

Life Surfers *Journal*



Ausgabe 1 April - Juni 2015 Freiburg



Selbsthilfe & Heilung

Die Transzendenz von Depression
& Hoffnungslosigkeit

Das Life Surfers House

und seine Institute & Programm 1. Halbjahr 15

Deine Energie

Von Moment zu Moment entscheidest du,
welche Richtung du ihr geben willst

24 Stunden abwarten

Was ist Geld?

Eine tiefere Betrachtung

Das Erblühen des Herzens

Eine sanfte meditative Übung mit Summen



Life Surfers House / Erbprinzenstr. 14 / 79098 Freiburg

0761-709665 / info@lifesurfershouse.com / www.LifeSurfersHouse.com

'Life-Surfing' Ferienseminar

mit Bhashkar Perinchery in der Toskana



**Verspielte und meditative Tage, um die Verbindung
zu unserer Quelle bewußt zu vertiefen.**

15. - 29. August 2015

Der Mensch trägt das Potenzial zu einem erfüllenden Leben in Liebe und Freiheit wie einen Samen in sich. Diesem zum Erlblühen zu verhelfen ist eine Lebensaufgabe. Das "Life-Surfing Seminar" eröffnet Einsichten und hilft unser inneres Potenzial zu verwirklichen.

Infos & Anmeldung:

U.M.A.-Akademie im Life Surfers House, Erbprinzenstr. 14, 79098 Freiburg
Beginn, Freitag, 14. August ab 20.00 Uhr, inkl. Unterkunft und Verpflegung 1450.- Euro
(Erm. möglich) 0761-709665 (Nora Gaus), info@uma-akademie.de

www.Uma-Akademie.de

■ INHALTSVERZEICHNIS

Rainer Maria Rilke	S. 4
Selbsthilfe und Heilung Die Transzendenz von Depression und Hoffnungslosigkeit	S. 5
24 Stunden abwarten	S. 20
Das Life Surfers House und seine Institute Programm 1. Halbjahr 2015	S. 21
Deine Lebensenergie Von Moment zu Moment entscheidest du, (bewusst oder unbewusst) welche Richtung du ihr geben willst	S. 30
Wissenswertes	S. 32
VIHAP - Das Geheimnis für ein Leben voller Freude Auszug aus dem Buch von Bhashkar Perinchery	S. 33
Der innere Diamant - eine Sufigeschichte	S. 41
Was ist Geld? Eine tiefere Betrachtung	S. 42
Das Erblühen des Herzens Eine sanfte meditative Übung mit Summen	S. 44
Impressum & Kontak	S. 46

Die redaktionellen Inhalte des Life Surfers Journal haben einen zeitlosen Charakter und bleiben dadurch für den Leser stets interessant. Außerdem wird die jeweilige Ausgabe auf der Homepage als PDF-Datei archiviert und dadurch zum Download auf www.LifeSurfersHouse.com verfügbar.



„Man muss nie verzweifeln, wenn etwas verloren geht, ein Mensch oder eine Freude oder ein Glück; es kommt alles noch herrlicher wieder. Was abfallen muss, fällt ab; was zu uns gehört, bleibt bei uns, denn es geht alles nach Gesetzen vor sich, die größer als unsere Einsicht sind und mit denen wir nur scheinbar im Widerspruch stehen. Man muss in sich selber leben und an das ganze Leben denken, an alle seine Millionen Möglichkeiten, Weiten und Zukünfte, denen gegenüber es nichts Vergangenes und Verlorenes gibt.“

(Brief von Rainer Maria Rilke an Friedrich Westhoff, Rom, 29. April 1904)

SELBSTHILFE UND HEILUNG

- die Transzendenz von Depression
und Hoffnungslosigkeit.



ZWEI ERINNERUNGSHILFEN:

Die „3 x 3 Atemübung“ und die „3 Cs“*

in Verbindung mit dem „Intensiven Wachsein
für unsere Innere Natur“ („I WIN“).

Wir befinden uns jetzt in einer intensiven, entscheidenden Phase des Lebens auf der Erde. Es ist eine Phase, in der wir uns in zwei Richtungen bewegen können - in die schönste und harmonischste, aber auch in Richtung einer äußerst schmerzlichen und destruktiven Entwicklung!



*engl. Consciousness, Compassion, Creativity (Bewusstsein, Mitgefühl, Kreativität)

Die Evolution hat uns Menschen an einen Punkt gebracht, an dem wir das Potenzial entwickeln können zu sehen, zu verstehen und unseren Teil der Verantwortung als „Individuen“ zu übernehmen. Das Leben hat es also ermöglicht, dass der Mensch seinen Teil der Verantwortung selbst übernimmt. Nicht alles ist als Teil der Evolution „vorherbestimmt“. Diese Erkenntnis zu vertiefen, wird der entscheidende Faktor sein. Es ist somit von äußerster Bedeutung, dass wir dem Ausmaß dieses Potenzials auf die Spur kommen. Wir haben die Freiheit hinzuschauen, tiefer in uns hineinzugehen, zu verstehen und die verborgenen Möglichkeiten von Liebe, Frieden und Freude - sowie die letztendliche Freiheit, die wir in uns tragen - zum Erlblühen zu bringen.



Gegenwärtig können wir folgendes in der Welt beobachten: Es gibt alle möglichen Schwierigkeiten. Zum Beispiel finden wir auf der persönlichen Ebene desorientierte Menschen, die an unterschiedlichen inneren Konflikten leiden. Auf der sozialen und kollektiven Ebene gibt es Kriege, Gewalt und andere Katastrophen. Dabei können wir beobachten, dass sie oft mit Unklarheiten und der daraus resultierenden Unfähigkeit zusammenhängen, mit den Herausforderungen des Lebens zurechtzukommen. Wir leben aber jetzt in einer Zeit, in der diejenigen Menschen, die anfangen, das Leben auf eine behutsame Art zu betrachten, leichter die tief miteinander verknüpfte Natur der Realität, in der wir uns befinden, erkennen können.

So wird es den Menschen möglich, eine neue Entwicklung zu erlauben - eine Entwicklung, die sowohl wertvoll für uns selbst, als auch für ein friedliches und harmonisches Zusammenleben in der Welt ist und so zur Wiedererlangung eines gesunden Gleichgewichts in der Natur beiträgt.

Das „Individuelle“ und das „Globale“ verhalten sich zueinander wie der

„Baum“ und der „Wald“. „Wald“ ist die Bezeichnung für viele Bäume; Baum und Wald sind jedoch *ein* Phänomen. Ebenso besteht unser Körper aus Millionen „individueller“ Zellen. Wiederum sind Zelle und Körper *ein* Phänomen. So ist es auch im Lebensprozess. Alle Individuen sind auf eine unfassbare tiefe Weise miteinander verbunden.

Unsere üblichen Verwicklungen hängen zumeist mit unserer Voreingenommenheit zu einzelnen Aspekten der Realität zusammen, ohne die Gesamtheit dessen, was ist, zu berücksichtigen. Daher ist es grundsätzlich erforderlich, dass wir absichtlich und bewusst solche Schritte unternehmen, die zur Vertiefung des Bewusstseins dessen, „was wirklich ist“, führen.

Das „Individuelle“ und das „Globale“ verhalten sich zueinander wie der „Baum“ und der „Wald“. „Wald“ ist die Bezeichnung für viele Bäume; Baum und Wald sind jedoch *ein* Phänomen. Ebenso besteht unser Körper aus Millionen „individueller“ Zellen. Wiederum sind Zelle und Körper *ein* Phänomen. So ist es auch im Lebensprozess. Alle Individuen sind auf eine unfassbare tiefe Weise miteinander verbunden.

Die Intensivierung unserer inneren Wachheit kann so auch etwas anderes als die übliche Bewertung als „gut und böse“ aufdecken. Wir werden dann einsehen, dass es eigentlich keine sogenannten „guten“ und „schlechten“ Menschen gibt. Man sollte keine „Schwarz-Weiß-Malerei“ betreiben und sich nicht auf die Ebene des Kämpfens begrenzen.

Einerseits gibt es diejenigen, die angefangen haben, die Natur unserer Realität wahrzunehmen, sie zu erspüren und mit ihr im Einklang zu sein; das befähigt uns, natürlich und authentisch „gut“ zu sein! Es gibt aber auch die anderen, die noch nicht tiefer geschaut haben. Für sie ist es notwendig, die Wirklichkeit wachsender zu konfrontieren. Sie sind noch in viele Missverständnisse verstrickt, die folglich ihre Handlungen disharmonisch lassen werden. Oft führt das zu katastrophalen, unmenschlichen Zerstörungen, die wir als „böse“ einstufen.

Das wahre Gute ist ein natürliches „Nebenprodukt“ einer tieferen inneren Präsenz. Unsere Art, unsensibel zu sein - man könnte sie auch „böse“ nennen - ist ein Symptom dafür, dass wir noch nicht tief genug wahr-

nehmen und dadurch in einer einseitigen Anschauungsweise verfangen sind. Ich versuche auf diese Weise nicht, alles zu verharmlosen oder blumig erscheinen zu lassen, sondern möchte die Aufmerksamkeit dahin lenken, dass wir eine Vorgehensweise benötigen, in der wir weder blindlings mit uns selbst und den anderen kämpfen, noch uns gegenseitig verdammen und bestrafen! Erforderlich ist eine wachsame, nicht-kämpferische Art der Betrachtung, die uns befähigt, intelligent und menschlich mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.

Erstaunlich ist, dass diejenigen, die wirklich hinschauen und sich mit der Realität auseinandersetzen, plötzlich erkennen, wie wunderschön sie

Wir nehmen die Welt - die wir normalerweise als Realität bezeichnen - „durch uns selbst“ wahr. Indem wir aber unsere Aufmerksamkeit ehrlich auf das lenken, was sich *in uns* wirklich abspielt, vertieft sich zugleich unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit. Dann wird es transparenter, was in unserem Leben möglich ist und was nicht; wo unsere Missverständnisse liegen und was die tatsächliche Natur unserer Realität ist!

ist; welch ein „Segen“ auch hinter all dem ist, was auf der Oberfläche voller Konflikte, Schmerzen und Leiden zu sein scheint! Was wir tatsächlich brauchen, und was wirklich einen Unterschied machen wird, ist die Vertiefung unseres Bewusstseins in die Frage: „*Wer sind wir wirklich?*“. Aus dieser Einsicht heraus gilt es dann zu handeln.

Wir haben jetzt, während dieser Phase, beziehungsweise Epoche der Lebensentwicklung auf der Erde eine einzigartige Chance zum inneren Wachstum, da alles viel leichter zu erkennen ist. Durch die Entwicklungen in den Medien und die Entstehung des Internets hat jeder Zugang zu Informationen und den Möglichkeiten einer damit verbundenen weltweiten Bewusstseins-Entwicklung. All dieses gemeinsam macht viele Zusammenhänge leichter sichtbar.

Eine übergreifende Sichtweise, die Vision des „Aufwachens“ und vor allem die Chance, diesen „Segen“ auch tatsächlich zu leben - all das bleibt nicht mehr nur auf einen kleinen, engen Kreis von Menschen begrenzt.

Es eröffnet sich die Chance zu sehen und zu verstehen. Sie kann jeden erreichen, der mutig und aufrichtig bereit ist, dem, „was wirklich“ ist, zu begegnen. Auf diese Weise bereitet man sich innerlich vor, „Es“ zu verwirklichen.

Mut ist dabei ein wichtiger Faktor. Denn, wenn wir der Wirklichkeit gegenüber treten, ist dies immer ein gewisser Schritt zum Unbekannten hin. Es zieht in uns eingenistete Ansichten und Konzepte kritisch in Betracht und hinterfragt, was jetzt wirklich der Fall ist.

Daher ist grundsätzlich eine Art wachsender, mutiger Orientierung erforderlich, die sich in uns entwickeln wird, wenn wir unsere Wahrnehmung



erweitern. Dabei hilft uns eine „intensive Wachsamkeit für unsere innere Natur“. Um die Erinnerung daran zu erleichtern, können wir diesen Vorgang abgekürzt „**I WIN**“ nennen, also „**I**ntensive **W**achsamkeit für die **I**nnere **N**atur!“

Wesentlich wird die Bereitschaft sein, „I WIN“ über einen längeren Zeitraum auszuüben und in unser Alltagsleben zu integrieren.

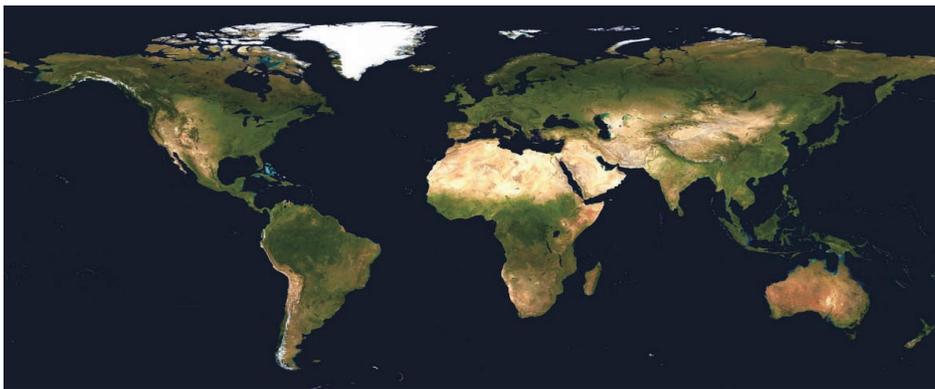
Wir nehmen die Welt - die wir normalerweise als Realität bezeichnen - „durch uns selbst“ wahr. Indem wir aber unsere Aufmerksamkeit ehrlich auf das lenken, was sich *in uns* wirklich abspielt, vertieft sich zugleich unsere Wahrnehmung der Wirklichkeit. Dann wird es transparenter, was in unserem Leben möglich ist und was nicht; wo unsere Missverständnisse liegen und was die tatsächliche Natur unserer Realität ist!

Die Wirklichkeit ist in sich selbst zutiefst schön, zutiefst bedeutungsvoll,

*engl. **I**ntensiv **W**akefulness of our **I**nnere **N**ature

unbeschreiblich wunderbar und in einem tieferen Sinne „heilig“. Deshalb ist es so wertvoll, dass alle, die sich auf die verschiedenste Art und Weise mit ihr auseinandersetzen und ihren Sinn verstehen können, die Initiative für eine *auf Erfahrung beruhende Einsicht* ergreifen. Die Schritte, die ich hier anbiete, sind einfacher Natur. Jeder kann sie mit einer bewussten, inneren Entscheidung und einer stets frischen Initiative in seinen Alltag einbringen.

Ab jetzt werden wir die Initiative zur tieferen Erinnerung (I WIN) durch zwei Erinnerungshilfen erweitern. Es sind dies die „3 x 3 Atemübung“ und die „3 Cs“.



Beide dienen zur Vertiefung der Wahrnehmung. In die Praxis umgesetzt, können sie sehr unterstützend sein und eine entscheidende Erfahrung von uns selbst ermöglichen; dadurch eröffnen sie einen Einblick in das, *was wirklich ist*. Im Anschluss werden sie näher beschrieben.



Die 3 x 3 Atemübung



Es ist sehr wertvoll einzusehen, dass der Atem eine Brücke zwischen der „sichtbaren“ und der „verborgenen“ Dimension unserer Realität ist. Es ist der Atem, der uns in diesem Körper am Leben erhält. Der Atem ist Teil der unfassbar geheimnisvollen Manifestation des Lebens. Ob wir wachständige Erneuerung, eine fortlaufende Regenerierung zustande. Deshalb kann *ein bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit auf den Atem auch zu einer inneren Klärung und Regenerierung der Lebensenergie* beitragen. Das „3 x 3“ bezieht sich auf die drei Phasen des Atems, die wir in der folgenden Übung anwenden werden.

In der ersten dieser drei Phasen des Atmens beginnen wir mit der bewussten Wahrnehmung des Atemvorganges, so wie er von selbst geschieht. Dabei versuchen wir auf keinerlei Weise, den Atemvorgang zu verändern. Wir beginnen also damit, den Atemvorgang, so wie er sich natürlich abspielt, wahrzunehmen.

Beobachte dreimal das Ein-und Ausatmen, ohne dich einzumischen.

In der zweiten Phase lassen wir den Körper von selbst einatmen und warten, bis das Ausatmen beginnt. Dann aber, **atme absichtlich, en-**

Genau genommen haben wir alle 'Grundvoraussetzungen des Paradieses' auf diesem Planeten - mit einem inneren Abstand die Erde zu betrachten, macht es transparent, dass wir alles haben, was dafür erforderlich ist ein Leben voller Liebe, in Freude und Frieden zu leben und dieses 'Geschenk des Lebens' zu feiern.

ergetisch aus! Mache dies so tief wie möglich. Das Ausatmen ist hier also ein bewusstes, absichtliches, kräftiges Tun unsererseits!

Anschließend wiederholt sich der Vorgang. Wir warten darauf, dass erneut das natürliche Einatmen ohne unser Zutun geschieht. Wenn danach das Ausatmen wieder beginnt, machen wir es wie zuvor und atmen ein zweites Mal so tief wie möglich aus.

Lasse dann anschließend das Einatmen ein drittes Mal geschehen und warte, wie zuvor, bis das Ausatmen beginnt. Dann atme ein letztes Mal absichtlich und energetisch tief aus.

In der dritten Phase sei einfach der Beobachter und lasse den Körper von selbst dreimal ein- und ausatmen; gerade so, wie es einfach geschieht. Bleibe innerlich wach und erlaube dem Körper, so tief und natürlich wie möglich dreimal ein- und auszuatmen.

Es ist sehr wertvoll, die „3x3 Atemübung“ in das alltägliche Leben zu integrieren und sie während unserer Wachphasen einmal pro Stunde zu

praktizieren. Das ist etwas, wozu jeder fähig ist, wo immer er auch sein möge. Sogar inmitten unserer normalen Arbeit, wenn wir es mit anderen Menschen zu tun haben, kann man dieses Bewusstsein für den Atem so tief wie möglich geschehen lassen. In Situationen, in denen man ganz mit sich selbst sein kann, ist es auch hilfreich, die Augen zu schließen und tiefer zu gehen. Dadurch wird die Übung noch intensiver und lebendiger.

Wende dich ihr spielerisch, aber dennoch entschieden zu, ohne es zu einer zielorientierten, kämpferischen Angelegenheit zu machen.

Erlaube die Erinnerung daran und helfe Dir selbst, dich dafür zu öffnen, die Realität direkter und tiefer zu erfahren...

Wie bereits erwähnt, wird empfohlen, die „**3x3 Atem-Übung**“ **einmal pro Stunde zu praktizieren**. Aber auch, wenn es dir nicht immer gelingen sollte, dich an sie zu erinnern, orientiere dich dennoch daran, sie **mindestens siebenmal am Tag** auszuüben. Dass Du Dich mit ganzem Herzen dafür entscheidest, die Übung wirklich anzuwenden, macht den tatsächlichen Unterschied aus!





Die zweite Erinnerungshilfe heißt die „3 Cs“.



Die „3 Cs“ beziehen sich auf die englischen Begriffe:
Consciousness, Compassion, Creativity
und heißen auf Deutsch:

Bewusstsein, Mitgefühl und Kreativität.

Dieser Zyklus bietet ebenfalls eine grundlegende
Orientierung für die Praxis.

Wir können vieles bei anderen Menschen sehen, aber sehr oft erkennen wir nicht, was sich in uns selbst abspielt. Deshalb ist es erforderlich, absichtlich und entschlossen die Initiative zu ergreifen, *immer wieder die Verbindung zu sich selbst herzustellen*. Das ist, was der Begriff „Bewusstsein“ hauptsächlich andeutet.

„**Bewusstsein**“ ist stets die Grundlage. Bewusstsein ist es auch, wie schon angesprochen, worauf die „Intensive **W**achsamkeit für die **I**nnere **N**atur“ (**I WIN**) als Orientierung für die Suche in erster Linie abzielt. Du richtest die Aufmerksamkeit auf das, was in dir selbst vorgeht. Normalerweise ist unsere Aufmerksamkeit nach außen gerichtet. Unsere Sinneswahrnehmungen konzentrieren sich dann auf die Außenwelt. Wir sind gewohnheitsmäßig mit dem beschäftigt, was sich im Bereich des äußeren Lebens abspielt.

Wir können vieles bei anderen Menschen sehen, aber sehr oft erkennen wir nicht, was sich in uns selbst abspielt. Deshalb ist es erforderlich, absichtlich und entschlossen die Initiative zu ergreifen, *immer wieder die Verbindung zu sich selbst herzustellen*. Das ist, was der Begriff „Bewusstsein“ hauptsächlich andeutet.

Es ist eben auch interessant, die Aufmerksamkeit auf das zu bringen, was *in uns* geschieht. Wenn man - sozusagen, wie sein eigener bester Freund - gegenüber allem, was in uns da ist, wach bleibt – ehrlich annehmend

und gleichzeitig respektvoll zu sich selbst, dann wird einem folgendes klar: Wir sind nur dann in der Lage, uns selbst und die anderen direkter und tiefer zu verstehen, wenn wir **Mitgefühl** als Basis unserer Verbindungen zueinander zulassen!

In der Praxis bedeutet das, sich nicht automatisch und gewohnheitsmäßig in eine konkurrierende, vergleichende oder beurteilende Vorgehensweise hineinziehen zu lassen. Es beinhaltet auch, weder sich selbst, noch andere pauschal mit beurteilenden „Etiketten“ zu versehen - und auch nicht, sich selbst oder andere in „Schubladen zu stecken“.

Beobachte stattdessen all die Bewertungen, die in dir stattfinden, ohne

In der Praxis bedeutet das, sich nicht automatisch und gewohnheitsmäßig in eine konkurrierende, vergleichende oder beurteilende Vorgehensweise hineinziehen zu lassen. Es beinhaltet auch, weder sich selbst, noch andere pauschal mit beurteilenden „Etiketten“ zu versehen - und auch nicht, sich selbst oder andere in „Schubladen zu stecken“.

ihnen blind zu folgen oder blind gegen sie anzukämpfen. Nimm wahr, dass das, was in uns vorgeht, ein „innerer Automatismus“ ist! Dieser Automatismus hat eine funktionelle Bedeutung dafür, dass wir sozusagen auf der Welt „Wurzeln schlagen“ können. Damit ist er für das praktische Leben relevant. Dennoch sollten wir folgendes beachten: Wenn es um das Verstehen unserer selbst, unserer Mitmenschen und der tieferen Natur unserer Realität geht, ist es erforderlich, dass wir bewusst einen inneren Abstand zu diesem Automatismus entwickeln. Es ist daher unerlässlich, dass wir uns selbst erlauben, uns direkter mit der Gegenwart zu verbinden. Dadurch werden wir nicht länger in den Projektionen aus der Vergangenheit gefangen gehalten. Dies kann geschehen, wenn wir uns, bei gleichzeitigem Bewusstsein (**Consciousness**) absichtlich *mitfühlend* (**Compassion**) den anderen zuwenden!

Das dritte C (**Creativity**), also der kreative Aspekt, ist ebenfalls sehr entscheidend. **Kreativität** ist nicht nur, wenn jemand malt, musiziert oder eine Skulptur erschafft usw. Kreativität wird die „Grundqualität des

Lebens“, wenn wir offen für die Realität sind und auf die Herausforderungen, die das Leben bringt, bewusst antworten. Dieses bedeutet im Grunde genommen, der tieferen Intelligenz Raum zu geben, um in der gegebenen Situation auf mitfühlende und liebevolle Weise das Bestmögliche zu machen!

Dadurch, dass wir uns bewusst, sympathievoll und mitfühlend miteinander verbinden, wird unsere Wahrnehmung offener und tiefer. Wir spüren dann, wie verletzlich nicht nur jeder Einzelne, sondern auch, wie zerbrechlich der gesamte Lebensprozess ist! Anstatt einander mit Schuldzuweisungen bestrafen zu wollen und sich herabschauend zu begegnen,

Dadurch, dass wir uns bewusst, sympathievoll und mitfühlend miteinander verbinden, wird unsere Wahrnehmung offener und tiefer. Wir spüren dann, wie verletzlich nicht nur jeder Einzelne, sondern auch, wie zerbrechlich der gesamte Lebensprozess ist! Anstatt einander mit Schuldzuweisungen bestrafen zu wollen und sich herabschauend zu begegnen, werden wir, indem wir wach und präsent den Alltag leben, allmählich noch etwas Wesentliches begreifen.

werden wir, indem wir wach und präsent den Alltag leben, allmählich noch etwas Wesentliches begreifen. Unser Dasein in diesem Körper ist einem kleinen „Ausflug“ vergleichbar - einem kurzen Besuch, den wir dieser Welt abstatten. Jetzt sind wir hier mitten im Lebensspiel – aber, wir kommen mit nichts, und wir gehen mit nichts. Während der Zeit, in der wir uns hier befinden, wird unser Dasein auf dieser Erde nur durch unsere aufmerksame, fürsorgliche Beteiligung am Leben zu einer liebevollen, schönen und erfüllenden Entwicklung...

Es sind unsere Missverständnisse und die einseitige Wahrnehmung, in die wir uns verstricken, die uns daran hindern, wirklich das zu sein, was wir sind! Unsere negativen Gefühle können sehr leicht zu einem Verhängnis werden, wenn wir die „einzigartige Fähigkeit“, die wir als Menschen haben, nicht anwenden. Es ist die Fähigkeit, *uns selbst zu betrachten*, die Fähigkeit, uns bewusst zu werden, *wer und was wir wirklich sind* - und aus dieser Erkenntnis heraus zu handeln! Ohne ein absichtliches, bewusstes Nachforschen und ohne die Klärung der energetischen Vor-

gänge in uns können wir uns sehr leicht immer wieder in negativen Gefühlen verstricken.

Der kreative Aspekt dabei ist also, dass wir durch Aufmerksamkeit eine Lösung der Herausforderungen, Probleme, Schwierigkeiten usw. geschehen lassen können. Dabei achten wir darauf, dass wir diese Herausforderungen in einer mitfühlenden Weise beantworten. Das ist ein Weg, die tiefere Dimension unseres Herzens, unsere Sensibilität zu entdecken und unserem wahren, schöpferischen innerem Potenzial auf die Spur zu kommen.

Dieser sehr wichtiger Gesichtspunkt soll wegen seiner grundlegenden Bedeutung nochmals betont werden. Nur durch eine wachsame Auseinandersetzung mit unseren Herausforderungen werden wir fähig, uns als Menschen zu entwickeln und ein inneres Erblühen in Liebe und Freude zu verwirklichen!

Unser verborgenes Potenzial kommt auf eine schöpferische Weise zur Manifestation, wenn wir uns mit den „Problemen“, die wir im Leben haben, wirklich auseinandersetzen. In diesem Licht gesehen, wird es sichtbar, dass alle Herausforderungen, Schwierigkeiten und Probleme, die wir haben, eine Gelegenheit bieten, das Leben zu verstehen. Solch eine bewusste Begegnung mit sich selbst macht uns nicht nur fähig, uns selbst besser zu verstehen; es hilft auch dabei, die Natur der Realität auf eine behutsamere und tiefere Art zu erfahren. Das macht den eigentlichen Sinn aus! Dies ist ein sehr wichtiger, entscheidender Schritt, der für alle Menschen möglich ist, die bereit sind, die Natur unserer Wirklichkeit in einer sorgfältigen und mutigen Weise zu betrachten und den herausfordernden Situationen des Lebens bewusst zu antworten. Das Verständnis hier für entsteht durch das „Intensive Wachsein für unsere Innere Natur“ („I WIN“).

Die zwei Erinnerungshilfen, die „3x3 Atemübung“ und die „3 Cs“ (Consciousness/Bewusstheit, Compassion/Mitgefühl und Creativity/Kreativität) können, tatsächlich ins Leben gebracht und in die Praxis umgesetzt, ein großer Segen, sowohl für uns selbst, als auch für alle in unserer Umgebung werden. Indirekt tragen sie zu einer gesunden Entwicklung des Lebensprozesses und zu einem natürlichen Gleichgewicht auf unserer Erde bei. Gerade deshalb möchte ich jedem, der mit diesen Erinnerungshilfen in Verbindung kommt - sie versteht und ihre Bedeu-

tung erkennt - empfehlen, *sie wirklich anzuwenden und sie auch mit jedem zu teilen, der offen und bereit ist, damit anzufangen!* Das kann zu einem „Erwachen zum Wunderbaren“, zu einer Feier der Schönheit und Festlichkeit des Lebensflusses werden.

Genau genommen haben wir alle Grundvoraussetzungen für ein Paradies auf diesem kleinen Planeten. Die Betrachtung mit einem gewissen inneren Abstand macht es offensichtlich, dass wir alles haben, was erforderlich ist, für ein Leben voller Liebe, Freude und Frieden; alles dafür, das Geschenk des Lebens zu feiern.

Es gibt einige Grundmissverständnisse, in die wir uns verstricken und



uns daran hindern, unsere Einsicht auch zu leben. Alles, was wir benötigen und dringend brauchen, ist deshalb, unsere „inneren Augen“ zu öffnen und uns selbst zu erlauben, das, „was in Wirklichkeit ist“, bewusst werden zu lassen.

Die beiden Erinnerungshilfen können sehr dabei unterstützen, dieses Potenzial zu verwirklichen. Ich hoffe, dass es euch möglich sein wird, so energetisch und so tief wie möglich in diesen Bewusstwerdungsprozeß hineinzugehen. All diejenigen, die tief in die Natur unserer Wirklichkeit hineinschauten, haben erkannt, dass *das „Leben“ selbst uns darin unterstützt*. Es wird auf die verschiedensten Weisen bezeichnet - z. B. als „das Mysterium“, „die wunderbare Basis unseres Lebens“, „der Große Geist“ oder als „das Göttliche“ usw. Dieses eigentlich mit Worten unbeschreibbare „Es“ unterstützt uns dabei, dass wir als Menschen erblühen. Doch dies kann nur verwirklicht werden, wenn wir selbst die Initiative zur Suche ergreifen und *die immer vorhandene Hilfe* auch zulassen...

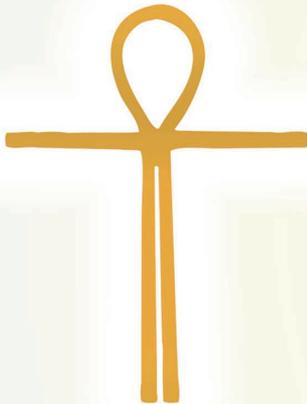
Bhashkar Perinchery

Jetzt auch in Freiburg!

Seminare für Seelen der neuen Erde

Internationales Lichtnahrungszentrum Naturpraxis MerKaBa

In all unseren Seminaren raten wir davon ab, mit anderen Meister/ Medien oder Bewusstseinsfelder zu arbeiten. Denn Du selbst bist bereits alles, was ist, Dein eigenes ewiges & unendliches Bewusstsein! Denn Du bist bereits alles! Wer sich für sich selbst öffnen kann & will, ist herzlich willkommen.



Lichtnahrungseminar

Dieses über einige Jahre sehr bekannte und viel besuchte Seminar wurde von Jenny Solaria im Jahr 2011 gechannelt, da der Lichtnahrungsprozess für die Bewusstwerdung in der heutigen Zeit sehr wichtig ist! Der genaue Seminarinhalt wird durch aktuelle Seminar-Channelings an die jeweilige Seminargruppe angepasst.

Der jetzigen Energie angepasst, kann der Lichtnahrungsprozess in nur 72 Stunden umgesetzt werden. Man übt im Seminar bestimmte Atemtechniken, die Zellen werden durch tiefgreifende Meditationen (verteilt über die 3 Tage) im Gesamtbewusstsein wieder in die göttliche Ordnung gebracht, die Energiekörper werden gereinigt und somit der weiter steigenden Energie-Frequenz der Erde

angepasst. Spontane Herzöffnungen sind in dem Prozess möglich.

Während dieser 3 Tage wird energetisiertes Wasser getrunken, aber NICHTS gegessen. Je nach dem Entwicklungsstand des eigenen Bewusstseins sind verschiedene „Endziele“ möglich. Das entscheidet jeder Teilnehmer selbst nach seinem Gefühl. Nach dem Seminar ist jeder Teilnehmer in der Lage, allein diesen Prozess zu Hause durchzuführen.

Geistig emotionales Heilen (Selbsthilfe)

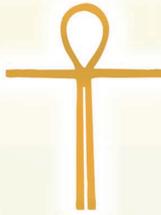
Dieses Seminar ist in der neuen Zeit besonders wichtig für Deinen Schutz und akute Selbsthilfe im Notfall. Besonders effektiv als Schutz vor dämonischer oder schwarzer Magie o.ä. Wir haben die Aufgabe, Dir zu vermitteln, dass Du selbst ein erwachter Meister sein kannst, wenn Du Dich mit dem Wissen der neuen Zeit in der 5.-7. Dimension anfreunden kannst.

Du wirst zurückerinnert, Dir selbst zu helfen und auch zu verstehen, wie einfach es funktioniert. Du wirst sogar Deine wahren Kräfte „live erleben“. Und hierzu brauchst noch nicht einmal lange auf dem Weg zur Spiritualität zu sein.

Es ist eine neue Zeit eingeleitet und genau mit dieser neuen Energie/Welle wirst Du getragen und behütet. Dieser Workshop wird Dein Leben verändern, denn nichts wird mehr so sein, wie es war. Denn Du verstehst, wozu Du fähig bist!

MerKaBa Aktivierung I

(MerKaBa Schlüssel erforderlich, kann vor Ort erworben werden) Seit einigen Jahren arbeitet



Jenny Solaria mit dem MerKaBa-Schlüssel und hat viele Erfahrungen in der Anwendung gesammelt. In diesem Seminar wird Dir beigebracht, wie Du damit arbeiten kannst. Auch hierbei wirst Du feststellen, dass jeder MerKaBa-Schlüssel anders arbeitet, denn er ist der Führer eines jeden Heilers. Auch wird es in diesem Seminar einen Heiler-Workshop geben, mit vielen Übungen an Dir und am Klienten. Du kannst Dir sicher vorstellen, dass in diesem Seminar viel Reinigungsarbeit an Deinem Energiefeld stattfinden wird. Neben starker Clearingarbeit findet auch eine Wirbelsäulenaufrichtung und Reinigung der Blaupause statt.

Channelseminar

Gerade in der neuen Zeit wirst Du oft allein auf Dich gestellt sein und kannst lernen, Dein ewiges und unendliches Bewusstsein zu channeln und zu kanalisieren. Erlerne an diesem Seminar Tag alle Grundlagen für das Channeln von Energien & Bewusstseinsfeldern. Du wirst in den ersten Stunden über die Channelformen und das Hintergrundwissen informiert.

Die meiste Zeit jedoch wird an diesem Seminarartag ein Workshop mit anwendungsintensiven Übungen durchgeführt, um das Selbsttraining zu erlernen und zu üben. Wir alle channeln so oft in unserem Alltag. Dieses Seminar wird Dir eine gute Hilfe sein, Dein Bewusstsein stärker zu entwickeln und das Vertrauen in Deine Fähigkeiten zu vertiefen...

Wir bitten Dich, Schreibzeug & Farbstifte mitzubringen, damit Du den Workshop mitgestalten kannst. Zur Intensivierung der Arbeit mit Klienten dient der Workshop Channel II.

Seelensprache & Traumdeutung

Dieses Seminar entstand durch die Workshops in den Channelseminaren. Es wird von der Seelenebene oftmals nur durch Bilder und Botschaften gearbeitet, die Träumen sehr ähnlich sind. Um diese Träume und die Bilder der Botschaften richtig deuten zu können, übt Jenny Solaria mit Dir diese Arbeit. Bitte bringe drei Träume mit, die Du notiert hast, um die wichtigen Botschaften Deines Lebens zu erkennen. Natürlich wird hier auch die Gruppe als Heiler-Workshop aktiv sein und viele neue Erkenntnisse in Dir wachrütteln. Danach wirst Du sicher viel bewusster durch den Tag und seine Botschaften gehen können. Denn was ist der eigentliche Traum? Das Leben am Tag oder der Schlaf in der Nacht?



Befreie Dich von der Matrix

In diesem Seminar eröffnen wir Dir eine Welt, in der Du lebst, die Du aber nicht kennst. Du lebst in einem Hologramm und siehst eine Illusion.

Schon Johann Wolfgang von Goethe hat gesagt: "Niemand ist so gefangen wie diejenigen, die glauben, sie seien frei!" Du bekommst Tipps und Hinweise für einen kontinuierlichen Ausstieg aus dem manipulativen System der Gesellschaft. Was zur Folge hat, dass Du nach dem Seminar Dein Leben mit anderen Augen siehst und es tiefgreifend verändern kannst. Ganz nach dem Motto: Lebe endlich Deine Seele, befreie Dich aus dieser Illusion, vertraue Dir und ermächtige Dich selbst!

Es werden spannende Stunden in einer Gemeinschaft von Seelen, die sich schon vor tausenden von Jahren verabredet haben, um sich auf den Weg in eine neue Welt zu machen. Dieses Seminar bereitet Dir den Weg in (D)eine neue Welt.

Neben vielen Fragen, die Du in diesem Seminar stellen kannst, gibt es auch Übungen und einen Workshop mit Jenny Solaria. ▲

[INFO]

Weitere Informationen zu den Seminaren auf der Homepage: www.NaturpraxisMerKaBa.com oder in den Interviews von Jenny Solaria im Querdenken-TV unter folgendem link: www.NaturpraxisMerkaba.com/Interviews-Jenny-Solaria.html

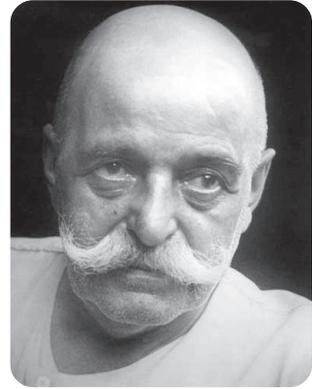
Naturpraxis Mer Ka Ba
Internationales Lichtnahrungszentrum LiNa

Kastanienallee 34c
15344 Strausberg bei Berlin

Büro ☎ 0163/ 68 088 91
eMail: info@NaturpraxisMerkaba.com
www.NaturpraxisMerkaba.com

Vierundzwanzig Stunden abwarten

George Gurdjieff war einer der umstrittenen spirituellen Meister unserer Zeit. Als kleiner Junge gab es eine bedeutsame Begegnung mit seinem Großvater, der auf dem Sterbebett lag, zu dem er eine liebevolle und innige Beziehung hatte.



Der Großvater rief ihn zu sich und sagte: „Ich kann dir nicht viel hinterlassen; aber ich möchte etwas mit dir teilen - und wünsche mir, dass du es dir zu Herzen nimmst. Ich habe eine Bitte an dich: „Wenn du in deinem Leben in Situationen kommst, in denen du negativ wirst, warte erst vierundzwanzig Stunden ab, bevor du handelst. Wenn du positiv gestimmt bist, kannst du natürlich sofort handeln. Doch wenn du ärgerlich oder verletzt, bitter oder auf irgendeine Art negativ bist, schau zuerst, was alles in dir vorgeht und warte für vierundzwanzig Stunden. Danach kannst du das machen, was du für richtig empfindest.“

Gurdjieff sagte später, dass das Befolgen dieses Ratschlags sein ganzes Leben verändert habe. Es ermöglichte ihm, einen tieferen Einblick in die Situation zu gewinnen, wenn er mit dem inneren Geschehen in Kontakt blieb - ohne sie zu vermeiden oder davor wegzurennen. In manchen Situationen erkannte er, dass der andere es wirklich gut mit ihm meinte und er bedankte sich bei ihm. Ein anderes Mal bemerkte er, dass die andere Person in einem sehr unklaren Zustand war und dass es besser war, die Sache auf sich beruhen zu lassen. Bisweilen erkannte er, dass der andere Mensch Hilfe benötigte und bot seine Unterstützung an. Manchmal wurde ihm aber bewusst, dass er selbst einen Fehler begangen hatte und er entschuldigte sich dann bei dem betreffenden Menschen!



Wir werden fähig, tiefer in uns hineinzuschauen, wenn wir wach und bewusst bleiben und nicht blind reagieren. Dies verhindert automatische und unbewusste Verhaltensweisen, in denen wir entweder 'blind' reagieren und alles Mögliche nach außen werfen - oder es 'blind' unterdrücken!

Durch diese Unterscheidung von bewusstem Hinschauen und blindem Reagieren wird zu einer gesunden Entwicklung beigetragen.

Programm 1. Halbjahr 2015

LIFE SURFERS HOUSE



**Universal & Multiversal
Awareness Academy**
(U.M.A.A. - The Mystery School)

**Universale & Multiversale
Bewusstseins Akademie**

www.Uma-Akademie.de

Seite 22-25

VIHAP-INSTITUTE

(The Vital Harmonizing
Phenomenon Institute)

www.Vihap-Institut.com

Seite 26

**The Rainbow
Platform**

www.Rainbow-Platform.com

Seite 27-29

Das Programm wird in den kommenden Seiten ausführlich aufgeführt.
Die Kontaktdaten der einzelnen Institute befinden sich auf Seite 47.

U.M.A.-AKADEMIE



Meditative Übungen

Diese Übungen helfen uns, freudvoller, energetischer und harmonischer zu leben. Sie unterstützen eine tiefere Wahrnehmung von uns selbst und der Realität.

Täglich	06.30 Uhr	Silent Sitting - Stilles Sitzen
Montag	10.15 & 17.15 Uhr	Zen Walking - Zen Gehen
	11.30 & 18.30 Uhr	Silent Inner Letting - Go Stilles inneres Loslassen
Dienstag	10.15 & 17.15 Uhr	Gurdjieff Stop Dances
Mittwoch	10.15 & 17.15 Uhr	Vipassana Meditation
Donnerstag	10.15 & 17.15 Uhr	Gibberish Meditation
Samstag	10.15 & 17.15 Uhr	Laughing Buddhas Meditation



Alle Übungen: 8.- (50% Erm. für Studenten & Arbeitslose) 10er Pass: 60.- / 30er Pass: 150.- Euro

Meditationstage

Meditationstag „Light“

Mittwochs: 25. März, 22. April, 20. Mai, 24. Juni

Aktiver & intensiver Meditationstag

Donnerstags: 26. März, 23. April, 28. Mai, 25. Juni

9.00-20.00 Uhr, Beitrag pro Tag 90.- Euro (inkl. Verpflegung)

Singen – Lieder des Herzens

Lieder des Herzens mit Nora & Peter, donnerstags, 20.30 Uhr (Beitrag: 8.- / 7.- Euro)

Miracle-Treffen mit Bhashkar Perinchery

Ein Zusammenkommen mit Bhashkar Perinchery, das eine Atmosphäre für tiefere Wahrnehmung und Einsicht fördert. Bei diesem Treffen, an dem suchende Menschen teilnehmen, hat jeder die Möglichkeit, Fragen zu stellen. MIRACLE ist nicht nur eine Abkürzung für das englische "Meeting of Inner Remembrance, Awareness und Celebrative Living", sondern es eröffnet uns einen Raum, in dem wir uns des Wunders des Lebens bewusst werden können. Es lädt uns ein, das Leben zu feiern.

Sonntag, 18.30 Uhr (englisch) **Mittwoch, 18.30 Uhr** (deutsch) Beitrag 10.- Euro (8.- Euro)

U.M.A.-AKADEMIE



Livestream Miracle-Treffen im Internet

Mittwoch (deutsch) 15.04. / 13.05. / 17.06. / 15.07. / 12.08. 16.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.

Sonntag (englisch) 12.04. / 10.05. / 14.06. / 12.07. / 09.08. / 13.09. / 11.10. / 08.11. / 06.12.

Link: www.uma-akademie.de/pages/livestreaming.php

Sesshin-Woche

Die Sesshin-Woche ist eine intensive, an Bewußtsein orientierte Zeit. Sie beginnt jeweils 7 Tage vor dem Vollmond. Für jede Sesshin-Woche werden bestimmte Erinnerungshilfen (Sesshin-Reminder) angeboten, die uns während dieser Wochen innerlich begleiten und unsere Wachheit herausfordern. Mit unserer Bereitschaft kann die Sesshin-Woche zu einer besonders wertvollen Zeit innerer Klarheit und tiefer Einsichten werden.

06:30 - 08:00 Stilles Sitzen

18:30 - 20:00 Meditative Übung des Tages

22:15 - 23:15 Stilles Sitzen mit Bhashkar Perinchery

Am letzten Tag des Sesshins feiern wir entweder ein Vollmondfest oder einen Vollmond-Meditationsabend.

Beitrag: 70.- Euro (inkl. Teilnahme Vollmondfest o. Vollmond-Meditationsabend)

Termine: 29.03. - 04.04. / 28.04. - 04.05. / 27.05. - 02.06. / 26.06. - 02.07. / 25. - 31. 07. / 22. - 28. 09. 21. - 27. 10. / 19. - 25. 11. / 19. - 25. 12.

Seminare mit Bhashkar Perinchery

02. - 11. April Osterseminar im Schwarzwald

Natur, Entspannung & Meditation. Verkürzte Teilnahme vom 02.- 06. April nach Absprache möglich. Gesamtbeitrag 790.- Euro (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

24. - 25. Mai Bewußt an-spannen, bewußt ent-spannen - Lebensenergie aufladen

Beitrag: 220.- Euro (195.- Euro), inkl. Verpflegung

15. - 29. August Life Surfing Ferienseminar in der Toskana

Verspielte und meditative Tage, um die Verbindung zu unserer Quelle bewußt zu vertiefen. Das Leben ist zum Entdecken, Erfahren, Erblühen - aber hauptsächlich zum Wundern, Lieben und Feiern da. Gesamtbeitrag 1490.- Euro (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

U.M.A.-AKADEMIE

Vortragsreihen & Gesprächsrunden

Vortragsreihe 21.- 23. Mai **„Erfolg und Misserfolg“**

mit Bhashkar Perinchery jeweils 20.15 Uhr

Do., 21. Mai: Erfolg und Misserfolg - Aspekte eines Illusionsspiel

Fr., 22. Mai: Ein richtiger Umgang mit 'Misserfolg' und 'Erfolg'

Sa., 23. Mai: Lebenswahrheit über Erfolg und Misserfolg hinaus!

Eintritt je Vortrag: 10.- Euro (8.- Euro), 3er Karte: 27.- Euro (21.- Euro)

Gesprächsrunde 30. Mai **„Blinde Flecken in unserem Leben“**

mit Bhashkar Perinchery 20.15 Uhr, Eintritt: 10.- Euro (erm. 8.- Euro)

Einzel Sitzungen

Einzel Sitzungen mit Bhashkar Perinchery sind eine Hilfe, das in uns verborgene Potenzial aufzuspüren und eine Neuorientierung im Leben zu finden. Außerdem bieten sie die Möglichkeit, sich mit inneren Unklarheiten auseinanderzusetzen, um neue Perspektiven und Impulse zu gewinnen.

Termine nach Vereinbarung mit Nora Gaus: 0761-709665

Gast sein in der U.M.A.-Akademie

Es besteht die Möglichkeit, am Alltagsleben der ganzheitlich orientierten Gemeinschaft teilzunehmen in der das Spirituelle und das Weltliche bewusst miteinander verbunden werden.

Neben den täglich anfallenden Aufgaben kann man an den meditativen Übungen, den Treffen mit Bhashkar Perinchery und den anderen Angeboten der U.M.A.A. teilnehmen.

Zusammen mit deinem Interesse und deiner Bereitschaft nach Innen zu schauen und dich selbst zu verstehen, kann dieser intensive Rahmen eine Hilfe für Klarheit und inneres Erblühen werden.

Man kann 3 Wochen, 7 Wochen oder 3 Monate teilnehmen.

Weitere Informationen

erhalten Sie von Nora Gaus in der U.M.A.-Akademie.

Tel.: 0761-709665, info@uma-akademie.de, www.uma-akademie.de

U.M.A.-AKADEMIE



Über die Akademie ...

Immer mehr Menschen wird es allmählich bewusster,

daß das menschliche Leben nur dann erfüllend wird, wenn die materiellen und spirituellen Dimensionen, der Körper und die Seele, das Äußere und das Innere im Gleichgewicht sind.

Die Aufgabe der Akademie ist es, in einer Zeit, in der der menschliche Verstand hauptsächlich mit dem Materiellen beschäftigt ist, Brücken zur spirituellen Dimension zu schaffen und den Menschen in ihrer Suche zu helfen.

Wer die Bedeutung eines solchen Platzes einsieht und schätzt, kann das weitere Bestehen der Akademie durch ehrenamtliche Mitarbeit, Spenden oder längerfristige Kredite unterstützen.

Spendenkonten

Oase e.V. Freiburg (Trägerverein der U.M.A.A.)

Commerzbank Freiburg

Konto: 049 173 4000,
BLZ: 680 800 30
IBAN DE27 6808 0030 0491 7340 00
BIC DRESDEFF680

Postbank Karlsruhe

Konto: 550 55 755,
BLZ: 660 100 75
IBAN DE86 6601 0075 0055 0557 55
BIC PBNKDEFF

Steuerlich absetzbare Spendenbescheinigungen können ausgestellt werden.

Wertgutscheine

Jeder kann auch Wertgutscheine (für 50.-, 100.-, 500.- oder 1000.- Euro) kaufen, die dann für Seminare oder andere Veranstaltungen eingelöst werden können mit zusätzlich 10 % Ermäßigung. Die Gutscheine sind 2 Jahren gültig. Dies ist auch eine Unterstützung für die Anfangsphase.

VIHAP-INSTITUT



Meditative Übungen

Diese Übungen helfen uns, freudvoller, energetischer und harmonischer zu leben. Sie unterstützen eine tiefere Wahrnehmung von uns selbst und der Realität.

Dienstag	11.30 Uhr & 18.30 Uhr	Flowering of the Heart - „Erbblühen des Herzens“
Donnerstag	11.30 Uhr & 18.30 Uhr 19.45 Uhr	Total Dancing - Totales Tanzen Opening of the Heart - „Öffnen des Herzens“ Eine Übung für Paare, Freunde etc.
Freitag	11.30 Uhr & 18.30 Uhr	„Mit sanften musikalischen Lauten und Klängen fließen“
Samstag	11.30 Uhr & 18.30 Uhr	Cosmic Tuning - mit dem Kosmos in Einklang kommen

Alle Übungen: 8.- (50% Erm. für Studenten & Arbeitslose) 10er Pass: 60.- / 30er Pass: 150.- Euro

Wochenend-Seminare

13. - 14. Juni

VIHAP - das Geheimnis von Regeneration und innerer Verjüngung.“

mit Bhashkar Perinchery (Buchautor von „Vihap - das Geheimnis für ein Leben voller Freude“)
.Beitrag: 220.- (195.-) Euro, inkl. Verpflegung

11. - 12. Juli „Healthy Relationships - Gesunde Beziehungen entwickeln!

Von Routine und Krisen in der Beziehung zu einer lebendigen und kreativen Entwicklung“

mit Bhashkar Perinchery & Nora Gaus Beitrag: 220.- (195.-) Euro, inkl. Verpflegung

Beziehungen spielen eine sehr entscheidende Rolle in unserer menschlichen Entwicklung, denn sie bringen in uns verborgene Eigenschaften zum Vorschein! Diese können sowohl positiv, als auch negativ sein. Doch gerade ein bewusster, behutsamer Umgang mit „sich selbst“ und dem „anderen“ ist wesentlich in einer Beziehung. Wir nehmen uns Zeit für die innere Auseinandersetzung, um zu lernen, etwas Abstand zu uns selbst zu finden. Dann können wir erlauben, die Beziehung zu einem erblühenden, erfüllenden Zusammenspiel und zu einer gesunden Entwicklung werden zu lassen.

03. - 05. Juli „Achtsamkeit und Heilung“

mit Dr. U. Bayer, Direktor des VIHAP Instituts. Einführungsabend, 03. Juli, 20.15 Uhr

Genauere Informationen sind in Kürze auf der Homepage www.Vihap-Institut.com einsehbar.

Beitrag: 220.- (195.-) Euro, inkl. Verpflegung

Dance Divine

Anne & Anichi



Salsa Supreme

Fiery & Relaxed

Einführungsabend: Fr., 13. März
Workshop: 28.-29. März

Stefane & Katia



Heart Kizomba

Trance-in-Dance

Einführungsabend: Fr., 17. April
Workshop: 25.-26. April



Tanz bietet uns die Chance, auf wunderschöne Weise das Leben zu genießen und zu feiern - mit einem bewussten Umgang kann er auch dazu beitragen, zu heilen, das Gleichgewicht im Leben wiederzufinden, sowie mit dem

Lebensfluss in Einklang zu kommen.

"Dance Divine" ist eine Initiative von Bhashkar Perinchery, um dazu beizutragen, die vergessene Dimension des Tanzes wiederzuentdecken.

Rafael & Ailen



Soul Tango

Sublime & Light

Einführungsabend: Di., 21. April
Workshop: 09.-10. Mai

Bhashkar



Initiator Dance Divine



Rainbow Platform

im Life Surfers Haus, Erbprinzenstr. 14

Freiburg i. Br. www.Rainbow-Platform.com

In Zusammenarbeit mit einigen der talentiertesten & anmutigsten Tänzern wie Anne & Anichi, Rafael & Ailen sowie Stefane & Katia wird eine Serie von Workshops angeboten.

Sie können nicht nur neue Höhepunkte in die Tanz-Erfahrung bringen, sondern auch neue Tiefen der Selbst-Erfahrung. Dies wird zu einer einzigartigen Gelegenheit für jeden, der gerne tanzt - von Anfänger bis zu ganz Fortgeschrittenen.

RAINBOW-PLATFORM



Dance Divine

Tanz ist grundsätzlich ein natürlicher Ausdruck von Freude und Verspieltheit. Unterschiedliche Kulturen haben verschiedene, einzigartige und fantasievolle Tanzausdrücke entwickelt. Die lateinamerikanischen und afrikanischen Tanzformen werden meistens von jedem in diesen Kulturen getanz und tragen dazu bei, auf eine lebensbejahende und spielerische Weise zu leben.

Die indische Mythologie stellt Gott als einen Tänzer mit sehr bedeutenden Auswirkungen dar: Es wird gesagt, so wie der Tanz und der Tänzer nicht voneinander getrennt werden können, so kann der Schöpfer und die Schöpfung nicht voneinander getrennt werden - das bedeutet, dass Gott und die Welt eine untrennbar verbundene Wirklichkeit ist! Tanz kann eine Brücke und ein Schlüssel dafür sein, unsere wahre Bedeutung, unsere wahre Schönheit und Einzigartigkeit zu erfahren - eine Verbindung für ein freudevolles Leben, in dem wir beginnen, uns selbst und das Leben tief zu akzeptieren und zu respektieren!

Dance Divine ist eine Initiative zum bewussten Erfahren von aufregenden Höhen in Freude und Glück, als auch ruhigen Tiefen von Frieden und Harmonie, die der Tanz vermitteln kann. Wenn der Tanz unser Bedürfnis ist, eine energetische Lebensdynamik zu erfahren - die potenziell in jedem von uns da ist - sowie auch das Wiederentdecken der inneren Dimensionen von Frieden und Wohlbefinden - dann wird der Tanz eine Unterstützung dafür sein, wieder mit unserer Ganzheit in Verbindung zu kommen! Es wird eine Hilfe zu Heilung und ein Erfahren dessen sein, dass das Leben selbst heilig ist. Die original lateinamerikanischen Tänze haben tiefe Wurzeln, die aber meistens vergessen wurden und dadurch nicht in den 'modernen' Lebensstil übernommen wurden!

Im normalen Umgang beim Tanz ist der Schwerpunkt oft auf die Erscheinung und den Eindruck gerichtet, den wir auf andere machen. Aber wenn man beim Tanzen immer mehr die Aufmerksamkeit bewusst auf sich selbst richtet, nicht nur auf den Körper, sondern auch auf die Gefühle und Emotionen sowie auf den Energieprozess und alldem, was in einem selbst stattfindet, kann es zu einer Klärung, einer Reinigung und zu einer befreienden Tiefe von Tanz werden. Auf diese Weise in den Tanz zu gehen, wird uns schliesslich dazu befähigen, mit der ganzen Intensität, der ganzen Energie zu tanzen ohne dabei von unbewussten und unklaren Aspekten unserer Persönlichkeit begrenzt zu sein, mit dem Moment zu fließen ...

Infos & zu den Workshops

www.Rainbow-Plattform.com

Einführungsabend: Je 20.00 Uhr, 20.- Euro (bei Teilnahme am Workshop wird der Betrag angerechnet)

Workshop: Je 220.- Euro (195.- Euro) inkl. Verpflegung

Zeit: Sa. 9.00 - 21.00 Uhr - So. 9.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung: Dana Sabo, 0761-709665, info@rainbow-plattform.com

Deine Lebensenergie: von Moment zu Moment entscheidest du, (bewusst oder unbewusst) welche Richtung du ihr geben willst.

Wir alle tragen ins uns individuell ein unvorstellbar bedeutendes Potenzial. Es bietet uns eine ungeheure Chance, welche meistens nicht in Betrachtung gezogen noch erkannt wird.



Die folgende Anekdote kann dazu als wichtiger Hinweis dienen!

Ein Samurai, der ein hoher Würdenträger am Hofe des japanischen Königs war, ging zu einem Zen Meister. Er fragte den Meister: „Gibt es einen Himmel und eine Hölle?“

Der Zen Meister, - normalerweise von freundlicher und freudiger Natur -, schien sehr ernst zu werden. In einem Ton, der hart und arrogant klangte und als ob er auf den Samurai verächtlich niederschaute, sagte er: „Was, du ein gewöhnlicher Samurai, willst etwas über Himmel und Hölle wissen?!“

Der Samurai war zutiefst wütend und seine Hand ging automatisch zum Schwert, um es zu ziehen.

An diesem Punkt sagte der Zen Meister laut: „Hier öffnet sich die Tür zur Hölle.“ Als der Samurai dies hörte, wurde er plötzlich bewusst und erkannte, was in ihm vor sich ging. Er nahm wahr, dass er provoziert und außer sich vor Wut, sogar bereit war, den Mystiker zu töten, von dem er Rat und Hilfe erbat. Diese unbewusste und blinde Reaktion wahrnehmend, seine Hand lockerte sich und das Schwert schlüpfte zurück in den Schwerthalter.

In diesem Moment sagte der Zen Meister laut: „Und hier öffnen sich die Tore zum Himmel.“



Durch das Leben zu gehen ohne entschiedene Initiative mit dem Moment und sich selbst tief in Berührung zu sein, wir neigen oft dazu, unintelligent, lieblos und un kreativ zu reagieren – und wir bereuen es vielleicht danach!

Aber jeder von uns hat die Fähigkeit und die Chance, um eine Wachheit von Moment zu Moment ins Leben zu bringen, um ein Leben von Freude und Erfüllung zu verwirklichen. Wir haben alle eine Möglichkeit, um unser Leben erblühen zu lassen in Liebe und Verstehen, friedvoll in Klarheit und Freiheit! Aber wir können in unserem Leben auch diese Chance unerkannt lassen und blind und unbewußt mehr und mehr in einen Zustand von Verwirrung und innere Stagnation geraten! Jeder von uns kann entscheiden, ob wir unser Leben himmlisch oder höllisch machen! Das ist, was innerhalb unserer individuellen Möglichkeit liegt! Das ist unsere Verantwortung gegenüber uns selbst und dem Leben

Hawaiian Massage Workshop mit Irena Kadlec

Rainbow-Plattform im Life Surfers House
Freiburg - Erbprinzenstr. 14

► **20. & 21. Juni**

Samstag 10.00-18.00 Uhr
Sonntag 10.00-15.00 Uhr

Beitrag: 200.- Euro (180.-)
inkl. Verpflegung

0761.709665



www.Rainbow-Plattform.com

Brillen-Studio Ocklenburg



Seit 1978 in Oberlinden

**Das Fachgeschäft für Brillen und Contactlinsen
& Spezialist für ZEISS Premium Gleitsichtgläser.**

Eine umfassende, individuelle Beratung bei der
Wahl von Fassung und Brillengläsern ist
selbstverständlich.

0761.34950

Oberlinden 5 in 79098 Freiburg

Hier könnte Ihre Anzeige sein!

Informieren Sie sich:
www.LifeSurfersHouse.com



TIBET Kailash Haus

- Kailash Institut für
Traditionelle Tibetische
Heilkunde
- Tibet Förderkreis e.V.
- Humanitäre Projekte für
Exil Tibeter in Indien



Wallstraße 8 ~ 79098 Freiburg
0761-66814 ~ info@tibet-kailash-haus.de
www.Tibet-Kailash-Haus.de

■ WISSENSWERTES

Morbus Chron geheilt durch eine Heidelbeerkur.

Mein Vater hatte seit frühesten Jugend mit der Krankheit Morbus Chron zu tun. Das ist eine chronische Darmentzündung die auch zu Darmverschlüssen führen kann was unter Umständen auch den Tod zur Folge haben kann.

In einem Zeitungsartikel wurde er darüber aufmerksam, wie eine Person sich selbst mit einer Heidelbeerkur geheilt hatte und diese nun anbot. Schnell nahm er Kontakt auf und besorgte sich die Kur für die Dauer von 3 Monaten. Er hielt sich strikt an die Anweisungen und wurde geheilt. Entschlossenheit, Geduld und das Vertrauen meines Vaters führten zu diesem erfreulichen Erfolg. Für mich ist das ein wunderbares Beispiel dafür, dass die Natur uns so viele Möglichkeiten bietet, unseren Körper zu unterstützen und zu heilen.

- Quelle: Jonas Dorner



Gut zu wissen

1.000 Pestizide werden weltweit eingesetzt. 500 davon sind im Essen nachweisbar. Pestizide können Menschen sowohl akut als auch chronisch schädigen. Besonders für Kinder, Schwangere und ältere Menschen sind Pestizide ein ernstzunehmendes Gesundheitsrisiko. Studien belegen den Einfluss von Pestiziden auf neurologische und kognitive Störungen, Parkinson, Alzheimer, Fortpflanzungsstörungen und bestimmte Krebsformen.

- Quelle: Greenpeace



Pro Kilo

Krabben fallen 8 kg Beifang an, der tot wieder über Bord geht. - Quelle: Internet



Schon „genusst?“

Die Walnuss enthält viele Omega-3-Fettsäuren (schützen vor Herzinfarkt, Diabetes, Krebs), Vitamin E beugt Arteriosklerose vor. Fünf Nüsse pro Tag reichen schon aus.



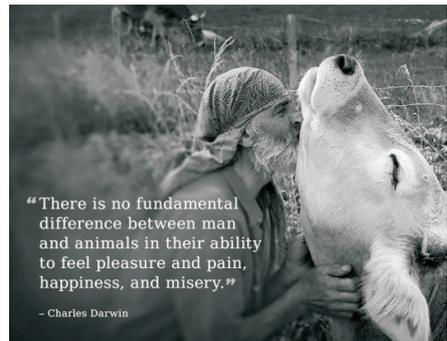
Die Erdnuss wächst, wie der Name schon sagt, im Boden. Sie ist keine Nuss, sondern eine Hülsenfrucht wie Bohnen und Erbsen. Das erklärt auch ihren hohen Eiweiß-Gehalt (25 Prozent) und niedrigeren Fettanteil (48 Prozent). Und da sie auch eine Magnesiumbombe ist (175 mg auf 100 g), beugt sie Muskelkrämpfen vor.

- Quelle: Internet

Gemäß einer Studie

Gmäß eneir Sutide eneir elgnihcesn Uvinisterät, ist es nchit witihg in wlecehr Rneflogheie die Bstachuebn in eneim Wrot snid, das ezniige was wthiig ist, ist, daß der estre und der leztte Bstabchue an der ritihcegn Pstioiion snid. Der Rset knan ein ttoaelr Bsinöldn sien, tedztorm knan man ihn onhe Pemoblre lseen. Das ist so, wiewir nicht jeedn Bstachuebn enzelin leesn, snderon das Wrot als gseatems.

- Quelle: Internet

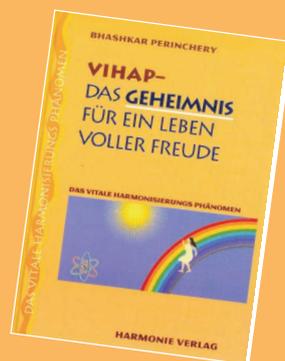


Falls jemand etwas wissenswertes weiss, kann man dies gerne der Redaktion zukommen lassen.

VIHAP

Das **Geheimnis**

für ein Leben
voller Freude



Die äußerst ungewöhnliche Rolle des Menschen

Kannst Du in diesem Zusammenhang etwas mehr über die Bedeutung von Harmonie sagen?

Die Begriffe Harmonie und Harmonisierungs-Phänomen weisen auf ein bestimmtes Gleichgewicht hin, das sehr bedeutungsvoll für unser Leben ist. Die Harmonie und das Gleichgewicht, von denen ich spreche, kein starres und lebloses, sondern ein kreatives und

dynamisches Phänomen, das ständig Vitalität ins Leben bringt. Seine Wirkung durchdringt das gesamte Spektrum des menschlichen Potenzials.

Im Grunde genommen, fördert das Verständnis des 'Vitalen Harmonisierungs-Phänomens' die Entwicklung des verborgenen Potenzials im Menschen. Wenn immer sich ein Mensch harmonisch fühlt, entfaltet sich seine Intelligenz optimal. Das bedeutet auch, daß VIHAP entscheidend zum Aufblühen der Intelligenz im Leben eines jeden Menschen beiträgt.

Der Unterschied zwischen dem konditionierten, programmierten, mechanischen Verstand und der Intelligenz.



Wenn wir nun über Intelligenz sprechen, möchte ich den Unterschied zwischen der mechanischen Natur dessen, was als Verstand oder Intellekt bezeichnet wird und der wirklichen Intelligenz, so deutlich wie möglich machen: Der Verstand ist eine Art Mechanismus, der wie ein Computer funktioniert. Meistens identifizieren wir uns mit dem Verstand und verstricken uns blind in seinem Mechanismus. Aber erst wenn das Bewußtsein hinzu kommt, ist es möglich, von dem Verstand etwas Abstand zu bekommen; ansonsten übernimmt er automatisch die Führung und funktioniert mechanisch mit all seinen Verhaltensmustern und Konditionierungen, die einprogrammiert sind. Nur in einem Zustand des Bewußt-seins, in dem wir diesen inneren Abstand zu unserem Verstand bekommen, wird das Denken und Empfinden von einer Qualität der Harmonie, von einem Gefühl der Entspannung und von einer Atmosphäre der inneren Stille begleitet. Diese innere Stille und Harmonie, die Eigenschaften des Bewußtseins sind, bilden die Grundlage dafür, daß die kreative Intelligenz, die in jedem Menschen schlummert, zum Vorschein kommt und sich entfaltet.

Erst dann kann die Intelligenz aktiv werden und den Verstand benut-

zen. Die Funktion des Verstandes ist für unser Leben ohne Zweifel wertvoll und wichtig. Aber solange wir uns unbewußt mit seiner mechanischen Funktionsweise identifizieren und keinen Abstand dazu haben, sind wir unfähig, die Intelligenz optimal und effektiv für ein harmonisches und gesundes Zusammenleben zu benutzen. Intelligenz gehört einer anderen Dimension an, sie geht über den Intellekt hinaus. Sie ist keine leblose, mechanische und berechnende Funktion, die sich selbst wiederholt, sondern eine sensitive, kreative und lebendige Antwort, die der gegenwärtigen Situation am besten gerecht wird. Die Verwirklichung dieser Intelligenz ist ein Segen für uns selbst und für die anderen, weil sie uns sichtbar macht, daß wir auf eine geheimnisvolle Weise mit Allem verbunden sind und das läßt uns natürlich kreativer und achtsamer mit dem Leben umgehen.

Zufriedenheit, Freude und Wohlbefinden - Begleiterscheinungen des VIHAP, die wie ein verborgener, sanftfließender Strom unser Leben erhellen.



Auf jene Weise mit diesem Phänomen der Natur verbunden zu sein, ist zutiefst erfüllend und läßt uns unsere Intelligenz optimal einsetzen. Solche flüchtigen Augenblicke von Zufriedenheit können mehr und mehr zu einem Lebensgefühl werden, das uns ständig wie ein innerer Fluß begleitet, wenn wir die Initiative ergreifen und das Verständnis des 'VIHAP' in unser Leben einbeziehen.

Harmonie hat mit einem Zustand von tiefer innerer Ausgeglichenheit zu tun, in dem sich die Gegensätze in uns in einem Wechselspiel ständig ergänzen, erneuern und regenerieren ...

Der Mensch befindet sich in einer einzigartigen Situation: Wir sind mit einem gewissen Maß an Bewußtheit sowie mit der Möglichkeit zu wählen geboren. Die Gestaltung der Zukunft bleibt somit offen. Wir befinden

uns inmitten dieser Dynamik des Lebens, gespalten zwischen den bewußten und unbewußten Bereichen in uns. Wir können unsere tiefere Harmonie nur erlangen, wenn wir aus eigener Initiative danach streben. Dies stellt den Menschen vor eine einzigartige Herausforderung und bringt auch eine große Verantwortung mit sich, da unsere Entscheidungen - ob wir uns dessen bewußt sind oder nicht - direkt oder indirekt den gesamten Verlauf des Lebens beeinflussen.

Auf die verschiedenste Weise strebt die Natur ständig nach Harmonie. In der gesamten Natur ist sogar das, was uns als Disharmonie oder Chaos erscheint, Teil eines Prozesses, der zu einer größeren Harmonie führt. Wer bewußt an diesem Prozeß teilnimmt, erkennt und unterstützt den Verlauf der Natur, öffnet sich dafür und empfindet ihn nicht als etwas Feindseliges. Im Gegenteil, es wird ihm klar werden, daß die verschiedenen Herausforderungen im Leben eine Einladung zu einem intensiverem Leben sowie eine Anregung zur größeren Harmonie sind.

Die Zukunft steht uns offen
- es ist unsere Verantwortung, das Potenzial zu
entdecken und es zu verwirklichen.



Wir haben die Wahl, für die natürlichen Vorgänge empfänglich zu sein und mit ihrer Harmonie in Einklang zu leben oder uns automatisch in unbewußte, subtile Widerstände zu verwickeln und uns dadurch dem natürlichen Verlauf zu verschließen.

Es ist wie bei einer schwangeren Frau in unserer modernen Industriegesellschaft, die bald ihr Kind gebären wird. Ohne eine bewußte Initiative und Vorbereitung auf die Geburt kommt es in vielen Fällen zu Schwierigkeiten und Schmerzen, die vermeidbar sind; denn die Menschen in den Industriegesellschaften, die nicht so sehr im Einklang mit der Natur leben, haben oft tiefe Ängste und halten sich unbewußt zurück. Dadurch

wird der natürliche Vorgang der Geburt zu einer unnötigen Verkrampfung. Wenn die Frau jedoch innerlich bereit ist loszulassen und ihren Körper mit den entsprechenden Übungen und Pflege vorbereitet, kann die Geburt leicht und sanft verlaufen.

Uns des Verlaufs der Natur bewußt zu werden, verknüpft mit der inneren Bereitschaft, uns nach ihr zu richten, bringt Harmonie in unser Leben. Mit diesem Verständnis und dieser Verantwortung zu leben, ermöglicht uns, mit der ganzheitlichen Realität in Einklang zu kommen und erfüllt zu sein.

**Bewegen wir uns in Richtung Selbstzerstörung,
oder handeln wir im Einklang mit dem Ganzen?
Die Entscheidung ist uns überlassen!**



Wenn der Mensch aber blind sein mechanisches Verhalten beibehält und weiterhin unsensibel und achtlos bleibt - wie es häufig zu beobachten ist - kann es dann nicht dazu führen, daß die menschliche Spezies aus dem natürlichen Gleichgewicht fällt und unfähig wird zu überleben?!

Ich habe eine Geschichte über einen Elefanten gehört: Ein junger Elefant in der Wildnis deutete in eine bestimmte Richtung und sagte zu einem älteren Elefanten: „Schau mal, hier kommt aber ein seltsamer Affe!“ Der Ältere blickte in diese Richtung und sagte mit einem besorgten Gesicht zu dem jungen Elefanten: „Sei vorsichtig mit dieser Art von ruhelosen Affen. Sie sind sehr mächtig geworden und können alles zerstören, aber sie haben vielleicht noch nicht gelernt, mit ihrer Macht liebevoll und intelligent umzugehen. Sie nennen sich `Menschen´.“

Die Natur entwickelt sich ständig zu höherer Harmonie hin und heilt sich selbst. Wenn wir Menschen aber nicht im Einklang mit der Natur han-

deln, kann es dann nicht vielleicht dazu kommen, daß diese Spezies „Mensch“ ganz ausstirbt?!

Es ist gut, daß wir uns darüber klar werden, daß in der Natur der Teil und das Ganze nicht voneinander getrennt sind. Nehmen wir das Beispiel unseres Körpers mit seinen Millionen von Zellen. Die Zelle und der Körper sind nicht voneinander getrennt, sondern existieren als eine organische Einheit. Dagegen ist eine Krebszelle eine Zelle im Körper, die ihre Perspektive zur Ganzheit und zur Realität des Körpers verloren hat und sich selbstsüchtig vervielfältigt, ohne die Bedürfnisse des gesamten Organismus zu beachten oder zu berücksichtigen. Auf Grund dieses Mißverständnisses entsteht ein Fehlverhalten und die Zelle gerät aus ihrem Gleichgewicht, sie zerstört den Körper, der ihre Lebensgrundlage bildet - und damit letzten Endes auch sich selbst.

Die Wurzel des Problems: Eine auf einem Mißverständnis beruhende Vorstellung über uns selbst, im Gegensatz zu unserer wahren Realität.



Ebenso ergeht es dem Menschen, der sich einbildet, er sei getrennt von der ganzen Wirklichkeit und sich so verhält, als ob seine Handlungen die Umwelt nicht beeinflussen würden, noch überlegt und versteht, daß die Veränderungen in der Umwelt auch ihn betreffen. Wenn ein Mensch ständig an einer eingeschränkten Vorstellung von sich selbst festhält und auf diese Weise lebt und handelt, dann befindet er sich mit der tatsächlichen, gegenwärtigen Situation und ihrer Realität nicht im Einklang. Solch ein Mensch verhält sich wie eine Krebszelle. Und wenn wir Menschen uns wie Krebszellen verhalten, wird dies schließlich zu unserem eigenen Aussterben führen!!!

Aber, wenn wir die Initiative ergreifen, diese Zusammenhänge zu verstehen und intelligent vorgehen, werden wir das tiefe organische Miteinander-Verbundensein erkennen und danach

leben. Auf diese Weise können wir die höchsten Gipfel von Harmonie, von Freude und Erfüllung erreichen; und das ist vielleicht die einzige Chance für die Menschheit, weiter auf diesem Planeten verweilen zu können!

Es ist empfehlenswert, sich genügend Zeit zu nehmen, die oben erwähnten Einsichten auf sich wirken zu lassen, und danach die folgende Übung, die ‘Blumen-Ball’ heißt, auszuprobieren.



DIE VIHAP ‘BLUMEN-BALL ÜBUNG’

Sie geht folgendermaßen: Suchen Sie sich einen Platz auf dem Boden aus, wo Sie sich bequem hinlegen und den ganzen Körper nach allen Seiten ausstrecken können.

Legen Sie sich auf den Rücken und atmen Sie tief ein. Ziehen Sie zur gleichen Zeit Ihre Beine an und umschlingen Sie sie mit beiden Armen. Bringen Sie die Beine bis zur Brust hoch und drücken Sie sie gegen den Bauch. Rollen Sie dann den Körper zu einem Ball zusammen. Halten Sie den Atem an und verweilen Sie in dieser Anspannung solange, wie Sie es noch bequem aushalten können. Man kann dabei den Kopf auf dem Boden lassen oder das Gesicht zu den Knien bringen.

Atmen Sie dann aus und lassen Sie den ganzen Körper locker und offen. Breiten Sie die Arme und Beine wie die Blätter einer Blüte aus, die sich in der Morgensonne öffnet. Verweilen Sie in dieser ausgebreiteten Stellung, in diesem blumenartigen, sanften Zustand und lassen Sie zweimal das Ein- und Ausatmen geschehen. Nach diesen zwei natürlichen Atemzügen rollen Sie sich beim Einatmen wieder zusammen und halten den Atem an. Wiederholen Sie denselben Rhythmus auf diese Weise für zwanzig Minuten. Bleiben Sie danach für zehn Minuten ruhig auf dem Rücken liegen und überlassen Sie sich der Natur und ihrer Harmonie, sich zu entfalten. Nach dieser ruhigen und passiven Phase ist es schön, die Stille zu feiern und zu tanzen. Dazu können Sie eine schöne Musik einlegen.

Es ist gut, diese Technik sieben Wochen lang auszuüben, wenn möglich, immer zur selben Zeit. Sie können diese Übung fortsetzen, wenn sie als hilfreich empfunden wird.

Das Buch „VIHAP - das Geheimnis für ein Leben voller Freude“ können Sie gerne erwerben. Die Taschenbuchausgabe kostet 10.- Euro und ist über das VIHAP-Institut in Freiburg erhältlich. Tel.: 0761-709665, info@vihap-institut.com, www.Vihap-Institut.com.



Wege zur Lebenskraft

- ☉ Trauer- und Sterbebegleitung
(bei Pflegestufe Krankenkassenzuschuss bis 1.550.- Euro / Jahr)
- ☉ Körperarbeit: Yoga, Qi Gong und Atem
- ☉ Trance Reisen mit Ritualen Körperhaltungen n. Prof. Dr. F. Goodmann®
- ☉ Einzelsitzungen in Krisen und Wandlungsphasen



Unja Jung www.trauerundhoffnung.de www.unjajung.de 07633-9459015

Seit 30 Jahren begleite ich Menschen in ihren Lebensprozessen

Matthias Seefeld



Türen ins Morgen |

K
TiMo
B



Matthias Seefeld
www.timo-kib.de

Kommunikation in Bewegung |

- Stockkampfkunst, Theater- & Erlebnispädagogik,
- Bewegungs- & Körperbewusstsein & Entspannung
- TiMo KIB-Methoden unterstützen bei der Auf- & Ausrichtung des Menschen

Hier könnte Ihre Anzeige sein,
1/8 Format nur
100.- Euro.



RÖSTEREI · CAFÉ · SPEZIALITÄTEN

0761.42960190

Basler Str. 12a 79100 Freiburg

www.elephantbeans.de

Krewer

Sanitäre Anlagen
Etagenheizung · Blechnerei

- Kundendienst
- Solaranlagen
- Etagenheizung
- Altbausanierung
- Badsanierung
- Reparaturen
- Blechbearbeitung

Leo Krewer
Dreikönigsstr. 29
79102 Freiburg

Tel.: 0761-72748
Fax: 0761-72736

Meisterbetrieb

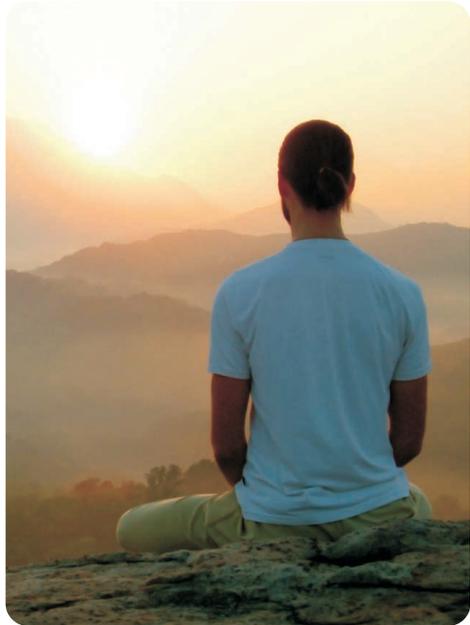


Der innere Diamant

Ein äußerst bedeutender Faktor, der von der modernen Gesellschaft bisher noch nicht klar erkannt und praktiziert wurde, ist die Tatsache, dass es für jeden von uns an irgendeinem Punkt in unserem Leben notwendig ist, nach der 'Natur unserer Realität' zu suchen und unsere Verbindung zu unserer authentischen „Natur“ zu finden!

Ohne eine solche Initiative für eine bewusste Suche, leben wir nur mit einer minimalen Fähigkeit unseres menschlichen Potenzials! Das Resultat ist, dass wir weder die wahre Erfüllung noch die echte Freiheit finden, die einzig nur für uns Menschen möglich ist.

Es gibt eine sehr bedeutende Geschichte aus den überlieferten Lehren der Sufi Tradition. Ein Mann lebte sein ganzes Leben hindurch als ein Bettler. Eines Tages starb er. Die zwei Stadtreiniger, die den Platz säuberten, wo der Mann sein ganzes Leben saß und bettelte, fingen an, all das Herumliegende und den Schmutz zu entfernen. Sie gruben ein wenig, um den Sitzbereich zu reinigen. Zu ihrem großen Erstaunen nahmen sie wahr, dass dort eine riesige Kiste vergraben war. Sie konnten ihren Augen nicht trauen, wenn sie sahen, dass die Kiste gefüllt war mit den kostbarsten Diamanten und Juwelen aus reinem Gold ...



Menschen, die sich tiefer mit dem Leben befasst haben, weisen darauf hin, dass das, der Zustand der meisten Menschen ist und erinnern jeden daran, dass wir einen unvorstellbaren Schatz in uns tragen. Aber ohne die Perspektive, dass man ihn suchen muß, ohne dies zu erkennen, ist der moderne Mensch in der Peripherie verloren und realisiert nicht, dass dieser 'Schatz' uns wahrhaft erfüllen kann! Unsere 'wahre Natur' ist nicht etwas, das wir durch den logischen, rationalen, Daten sammelnden Verstand erfassen können - es ist das, was du bist und was du bewusst erfahren kannst, indem du deine Aufmerksamkeit nach innen richtest ... !!!

Was ist Geld?

Geld ist, wenn man es genauer betrachtet, eine ganz praktische Sache, wodurch die Entwicklung der Gesellschaft und der praktische Prozess im Leben sich öffnen kann. Aber es ist auch der Anfang einer Abstraktion des Lebens. Jede unserer Fähigkeiten, all unser Wissen, unsere Waren, alles wird mit irgendeiner Geldhöhe beziffert und so beginnen wir uns selbst auf eine materielle Ebene zu reduzieren und so einzuordnen.



Damit beginnt auch die Verwicklung, auf eine berechnende Art mit dem Leben umzugehen, eine mögliche Verwicklung in Zeit und Kalkül. Es ist sehr wichtig, dass wir zuerst erkennen, was Geld bedeutet, dann wird uns bewusst, wenn man sich damit weiter befasst, dass es etwas ist, was unsere ganzen Wünsche und Ängste symbolisiert.

Wenn man an Geld festhält, so klammern wir nicht nur am sogenannten Schein - und in der deutschen Sprache ist der Begriff `Schein´ sehr direkt und treffend für die Tatsache - nämlich den Geldschein. Wir klammern nicht nur an dieses Papier. Das Papier ist nur ein Symbol dafür, dass wir an unseren Wünschen, unseren Ängsten, unseren Vorstellungen irgendwie festhalten. All das in Betracht zu bringen, all das in Frage zu stellen, all dem was von uns unbewusst nachgegangen wird, in das Licht des Bewusstseins zu bringen ist sehr sehr wichtig.

In Deutschland wird gesagt, wenn es um Geld geht, hört die Freundschaft auf. Was bedeutet das, was ist dessen Implikation? Das bedeutet, wenn es um Geld geht, wird man mit tieferen Aspekten konfrontiert. Die meisten möchten das vermeiden. Wenn es um Geld geht, dann sind unsere Wünsche, unsere Ängste, unsere unbewusste Identifikation mit dem Körper und der Persönlichkeit, sowie unsere unbewussten Verstrickungen die damit verknüpft sind berührt und letztlich unser Festhalten daran, woran wir gewohnt sind - all das kommt ans Licht.

Wenn man die Sensibilität des Herzens nicht zulassen will, wenn man Angst hat vor seiner eigenen tieferen Intelligenz, wenn man vieles irgendwie nur versteckt und unterdrückt und solange die Aspekte in Zusammenhang mit Geld berührt werden, wird all das hochgewirbelt. Das ist für viele, die nur im Kopf zu leben gewohnt sind und nur alles berechnen, kalkulieren und so praktisch und pragmatisch zu sein scheinen, sehr beängstigend und sehr unbequem.

Aber gerade das Entscheidende ist, um mit unserem Herzen in Verbindung zu bleiben und für die Realität offen zu sein und zu schauen, was das alles bedeutet, was das alles bewirkt. Es ist diese Auseinandersetzung mit unserer Realität die uns wirklich als Mensch zu erblühen helfen kann.

Im Englischen gibt es einen Ausdruck: 'A friend indeed is a friend in need'. Das bedeutet, wer während wir Schwierigkeiten oder Bedürfnisse haben, zu uns steht, ist ein wahrer Freund. Und Freundschaft in gesunder Weise bedeutet, dass Menschen offen sind zueinander und die Angelegenheiten und auch die Herausforderungen, die jeder zu konfrontieren hat, berücksichtigt. Wenn man etwas tun kann, kann man es tun, wenn man nichts tun kann, ist man offen oder man kann sagen, das geht nicht, das es nicht möglich ist.

Aber warum dieser ganze Ernst, diese ganze Spannung? Weil viele die Auseinandersetzung mit sich selbst vermieden haben. Viele haben sich daran gewöhnt, nur auf eine logisch-rational kalte Weise zu reagieren. Das ist ein Verlust des Menschseins, das ist die Reduzierung eines Menschen zu einem Roboter oder einem Mechanismus, der nicht fähig ist, die Realität wahrzunehmen.

Deshalb sollte man Bewusstsein ins Leben bringen und all das beobachten. Dann wird es einem sichtbar, wenn wir unseren Willen, unseren Beurteilungsprozess und all das ins Licht unserer inneren Sensibilität einbringen.

Am Anfang ist das nicht so leicht, es ist beängstigend und unbequem, es bringt Unbehagen, es bringt all das, was wir unter den Teppich gekehrt haben, wieder in den offenen Bereich und gerade das ist es, was einem helfen kann, wirklich klar zu werden, frei zu werden.

Bringe Bewußtsein in diesen Bereich.

„Was ist Geld?“ ist ein Auszug aus einem Miracle-Treffen mit Bhahskar Perinchery in der U.M.A.-Akademie im Life Surfers House vom 01.04. 2015 (siehe Seite 22).



Jede Gesellschaft braucht Regeln und Gesetze um das Zusammenleben so gut und liebevoll wie möglich zu leben. Ist aber alles mit vielen Regeln und Gesetzen peinlich genau festgelegt, regelt der Mensch alles zu sehr mit dem Kopf.

Dadurch wird die herzliche und humane Entwicklung und ein liebevolles Miteinander gestört.

Je minimaler die Gesetze und Regeln, desto gesünder und menschlicher die Gesellschaft. Dadurch verlangt und fordert es von uns mehr Bewusstheit und eigene Verantwortung.

DAS ERBLÜHEN DES HERZENS

In unserem Leben das Herz zu erlauben und es zu leben, ist ein sehr bedeutender und bewusster Schritt, der gerade in der heutigen Zeit von grosser Relevanz ist.

Das, was von uns als 'Zivilisation' und 'moderne Gesellschaft' bezeichnet wird, ist eine Lebensweise, die sehr stark vom Intellekt und der Logik des Verstandes geprägt ist!

Die Folge hiervon ist, daß der Mensch in allen Bereichen des Lebens eine sehr berechnende und geschäftsmäßige Denkweise entwickelt hat; er verhält sich oft so, wie wenn alles im Leben nur eine Frage von 'Gewinn' und 'Verlust' wäre, wodurch alles auf eine Handelsebene reduziert wird! Auf diese Weise geht all das wirklich Wesentliche verloren - die ganze Schönheit der Liebe, die Poesie und Magie der Liebe, das zwischenmenschliche Mitgefühl, das Friedvolle...!

Besonders für den sogenannten 'modernen' Menschen ist es wichtig, bewußt die Aufmerksamkeit nach innen zu richten, um nicht nur dem zu folgen, was uns unser Verstand sagt, sondern das Herz mit einzubeziehen und zu erkennen, was uns das Herz zeigen möchte. Die Logik des Verstandes und die Magie des Herzens - beides zusammen zuzulassen - nur das ermöglicht uns in einem wirklich erfüllenden und



freudigen, sinnvollen und verspielten Leben zu erblühen!

Die Übung, welche ich heute einführe, wird 'das Erblühen des Herzens' heißen. Interes-

santerweise, wie es im Leben so ist, kann man das Erblühen des Herzens nicht 'machen', wir können es nicht direkt herbeiführen, aber uns indirekt dafür vorbereiten und uns erreichbar machen, so daß es 'geschehen' kann. Du kannst, dieses erinnernd, die Aufmerksamkeit nach innen richten, so daß deine Energie tiefer mit dem Herzen und den tieferen Empfindungen zusammenfließen kann; damit wird diese Sensibilität in deinen Alltag mit einbezogen. Je mehr du dein Herz bewußt in deinen Lebensprozeß mit einbeziehst, desto ausgeglichener und innerlich reicher wirst du dich fühlen und es wird dich tief erfüllen.

Die 'Erblihen der Herzen' - Übung ist mit dem natürlichen Atemzyklus verbunden:

Öffne mit dem Einatmen weit deine Arme, als Zeichen, das Leben zu empfangen und zuzulassen. Das Ausstrecken der Arme ist ein Zeichen dafür, das

Leben zu empfangen, mit einzubeziehen, zu umarmen. Es ist auch ein Ausdruck dafür, daß wir bereit sind, unser Herz zu öffnen und einfach das Leben willkommen zu heißen. Schließe beim Ausatmen deine Augen und fange an, zu summen. Bewege dabei deine Arme behutsam in Richtung Herz und lege sanft deine Hände mit der Handinnenfläche auf dein Herz. Spüre auf diese Weise beim Ausatmen, tief summend, die Energie des Herzens.

Warte, bis das Einatmen wieder auf natürliche Weise geschieht. Öffne dann deine Augen und breite weit deine Arme aus, um empfänglich zu sein. Schließe beim Ausatmen wieder deine Augen und bringe summend deine Hände zur Herzgegend und spüre die Wärme, nimm die Energie des Herzzentrums wahr! Durch das Summen energetisierst du gleichzeitig auf eine unterstützende Weise das Herzzentrum. Fahre auf diese Weise eine halbe Stunde lang fort. Dies ist der erste Teil der Übung.

Falls du das Gefühl hast, daß die Be-

wegungen zusammen mit der Atmung zu hektisch werden, kannst du nach einem Atemzyklus, solange du noch deine Hände auf deinem Herzen liegst und die Augen geschlossen sind, einen Atemzyklus (einmal einatmen, einmal ausatmen) ohne jegliche Bewegung oder Summen geschehen lassen. Danach erlaube den nächsten Atemzyklus mit den beschriebenen Bewegungen. Du kannst also einen Atemzyklus lang aussetzen, wenn du das Gefühl hast, daß die Übung ansonsten zu schnell für dich ist. Andernfalls bleibe bei jedem Atemzyklus mit der Bewegung und dem Energieprozeß in Verbindung.

Erlaube nach diesem ersten Abschnitt (30 Minuten) die nächsten 20 Minuten Stille. Diese Phase der Stille endet mit etwas Musik, um feiernd in den Alltag zurückzukehren. ■

Diese meditative Übung findet immer dienstags um 11.30 u. 18.30 Uhr im VIHAP-Institut in Freiburg im Life Surfers House statt. www.Vihap-Institut.com



■ IMPRESSUM

Das Life Surfers Journal ist kostenlos erhältlich und die redaktionellen Inhalte haben einen zeitlosen Charakter und bleiben dadurch für den Leser stets interessant. Außerdem wird die jeweilige Ausgabe (inkl. der Anzeigen) auf unserer Homepage als PDF-Datei archiviert und ist jederzeit zum Download auf www.LifeSurfersHouse.com verfügbar.

Herausgeber & Redaktion

Oase e.V.
Erbprinzenstr. 14
79098 Freiburg
Tel.: 0761-709665
info@uma-akademie.de

Anzeigenbetreuung

Dana Sabo & Jonas Dörner

Mediadaten

können unter www.LifeSurfersHouse.com heruntergeladen werden

Auflage

5.000 Exemplare

Layout & Satz

Jonas Dörner

Erscheinungsweise

Vierteljährlich

Bildquellen

www.pixabay.de / www.istock.de

Bankverbindung

Oase e.V. Freiburg:

Commerzbank Freiburg
IBAN DE27680800300491734000
BIC DRESDEFF680

Postbank Karlsruhe
IBAN DE86660100750055055755
BIC PBNKDEFF

■ KONTAKT LIFE SURFERS HOUSE

Life Surfers House - Erbprinzenstr. 14 - 79098 Freiburg

Tel.: 0761-709665 - info@lifesurfershouse.com - www.LifeSurfersHouse.com

U.M.A.-Akademie - Erbprinzenstr. 14 - 79098 Freiburg

Tel.: 0761-709665 - info@uma-akademie.de - www.Uma-Akademie.de

VIHAP-Institut - Erbprinzenstr. 14 - 79098 Freiburg

Tel.: 0761-709665 - info@vihap-institut.com - www.Vihap-Institut.com

Rainbow-Platform - Erbprinzenstr. 14 - 79098 Freiburg

Tel.: 0761-709665 - info@rainbow-platform.com - www.Rainbow-Platform.com



VIHAP

"Das Geheimnis
von Regeneration
und innerer
Verjüngung.“

13. - 14. Juni 2015

Wochenend-Seminar mit Bhashkar Perinchery

Wenn wir uns bewusst für das vitalisierende, harmonisierende Phänomen (VIHAP) empfänglich machen, schaffen wir die wichtigste Grundlage für Ausgeglichenheit, Regeneration, Tiefenentspannung, inneren Frieden, Gelassenheit und allgemeines Wohlbefinden.



VIHAP-Institut im Life Surfers House - Erbprinzenstr. 14 - 79098 Freiburg
Infos & Anmeldung: 0761-709665, info@vihap-institut.com

www.Vihap-Institut.com

Das Treffen der **Herzen & Freunde**
2015 in wundervoller Umgebung & Atmosphäre

one spirit festival



im Kur- und Kongress-
zentrum Freudenstadt
Himmelfahrt
14.-17. Mai 2015

Music-Highlights

Joachim Goerke
Kailash Kokopelli
ONITANI Seelen-Musik
Pat Kallas
Peter Makena
Sarmad Ensemble
Satyaa & Pari
SEOM Music
Terry Oldfield
The Integral Roadshow
The Love Keys
Winnie Rode

Spirit-Highlights

Angaangaq
Annegret Hallanzky
Antje Kyria Deva
& Edwin Eisele
Barbara Vödisch

Bhashkar Perinchery
CanamayTe
Eilon Lester
Humaniversity-Team
Ilona Selke
Joachim Kamphausen
Master Yang
Michael Barnett
Nabala
Peter Erloff
Pina Ferreiro
Prajnaji
Prashantam
Premdas
Sabine Hoffmann
Shanti
Suprya
Veeresh
Winnie Rode
Yolande Duran-Serrano

Konzerte, Theater, Disco, Heartdance
Mitsing-Events, Ausstellung, Lounge und bei schönem
Wetter ganz entspannt im Kurpark.

Tier-Kommunikation, Engel-Begegnungen, Satsang
Meditation, Schamanismus, Channeling, Einweihungs-
Mysterien der Maya, Expansions-Methode, Bewusst-
seinsarbeit, Cosmic-Healing, Energywork u.v.m.



**Erfahrung
einer
Erleuchtung**

Im Grunde
hat sich
**Yolande
Duran-
Serrano**
nicht für
Spiritualität

interessiert, geschweige denn
meditiert. Ohne jede Vorberei-
tung trifft es sie an einem ganz
normalen Tag mitten im Sommer.
Mehr zu ihrer Erfahrung auf dem
einzigsten **Retreat in Deutschland**
vom 27.-29. März 2015

Info: service@onespirit.de
www.rainbowspirit.info

Infos, Highlights
& Programm:
***one-spirit-
festival.de***

20.-21. Juni 2015
Schwarzwalddhalle
Karlsruhe

life food expo



Karlsruhe 20.-21. Juni 2015

Entdecken Sie das für Sie opti-
male Konzept rund um das
Thema gesunde und genussvolle
Ernährung im Einklang mit unse-
rer Umwelt und allen lebenden
Wesen. u.a. mit Sepp Holzer,
Franz Alt, Hilal Sezgin, Volker
Mehl, Britta Petri, Teresa Sura

Info: service@life-food-expo.de
www.life-food-expo.de