

Wie in das Innere  
eines Wales führen die  
Treppen hinunter in den  
Schoß der Erde.

Susanne Rikus

# SARDINIEN - REISE INS INNERE DER ERDE UND ZU UNS SELBST

Susanne Rikus lädt zur  
Entdeckung des Herzens  
und der Insel ein

Sardinien, die zweitgrößte italienische Insel,  
hat seit mehr als 6000 Jahren eine ganz eigene  
Geschichte, Sprache und Kultur. Die vielen  
Kraftorte unterstützen die Selbsterforschung  
und Verwirklichung, zu der Susanne Rikus in  
ihren Seminaren anleitet.



Durch den richtigen Umgang  
mit heiligen Orten erleben wir  
Quantensprünge in uns selbst.

Susanne Rikus

Ein anderer Ort der Kraft - einer der stärksten, die ich kenne - befindet sich unterhalb einer frühchristlichen Kirche im tiefen Fels mit Öffnungen hinauf zur Erdoberfläche, durch welche die Sonne an den vier Jahreszeiten-Wechseln hinunterscheint. Die innere Architektur des Tempels zeigt uns Besuchern ein Wissen um die Verbindung zwischen Mensch und Kosmos und auch, wie Räume uns helfen können, zu höheren Bewusstseinssebenen zu gelangen.

In meiner Arbeit als Horchende der Erde habe ich schon viel erfahren - vor allem auf Hawaii, doch Sardinien trägt das Geheime noch ein Stück mehr ins sichtbare Feld. Durch das Aufschlüsseln des Codes bekommen unsere Besucher Einblicke in die Geomantie und unsere Beziehung zum All. Achtsam lauschen wir unserer Erde und bekommen Antworten für unsere aktuellen Fragen.

Sardinien ist reich an Kultstätten und Orten, an denen sich unser Europäisches Erbe von Wissen und Lebenserfahrung in Bauten dar-

Die große Insel bietet eine Vielfalt an Landschaften, Orangenduft, stachelige Pflanzen, schroffe Felsen, tausende Türme, die sich zum Himmel strecken und türkisfarbenes Meer, so sauber und klar wie ein Kristall.

Sardinien gehört zwar zu Italien, doch wundert man sich, wenn man die Sarden trifft, da sie ganz anders im Gemüt sind als die Italiener auf dem Festland. Sie sind ein Volk voller Riten. Sie reiten und jagen noch wie vor hunderten von Jahren. Sie haben sich etwas Wildes erhalten und auch etwas Achtsames, den Respekt vor dem Weiblichen.

Es rauscht im Hotel direkt am Meer, ein Brodeln der Cappuccino Maschine, ein Duft von Blumen, der saftige Genuss reifer Feigen vom Baum. Dann endlich die Hüllen am Strand fallen lassen und in das schönste Meer zu springen, kristallklar, voller Fische, warmes, uns erfrischendes Wasser, während draußen die Hitze tanzt.

## Kraftorte

Zunächst geht es zu einer besonderen Kultstätte, einem Brunnentempel, der 1200 vor Christus erbaut wurde, aus der Nuraghenkultur kommt und wie eine umgestürzte Pyramide in die Erde hinunterreicht, um dort ein Gewölbe zu treffen, bei dem jedes Jahr zur Tages-Nacht-Gleiche die Sonne und in bestimmten Jahren auch der Mond in das in der Tiefe verborgene Wasserbecken scheint. Wie in das Innere eines Wales führen die Treppen hinunter in den Schoß der Erde, der von Grundwasser gespeist wird an einer Stelle, wo sich astronomische Einzigartigkeit und Geomantie der Erde treffen.



stellt. Auf der Insel sind noch über 8000 Türme der Nuraghen-Kultur erhalten, die wahrscheinlich auch als Sternwarten und Orte spiritueller Einweihung dienen.

Wir besuchen diese Orte mit unseren persönlichen Themen, lassen uns durch die Kraft der Orte berühren und entdecken unsere eigene Kraft. Durch Rituale, Bewusstseins-Training, geomantisches Spüren, Herzenswissen und den richtigen Umgang mit heiligen Orten erleben wir Quantensprünge in uns selbst.

Wir meditieren, üben uns in Präsenz, reinigen uns von Altlasten, erbauen unsere Zukunft auf den Hindernissen in uns.

Susanne Rikus

An besonderen Wassertempeln und alten Kirchen lauschen wir, stimmen uns ein, zum Teil in Verbindung mit Übungen, die aus dem Huna der uralten hawaiianischen Lebensphilosophie kommen, aber auch von mir entwickelten Übungen, die wir in unsere europäische Kultur einbringen.

### Geheimnisvolle alte Kultur

Die Mythen um Atlantis werden spürbar, drängen sich gleichsam auf. Ist Sardinien das alte Atlantis? Es war und ist in jedem Fall ein hochaktiver Ort spiritueller Kraft, wo wir unsere eigene Wirkmächtigkeit erleben und die Schönheit in und um uns erfahren können.

Die Bauten und Bronzegegenstände lassen auf eine Hochkultur vergleichbar dem alten Ägypten schließen, dem übrigen Europa zu jener Zeit überlegen (mit Ausnahme der kykladischen Kultur auf den griechischen Inseln im Osten). Die Bewohner schufen Bauwerke nach astronomischen und heilenden Gesichtspunkten.

Sardinien ist also eine hochentwickelte Kultur, die Jahrtausende schlief. In den Kirchen singen Männer im Kreis in sardischer Sprache, mit Obertönen, sie singen und channeln Töne herunter und herauf, Töne der Erde. Sie singen, dichten aus der Spontanität vor dem Publikum auf dem Marktplatz oder in der Kirche, wie Ratgeber chanten sie eine kollektive Weisheit, welche die Seele berührt und ein Gefühl aufkommen lässt, wie heilig das Leben ist und wie wunderbar wir Werkzeuge des Höchsten in uns tragen.

Wir besuchen Steinkreise, 2000 Jahre älter als die von Stonehenge, Orte, an denen sich mehrere archaische Kulturen treffen: Zum einen die Nuraghen Kultur, und dann auch die Domus de Janas („Häuser der Feen“, auch als „Necropoli ipogeica“ bezeichnet), so heißt eine Gattung der Felsengräber auf Sardinien, die der Ozieri-Kultur zugerechnet wird. Es gibt auf der Insel weit mehr als 1000 davon, die in Gruppen von 5 bis 40 zusammen liegen..

Wir erleben das alles jedoch ohne Bücher, denn wir lesen die Geschichte in uns selbst und lesen den Ort. Die Übungen helfen uns, den Kompass in uns zu tragen, der uns zur Erfüllung unserer Seele und unseres Herzens führt.

### Erleben

Wir meditieren, üben uns in Präsenz, reinigen uns von Altlasten, erbauen unsere Zukunft auf den Hindernissen in uns, die erkannt und akzeptiert werden als Wegsteine für das Geliebte.



Susanne Rikus

Wir essen gemeinsam in urigen Lokalen und lauschen nachts den Grillen und dem Meerésrauschen. Über uns die Milchstraße, der Sternenhimmel, zum Greifen nah und klar. Ein Erahnen, wie wohl damals das Leben in den Türmen war. Das kann unser Leben jetzt verändern. Da! Eine Sternschnuppe, Ziegglocken, ein Blitz zuckt durch Nacht.

Nächster Tag, Sonnenaufgang, im Meer baden, das Wasser ist warm, Frühstück, wir fahren zu einer Lagune, begegnen uns selbst, tauchen in unsere innere Lagune ab. Mit einer dynamischen Übung mit einem Balancier-Stab lassen wir Altes los, befreien uns, und wenn wir Glück haben, sehen wir das Leuchten im Meer. Im Meeresleuchten – als wären flüssige Sterne im Meer zwischen unseren Händen - erfahren wir den Zauber des Lebens. Die Gruppe bekommt einige „Alohana Tools“, Werkzeuge für Energie und Klarheit zur Anwendung im Alltag.

Wieder zurück, essen wir frische Venusmuscheln und trinken Mirto, den Likör aus sardischen Myrten, oder Zitronen-Sorbet oder Tiramisu. Wie fühlt es sich an, innerlich erleichtert von alten Gefühlen und Geschichten, energetisch klar und aufgeladen durch die Orte der Kraft in der Natur? Der Geist ist bereichert durch das Wissen um die Komplexität der Schöpfung. Und vielleicht habe ich sogar den Schöpfer in mir entdeckt und erlebt!

**Susanne Rikus**, Architektin, Künstlerin, Coach und Buchautorin, gründete 2006 das Alohana Institut. Sie veranstaltet u.a. Selbsterfahrungsreisen nach Hawaii und Sardinien. Sie ist seit ihrer Nahtoderfahrung 1995 feinstofflich sehend, was ihr die Möglichkeit gibt, Menschen effizient und achtsam auf ihrem spirituellen Weg zu begleiten. Info: [www.susannerikus.com](http://www.susannerikus.com) und [www.alohana.de](http://www.alohana.de)

### BUCHTIPPS

Eberhard Fohrer: **Sardinien: Reiseführer mit vielen praktischen Tipps.** 700 S., broschiert, Müller, € 26,90  
Merian Nr. 8/2012: **Sardinien**  
Susanne Rikus: **Sardinien: eine Reise ins innere Licht.** (erscheint 2014)

### Selbsterfahrungsreisen nach Sardinien:

Termine: 19. Juni bis 22. Juni 2014, 19. September bis 22. September 2014  
Hotellage am Meer, Besuch von Kraftorten, Persönlichkeitsarbeit  
Größe der Gruppe: Teilnehmer 6 bis 8, Reine Seminargebühr: 790,- € plus 19 % MwSt. Kompaktpreis: Flug von Deutschland, Hotel (3-4 Sterne) für 5 Nächte u. Seminargebühr auf Anfrage

### Seminarreise Hawaii im April 2014

Kontakt/ Anmeldung: Tel: 030.74395277, Tel: 0172-1974480, Email: [susannerikus@aol.com](mailto:susannerikus@aol.com), Info: und [www.alohana.de](http://www.alohana.de)



Sardinien hat eine wechselvolle Geschichte hinter sich, von den ersten Besiedlungen und der fast 1000-jährigen Nuraghen-Zeit über Einflüsse von Ägypten und den Phöniziern über die römische Provinz, die Herrschaft der Stauffer und das Königreich Sardinien bis zur heutigen autonomen Region Italiens mit einer recht stabilen, vor allem vom Tourismus bestimmten Wirtschaft.

Die beeindruckenden *Nuraghen-Anlagen* zeugen von einer immer noch wenig erforschten Kultur, die vom 15. bis zum 6. Jh. v. Chr. Die ganze Insel prägte. Die Nuraghen sind aus großen Steinklötzen um einen Zentralturm in Kegelstumpfform gebaut. Unter den zahlreichen Anlagen ist die von *Barumini* in der Provinz Medio Campitano eines der italienischen Weltkulturerben der UNESCO.