein degeneriertes Kantinenessen,
sondern gemeinsam zubereitete, frische, biologische Nahrung.

Das Kochen und Essen in der Gemeinschaft macht
allen Spaß und ist ein Zeitpunkt der Gemeinschaft und der Inspiration.

Wir hören schon nach 5 oder 6 Stunden auf zu arbeiten, denn es
gibt noch viel Wichtigeres zu tun, als nur viel Geld zu scheffeln:
Wir nehmen uns Zeit vor allem für unsere Kinder und Freunde,
für unseren Partner und Großeltern oder Nachbarn,
für unseren Haushalt, Garten und Haustiere
und natürlich auch für eigene Interessen und Hobbys!

Wir arbeiten nur so viel,
wie es nötig ist, um gut zu leben und
haben daher viel Zeit fürs Leben
und für unsere Familien und wahren Sehnsüchte!

Den Sonnenaufgang spüren und mit den Tieren wach werden



In jedem Land gestaltet sich der Morgen ein wenig anders: In Mitteleuropa werden wir im Frühling schon sehr bald vom Gesang der Amsel geweckt; meist ist es zu diesem Zeitpunkt noch dunkel, etwa 03.30 am Morgen. Seit der Einführung von 4G+ und 5G hat sich der Beginn des Morgengesangs massiv verspätet. Oft singt die Amsel erst um 04.30 oder gar erst ab 5 Uhr morgens. Früher sang sie sehr pünktlich, heute nicht mehr ...

In Südeuropa sind es die Möwen, die mit ihrem lauthalsen Geschrei alle Menschen rücksichtslos aus dem Tiefschlaf reißen. Während die Amsel sanft und fast unhörbar beginnt, fallen die Möwen plötzlich in ihr Jagdrevier ein und machen ein lärmendes Getöse. Mit dem ersten Sonnenstrahl ertönt auch das Zirpen der Zikaden in den Pinienwäldern als Morgenmusik und lenkt ein wenig von den harten Schreien der Möwen ab. Es ist eine unglaublich starke Energie, die mit dem ersten Sonnenstrahl aufbricht und ich finde, dass ein Urlauber diese Feier des rückkehrenden Lichts unbedingt mitbekommen sollte, indem er zwischen 5 und 6 Uhr am Morgen am Strand sitzt und den Sonnenaufgang erwartet, um zu spüren, was Aufwachen wirklich bedeutet! Es ist ein sinnliches Fest der Freude, ein gemeinschaftliches Feiern voller Kraft und Strahlen! In diesen Momenten erinnern wir uns, wie Leben wirklich gedacht war: Leben im Einklang mit der Natur, mit den Energien der Natur, die gerade zu diesen Stunden extrem gut spürbar sind: Erdgeister, Feen, Gnome und Faune, alle sind so aktiv wie sonst den ganzen Tag nicht mehr!



Meixner, Andrea: **Energetische Traumaarbeit nach Andrea Meixner.** *Traumaheilung durch jahrtausendealte Methoden schamanischer Heiltechniken und asiatischer Energiearbeit in Kombination mit natürlichen Detoxanwendungen, Homöopathie und Meditation.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing. Erscheinungsjahr ist noch ungewiss.

Einleitung zum Thema Energetische Traumaarbeit

Ich habe dieses Buch geschrieben, als ich bemerkte, dass auf der ganzen Welt fast alle Menschen traumatisch belastet sind, doch kaum einer von ihnen in eine Therapie geht. Als ich selbst für Kriegsveteranen mit schweren Nervenstörungen Hilfe suchte, wurde mir bewusst, dass kaum ein Therapeut Zeit hat, was bedeutet, dass trotz vieler Angebote im Bereich Traumaarbeit offenbar kaum Hilfe angeboten werden kann. Wenn mehr bekannt würde, was Trauma bedeutet und welche Folgen es auf unser Leben und das Leben unserer Nachkommen hat, würden wir mehr in diese Richtung der Heilung gehen und uns der Auflösung von Traumata widmen.

In der Tat haben Traumata schwere Spätfolgen: Hoher Blutdruck, schlechter Schlaf, schwere Träume, Angstzustände, Nervenleiden, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hoher Cortisolspiegel, Reizdarm, Stressgefühle ohne Grund, allgemeine Reizzustände, Zusammenbruch des Immunsystems aber auch Krebs können eine Folge erlittener Traumata sein. Oft entwickeln sich Schamgefühle, über sich selbst, Gefahr wird überall gewittert und danach Ausschau gehalten. Im Laufe der Zeit auch krankhafte seelische Zustände wie Depression, Aggression, Panik, Zwänge, Suchtverhalten, Drogenkonsum, um das Trauma nicht hochkommen zu lassen sowie Sozialphobien als Antwort auf die nervliche und psychische Überlastung (Posttraumatisches Belastungssyndrom PTBS).

Dies erklärt sich daraus, dass ein Trauma letztlich energetisch in den Organen des Menschen gespeichert wird und durch die mit ihnen seelisch verbundenen Kräfte auf die Emotion des Patienten wirkt. Von der Emotion kommen wir dann auf die seelische und geistige Ebene, wo sich auch wiederum Symptome zeigen können wie Alpträume, Panik, große Ängstlichkeit, Depression, Gleichgültigkeit, permanente innere Unruhe, die oft unaufhaltsam in Bewegung umgesetzt werden muss. Bei vielen Traumapatienten arbeiten die Nieren anders und dies erklärt sich aus der TCM, wo der Sitz der Nierenseele liegt. Diese speichert Schockerlebnisse, Traumata, Angst, Stress und Furcht, also alle Situationen, die in traumatisch belastenden Situationen auftreten, aber auch permanent subtil vorhanden sein können und für steten Abbau sorgen. Letztlich wirkt diese Verletzung durch Trauma negativ auf die Lebensenergie und beeinflusst die Lebensdauer, denn die Nieren sind nach der TCM der Sitz bzw. der Speicher der vererbten Lebensenergie. Traumaheilung ist auch nur möglich, wenn Entspannungsarbeit integriert wird, denn Traumata sitzen im Bindegewebe und den Muskeln fest in Form von dauernder Anspannung. Diese muss gelöst und erlöst werden, wobei hierfür Kum Nye und Qi Gong die besten Methoden sind.

Die moderne Psychologie geht von einer Dreiteilung der Traumata aus: Schocktraumata, Bindungstraumata und Entwicklungstraumata. Was sie ignoriert, sind vererbte Traumata, die von Generation zu Generation weitergegeben werden. Dies kann durch Erzählungen beispielsweise kriegsgeschädigter Vorfahren geschehen, aber auch offenbar genetisch weitergegeben werden. So hat man festgestellt, dass oft gewisse Ängste wie die Angst, zu verhungern, die sich durch übertriebene Anschaffung von Nahrungsvorräten oder Sammelwahn von Lebensmitteln oder gar Adipositas äußert, mit dem Hungerleiden von kriegsgeschädigten Vorfahren zu tun hat! Also liegen da ahnenbedingte posttraumatische Belastungen von Kriegsenkeln und

Kriegsurenkeln und wahrscheinlich sogar noch durch frühere Generationen vor, die eigentlich auch geheilt werden müssten!

Bei Kriegstraumata von Kriegsveteranen kommt eine mehrschichtige Belastung dazu: Herausgerissen aus der Geborgenheit einer Familie, müssen junge Männer plötzlich unter permanenter Lebensbedrohung um ihr Überleben kämpfen. Oft sind sie nicht vorbereitet auf Krieg. In der Schule haben sie die großen Kriege der Welt historisch kennengelernt, aber niemand hat ihnen beigebracht, wie man im Krieg überlebt. Dabei wäre das vielmehr das wichtigste Thema überhaupt! Niemand hat ihnen Survivaltechniken beigebracht und sie eingewiesen in den Überlebenskampf in der Natur und plötzlich bricht all das auf sie vollkommen unvorbereitet herein! Sie stehen unter permanentem Lärmstress durch Bombenexplosionen und Raketenfeuer. Sie stehen unter Kältestress oder auch Hitzestress, unter Hungerstress, Fehlernährung sowie Dauerstress und ohnmächtiger Angst und können kaum schlafen. Oft sind sie monatelang oder jahrelang nicht nur übernächtigt, total erschöpft und seelisch deprimiert, sie werden massiv durch nanoskalige Bombentoxine vergiftet und ihr Gehör durch Lärm geschädigt! Bomben enthalten vielerlei chemischer Toxine und atomare Substanzen, die durch Nanofizierung seit dem Irakkrieg noch toxischer gemacht wurden. Aus diesem Grunde sterben viele Kriegsveteranen heute oft schon kurz nach ihrem Einsatz im Kriegsgebiet an Krebs bzw. Leukämie. Nicht nur das: Soldaten werden Drogen verabreicht, meist Kokain, damit sie leistungsfähiger und belastbarer werden. So gibt es die Geschichte eines Soldaten, der in Panik flüchtete und durch eine massive Überdosis an Kokain 2000 Kilometer zu Fuß nach Hause rannte! Ja, er rannte tage- und wochenlang ohne zu schlafen durch Wälder und sogar feindliche Lager, die dermaßen überrascht von seiner Erscheinung und Verhalten, ihm nicht einmal hinterherkamen.

Wovon keiner spricht: Nach ihrem Einsatz im Kriegsgebiet werden die Kriegsveteranen alleine gelassen. Sie sind inzwischen drogensüchtig und schwer krank sowie traumatisiert, doch niemand hilft ihnen! Sie bekommen nicht selten verkrüppelte oder kranke Kinder und haben enormen Leidensdruck innerhalb der Familien! Sie ziehen sich zurück in Clubs, wo sie untereinander sind, dort rauchen sie weiter, ihre Isolation bleibt bestehen, Sozialphobien verstärken sich und durch Intoxikation und Traumata bedingte Belastungen machen sich zunehmend bemerkbar, wenn nicht durch Krebs, dann durch zunehmende Nervenstörungen, Alpträume, schlechten Schlaf und psychische Auffälligkeiten. Es kommt zur traumatischen Dissoziation, die das volle Ausmaß der Kraft eines Traumas offenbart: Sie leiden an Schwindelzuständen, oft auch an Verlust der olfaktorischen Wahrnehmung, der Blutdruck fällt ab, sie können nicht mehr fühlen, sich nicht mehr selbst wahrnehmen und im schlimmsten Fall betrachten sie die Welt und sich selbst als Außenstehende, also von außen und sind nicht mehr im Körper!

Kriegsveteranen bedürfen dringend einer Behandlung, aber sie bekommen sie nicht! Das Angenommen-Werden im Kreis der Familie, der Sozialkontakt und das Verständnis, dass sie nicht mehr dieselben Menschen sind, weder gesundheitlich, noch emotional oder seelisch, ist sehr wichtig! Sie deshalb negativ zu beurteilen, nach dem Motto: „Früher war er so liebevoll, ruhig, gelassen und umsorgend und nun ist er dauernd nervös, geistesabwesend, hart, aggressiv und fremd“, ist sehr unangemessen und fast gemein, denn der Kriegsveteran hat seine Geschichte tausender Traumata hinter sich, Bilder der Zerstörung, des Schmerzes, des Leidens und vor allem der Grausamkeit, an denen er bis hin zur Vergewaltigung und eigenhändigen Tötung von

Frauen und Kindern manchmal mitwirken musste, um nicht aus der Gruppe zu fallen und selbst Opfer zu werden. Er muss mit diesen schweren Schuldbelastungen zurechtkommen und das ist wahrlich gigantisch schwer! Deshalb kann ich nur die Familien darauf hinweisen, nicht zu kritisieren, sondern milde und liebevoll zu sein, zuzuhören, wenn geredet wird. Dem Kriegsveteranen sein Ohr und volle Aufmerksamkeit zu schenken, nicht Durcheinanderzureden ist wichtig, denn das ist wahrlich zu viel für ihn! Er braucht Stille, die heilende Umgebung von Wäldern, insbesondere Nadelwäldern und viel Verständnis von seinem sozialen Umfeld! Vor allem aber auch braucht er gezieltes Detox aus der Pflanzenheilkunde und psychisches Detox durch geeignete Meditation und Atemtraining.

Entwicklungs Traumata sind oft übersehen und haben ebenso negative Auswirkungen auf den heranwachsenden Menschen. Eine schwierige Schwangerschaft, vielleicht in der das Kind abgelehnt wurde, Streit zwischen den Eltern bestand, Lebensgefahr durch Blutungen oder andere Krankheiten, Abtreibung erwogen wurde, weil der Vater sterbend und die Mutter finanziell und psychisch überfordert war bis hin zum Alleingelassen-Werden der Gebärenden und eine unfreundliche Umgebung im Kreißaal eines kalten Klinikpersonals können schwere Verunsicherungen erzeugen und ein traumatisiertes, ängstliches und unsicheres Kind verursachen, das sich sehr distanziert verhält und keinen Körperkontakt zulassen will. Man muss bedenken, dass ein Mensch in der Entwicklung durchaus eine hoch differenzierte Wahrnehmung hat.

Bei der Ablösung eines Abtreibungstraumas im 3. Schwangerschaftsmonat begann ich zu weinen, zu zittern und zu wimmern, ein Zeichen, dass das Trauma wiedererlebt wurde. Bei der Ablösung eines Abtreibungstraumas im 6. Schwangerschaftsmonats brüllte ich vor Schmerz über die grausame Ablehnung der mir bekannt gewordenen Eltern. Es geht bei der traumatischen Erfahrung von Abtreibung also nicht um die Frage, wie weit das Gehirn des Fötus bereits entwickelt ist: Das Bewusstsein, das vollkommen ist, wacht über diesen Prozess des Werdens und was ich leichtfertigen Medizinerinnen durchaus ans Herz legen muss: Bei der Abtreibung töten sie ein vollkommenes, göttlich-menschliches, ausgereiftes Bewusstsein! Es wird dieses unschuldige, kleine Wesen diese Erfahrung der Tötung durch Sie und den Willen der Mutter mit in alle späteren Inkarnationen nehmen, denn durch den Tod wird keine Erfahrung gelöscht! Das kann ich durch Traumaarbeit mit hervorragenden Geistheilern bestätigen! Abtreibung ist eine eigene Klasse von Trauma: Es ist Schocktrauma, Bindungstrauma und Entwicklungs trauma zugleich und mehr noch, Abtreibungstrauma ist ein Todestrauma, welches der Mensch mit in die nächsten Inkarnationen nimmt. Es äußert sich in plötzlichen Panikattacken, Tunnelsehen, Atemnot, Herzrasen und Arrhythmien, Alpträumen, Depressionsneigung, Suizidgefahr und Angst vor dem Tod. Nicht selten führen diese Symptome später zur Hinwendung in spirituelle Bereiche, ein unbewusster Heilungsversuch.

Bei Schocktraumata kann es sich um physische Einwirkung von außen handeln wie bei einem Unfall, der selbst erlebt wird oder auch einer anderen Person zustößt. Das Ansehen von verstümmelten Menschen durch äußere Krafteinwirkung wie bei einem Auto- oder Zugunfall kann zu wiederholtem Bildersehen führen und die Lebensfreude und Vitalität enorm einschränken. Es gibt natürlich auch auf der seelisch-geistigen Ebene Schocktraumata, wie eine plötzliche Todesnachricht der Eltern, des Partners, Freundes oder des eigenen Kindes. Auch diese traumatischen Erfahrungen bedürfen einer eigenen speziellen Trauma- und Trauerarbeit.

Das Entwicklungstrauma dürfte wohl ein Bereich sein, der jeden Menschen irgendwann im Leben einmal getroffen hat. Zwischenmenschliche Beziehungen sind komplex und nicht selten sehr schwierig und ineinander vernetzt. Ich sehe diese Traumata gerne als seelische ‚Inszenierungen‘ des Unterbewussten und als einen Teil unseres Seelenweges, also als eine Art der Korrektur oder Hinweis für den eigenen inneren Weg. Ich meine, dass beim Entwicklungstrauma das Verstehen dieses Prinzips Vorrang haben sollte und eine Aufarbeitung vor allem auch im Gespräch notwendig ist. Sobald ein Mensch verstehen kann, was hinter seinem Entwicklungstrauma steckt und wohin es führt, nämlich hinaus aus einer zuvor bestandenen Enge in eine neue Welt aus mehr Freiheit und Leichtigkeit, kann eine Versöhnung auch auf tieferen Ebenen stattfinden und sich das traumatische Geschehen als „Opfer“ für einen Entwicklungsweg in die Persönlichkeit integrieren. Es kommt auch immer darauf an, ob ein Trauma letztlich zu einer positiven Persönlichkeitsentwicklung geführt hat oder ob es zur Zerstörung des Lebens, der inneren Entwicklung oder des eigenen Umfeldes geführt hat.

Ein besonders schweres Trauma stellen Kriegstraumata dar. Sehr oft stehen diese Opfer zusätzlich unter Drogen wie Kokain, um überhaupt in dieser Situation kämpfen oder auch schlafen zu können. Nach dem Krieg werden diese Menschen alleine gelassen: mit allen traumatischen Erlebnissen und Erinnerungen sowie mit einer hochgradig zerstörerischen Drogensucht oder auch Nikotinsucht oder Alkoholproblemen. Bei der Rückkehr nach Hause beklagen sich Angehörige oft, dass der Partner bzw. der Sohn nicht mehr derselbe ist, als er einmal war, bevor er in den Krieg zog. Sie wirken apathisch, abwesend, scheinen nicht anwesend zu sein, wirken dumpf und abgestumpft. Bei einigen kommt es zur traumatischen Dissoziation. Sie riechen nichts mehr, fühlen nichts mehr, leiden an Schwindel, Bluthochdruck, physischer Immobilität und haben keine Selbstwahrnehmung mehr. Der Weg in ein normales Leben ist durch traumatische Erfahrungen vollkommen blockiert, das volle menschliche Potenzial zugeschüttet. Das Leben wird zu einem Dahinvegetieren. Aber das muss nicht so sein. Wie bereits gesagt mangelt es an Hilfe. Kriegsveteranen bekommen keine Behandlungen bezahlt, es sei denn, sie kommen verkrüppelt zurück. Um die Psyche und Seele kümmert sich niemand.

Jedes Trauma endet in Seelenverlusten, sie spaltet sich auf und verlässt den Körper. Eine Rückholung der Seelenanteile auf schamanische Art wäre so wichtig, damit die Persönlichkeit wieder ganz werden kann! So leben die Traumapatienten in einer Art Freeze Modus. Was ihnen helfen kann, in den Körper zurückzukommen sind Körpermethoden, die auf Entspannung basieren. Berührung wie Alexander-Technik, Craniosakralbehandlungen, Osteopathische Behandlungen, meditative Methoden wie Kum Nye, Qi Gong, Kunsttherapie, Musiktherapie, und vor allem dehnende Körperarbeit, denn das Trauma sitzt in den Muskeln. Daher wäre Hatha Yoga-Praxis eine besonders effiziente Methode. Auch eine Reinigung der Organe auf energetischer Ebene ist ein absolutes Muss, denn sie speichern erlebte Emotionen, was sich letztlich auf die gesamten Körperfunktionen negativ auswirkt!

Ein besonders wichtiger Behandlungsschritt ist Detox, denn die Menge an toxischen Chemikalien, der Soldaten ausgesetzt sind, ist gravierend hoch. Oft sterben sie wenige Monate oder Jahre nach dem Einsatz an Krebs. Daher ist eine gezielte Detoxbehandlung und Krebsprophylaxe unbedingt erforderlich! Natürlich sind auch viel Schlaf und der Aufenthalt im Wald sehr förderlich und wohl neben einer Detoxbehandlung die ersten drei Schritte, die gemacht werden

sollten: Ausschlafen, Waldbaden und gezieltes Detox, das auch gleich Entzündungen reduziert und somit die Gefahr von Krebs durch Bombentoxine im Körper verringert.

Die Wahrscheinlichkeit eines Dopaminmangels bei Kriegsveteranen ist enorm hoch, nicht nur wegen der chronischen Stressbelastung, den erlittenen Hungerzuständen, der dauerhaft schlechten Ernährung und des Vitalstoffmangels, sondern auch wegen der permanenten physischen Überanstrengung sowie auch Kokainsucht und der psychischen Überforderung. Durch den Suchtmittelkonsum, der bei der Armee häufig auftritt, kommt es erst zu einer Überstimulation des Belohnungssystems, woraufhin ein teilweiser Abbau der Rezeptoren erfolgt. Dadurch entstehen in Folge ein relativer Dopaminmangel sowie eine Entzugssymptomatik, die sich als Unruhe, Angst oder Gereiztheit bemerkbar macht.

Man muss hierbei wissen, dass der Dopaminspiegel wieder steigt, wenn mit dem Rauchen und Trinken von Alkohol aufgehört wird und kein massiver Sport betrieben wird. Oft ist nach einer dreimonatigen Nikotinpause der Dopaminspiegel wieder im Lot, je nach Zerstörung der Rezeptoren. Viel Sport sollte also nicht betrieben werden, da auch zu viel Sport zu Dopaminmangel führt. Daher sind sanfte Formen der Bewegung wie Qi Gong, Hatha Yoga oder Kum Nye geeigneter, um die notwendige Dehnung der Muskulatur zur Befreiung festsitzender Traumata zu erreichen und den Körper wieder aufzubauen.

Muss man Traumata heilen?

Viele Menschen leben mit einer beachtlichen Menge an Traumata, vererbten Traumata, Schocktraumata, Entwicklungstraumata, Bindungstraumata und ich nenne sie extra: Kriegstraumata und Abtreibungstraumata bzw. Todestraumata. Ein Trauma ist nicht ein Ereignis, sondern eine Wunde, die einem zugefügt wurde, durch das, was geschah! Wie eingangs schon erwähnt, haben Traumata durch ihr energetisches Negativpotenzial, durch diese Wunde in der Psyche, enorme Auswirkungen auf unsere physische, psychische und seelisch-geistige Gesundheit und insofern ist diese Frage des Kapitelthemas mit einem eindeutige JA zu beantworten.

Es gibt viele Methoden und Ansätze, Traumata zu heilen, in der Psychotherapie sowie in schamanischen Praktiken und alternativen Methoden wie Tanz, Kunsttherapie, Reiki-Gong, Homöopathie oder Meditation. Nicht alle Wege sind ungefährlich oder gleich wirksam. So gibt es auch negative Auswirkungen wie bei der angeblich sehr schnellen Wiener Methode des EMDR, wo Traumata durch eine visuelle Ablösungsmethode geschehen. Es gibt Patienten, deren Physis und Psyche sich gegen diese schnelle Löschung extrem wehren und dann kaum mehr beherrschbare Zustände von Panik oder Verwirrtheit erleiden. Die bekannte Schockstarre ist ein Schutz vor weiterer Verletzung. Oft verbleiben Patienten jahrelang nach einem schweren Trauma in diesem Zustand.

Was für den einen gut sein mag oder eine Herausforderung, kann für den anderen eine Katastrophe sein! Ich erwähne hier ein Beispiel aus meiner eigenen Familie: Mein dreifacher Urgroßvater Carl Ferdinand Schropp, königlicher Hofmodelleur und Skulpteur, Urenkel des berühmten Bamberger Bildhauers und Skulpteurs Johann Leonhard Gollwitzer, war ein begeisterter Soldat! Er kehrte heil aus dem ersten Einsatz zurück nachhause und meldete sich sogar freiwillig und begeistert ein zweites Mal für den Kriegseinsatz, den er auch wiederum schadlos überstand. Er war ein sehr freundlicher, extrem kreativer und hochleistungsfähiger Mann und liebender Ehemann. Niemand weiß, wie er den Krieg erlebt hat, wie er mit den Bildern des Schreckens umgegangen ist oder sie verarbeitet hat, aber offenbar war er vollkommen heil zurückgekehrt.

Doch dann wurde der jüngere Sohn in den Krieg eingezogen und dieser kam nicht so begeistert wie der Vater aus dem Krieg zurück – nein, ganz im Gegenteil: Der Sohn kam schwer traumatisiert zurück und musste in eine Nervenheilanstalt nach Bayreuth gebracht werden, wo er den Rest seines Lebens verbrachte. So war der seelisch- psychische Tod seines Sohnes letztlich dem kriegsbejahenden Vater Carl Schropp der wahre Schock und Leid, nicht aber die eigene Kriegserfahrung. Sein Sohn war nie verheiratet, noch hatte er Kinder.

Die Weisheit hinter einem Trauma

Hinter einem Trauma steckt manchmal auch eine tiefere Botschaft, die kaum sichtbar wird. Erst nach langer Zeit, erkennen wir, dass es doch eine Botschaft gibt, ob es nun der Mann ist, der vom Dach fällt und eine Kopfverletzung davonträgt, die sein ganzes Leben verändert oder ein Kriegsveteran, der nicht mehr schlafen kann und an Alpträumen und Ängsten leidet. Es ist eine Aufforderung, tiefer in die eigene Seele zu blicken, sein eigenes Wesen zu erkennen oder auch seinen Blick auf die Welt zu verändern. Neuen Halt suchen, Versöhnung und neues Vertrauen schaffen sind grundlegende Aufgaben, oft bedeutet Trauma einen Neubeginn des Lebens, denn es verändert die Lebenssituation und setzt neue Wünsche – Seelenwünsche – und den Ruf nach Heilung frei.

Außer geistigen Erkenntnissen, tiefen Erschütterungen in der Psyche und oft auch im Körper gibt es generell auch im Meridiansystem vehemente Veränderungen. Sie sind an der Lebensgestaltung beteiligt. Es fliegen im Schock alte, gespeicherte Energien aus dem Körper, ich nenne es gerne ‚Himmelsakupunktur‘, denn wenn man genau hinsieht, verändert sich die Person stark nach einem Trauma. Das muss nicht mit einer physischen Verletzung zu tun haben, es kann ein energetisches Phänomen sein und dieses geschieht oft zur seelischen Weiterentwicklung des Menschen. Andererseits ist der durch Traumata erlebte Seelenverlust meist begleitet von Verletzungen der beiden äußeren Auraschichten, wodurch Persönlichkeit verändernde Fremdenergien bis hin zur Besetzung einfallen können. Durch viel Schlaf und positive Meditation und neue Lebensausrichtung, möglichst nach dem Seelenwunsch, kommen oft Seelenanteile von alleine zurück. Manchmal aber braucht es auch eine schamanische Intervention.

Zur Information: Das Buch enthält viele Heilungsansätze nach dem Konzept der Heilung auf 5 Ebenen des Yogameisters Patanjali. Es wird durch eine kurze Sequenz eine neue Balance in der Körperstruktur erarbeitet und Fehlhaltungen, die den heilenden Energiefluss behindern, werden aufgelöst.

Auf der feinstofflichen Ebene wird mit tibetischer Entspannungsarbeit sowie vielen Atemmeditationen und auch Qi Gong eine energetische und nervliche Harmonie geschaffen.

Auch Heilkräuter und Homöopathie sowie Steinheilkunde werden hier angeboten.

Auf der karmischen Ebene und dem Feld des Astralkörpers werden besondere Heiltechniken jenseits von Sprachlichkeit vermittelt. Dazu gehört eine alte schamanische Technik aus Russland, die Heilungsarbeit mit den 49 kosmischen Heilkanälen und energetische Baumarbeit.

Auf der spirituellen Ebene werden Mantras, Gesang mit Trommel, Wunschbeutel, Magierituale und Magieformeln aus Afrika sowie Gebete beschrieben, sodass alles autodidaktisch leicht erlernbar ist. Zusätzlich werden viele Fragen beantwortet wie: Welches Trauma heile ich zuerst, Was tun bei Panikattacken, Übung zur Regeneration, Zhan Zhuang, Visionssuche, Feng-Shui und vieles mehr.

Band 55



Meixner, Andrea: **Lebensweisheiten**. *Illustriert mit Naturfotografie von Andrea Meixner*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Lebensweisheit 9



Gehe Deinen Weg in Achtsamkeit!
Schau voraus und beobachte, wohin Du gehst!

Sei wie ein Adler oder Kondor:
Breite Deine Schwingen aus und fliege hoch oben!
Nur aus dieser Perspektive kannst Du Deinen Weg wirklich sehen!

Richte Dein Ziel nach dem tiefen Wunsch Deines Herzens aus!
Wie immer er lautet: Am Ende Deines Weges sollst Du der Mensch sein,
von dem Du immer geträumt hast, dass Du ihm begegnest:
ein vollendetes, strahlendes Individuum voller Schönheit!

Aus: Meixner, Andrea: Lebensweisheiten.

Lebensweisheit 10



Wenn der Weg einsam wird,
dann habe den Mut, alleine das große Wasser zu durchqueren!
Du kannst es, sonst bekämst Du diese Herausforderung nicht!

Glaube an Dich und gehe diesen goldenen Weg übers Wasser!

Am Ende erkennst Du, warum Dein Weg dies erforderte!

Das ist das Geheimnis des spirituellen Weges:

Die Wege der Spirituellen sind verschlungen –

es bedarf großen Vertrauens ins Leben,

so weit zu schwimmen

ohne unterzugehen!

Aus: Meixner, Andrea: Lebensweisheiten.

Lebensweisheit 11



Manchmal kommen trockene Zeiten,
der Lebensfluss scheint zu versiegen und Du zu welken.

Doch habe Geduld!

Das Leben geht weiter – nach Trockenheit kommt wieder Regen!

Sei geduldig, wie ein Herbstblatt, das in zu flaches Wasser gefallen ist –
irgendwann geht die Reise weiter, egal, wie lange Du verharren musst!

Geduld ist eine hohe Disziplin! Lerne sie zu leben!

Der Weg lehrt Dich immer wieder, in Spiralen zu gehen,

Situationen der Stagnation weise und voller Geduld zu meistern!

Dränge also nicht, warte einfach ab und beobachte den Wandel in Dir!

Aus: Meixner, Andrea: Lebensweisheiten.

Lebensweisheit 12



Betrachte Schönheit und werde zu Schönheit!

Wisse, dass Du immer nur einen kleinen Fleck in Deinem Leben scharf siehst!
Wir können uns immer nur auf einen einzigen Entwicklungsschritt konzentrieren,
ihn scharf erkennen und verwirklichen.

Wahre Schönheit ist nicht punktuell,
Schönheit ist als Ganzes zu verstehen und zu sehen!

Lerne, Dich neu zu sehen, in Deiner eigenen angeborenen Schönheit!

Gieße sie, gib ihr Licht und umgib Dich mit Menschen,
die Deine Schönheit nähren und mehren!

Den anderen Leuten der Dunkelheit
gib einfach keinen Raum – entziehe Dich!

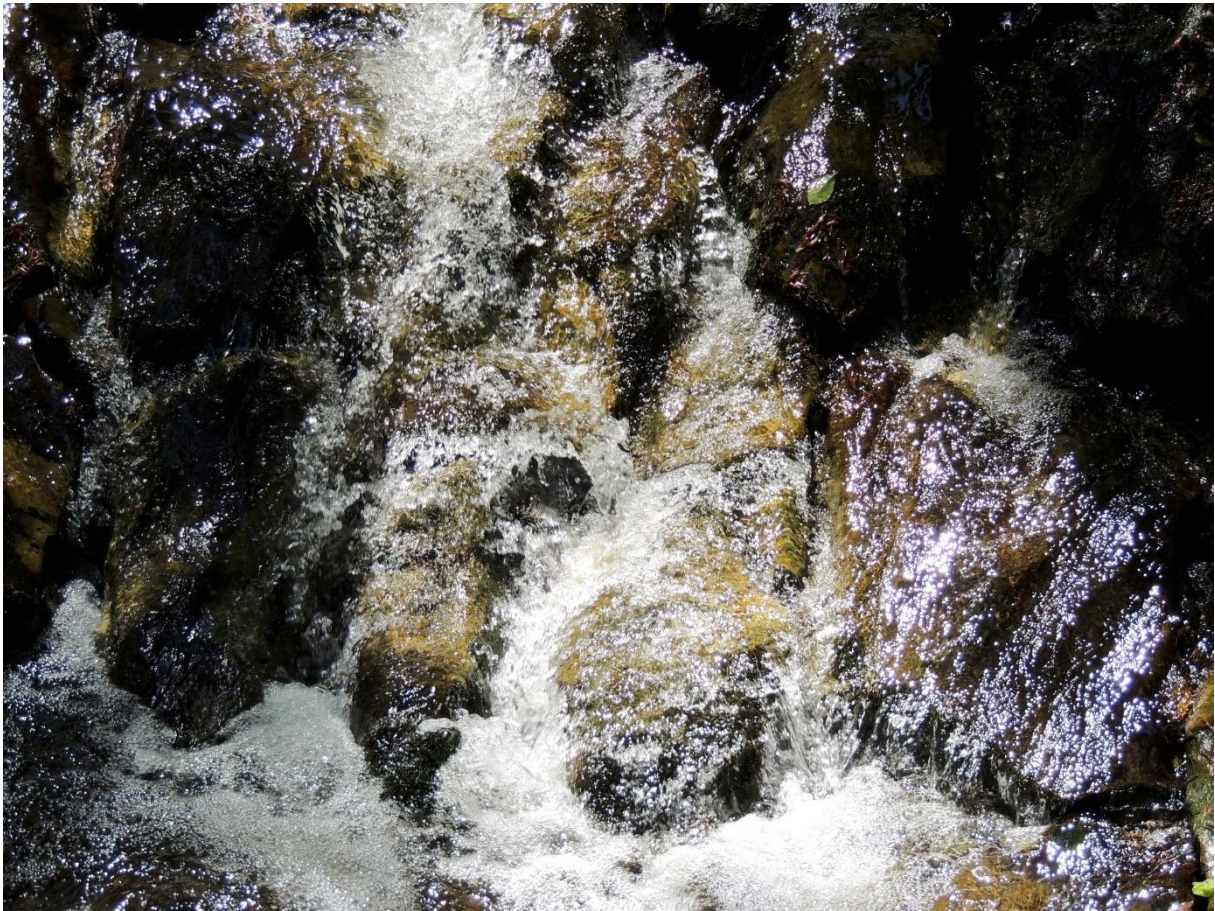
Aus: Meixner, Andrea: Lebensweisheiten.



Meixner, Andrea: **Wege aus der Dunkelheit eines sterbenden Planeten.** *Tiefsinnige Gedanken zur Weltsituation.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Aus: Meixner, Andrea: Wege aus der Dunkelheit eines sterbenden Planeten.

Wasser ist Leben!



Einst war unser Planet Erde ein Ort der Fülle und des Überflusses! So war es gedacht, für alle Erdenbewohner, Fauna, Flora und Menschen! Ich nenne sie zuletzt, weil ich erkannt habe, dass wir nicht die „rühmliche Spitze“ der Evolution sind, sondern ein fataler Ausrutscher der Evolution! Fatal deshalb, weil diese Kreatur, die sich arroganterweise „Mensch“ nennt, nicht selten die offenbar unmenschlichste Version einer angeblich höher entwickelten Spezies ist! Ich möchte nicht negieren, dass es auch ganz wundervolle, erfinderische, hilfreiche, sozial eingestellte Menschen und besondere Empathen gibt, aber Corona hat etwas entlarvt, dass sich die wenigsten Menschen vorstellen konnten, nämlich dass der Mensch, sobald man ihn auf seine Gier anspricht, zu allem bereit ist! Für eine kleine Summe von wenigen Millionen ist er bereit, seinen Auftrag als ehrlicher Journalist aufzugeben und die ganze Menschheit zu täuschen, zu belügen und boshaft zu manipulieren. Dabei scheint er für nur ein bisschen Geld über Millionen von Leichen zu gehen! Ist das Leben nicht mehr wert? Es scheint so!

Aber sind sich diese gebildeten Leute, die sich Journalisten nennen, auch im Klaren, dass sie ihre eigene Zukunft durch Verrat und Täuschung bauen? Hätten wir nicht ganz andere Probleme hier auf Erden, als Menschen zu töten, krank zu machen und die Genetik der Menschheit für alle Zeiten boshaft zu zerstören, den Geist des Menschen mit Militärtechnologie zerfressen zu lassen und dann wie ein kleiner böser Bub zu behaupten: „Ich war es nicht!“

Leben wir immer noch in Zeiten der primitiven Blutrünstigkeit? Mir scheint es so! Dabei hätten wir andere Probleme, als die Lebensspanne von Menschen zu verkürzen, es ihnen noch schwerer zu machen, als es ohnehin schon ist! Denn Mutter Erde verdurstet und wir mit ihr! Die Steppen und Wüsten wachsen weltweit und nur wenige Idealisten wie der indische Yogi Sadhguru tun etwas dagegen: Sie pflanzen Wälder aus Milliarden von Bäumen!

Das Verdursten der Erde sehen wir nicht, solange Wasser aus dem eigenen Wasserhahn tröpfelt oder gar strömt. Doch diese Denkweise ist hochgefährlich, denn wir sitzen alle in einem Boot, das gerade durch die Macht weniger Superegoisten der Welt an die Wand gefahren wird. In den letzten 45 Jahren hat diese Finanzelite skrupellos 70 bis 90 Prozent von Flora und Fauna für immer vernichtet. Niemand beklagt diesen Verlust, weil wir ihn nicht sehen – nur wenige! Es ist Zeit anzuklagen, Schadensersatz für Mutter Erde zu ihrer Wiederherstellung zu fordern, genau von jenen, die sie voller Gier so zerstört haben!

Nun aber schlägt Mutter Erde zurück: Vulkanausbrüche, Überschwemmungen, Orkane und Tsunamis suchen Mutter Erde immer öfter heim, gefährliche Strahlung der Sonne erzeugt Hautkrebs und macht blind, Gräben am Meeresboden tun sich auf, die Algenpest, ausgelöst durch Nanopartikel vor allem durch nanoskalige Bomben unzähliger Toxine, bedeckt ganze Meere und erstickt den Sauerstoff der Erde ...

Wir ersticken langsam und niemand merkt es! Unsere Müdigkeit kommt ja wahrscheinlich von Corona und nicht vom Sauerstoffmangel durch Klimakrise – doch wer ist sich da ganz sicher? Vielleicht ist es auch die massive Verstrahlung durch Handys und Handymasten!

Den kreativen Blick für die Natur wecken!



Ich denke, dass es nichts Schöneres gibt, als Tierbeobachtung! Es ist ein großes Geschenk, wenn man sich die Zeit nimmt, mit den Kindern in ein Naturschutzgebiet zu fahren, wo zahlreiche Arten in geschützter Natur leben. Eines meiner schönsten Erinnerungen als Fotografin ist, die Badestellen seltener Vögel an burgenländischen Lacken zu erkunden, mich anzupirschen und sie nicht zu stören. Dabei entstanden viele schöne Fotos, die auch eine Ausstellung wert waren.

Das Beobachten von Tieren ist eine zutiefst verbindende Art und Weise, mit Natur in Kontakt zu treten! Besonders auch Vögel reagieren sehr subtil auf unsere Anwesenheit, wodurch wir selber viel über uns lernen. Ich würde älteren Kindern einen Fotoapparat mit 42-fachem Zoom empfehlen, damit sie möglichst ferne Dinge auch beobachten können. Der Fernrohreffekt ermöglicht es ihnen, unerkannt zu bleiben und bessere Fotos schießen zu können.

Was der Artenverlust wirklich für die Menschheit bedeutet

Wer denkt daran, dass mit dem Artenverlust von Flora und Fauna von 70 bis 90% in den letzten 45 Jahren auch in uns ein großer Verlust eintritt? Warum, das beschreibt folgender Auszug aus einem meiner Bücher. Es ist etwas, das mir auf meinen Waldspaziergängen am Meer eingefallen ist und ich denke, es ist so einfach zu verstehen, dass JEDER Interesse haben muss, an der Rettung der Umwelt aktiv mitzuwirken, auch wenn die Herzen aus welchem Grund auch immer kalt bleiben, was natürlich ein großer Verlust an Hingabe- und Liebesfähigkeit bedeutet, aber allein der reine Egoismus reicht für tiefe Einsicht zum positiven Handeln: Hier nun meine Gedanken, wie Flora und Fauna in uns selbst Reichtum, Gesundheit, Glück und Fülle erzeugen!

"Mit dem Tod der Artenvielfalt stirbt auch in jedem Menschen ein Stück Natur – eine innere Vielfalt an Gefühlen, die unsere Tiere durch ihren speziellen Charakter darstellten und uns spiegelten. Je weniger Tiere auf dem Planeten leben, desto ärmer wird unsere Gefühlswelt, denn die verschiedenen Arten erinnern uns an unsere uns innewohnenden verschiedensten Emotionen, für welche die Tiere charakterbedingt stehen. Tiere spiegeln in Wahrheit die schillernde Welt unserer Emotionen und Gefühle. Pflanzen hingegen haben Einfluss auf unsere Seele und stehen in Verbindung mit unserem Geist. Die Seele der Flora ist eine Einheit, außerhalb der Pflanzen selbst – in ihrem Duft zeigen Pflanzen uns ihr Sein und ihre Wesenheit. Sie beobachten uns und kommen zu uns in den Garten, wenn wir Hilfe brauchen. Meist sind sie schon vorher da, bevor eine Krankheit ausbricht – sie sehen also voraus und wollen uns heilen!

Auch seelische Lebensthemen verraten sie uns, indem sie uns auf diese aufmerksam machen. Niemand lehrt so tief und weise wie die Pflanzenwelt im eigenen Garten oder auf Waldwegen, die wir häufig gehen und zu denen wir eine innere Verbindung aufbauen! Der Pflanzengeist ist immer mit und um uns, damit wir geschützt und gesund unserer Wege gehen. Gesundheit, nicht Krankheit, ist das grundlegende Konzept von der Natur!

Die Tierwelt verbindet uns mit unseren inneren Kräften, Emotionen und Charaktereigenschaften. Tiere lehren uns durch ihr Vorbild, nach dem wir freiwillig streben können: Sie laden uns ein und inspirieren uns, ihre besonderen Eigenschaften in uns selbst zu entdecken und uns dadurch auf besondere Weise weiter zu entwickeln und menschlich emotional zu entfalten. So erinnert uns beispielsweise der Fuchs an seine Schlauheit, der Bär an die große Kraft, die er selbst durch eine bestimmte Lebensweise entwickelt und uns durch diese für ein gesundes ‚bärenstarkes‘ Leben inspiriert.

Jedoch schon der Wisent ist ausgestorben und wir wissen nicht mehr, welche tiefen Charaktereigenschaften er hatte. Wie sah seine stoische Ruhe wirklich aus, die man ihm bis heute nachsagt? Wir können es ihm nicht mehr nachfühlen, weil wir ihm nicht mehr begegnen können! Das ist Verarmung der Gefühlswelt und der emotionalen Stärken der Menschheit, diese Ausrottung der Fauna!

Warum die bösen Menschen stärker sind als die guten Menschen

Hinter dem Rücken anderer negativ über sie zu reden hielt Anakasaa, die letzte große Heilerin Grönlands, für das schlimmste Vergehen der Menschen, denn es spaltet und isoliert. "Alle Menschen sind schön, alle sind gleich!", sagt Angaangaq, Enkelsohn von Anakasaa, Schamane in Grönland, immer wieder wie ein Mantra in seinen Seminaren und trotzdem tun es viele gleich nach dem Seminar wieder: Sie wissen es besser, diese oder jene Person zu beurteilen (verurteilen), weil sie so oder so aussieht, das oder jenes gesagt oder gezeigt hat. Doch immer stellt sich heraus, dass diese "Pseudopsychologie" wie ich sie gerne nenne, überhaupt nicht funktioniert, denn einen Menschen WIRKLICH sehen zu können, würde bedeuten, ihn in einem großen Zusammenhang gesellschaftlich und nicht nur familiär sehen zu können, und gleichzeitig aber auch tiefenpsychologisch, ich meine nicht "aus den Augen eines schulmedizinischen Therapeuten", sondern eines Wissenden, eines Menschen, der Zugang hat zu allen vorigen Inkarnationen eines Menschen. Es gibt solche Menschen, aber sie würden trotzdem niemals urteilen, weil sie sich der Dauerwirkung ins Negative bewusst sind.

Urteile teilen - sie spalten und isolieren uns nicht nur voneinander, sondern trennen uns von der Wahrheit ab und das ist vielleicht das Schlimmste überhaupt!

Wann ist ein Mensch ein Angeber? Ist er ein Verletzter, der auf diese Weise seine Wunden heilen will oder gibt es noch andere Wahrheiten darüber hinaus? Vielleicht "gibt er etwas an", um etwas anzuzeigen, eine Wahrheit, um zu helfen, um Wahrheit oder Gerechtigkeit in die Welt zu bringen - doch die anderen wissen ja schon: "Nein, der Typ will sich doch sicher nur in den Mittelpunkt stellen" – er ist ein Narzisst ... nun, dann haben solche negativen besserwissenden Interpreten etwas verpasst: Die Wahrheit, die der andere mitteilen wollte. Sie denken: "Er ist arrogant" und strafen dann ab durch Ignoranz oder spöttische Kritik und fühlen sich dabei großartig, stark wie die großen Richter an der Spitze irgendwelcher Staaten, denn sie haben ja die Wahrheit für sich gepachtet und durchschauen alles.

Böse, schwache Leute tun das nicht; sie isolieren die anderen nicht, sondern sie halten zusammen, sie haben Regeln, damit alle immer eingebunden bleiben und das macht sie stark, stärker als die vermeintlich guten Leute, die immer nur eines zu tun haben: Zu beurteilen, wie GUT denn der andere wirklich ist, ob er "besser" ist, mehr kann als ein anderer oder nicht. Das sind kranke Denkweisen eines längst veralteten Schulsystems der westlichen Welt! So bleiben die Guten in einem sehr bösen Spiel gefangen, während die Bösen in blühenden Gemeinschaften die Welt erobern, ihre Kraft auf Erden ausbauen und niemand an sie herankommt, denn nur gemeinsam sind sie stark! Aber das ist diese Unfähigkeit der "Guten", die immer andere nur niedermachen, weil sie es nicht aushalten, wenn andere besser sind, besser leben, mehr kreieren oder Erfolg haben. Sie schließen sich nie zusammen, weil jeder nur die Bühne für sich haben will und das ist vielleicht schlechter als der Anführer einer Bande, der seine Freunde schützt!

Ein typisches Beispiel hat sich eben ereignet: Ein einzelner Bürger hat Frau Van der Leyen vor Gericht gebracht ... gibt es wirklich nur EINEN EINZIGEN Bürger hier auf Erden, der in ihr böse Machenschaften erkannt hat? Nein, wohl nicht - aber, wo sind denn nur die anderen? Sie halten nicht zusammen (es wäre der Prozess billiger!) und das ist der Grund, warum hier alles

den Bach runtergeht. Zumindest sollte es den Menschen bewusstwerden, dass sie immer gegen potenzielle gute Führer vor Neid aggressiv werden und damit einer guten Welt im Wege stehen und ich fürchte, es wird sich auch nicht ändern, daher hat das Kämpfen um das Gute in der Welt kaum Sinn – es ist nur ein "scheinbar Gutes", aber nicht von Liebe getragen, denn Liebe verbindet und macht stark. So etwas sehe ich hier auf Erden aber nicht – dafür zu Hauf im Wald! Bäume leben und überleben gemeinsam seit Jahrmillionen – das hat Bestand! Sie überlebten durch perfekte, Leben orientierte Kommunikation und Empathie – keiner würde schlecht über den anderen reden, da bin ich mir sicher, aber sie registrieren, wenn einer Durst oder zu wenig Licht hat und handeln, ihn unterstützend. Wir sehen nicht, wann ein wertvoller Mensch seelisch verdurstet, wenn einer ins Licht gehoben werden müsste, damit das Gute gewinnt. Wir kritisieren dann schon wieder, reden schlecht hinter seinem Rücken, strafen mit Ignoranz und sind im geliebten Element der Selbstgerechtigkeit und der Euphorie. Neid ist leider kein Baustein für das Goldene Zeitalter!

Wir müssen hier enorme geistige Entwicklungsschritte setzen und das geht nur über ein stetes Training schon in der Schule und über vollkommen neue Lehrpläne und Zielsetzungen!

Was der Artenverlust wirklich für die Menschheit bedeutet

Wer denkt daran, dass mit dem Artenverlust von Flora und Fauna von 70 bis 90% in den letzten 45 Jahren auch in uns ein großer Verlust eintritt? Warum, das beschreibt folgender Auszug aus einem meiner Bücher. Es ist etwas, das mir auf meinen Waldspaziergängen am Meer eingefallen ist und ich denke, es ist so einfach zu verstehen, dass JEDER Interesse haben muss, an der Rettung der Umwelt aktiv mitzuwirken, auch wenn die Herzen aus welchem Grund auch immer kalt bleiben, was natürlich ein großer Verlust an Hingabe- und Liebesfähigkeit bedeutet, aber allein der reine Egoismus reicht für tiefe Einsicht zum positiven Handeln: Hier nun meine Gedanken, wie Flora und Fauna in uns selbst Reichtum, Gesundheit, Glück und Fülle erzeugen!

"Mit dem Tod der Artenvielfalt stirbt auch in jedem Menschen ein Stück Natur – eine innere Vielfalt an Gefühlen, die unsere Tiere durch ihren speziellen Charakter darstellten und uns spiegelten. Je weniger Tiere auf dem Planeten leben, desto ärmer wird unsere Gefühlswelt, denn die verschiedenen Arten erinnern uns an unsere uns innewohnenden verschiedensten Emotionen, für welche die Tiere charakterbedingt stehen. Tiere spiegeln in Wahrheit die schillernde Welt unserer Emotionen und Gefühle. Pflanzen hingegen haben Einfluss auf unsere Seele und stehen in Verbindung mit unserem Geist. Die Seele der Flora ist eine Einheit, außerhalb der Pflanzen selbst – in ihrem Duft zeigen Pflanzen uns ihr Sein und ihre Wesenheit. Sie beobachten uns und kommen zu uns in den Garten, wenn wir Hilfe brauchen. Meist sind sie schon vorher da, bevor eine Krankheit ausbricht – sie sehen also voraus und wollen uns heilen!

Auch seelische Lebensthemen verraten sie uns, indem sie uns auf diese aufmerksam machen. Niemand lehrt so tief und weise wie die Pflanzenwelt im eigenen Garten oder auf Waldwegen, die wir häufig gehen und zu denen wir eine innere Verbindung aufbauen! Der Pflanzengeist ist immer mit und um uns, damit wir geschützt und gesund unserer Wege gehen. Gesundheit, nicht Krankheit, ist das grundlegende Konzept von der Natur!

Die Tierwelt verbindet uns mit unseren inneren Kräften, Emotionen und Charaktereigenschaften. Tiere lehren uns durch ihr Vorbild, nach dem wir freiwillig streben können: Sie laden uns ein und inspirieren uns, ihre besonderen Eigenschaften in uns selbst zu entdecken und uns dadurch auf besondere Weise weiter zu entwickeln und menschlich emotional zu entfalten. So erinnert uns beispielsweise der Fuchs an seine Schlauheit, der Bär an die große Kraft, die er selbst durch eine bestimmte Lebensweise entwickelt und uns durch diese für ein gesundes ‚bärenstarkes‘ Leben inspiriert.

Jedoch schon der Wisent ist ausgestorben und wir wissen nicht mehr, welche tiefen Charaktereigenschaften er hatte. Wie sah seine stoische Ruhe wirklich aus, die man ihm bis heute nachsagt? Wir können es ihm nicht mehr nachfühlen, weil wir ihm nicht mehr begegnen können! Das ist Verarmung der Gefühlswelt und der emotionalen Stärken der Menschheit, diese Ausrottung der Fauna!

Städte attraktiver machen durch Miniwälder und „Hofgärtnerei“

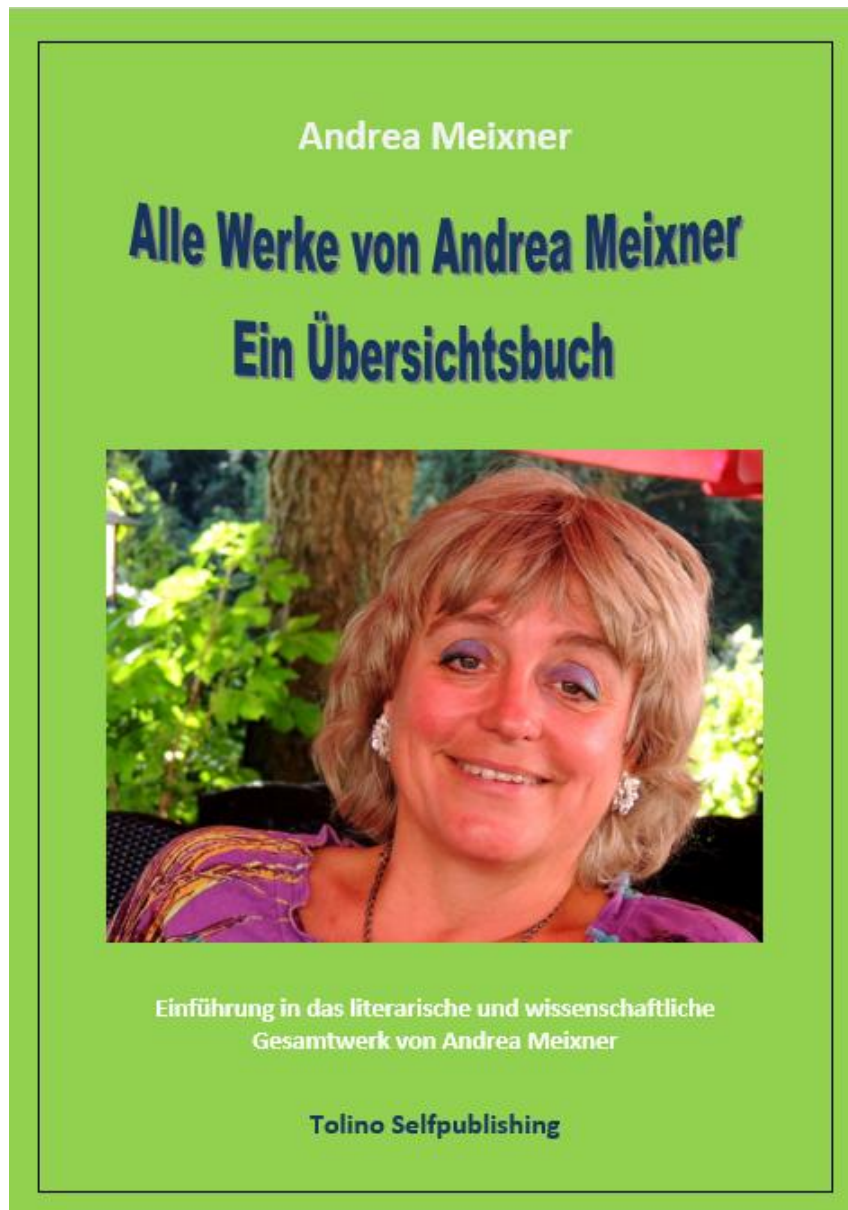
Allgemein kann man sagen: Es gibt wenige Länder, die durch den Anstieg des Meeresspiegels vollkommen untergehen werden. Insofern gibt es Hoffnung!

Doch für diese echten Klimaflüchtlinge müssen wir weltweit da sein, wenn es kein Land gibt, das ihnen eine neue Existenz ermöglicht! Und wenn man genau schaut: Die Erde ist fast leer – von wegen, dass wir zu viele wären! Wir sind eher zu wenige, um das Land, das wir durch falsche Agrarindustrie unfruchtbar gemacht haben, wieder zu verlebendigen! Menschen sollten am Land wohnen, es wieder fruchtbar und lebendig machen! Es wäre das Schulfach Nummer Eins an allen Schulen weltweit! Ein Umzug der Menschheit in gemäßigte Zonen wäre außerdem sinnvoll, weil dadurch der Energiebedarf und die Umweltverschmutzung sinken würden.

Jeder kann auch auf kleinem Raum, wie ich es in meinem kleinen Garten gemacht habe, einen Miniwald erzeugen. Auf 100m² leben 2 Ahornbäume, 5 Kirschbäume, eine Mirabelle (selbst eingezogen), eine Schirmtanne, 3 Apfelbäume, zwei Hollerbäume, eine kleine Pinie, ein prächtiger Magnolienbaum, 6 Lorbeerbäume, 2 Zierhornbäume bis zu 7 m hoch, eine Kamelie, eine Esche, eine Birke, eine große Zierjohannisbeere, 7 Hibiskussträucher und 17m² Bambuswald! Dabei gibt es noch Beerensträucher überall zum Naschen und etliche Gartenkräuter und viele Blumen, die sich ihren Standort selbst ausgesucht haben. Im Frühling erstrahlt mein Garten in leuchtendem Gelb der Sumpfdotterblume, der es hier besonders gut gefällt – im Sommer ist unser Garten der einzige, wo man auch bei Hitze draußen sitzen kann – einen Sonnenschirm brauchen wir nicht!

Solche kleinen Wäldchen sind ein Geschenk an das Klima und insbesondere an die Stadt! Auch ein Garten oder Hinterhof von 50 oder 100 Quadratmetern wird zur Oase der Kühle und ein Schutzort für Vögel und Insekten, aber auch ein Ruheort für Menschen! Ebenso können Biobalkone ganze Städte verwandeln und das Stadtklima positiv verändern und die Luft enorm verbessern! Jeder kann etwas in einem kleinen Garten pflanzen, Sprossen züchten, Beeren im eigenen Garten kultivieren, ernten, und das geht auch auf dem Biobalkon! Biobalkone sind sehr einladend für Insekten und Vögel, ja sogar Eichhörnchen! Es gibt so viele Pioniere für eine neue Welt, in der alle Platz haben! Es wäre nur empfehlenswert, wenn man der Menschheit das Gehirn nicht durch blöde Retroviren raubt oder die Kraft durch 5G, denn dann könnte das ganz schnell in die Apokalypse kippen. Es bleibt daher zu wünschen, dass Vernunft eintritt, dass die wenigen, die Wissen haben, wie man das Spikeprotein besiegt, auch sprechen lässt oder wollen die Eliten und die Pandemieerzeuger lauter Verrückte auf der Welt haben? Ich glaube, das wäre keine gute Zukunft – auch nicht für sie ... daran haben sie offenbar nicht gedacht. Das erschreckt mich sehr, ich denke, sie haben entscheidende Dinge in ihrem Plan übersehen: Die Welt ist eine Einheit, man kann sie nicht für sich alleine beanspruchen. Bei diesem Versuch, es zu tun, sind in den vergangenen 40 Jahren 70 bis 90% aller Pflanzen und Tiere ausgestorben – unwiederbringlich! Das muss man sich mal vorstellen, was das bedeutet! Soll das etwa der Weg in die Zukunft sein? Diese mörderische Gier muss aufhören und unintelligente Entscheidungen gegen das Leben gehören sofort beendet! Der Weg in eine lebbare Zukunft lautet daher, Natur zu kreieren, wo es geht: Im eigenen Garten, auf dem Biobalkon, auf dem Garagendach, vor der

gepflasterten Haustüre oder Garageneinfahrt, auf der Terrasse, am Fensterbrett oder in einem gepachteten Garten!



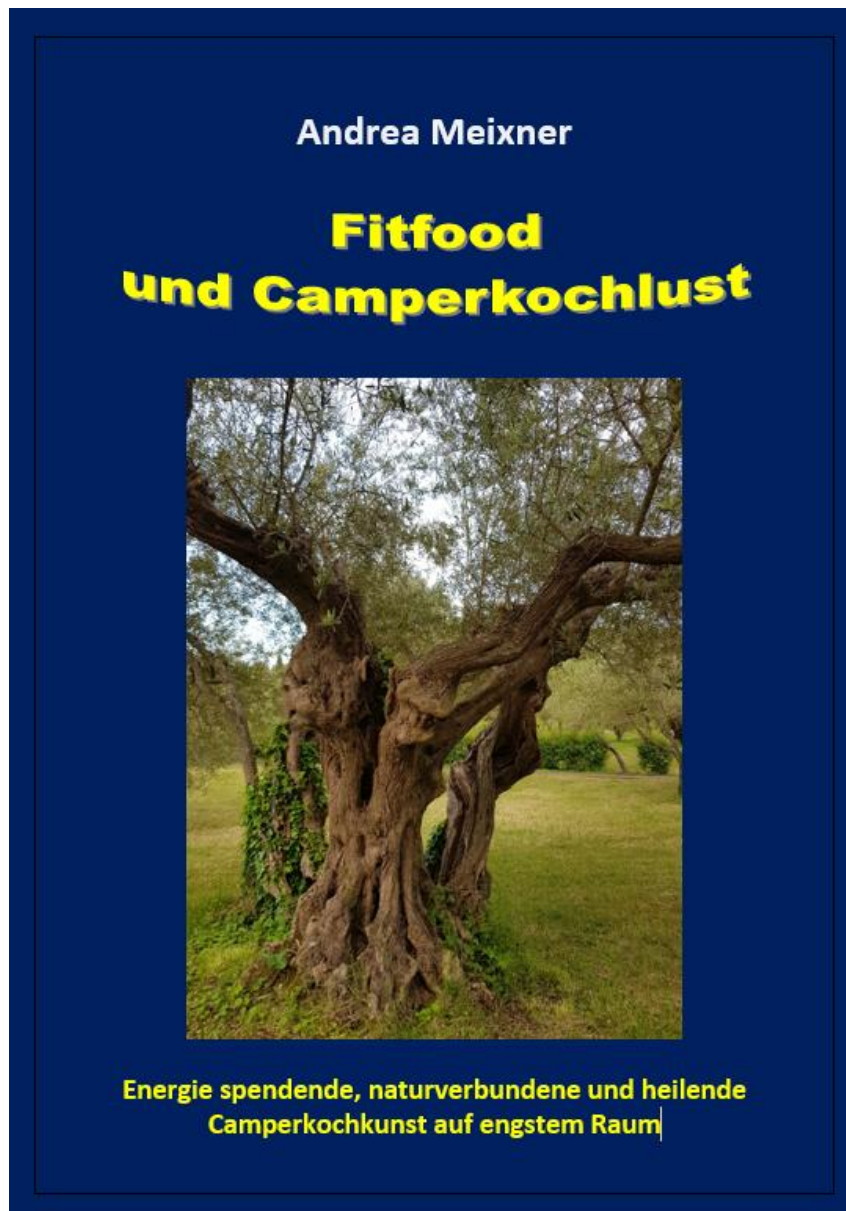
Meixner, Andrea: **Alle Werke von Andrea Meixner**. *Ein Übersichtsbuch. Einführung in das literarische und wissenschaftliche Gesamtwerk von Andrea Meixner*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Selfpublishing, 2026. **Creative Commons!** Erhältlich bei NÖ Kulturvernetzung: <https://www.kulturvernetzung.at/de/andrea-meixner> unter TEXTE!

Dies ist das hier vorliegende Buch über alle meine Bücher, ein „Übersichtsbuch“ also. Jedes Buch wird kurz zusammengefasst oder mit kleinen Beispielen belegt, sodass sich die Leserschaft ein Bild machen kann, was sie im folgenden Buch erwarten darf.



Meixner, Andrea: **Spaß am Fotografieren**. *Handyfotografie leicht gemacht. Für kleine und große Fotografen von 4 bis 14 Jahre*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, das Jahr der Erscheinung ist noch nicht bekannt!

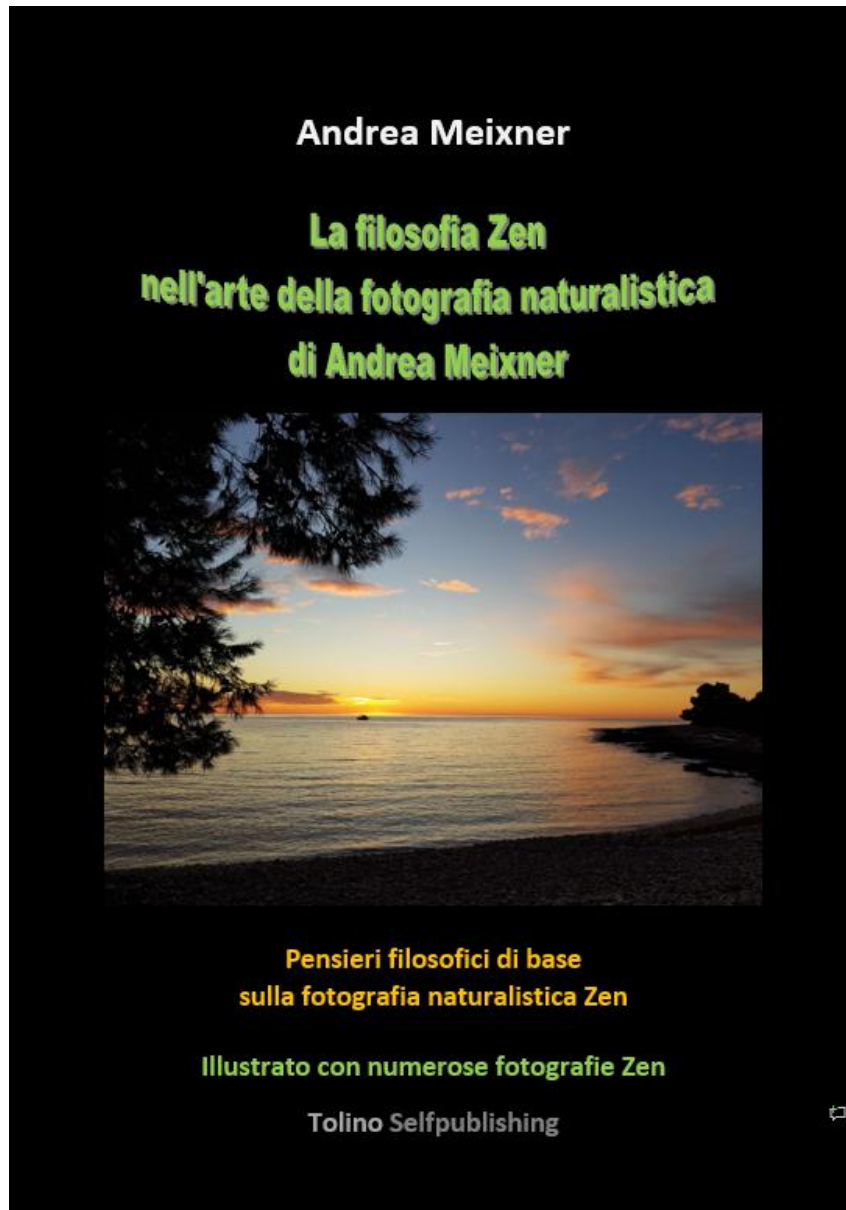
Ziel des Buches ist, Kinder und Jugendliche an das Fotografieren mit einer einfachen Digitalkamera heranzuführen, wo es weniger um die Technik geht, sondern um die Entwicklung von Beobachtungsgabe und eines kreativen Blicks für die Natur. Je mehr wir Zeit mit unseren Kinder in der Natur verbringen, desto mehr können wir hoffen und erwarten, dass sich die Zukunft der Menschheit in Harmonie mit Mutter Erde wieder einpendeln wird, denn Natur und der Respekt vor ihr sind lebenswichtige Grundlagen!



Meixner, Andrea: **Fitfood und Camperkochlust**. *Energie spendende, naturverbunden und heilende Camperkochkunst auf engstem Raum*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing. Das Erscheinungsjahr ist derzeit noch unbekannt.

Wer Erfahrung mit dem Campen hat, weiß, dass man gerade im Urlaub manchmal das Kochen als Belastung erlebt: Es geht wertvolle Zeit verloren, die man mit Städtebesichtigung oder Strandleben füllen könnte und schnell ist man am ungesunden Kochen. Und wer liebt schon stundenlanges Verdampfen beim Getreidekochen im Wohnwagen oder Camper! Damit will dieses Buch alle Sorgen beenden und eine heilsame und geschmackvolle sowie gesunde Lösung anbieten, denn diese innovative Kochkunst wird Ihnen Zeit und Camperkochlust schenken und dabei helfen, auf krankmachendes Dosenfutter leicht verzichten zu können!

Band 60



Meixner, Andrea: **La filosofia Zen nell' arte della fotografia naturalistica di Andrea Meixner.** *Pensieri filosofici di base sulla fotografia naturalistica Zen. Illustrato con numerose fotografie Zen.* Nuova uscita come e-book – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Dieses Buch fasst Andrea Meixners Grundlagen ihrer selbst entwickelten Zen-Naturfotografie in italiensicher Sprache zusammen und ist mit Fotomaterial inspirierend versehen.



Meixner, Andrea: **Kunstmeditation.** *Eine Reise nach innen mit Werken von Joh. Leonhard Gollwitzer.* Mit einer Einführung in die Vielfalt der Kunstmeditation der Mystikerin Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing. Das Erscheinungsjahr ist derzeit noch unbekannt.

Nicht oft verrät Andrea Meixner ihre wahre Seite, die der Mystikerin, dabei ist sie, wie wohl kein anderer Mensch auf Erden, mit Erleuchtungserfahrungen auf verschiedensten religiösen Hintergründen gesegnet und kann wohl, aufgrund ihrer multikulturellen Verbundenheit mit vielen Religionen wie Christentum, Hinduismus, Buddhismus, Schamanismus und Shinto viel zu

diesem Thema sagen. In diesem Buch, von dem bereits die Inhaltsangabe steht und das Fotomaterial existiert, wird sie verschiedene Themen ansprechen, die zum Meditationsgegenstand werden: Meditationen über Raumharmonie und Altäre, Altäre und Akanthusschmuck, Engel, Gloriolen und Puten, Engelsenergie im Raum, das Opferlamm, viele verschiedene Heilige, natürlich auch das Bamberger Kaiserpaar und last not least Jesus. Die Fotografien stammen aus ihren zahlreichen Kunstreisen in und um Bamberg von 2014 bis 2026 und konzentrieren sich auf die Werke von Johann Leonhar Gollwitzer, dessen Kunstschaffen sie tief berührt hat, denn es sind die Ahnen, die viele Dinge in uns in Erinnerung bringen und wieder zum Schwingen bringen. Man kann sich auf eine spannende Reise nach innen gefasst machen!



Meixner, Andrea: **Das Kaiserpaar Heinrich und Kunigunde**. *Ein Liebesdrama in Gedanken und Bildern. Das Kaiserpaar Heinrich und Kunigunde aus den Augen des Bamberger Bildhauers und Skulpteurs Johann Leonard Gollwitzer interpretiert von Andrea Meixner.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing. Das Erscheinungsjahr ist derzeit noch unbekannt.



Meixner, Andrea: **Sterneisen zu tiefen Herzenswünschen**. *Der schamanische Weg zur Selbstfindung, Berufsorientierung und Begabungsentfaltung*. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, Jahr der Erscheinung noch nicht bekannt.

Wir stehen als Menschheit vor der größten und schwierigsten Aufgabe aller Zeiten: Wir wissen, dass wir als Menschen auf die Erde kommen, um einen Seelenplan zu erfüllen, einen göttlichen Plan, der in Übereinstimmung mit dem Universum und seiner hohen Intelligenz ist. Der Wunsch der Seele ist in Wahrheit der größte Motivationsfaktor des Menschen und bestimmt seine Freude und Hingabe bei gewissen Arbeiten oder Hobbys, es ist die Kraft der Seele, die Menschen antreibt, zu arbeiten und sonst nichts wirklich! Es gibt Programme der Seele wie: „Werken und bauen bringen dich weiter“, „Du entwickelst Dich am besten durch Reisen“,

„Deine Aufgabe ist, andere zu heilen, zu lehren und sozial tätig zu sein“, „Du hast eine Begabung für Kunst und Literatur, nutze sie“, „Deine Aufgabe ist, andere durch schwere Lebensmomente und durch Abgründe zu begleiten“ usw.

Hier ahnen wir, dass das Werken und Bauen einen geborenen Handwerker meint, was auch ins Kunsthandwerk oder in die Bildende Kunst gehen kann. Wer sich durch Reisen am meisten entwickelt, wird vielleicht ein Fremdenführer, ein Bergsteiger, ein Busfahrer, Steward oder Missionar. Wer den Seelenauftrag hat, zu heilen und zu lehren, wird entweder ein Arzt, ein Therapeut, ein Lehrer, ein Energetiker, ein Schamane oder wird in anderen sozialen Bereichen gerne tätig sein. Wessen Begabung im Dichten und der Kunst liegt, der wird schon als Kind intuitiv damit anfangen und ist leicht zu erkennen. Wessen Aufgabe es ist, andere in schweren Lebensmomenten zu begleiten, ist ein sehr besonderer, starker und geerdeter Mensch. Das Leben wird ihm den ‚Stoff‘ zur persönlichen Entfaltung anliefern, da braucht man gar nichts mehr zu tun, die allwissende Weisheit des Kosmos ist mit ihm.

Aber ich sehe diese wunderbare göttliche Harmonie als schwer gefährdet, denn es bedarf der Kommunikation zwischen Seele und Gott (Kosmos), um diesen Auftrag zu erkennen. Es ist etwas schiefgelaufen, wie man sieht, denn in unserer Gesellschaft macht sich seit Corona Depression und Lustlosigkeit sowie innere Leere breit, die mehr sein könnten, als nur ein Überlastungssyndrom: Es könnte ein Schrei der Seele nach Leben, Sinn und Sinnerfüllung sein! Warum dies uns entrissen wurde, wird schnell klar und dahinter steckt leider eine satanische Organisation, die dies beabsichtigt hat, um den Menschen seine Göttlichkeit zu nehmen und ihn in den Kerker der Sklaverei, aus der sich die Menschheit schon immer wieder mühsam befreien musste, stecken will. Diese Mächtigen sind eine Katastrophe für die gesamte Menschheitsentwicklung, denn wir könnten ohne Grausamkeit und Sklaverei heute ganz woanders stehen! Die wahre Katastrophe hinter Corona ist die Zerstörung der Seele! Die war beabsichtigt und kann die Menschheit in die Apokalypse führen, rein aus dem Grund, weil ein seelenloser Mensch weder zu beherrschen, zu manipulieren oder fremdzubestimmen ist, sondern weil er auch sich selbst nicht mehr bestimmen kann oder finden möchte. Er weiß nichts mehr vom Seelenauftrag und das könnte den Untergang der Menschheit bedeuten, denn es wurde ihr der Lebenssinn durch Spikeproteine buchstäblich weggeätzt!

Die Corona-Pandemie hat den Menschen laut wissenschaftlicher Ergebnisse vermutlich für immer genetisch verändert, nicht nur sein Immunsystem, das nun geschwächt ist, sondern durch Angriffe des Spikeproteins auf den Hippocampus Erinnerungen gelöscht und wichtigste Gehirnfunktionen zerstört. Auch die Zirbeldrüse, der Sitz der Seele, wie viele Kulturen behaupten, wurde zum Schrumpfen gebracht, damit der Mensch die Anbindung an Gott verliert. Dies geschah schon seit langer Zeit durch Glyphosat, Aluminium, Fluoride und W-LAN. Diese Viererkombination hatte den Effekt, dass die Zirbeldrüse zum ‚Schmelzen‘ gebracht wurde. CT-Aufnahmen beweisen, dass die Zirbeldrüse tatsächlich geschrumpft ist. Wie sehr dies bereits Auswirkungen auf die Kommunikation zwischen Mensch und Seele hat, ist nicht erforscht, doch wir sehen bedenkliche Veränderungen in der Gesellschaft. Man fragt sich, warum junge Menschen nicht mehr arbeiten wollen? Ist es Faulheit? Ich glaube nicht! Es ist der Verlust der Kommunikation zwischen Seele – Wünschen und dem Menschen selbst, denn die Seele drückt sich durch Wünsche, Neigungen, Freude, Visionen und Vorlieben aus und lenkt dadurch den

Menschen, gemeinsam mit geheimnisvollen Begegnungen im Außen, zu seinen Lebensauftrag und Lebensziel – und das ist der Grund für ein erfülltes Lebensgefühl, für Arbeitseifer, für Freude am Leben, für Höchstleistungen des Menschen im Dienste der Gesellschaft: Es ist die Kraft der Seele und ihr „Motivationsgenie“, das uns Menschen dazu antreibt, Unglaubliches und Großartiges zu vollbringen. Nimmt man dem Menschen die Seele weg, sei es durch genetische oder chemische Tricks oder Strahlungseinwirkung, dann wird der Arbeitseifer auf null sinken und genau das passiert gerade! So wundert sich Elon Musk, warum seine Mitarbeiter nicht noch besser und schneller arbeiten – das Antreiben hilft nicht mehr zum Entsetzen der Tech-Milliardäre, Passion entsteht durch Seelenfeuer und Herzenergie, doch die ist erkaltet in einem System der Lüge, der Spaltung, der Desinformation, der Ausbeutung und Angstmache! Nun, warum sollen die Menschen noch mit Eifer arbeiten, wenn es keine Antwort von innen her, aus der Stimme der Seele, mehr gibt – wozu also soll ich mich so anstrengen? Es ist nicht mein Weg – oder doch? Wenn die Stimme der Seele versiegt, herrscht Orientierungslosigkeit, die sogar zum Wahn werden kann!

Ratlosigkeit, Motivationslosigkeit in einem kranken System, in dem Superreiche ihr Geld durch Ausbeutung, Sklaverei, Kriege und auf Kosten von Millionen Menschenleben führen, ist eben keine Basis für Weltwirtschaft oder Arbeitseifer und ohne Seele werden wir eine lethargische Zombie-Gesellschaft haben, die sich verweigert, zu arbeiten – oder zumindest genial und innovativ zu erschaffen. Das hat die Elite nicht bedacht und an dem wird alles scheitern: Ohne Wissen, ohne Gefühle für sich, seine Talente und individuellen Bestimmungen ist kein Mensch steuerbar und wird kein Mensch Höchstleistungen erbringen, mögen die Kanzler aller Länder noch so laut schreien, wie sie wollen, denn sie wollen ja den Profit für sich – aber sie haben es zugelassen, dass hier nun Menschen ohne Anbindung an die Seele herumrennen, motivationslos, kraftlos und krank. Corona war in diesem Sinne das Menschheitsende – es gibt den göttlichen Menschen, der so großes geleistet hat, nicht mehr. Wir sind praktisch alle betroffen!

Fast alle sind inzwischen infiziert und haben das Spikeprotein in sich, fast alle erwartet aktuell ein verkürztes Leben, viele sind unfruchtbar geworden durch die Toxine in den Vakzinen und durch diese fatale mRNA-Technologie. Für wen also sollen die Menschen nun arbeiten, wenn nicht für die eigene Motivation, für Gott, die eigenen Nachkommen, wenn all das nicht mehr existiert? Und die Erwartung, dass die Menschheit gewillt ist, freiwillig für Superreiche zu arbeiten, die sie belogen, getäuscht, genötigt, weggesperrt, gefoltert, schikaniert, getötet, vergewaltigt, unfruchtbar, psychisch gestört, krank, seelenlos, behindert und motivationslos gemacht haben, ist mehr als zu viel gefordert oder erwartet. Der Plan geht nicht auf!

Dieses Buch will helfen, den Seelenweg auch ohne Seele wiederzufinden, auch mit einem zerstörten Gehirn und kranken Organen, die keine Freude oder Begeisterung mehr aussenden können und keinen Kontakt mehr zum Mentalbereich haben. Aber der Geist lebt und er wird dankbar sein, für all diese Informationen aus diesem Buch, denn es ersetzt das, was Gott in uns eingebaut hat: Das astrologische Wissen um unsere Seele, ihre Sternenherkunft, ihren Auftrag – und all das geschieht über altes Wissen, das ich in diesem Buch mit Ihnen teilen möchte. Wenn auch wir durch diese Gain-of-Function-Programme keinen Kontakt mehr zur eigenen Seele haben, so gibt es sie trotzdem noch, denn in Wahrheit ist sie außerhalb des Körpers! Sie kann fliehen, sie kann sich woanders aufhalten oder ins Universum – zu Gott – zurückkehren.

Die Seele ist unverletzbar und ebenso kann man Gott durch Tricks nicht töten oder entmachten, denn ER ist alles – sogar das Nichts, das absolut reine Nichts! Wie also sollte es gelingen, ihn „auszuschalten“! Das ist völliger Unsinn, kindliche Vorstellungen von Gott und Mensch aus dem Blickwinkel der Dualität, weit jenseits des Grundlagenwissens alter Klöster über unsere wahre Realität. Was die Tech-Milliardäre und Satanisten an esoterischem Wissen aufgefangen haben, das haben sie vollkommen missverstanden! Immer wieder entdecke ich Sätze, die darauf schließen lassen, dass diese Tech-Milliardäre kein korrektes energetisches Wissen haben: Das Essen von Babys und Trinken von ihrem Blut führt seit Corona nur zu Corona-Neuinfektionen und zu einer Schädigung des Immunsystems sowie zum Abbau des Hippocampus, es bringt keine Jugendlichkeit oder Kraft, sondern macht es dem Darm schwer, zu erkennen, was er verdaut, daher soll man auch kein Schweinefleisch essen! Das ist in der jüdischen Kultur so Brauch und das hat seine historischen Gründe! Es ist eine Belastung für das Verdauungssystem und damit für das Immunsystem und eine hochkriminelle Handlung, die die Seele des Menschen aus dem Körper treibt, was man an leeren, ausdruckslosen Augen von gewissen Leuten sehr leicht erkennen kann. Ein seelenloses Leben ist weniger als ein halbes Leben, es ist unvollständig, amputiert und erbärmlich arm und voller Hochmut und Arroganz, weil ohne Liebe für das Leben.

Auch glaubt Musk, dass die Vorstellung einer Atombombe im Gehirn zu einer Explosion von Kreativität und Arbeitskraft führt – die Chinesen wissen seit Jahrtausenden, dass das Geheimnis ist, die Gehirnrinde energetisch ruhig zu halten, um einen klaren Geist zu bekommen und offen zu werden für kosmische Inspiration! Deshalb eigentlich meditiert man.

Die Idee, dass ein Cyborg nur ein menschliches Gehirn haben soll und keine Speicherorgane oder Hohlorgane in einem funktionierenden Körper spricht dafür, dass diese Leute keine Ahnung haben, dass die wahre Genialität des menschlichen Gehirns auf der energetischen Funktion der inneren Organe beruht. Jedes Organ hat sogar eine eigene Seele! Auch ignorieren diese Tech-Milliardäre, dass der Mensch ein energetisch ganzheitliches Wesen ist, mit einer Aura, zwei Aurahüllen und einem über den Darm funktionierenden System der Gehirn-Darm-Achse. Inspiration kommt aus dem Kosmos, sie geht mit der Zeit und nicht rückwärts in Form von aufgezeichneten Daten – das wäre totaler Stillstand oder gar Rückwärtsentwicklung und um das scheint es sogar zu gehen! Nicht Fortschritt, sondern Rückschritt und Minderung auf allen Gebieten. Schade, der Mensch hätte sich in andere Dimensionen entwickeln können und das stand gerade am Anfang, wäre Corona nicht dazwischengekommen und hätte Organe und Gehirn sowie alle Nachkommenschaft auf immer zerstört.

Das ist das wahre Übel auf dieser Welt, wenn selbsternannte Führer ohne Weisheit und Fachkenntnis auf angrenzenden Gebieten versuchen, zu regieren. Alles stirbt unter ihren Händen und genau das sehen wir, passiert gerade weltweit: 70 bis 90% aller Arten von Fauna und Flora sind unter diesem boshaften Einfluss zerstörerischer Absichten für immer vernichtet worden und in der Welt wird es immer stiller. Ich kann diese Entwicklung durch Superreiche nicht aufhalten, aber ich kann und muss warnen davor, dass sie auf dem Weg sind, Mutter Erde den Todesstoß zu verpassen, denn so „ent-artet“ war dieser Planet noch nie seit sie so großen Einfluss auf alle Entscheidungen haben und niemand kann beurteilen, ob dieser Planet dieses einmalig große Artensterben noch abfangen kann, denn noch nie war es so schlimm! Die Zukunft

muss Leben fördernden Menschen voller Verantwortungsgefühl für Mutter Erde gehören, nicht solchen, die Kriege inszenieren und nur auf Ihr Konto schauen, denn diese Welt besteht nicht aus Konten und Aktien, sondern aus Ozeanen, Bäumen, Blumen, Sträuchern, Tieren, Bergen, Tälern, Flüssen und Hügeln und Gras, Kräutern und Steinen – aus einem einzigen umfassenden System wie der ganze Kosmos auch: Alles gehört zusammen, alles schwingt miteinander. Jeder Verlust einer Art bedeutet einen Klang weniger in diesem großen Orchester des Lebens!



Meixner, Andrea: **Schamanische Pflanzenmedizin und ihre Anwendung.** *Heilkräuter und Heilnahrung in Zeiten großer Herausforderung.* Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, Jahr der Erscheinung ist noch nicht bekannt.

Dieses Buch ist ein Großprojekt und dafür möchte ich die Entwicklung der kommenden Jahre abwarten, auch was die Folgen von Post Vac anbelangt. Unsere Ernährungsbedürfnisse werden sich gewaltig ändern, nicht nur wegen Corona, sondern auch wegen der zunehmend dichten Verstrahlung der Umwelt! Dieses Buch ist daher eine große Aufgabe, die hohe Selbstverantwortung sowie Fachwissen verlangt. Ich lasse mir daher Zeit und bitte um Verständnis!

Andrea Meixner

Heilende Bilder, Klänge und Meditationen

Meditationsbuch
asiatischer Traditionen gegen Burn-out
mit Illustrationen aus
Zen in der Kunst der Naturfotografie



Meixner, Andrea: **Heilende Bilder, Klänge und Meditationen**. *Meditationsbuch asiatischer Traditionen gegen Burn-out mit Illustrationen aus Zen in der Kunst der Naturfotografie*. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, November 2014. Nur im Museums-Atelier Aqua Mystica in Laab im Walde auf CD-ROM erhältlich.

Dieses Buch wird das bleiben, was es einmal war: Ein Ausstellungsprojekt, in dem ich mit dem Publikum verschiedene Übungen gemacht habe, die zum Stress-Release führen. Dabei haben wir die Wirkungen wichtiger Akupunkturpunkte besprochen und ihre Bedeutung für

Gesundheit, Beweglichkeit, mentale Höchstform und Lebensqualität. Hier nur ein Fotobeispiel zu diesem Buch.



Die Energiezentren des Menschen

Übersichtstabelle

Tabelle: Die Energiezentren des Menschen

- 1 Dan Tien: Meer der Energie ●
- 2 Kuan Yuan: Ovarpalast ●
- 2 Jing Gong: Samenpalast ●
- 3 Hui Yin: Tor des Lebens und des Todes ●
- 4 Chang Chiang: Durchgang Leben & Tod ●
- 5 Ming Men: Lebenstor ●
- 6 Chi Chung: Nebennierenzentrum ●
- 7 Yu Chen: Jadekissen ●

- 8 Pai Hui: Scheitelzentrum ○
- 9 Yin Tang: Himmelstor ●
- 10 Hsuan Ying: Himmlischer Teich ○
- 11 Hsuan Chi: Zwölf Geschichten ●
- 12 Shuan Chung: Herzzentrum ●
- 13 Chung Kung: Solar Plexus ●
- 14 Wei Chung: Geistenergiespeicher ●
- 15 Young Chuan (N1) ● & Lao Gong ●
- 16 Ta Tun ● 17 Heding ●

Informationen zum Veröffentlichungsstand der E-Books von Andrea Meixner

Andrea Meixner hat insgesamt 56 Bücher im Bereich Musikerergonomie, Energetik, Fotografie, Dichtkunst, Meditation, Umwelt, Epik & Märchen geschrieben, wovon fünf weitere Bücher in Arbeit sind. Welche E-Books bei Tolino bereits veröffentlicht und erhältlich sind, kann man auf ihrer Webseite unter <https://www.kulturvernetzung.at/de/andrea-meixner> abrufen! Auf dieser Webseite ist auch das Creative Commons-Buch „Die Blutsonne spricht“ gratis herunterzuladen!

Außerdem können Sie sich auf der Kulturvernetzungsseite einige Beispiele von Ausstellungskatalogen ansehen, die aber nur im Museums-Atelier Aqua Mystica in Laab im Walde als Gesamtpaket auf einer CD-ROM erhältlich sind. Die Öffnungszeiten des Museumsateliers sind ebenfalls auf der Homepage der NÖ Kulturvernetzung zu finden. Eine Anmeldung per E-Mail über den Link auf dieser Seite wird dringend empfohlen!

Auch auf Facebook ist Andrea Meixner zu finden, wobei auch dort der jeweils aktuelle Stand der Veröffentlichungen verlautbart wird. https://www.facebook.com/p/Andrea-Meixner-100079270174797/?locale=de_DE

Weitere Informationen, Videos und Buchcover finden Sie auf LinkedIn unter <https://www.linkedin.com/in/andrea-meixner-879344193/>

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und Stöbern!

Andrea Meixner und Jannis Meixner

Über die Autorin und Multi-Artistin



Studium: Andrea Meixner ist eine deutsche Multi-Artistin, mehrfache Buchautorin, Energetikerin und Mystikerin. Sie studierte Germanistik, Musikpädagogik, Erziehungswissenschaft, Theaterwissenschaft, Deutsche Philologie, Publizistik und Instrumentalpädagogik Klavier sowie Tonsatz an den Universitäten Würzburg, Detmold, Paderborn und Wien.

Berufstätigkeit: Als jahrzehntelang ausgebildete und mehrfach diplomierte Energetikerin, Multi-Artistin und konzertierende Berufsmusikerin lehrte sie von 1985 bis 2014 an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien die Studienfächer ‚Asiatische Atem- und Entspannungstechniken‘ und ‚Qi Gong und Auftrittstraining‘ im Bereich Konzertfach sowie ‚Haltung und Bewegung für Instrumentalisten und Sänger‘ im Bereich Instrumentalpädagogik sowie Musikpädagogik.

Eigene Methoden: Im Laufe ihres Lebens erschuf sie insgesamt acht eigene Methoden im Bereich Körperarbeit und Spiritualität, wovon nur die Energetische Ergonomie eine Entwicklung

an der Universität für Musik und darstellende Kunst in Wien war und erstmals als Skriptum für die Studierenden diente. Dieses Skriptum wurde nach 2014 völlig neu umgearbeitet, in gemeinsamer Arbeit mit der koreanischen Stargeigerin und Yogapraktizierenden Yulee Seo neu bebildert und unter neuen Themen in 10 Fachbüchern veröffentlicht. Alle anderen Methoden wurden nach 2014 entwickelt und jeweils in Sachbüchern beschrieben:

Energetische Ergonomie für Musiker (10 Bände (Das Kompendium))

Divine Voice Yoga (3 Bände) (incl. Qi Gong des Himmels)

Zen in der Kunst der Naturfotografie

Zen in der Kunst der Aqua-Fotografie

Zen in der Kunst der Seelenfotografie

Kum Nye für Musiker

Musiker-Yoga und

Burn-for- Life- Yoga.

Aktivitäten und Erfolge im Bereich Musikermedizin: Im Bereich der Musikermedizin arbeitete sie viele Jahre intensiv mit dem Top-Chirurgen, weltberühmten Wissenschaftler, mehrfachen Buchautor und Begründer der Deutschen Handchirurgie Prof. Dr. Albrecht Wilhelm für deutsche sowie weltweite Handchirurgenkongresse zusammen und zwar als Musikerergonomin in beratender Funktion. Im Bereich Musiktherapie ist sie 1. Preisträgerin des internationalen Wettbewerbs für Musiktherapie 1981 in Sao Paulo/Brasilien und Trägerin eines musiktherapeutischen Verdienstdiploms der Fakultät Tupinambá.

Studium in Querflöte und Konzerttätigkeit: Neben ihrer Arbeit als Musikerergonomin und Meditationsexpertin für asiatische Entspannungstechniken an der Musikuniversität Wien wurde sie von dem Soloflötisten der Wiener Philharmoniker Gerhard Perz zur Soloflötistin ausgebildet und reiste jahrzehntelang als Solistin und Kammermusikerin durch Europa.

Sie sammelte über insgesamt 55 Jahre hinweg Bühnenerfahrungen auf 7 verschiedenen Soloinstrumenten sowie als Dirigentin eines eigenen Chors, als Kirchenmusikerin und als Choristin am Nordrhein-Westfälischen Landestheater Detmold (Zahlreiche Benefizkonzerte für Tibet, Solokonzerte, Kammermusikkonzerte, Improvisationskonzerte, Meditationskonzerte, Multi-Art-Konzerte, Uraufführungen eigener Werke und Jazzkonzerte).

Kompositionstätigkeit und Radiosendungen: Als Komponistin und Kirchenmusikerin kann sie auf viele Uraufführungen eigener Werke zurückblicken sowie auch auf österreichweite ORF 1-Live-Übertragungen eigener Werke und Radiosendungen (Radio-Kolleg-Sendungen November 2011: „Pneuma, Odem, Anima“ mit Michael Neuhauser).

Tätigkeit als Bildende Künstlerin: Von 2014 bis 2019 arbeitete Andrea Meixner vorwiegend als Bildende Künstlerin (Abstrakte Fotografie) im Bereich der Naturfotografie und abstrakten Wasserfotografie. Dabei schuf sie eine neue Aufnahme- und Bildbearbeitungstechnik, gestaltete zahlreiche Multi-Art-Ausstellungen im ehem. Schloss Wintersbach im Wienerwald und wurde von der Niederösterreichischen Kulturvernetzung als eine von sechs Fotokünstlerinnen unter 1100 Künstlern gewählt und ins Festspielhaus St. Pölten geladen.

Tätigkeit als Haiku-Dichterin: Andrea Meixner hat in ihrem Leben weit über 1000 Zen-Haikus geschrieben und sie in zahlreichen Gedichtbänden mit eigenen Fotografien zusammengestellt. Doch haben ihre Gedichte nicht nur lyrischen Charakter, in manchen lyrischen Werken sowie in Sachbüchern wie „124 Auftrittsstrategien und Impulse für Musiker“, „Zen in der Kunst der Aqua-Fotografie“ oder „Burn-for Life-Yoga“ sowie „Divine Voice Yoga“ benutzt sie diese kurze Versform als Übungsanleitungen, um die psychologische Kraft des Haikus zu nutzen.

Erschaffung eines eigenen Ateliers und Museums im Wienerwald: Andrea Meixner ist seit 2019 die erste und einzige Frau mit einem eigenen Museum in Österreich, dem „Museumsatelier Aqua Mystica“ in Laab im Walde, wobei es sich um ein Ahnenmuseum ihrer berühmten Künstlerahnen aus Bamberg handelt wie Joh. Leonhard Gollwitzer (Bildhauer und Skulpteur) und dessen Urenkel, dem königlichen Hofmodelleur Carl Ferdinand Schropp. Auch zahlreiche eigene Werke (experimentelle Wasserfotografien und verfremdete Naturfotografien erhältlich auf 24 Ausstellungskatalogen im Museum selbst) und Fotografien der Ölmalerei ihrer Mutter Annemarie Wilhelm sowie Aquarelle ihres Bruders Wolfgang Wilhelm sind dort neben Originalwerken Carl Schropps zu sehen.

Schamanische Ausbildung: Von 2019 bis 2025 war Andrea Meixner in schamanischer Ausbildung zum „Dipl. Schamanischen Berater“ nach Vadim Tschenze (Vetucha, Planeten-Code, Energiecoach, Magie u.a.), wurde von Marcela Lobos in die Praxis der 10 Munay-Ki-Riten eingeweiht und belegte viele Online-Kurse bei berühmten Schamanen wie Alberto Villoldo, Brooke Medicine Eagle u.v.a.

Ein Leben als Buchautorin: Seit 2014 arbeitet Andrea Meixner vor allem als Buchautorin, Wissenschaftlerin, Bildende Künstlerin, Dichterin, Märchenschreiberin und Sachbuchautorin. Inzwischen liegen 56 Werke vor, vier Werke davon sind in italienischer Sprache verfasst. Seit 2020 lebt sie in Kroatien am Meer, wo sie in der Stille einsamer Pinienwälder ihrer Arbeit als Multi-Artistin nachgeht und neue Wege in der Spiritualität sowie in der Baum- und Pflanzenkommunikation und in der Tierkommunikation verfolgt.

Veröffentlichungsstand ihrer Publikationen: Informationen zum aktuellen Stand der Publikationen ihrer Werke finden Sie auf ihrer Webseite bei der Niederösterreichischen Kulturvernetzung unter: <https://www.kulturvernetzung.at/de/andrea-meixner>

Meine neue E-Book-Liste mit neuen Bandbezeichnungen und den markierten Büchern für die ersten Veröffentlichungen

Alle E-Books, Ausstellungskataloge, CD-ROMS und Creative-Commons-Werke von Andrea Meixner und aktueller Veröffentlichungsstand bei Tolino Mit Pilz bezeichnete Werke stehen kurz vor der Veröffentlichung. Mit 10 Flammen sind bereits erhältlich

Energetikbücher

Band 1

Meixner, Andrea: Energetische Ergonomie für Musiker I. Vollendetes Instrumentalspiel durch Integration energetischer Prinzipien. Band 1. Das Grundlagenbuch für instrumentale Ergonomie. Ein Sachbuch für Musikstudierende, Berufsmusiker, Musikpädagogen, Atemlehrer, Energetiker und alternative Therapeuten. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 2

Meixner, Andrea: Energetische Ergonomie für Musiker II. Vollendetes Instrumentalspiel durch Integration energetischer Prinzipien. Band 2. Das Grundlagenbuch für instrumentale Ergonomie. Ein Sachbuch für Musikstudierende, Berufsmusiker, Musikpädagogen, Energetiker, Atemlehrer und alternative Therapeuten. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 3

Meixner, Andrea: Energetische Ergonomie für Musiker III. Energetische Feinheiten im virtuoseren Spiel. Die hohe Kunst der instrumentalen Korrektur. Band 3. Das Grundlagenbuch für instrumentale Ergonomie. Ein Sachbuch für Musikstudierende, Berufsmusiker, Musikpädagogen, Atemlehrer, Energetiker und alternative Therapeuten. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 4

Meixner, Andrea: Asiatisches Atemtraining für den erfolgreichen Bühnenauftritt. Alle asiatischen Atemtechniken der Energetischen Ergonomie für virtuoses Instrumentalspiel. Mit detaillierten Übungsanleitungen zur Entfaltung einer hochdifferenzierten musikalischen Atemtechnik. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 5 🍄

Meixner, Andrea: Rückenschmerz adieu! Die Methode der Energetischen Ergonomie gegen Rückenschmerz, Fehlhaltung und Erschöpfung. Das wirksame Yoga-System aus 14 leichten Übungen mit einer Einführung in Atmung, Haltung und Bewegung. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 6

Meixner, Andrea: 124 Auftrittsstrategien und Impulse für Musiker. Zen-Haikus & Anregungen zur musikalischen Praxis. Das Buch für den erfolgreichen Bühnenauftritt. Ein Sachbuch für

Musikstudierende, Berufsmusiker, Musikpädagogen, Atemlehrer, Energetiker und Therapeuten. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 7

Meixner, Andrea: Energie- und Stressmanagement der Energetischen Ergonomie. Handbuch zur energetischen Regulation des Körpers bei Energiemangel, Schlaflosigkeit, Erschöpfung, Stress, konzentrativen Störungen, Fatigue und Burn-out. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 8 🍷

Meixner, Andrea: Zhan Zhuang. Energiearbeit mit der Kraft der Natur. Eine jahrtausendealte Methode zur Stärkung der Gesundheit und der Vitalität. Mit wertvollen Ratschlägen für die Praxis. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 9

Meixner, Andrea: Der erfolgreiche Weg zu Qi Gong. Einführung in die Praxis einer jahrtausendealten hochwirksamen Gesundheitsmethode aus China. Das Grundlagenbuch für Anfänger mit umfassender Einführung in die Theorie und Praxis des Taiji Qi Gong. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 10

Meixner, Andrea: Burn-for-Life-Yoga. Ursachen des Burn-outs, Behandlung und Übungen zur Erweckung des ‚Feuers des Lebens‘. Ein Selbsthilfebuch mit wirksamen Meditationen und Übungen des Burn-for-Life-Yoga nach Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 11

Meixner, Andrea: Divine Voice Yoga I. 88 Zen-Haiku-Meditationen. Meditationsbuch über kontemplativen Naturyoga nach einem 14-stufigen Meditationssystem von Andrea Meixner. Divine Voice Yoga Stufe 1-13. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 12

Meixner, Andrea: Divine Voice Yoga II. 28 Bildmeditationen. Meditationsbuch über kontemplativen Naturyoga nach einem 14-stufigen Meditationssystem von Andrea Meixner. Divine Voice Yoga Stufe 14. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 13

Meixner, Andrea: „Qi Gong des Himmels“. Die Energiearbeit des Divine Voice Yoga. Das Qi Gong-System des Divine Voice Yoga in 18 Figuren für lebenslange Beweglichkeit, Vitalität und Gesundheit. Ein Selbsthilfebuch zur autodidaktischen Aneignung mit grundlegenden Informationen zur Qi Gong-Praxis. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 14

Meixner, Andrea: Klimawandel und Gesundheit. Neue Wege der Gesundheitsprophylaxe in der Zeit des Klimawandels. Ein Einblick in die Zusammenhänge von Klima und Wohlbefinden sowie in die Geheimnisse der Energielehre nach der Traditionellen Tibetischen Medizin und der Traditionellen Chinesischen Medizin im Hinblick auf große klimatische Herausforderungen. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2026.

Band 15

Meixner, Andrea: Kum Nye für Musiker. Eine Einführung in alte tibetische Meditationstechniken und ihre praktische Anwendung für Berufsmusiker von heute. Aschaffenburg. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 16

Meixner, Andrea: Musiker-Yoga. Vollendete Bühnenausstrahlung und Fitness durch gezielte Aufwärmübungen und Musiker-Yoga. Das Buch für Bühnenkünstler und Musikergesundheit. Ein Sachbuch für Musikstudierende, Berufsmusiker, Musikpädagogen, Atemlehrer, Energetiker und alternative Therapeuten. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 1999. Erweiterte Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2026.

Zen-Fotografie-Bücher

Band 17

Meixner, Andrea: Zen in der Kunst der Naturfotografie. Das Lehrbuch zu Zen in der Kunst der Naturfotografie. Körperliche und geistige Grundlagen, Ergonomie sowie wichtige Prinzipien fotografischer Zen-Praxis. Illustriert mit zahlreichen Zen-Fotografien. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 18 🍄

Meixner, Andrea: Zen in der Kunst der Aqua-Fotografie. Wasserfotografie als Zen-Meditation. Einführung in Andrea Meixners Kunst des Zen in der Kunst, das Wasser zu sehen. Ein Inspirationsbuch in Bildern und Zen-Haikus. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 19

Meixner, Andrea: Lichtskulpturen aus dem Geist der Unterwasserwelt. Haikus und gespiegelte Archetypische Aqua-Fotografie der Multi-Art-Künstlerin und Lichtskulpteurin Andrea Meixner. Eine inspirierende Sehnsucht innerer Selbsterfahrung. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 20

Meixner, Andrea: Spirituelle Fotografie aus dem Geist des Wassers. Meisterwerke der abstrakten Fotografie und der heilsame Weg über Betrachtung zur Gehirntegration. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2027.

Zen-Haiku-Dichtkunst

Band 21

Meixner, Andrea: Worte wie Rudraksha-Perlen. Zen-Haiku-Dichtkunst auf dem Erleuchtungsweg. Illustriert mit Zen-Fotografie und Archetypischer Fotografie nach Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 22

Meixner, Andrea: Wasserzauber und Diamantsonnen. Zen-Haiku-Dichtkunst und Zen in der Kunst der Natur- und Aquafotografie. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2027.

Band 23

Meixner, Andrea: Zen-Haiku-Imaginationen. Zen-Haiku-Dichtkunst und Zen in der Kunst der Naturfotografie. Gedichtband mit Zen-Fotografie. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2027.

Band 24 🍄

Meixner, Andrea: Zen in der Kunst der Seelenfotografie. 33 Zen-Haiku-Trilogien an 33 mystische Wasserbilder. Meditativ-fotografische Einführung in Andrea Meixners Seelenfotografie. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 25

Meixner, Andrea: 100 Zen-Haiku-Illuminationen. Zen-Haiku-Dichtkunst & Zen in der Kunst der Naturfotografie. Gedichtband mit Zen-Fotografie. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2027.

Band 26 🍄

Meixner, Andrea: Meisterwerke der japanischen Lyrik. 49 und ein Zen-Haiku. Mit Fotografien aus Zen in der Kunst der Naturfotografie und Zen in der Kunst der Aqua-Fotografie. Gedichtband mit Zen-Fotografie. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 27 🍄

Meixner, Andrea: Haiku-Träumereien um den einsamen Mond. Gedichte und verträumte Texte. Zen-Haiku-Dichtkunst. Mondfotografie von Andrea Meixner. Gedichtband. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 28 🍷

Meixner, Andrea: Die schönsten Zen-Haikus von Andrea Meixner. Zen-Haiku-Dichtkunst. Illustriert mit Zen-Naturfotografie und Aquafotografie nach Andrea Meixner. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2026.

Band 29 🍷

Meixner, Andrea: Innamorato della natura. ZEN-HAIKU. Con fotografie della fotografia naturalistica e lo Zen nell'arte della fotografia acquatica. Traduzione in italiano di Andrea Meixner. Nuova uscita come e-book. Wien 2026.

Band 30

Meixner, Andrea: Zen-Haiku-Dichtkunst im Mondlicht. Gedichtband mit kreativer Mondfotografie. 33 Mondfotografien mit Zen-Haikus. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, voraussichtlich 2027.

Band 31

Meixner, Andrea: Mit Zen-Augen in Wasserwelten tauchen. Wasserfotografie als kreative Zen-Meditation. Eine inspirierende Sehschule innerer Selbsterfahrung. Lehrbuch in Andrea Meixners Kunst des Zen in der Kunst der Seelenfotografie. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 32 🍷

Meixner, Andrea: La magica fotografia Acquatica di Andrea Meixner. Poesia meditativa Zen Haiku & Lo Zen nell'arte della fotografia naturalistica. Traduzione in italiano di Andrea Meixner. Nuova uscita come e-book. Wien 2026.

Band 33

Meixner, Andrea: Gaia I. Am Herzschlag von Gaia I. Lichtklänge der Schöpfung. Eine Zen-Haiku-Trilogie. Illustriert mit Zen-Naturfotografie und Archetypischer Wasserfotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 34

Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia II. Mystische Klänge und Baumgeflüster. Eine Zen-Haiku-Trilogie. Illustriert mit Zen-Naturfotografie und Archetypischer Wasserfotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 35

Meixner, Andrea: Am Herzschlag von Gaia III. Apokalypse und die Neue Welt. Eine Zen-Haiku-Trilogie. Illustriert mit Zen-Naturfotografie und Archetypischer Wasserfotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 36 in Arbeit!

Meixner, Andrea: Die verborgenen Geheimnisse der Ahnen in uns. Wie Leben und Werke der Ahnen unser Leben auf geheimnisvolle Weise lenken und spirituell bereichern. Betrachtung

und Deutung des Lebenswerks von Joh. Leonhard Gollwitzer aus den Augen seiner Nachkommenschaft. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2022

Zen-Haiku- und Naturmeditationsbücher

Band 37

Meixner Andrea: Schamanische Herzöffnung durch Naturmeditation. Ein Haiku-Buch zum Meditieren in und über die Natur. Zen-Haiku-Dichtkunst & Zen in der Kunst der Naturfotografie. Wien. Gedichtband mit Zen-Fotografie. Bearbeitete Neuauflage als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2026.

Band 38

Meixner, Andrea: AQUA-FOTOGRAFIE. Meditationen über eine verborgene Sehnsucht. Von der Faszination der Schwingung unserer Ahnen und deren Botschaften im Spiegel des Flusses der Zeit. Naturmeditationen und mystische Naturbetrachtungen. Band 1. Illustriert mit Aqua-Fotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 39

Meixner, Andrea: Die Stille sehen und im Herzen sein. Ein Haiku-Buch zum Meditieren in und über die Natur. Zen-Haiku-Dichtkunst & Zen in der Kunst der Naturfotografie. Wien. Gedichtband mit Zen-Fotografie. Bearbeitete Neuauflage als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 40 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥 veröffentlicht als Creative Commons bei NÖ Kulturvernetzung unter:

<https://www.kulturvernetzung.at/de/andrea-meixner>

Meixner, Andrea: Die Blutsonne spricht. Illustriert mit Naturfotografie von Andrea Meixner. Naturmeditationen, Haikus und mystische Naturbetrachtung. Band 4. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2025. (aktuell bereits 2025 veröffentlicht bei der NÖ Kulturvernetzung!)

Band 41

Meixner, Andrea: MOOS-ART. Die Kunst einer tiefgründigen Welt. Illustriert mit Naturfotografie von Andrea Meixner. Naturmeditationen, Haikus und mystische Naturbetrachtung. Band 2. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2027.

Band 42

Meixner, Andrea: Von der Ästhetik eines Lebens in und mit der Natur. Zen-Haikus und Gedanken zu einem Leben in und mit der Natur auf dem Weg zurück in die Zukunft. Naturmeditationen und mystische Naturbetrachtungen. Band 3. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2027.

Märchenbücher, Epik und Mystik

Band 43

Meixner, Andrea: Die Erscheinung des Königs der Unterwasserwelten. Ein mystisches Märchen aus der magischen Welt des Wassers. Märchenband 1. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 44

Meixner, Andrea: Mystische Liebesmärchen. Spirituelle Märchen für Erwachsene. Märchenband 2. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 45 🍄

Meixner, Andrea: Himmlische Segenswünsche. Segenssprüche einer Mystikerin & Zen in der Kunst der Naturfotografie. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 46

Meixner, Andrea: Mystische Gespräche. Die Stimme Rumis im Klang der Pinien. Szenen, Haikus und Konversationen zwischen zwei Meistern der Spiritualität. Illustriert mit Naturfotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 47 🍄

Meixner, Andrea: Dialoghi mistici. La voce di Rumi nel canto dei pini. Scene, haiku e dialoghi tra due maestri di spiritualità. Traduzione in italiano di Andrea Meixner. Correzione di Rossana Ungaro Bianco. Nuova uscita come e-book. Wien 2026.

Band 48

Meixner, Andrea: Liebesgeflüster des goldenen Seelenvogels. Eine Liebeserklärung der Seele an das Geheimnis der spirituellen Liebe. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2028.

Band 49

Meixner, Andrea: Sussurri d'amore dell'uccello dell'anima d'oro. Una dichiarazione d'amore dell'anima al segreto dell'amore spirituale. Traduzione in italiano di Andrea Meixner. Nuova uscita come e-book. Wien 2027.

Band 50

Meixner, Andrea: Baumkommunikation. Energie- und Heilungsarbeit mit Bäumen und die Geheimnisse ihrer hohen Spiritualität. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2027.

Band 51

Meixner, Andrea: Visionen, Gedanken, Briefe und Zitate. Teil I. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2027.

Band 52

Meixner, Andrea: Visionen, Gedanken, Briefe und Zitate Teil II. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2027.

Band 53

Meixner, Andrea: Futuristische Wohnkunst. Meditationen für zukünftige Visionen über die mögliche Welt einer neuen, befreiten Menschheit auf einem friedvollen, lichten Planeten namens Gaia. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 54 in Arbeit!

Meixner, Andrea: Energetische Traumaarbeit nach Andrea Meixner. Traumaheilung durch jahrtausendealte Methoden schamanischer Heiltechniken und asiatischer Energiearbeit in Kombination mit natürlichen Detoxanwendungen, Homöopathie und Meditation. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, voraussichtlich 2028.

Band 55 🍄

Meixner, Andrea: Lebensweisheiten. Illustriert mit Naturfotografie von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2026.

Band 56

Meixner, Andrea: Wege aus der Dunkelheit eines sterbenden Planeten. Tiefsinnige Gedanken zur Weltsituation. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2027.

Band 57

Meixner, Andrea: Die Magische Wasserwelt und Mystik der Andrea Meixner. Faszination abstrakte, gespiegelte Wasserfotografie. Ausgewählte Texte, Meditationen und Haikus. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, 2027.

Band 58 in Arbeit!

Meixner, Andrea: Spaß am Fotografieren. Handyfotografie leicht gemacht. Für kleine und große Fotografen von 4 bis 14 Jahre. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, Erscheinungsjahr aktuell unbekannt.

Band 59 in Arbeit!

Meixner, Andrea: Fitfood und Camperkochlust. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, das Erscheinungsjahr aktuell noch unbekannt.

Band 60 in Arbeit!

Meixner, Andrea: La filosofia Zen nell'arte della fotografia naturalistica di Andrea Meixner. Pensieri filosofici di base sulla fotografia naturalistica Zen. Illustrato con numerose fotografie Zen. Traduzione in italiano di Andrea Meixner. Nuova uscita come e-book. Wien: Tolino Selfpublishing, 2027.

Band 61

Meixner, Andrea: Kunstmeditation. Eine Reise nach innen mit Werken von Joh. Loenard Gollwitzer. Mit einer Einführung in die Vielfalt der Kunstmeditation der Mystikerin Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, Erscheinungsjahr aktuell unbekannt.

Band 62

Meixner, Andrea: Das Kaiserpaar Heinrich und Kunigunde. Ein Liebesdrama in Gedanken und Bildern. Das Kaiserpaar Heinrich und Kunigunde aus den Augen des Bamberger Bildhauers und Skulpteurs Johann Leonhard Gollwitzer interpretiert von Andrea Meixner. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, Erscheinungsjahr aktuell unbekannt.

Band 63

Meixner, Andrea: Sternenreisen zu tiefen Herzenswünschen. Der schamanische Weg zur Selbstfindung. Berufsorientierung und Begabungsentfaltung. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, Erscheinungsjahr aktuell unbekannt.

Band 64

Meixner, Andrea: Schamanische Pflanzenmedizin und ihre Anwendung. Heilkräuter und Heilnahrung in Zeiten großer Herausforderungen. Neuerscheinung als E-Book. – Wien: Tolino Selfpublishing, Erscheinungsjahr aktuell unbekannt.

Band 65

Meixner, Andrea: Heilende Bilder, Klänge und Meditationen. Meditationsbuch asiatischer Traditionen gegen Burn-out mit Illustrationen aus Zen in der Kunst der Naturfotografie. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, November 2014. Nur im Museums-Atelier Aqua Mystica in Laab im Walde auf CD-ROM erhältlich.

Ausstellungskataloge

Alle Ausstellungskataloge sind auch weiterhin nur zur Ausstellungszeit im „Museums-Atelier Aqua Mystica“ als CD-ROM erhältlich!

Band A1 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Lichtklänge der Schöpfung. Zen-Haiku-Dichtkunst und Zen in der Kunst der Naturfotografie. Das Ausstellungsbuch über Zen-Fotografie. Ausstellungskatalog Nr. 1. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2014. 7. überarbeitete Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2016.

Band A2 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Wasserlichtspiele. Zen in der Kunst der Aqua-Fotografie. Ausstellungskatalog. Nr. 2. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2015.

Band A3 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Futuristische Wohnkunst. Ausstellung zur Reflexion über ein Leben in und mit der Natur sowie deren unantastbare Urheberrechte. Ausstellungskatalog Nr. 3. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2014. 4. verbesserte und leicht erweiterte Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2015.

Band A4 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Triumph des Lichts. Zen in der Kunst der Naturfotografie. Ausstellungskatalog Nr. 4. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2014. 2. erweiterte Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2016.

Band A5 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: The Art of Light. Naturfotografie und abstrakte Fotografie. Ausstellungskatalog Nr. 5. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2014. 2. erweiterte Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2016.

Band A6 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Farbtöne. Aqua-Fotografie und Archetypische Fotografie von Andrea Meixner. Ausstellungskatalog Nr. 6. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2016.

Band A7 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Federzeichnungen. Wien. Ausstellungskatalog Nr. 7. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2016.

Band A8 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Archetypische Aqua-Fotografie. Die Erweckung archaischer Welten aus den Tiefen des Wassers. Ausstellungskatalog Nr. 8. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2016.

Band A9 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Mondkalligrafie. Zen in der Kunst der Naturfotografie. Ausstellungskatalog Nr. 9. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2016. 2. erweiterte Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2019.

Band A10 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Aquarell-Fotografie. Aqua-Fotografie aus Hochgebirgsgewässern von Andrea Meixner. Wien. Ausstellungskatalog Nr. 10. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2016.

Band A11 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Mondkalligrafie und Umweltfotografie. Ein Fotokunst- und Haiku-Projekt von Andrea Meixner. Wien. Ausstellungskatalog Nr. 11. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2016.

Band A12 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Johann Leonhard Gollwitzers Werk im Licht des Passionsgeschehens. Meditative Multi-Art-Ausstellung zu Werken von Johann Leonhard Gollwitzer, Georg Adam Reuß und Siegfried Rischer. Ausstellungskatalog Nr. 12. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2014.

Band A13 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Stille sehen. Meditative Zen-Haiku-Dichtung & Zen in der Kunst der Naturfotografie. Ausstellungskatalog Nr. 13 mit Zen-Haikus. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, Januar 2015. 2. verbesserte Auflage. – Wien: Selbstverlag, Oktober 2015.

Band A14 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Mystische Lichtskulpturen 1. Gespiegelte Aqua-Fotografie & Zen in der Kunst der Seelenfotografie. Wien. Ausstellungskatalog Nr. 14. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2019.

Band A15 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Mystische Lichtskulpturen 2. Gespiegelte Aqua-Fotografie & Zen in der Kunst der Naturfotografie. Wien. Ausstellungskatalog. Nr. 15. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2019.

Band A16 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Faszination Wasser. 1. Band. Aqua-Fotografie aus Hochgebirgsgewässern. Ausstellungskatalog Nr. 16. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2019.

Band A17 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Faszination Wasser. 2. Band. Aqua-Fotografie aus Hochgebirgsgewässern. Ausstellungskatalog Nr. 17. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2019.

Band A18 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Gespiegelte Naturfotografie 1. Zen in der Kunst des kreativen Blicks. Ausstellungskatalog Nr. 18. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2019.

Band A19 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Gespiegelte Naturfotografie 2. Zen in der Kunst des kreativen Blicks. Ausstellungskatalog Nr. 19. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2019.

Band A20 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Meeresgesänge. Die schönsten Strände Istriens. Naturfotografie. Ausstellungskatalog Nr. 20. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2023.

Band A21 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: ICH BIN EIN STEIN. Zur Genialität der abstrakten Wasserfotografie. Meditative Betrachtungen über einen Stein. Zen in der Kunst der Seelenfotografie. Ausstellungskatalog Nr. 21. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2023.

Band A22 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Spiel mir das Lied vom Klimatod. Zen in der Kunst der Abstrakten Fotografie. Ausstellungskatalog Nr. 22. Wien. 1. Auflage – Wien: Selbstverlag, 2019.

Band A23 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Drachen, Feen, Fantasien. Zen in der Kunst des kreativen Blicks. Ausstellungskatalog Nr. 23. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2019.

Band A24 🔥🔥🔥🔥🔥 published! 🔥🔥🔥🔥🔥

Meixner, Andrea: Wassergesänge aus dem österreichischen Höllental & Das leise Lied des Klimawandels in der Natur. Abstrakte, aleatorische Wasserfotografie nach Andrea Meixner. Ausstellungskatalog Nr. 24. Wien. 1. Auflage. – Wien: Selbstverlag, 2023.