

Life Surfers *Journal*



Freiburg - Ausgabe 2



Das Geheimnis für ein Leben voller Freude

von Bhashkar Perinchery

Wissenschaft, Medizin & Meditation

von Dr. med. Ulrich Bayer

Plötzlich und unerwartet

Wenn Menschen aus unserem Leben scheiden

Biodanza

Aus Liebe zum Leben

Alltagsübungen & Tipps

zur inneren Lockerung und Lebensfreude

Tibetische Medizin

Eines der ältesten Medizinsysteme der Welt

Stilles inneres Loslassen

Eine sanfte meditative Übung

Bio-Tofu aus Freiburg



Life Surfers House / Salzstr. 25 / 79098 Freiburg

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



Inhaltsverzeichnis

Rainer Maria Rilke - Man muss den Dingen ...	S. 4
VIHAP - Das Geheimnis für ein Leben voller Freude von Bhashkar Perinchery	S. 5 - 19
Wissenswertes	S. 20
Biodanza - Aus Liebe zum Leben von Hildegard Penaloza	S. 22 - 23
Schwarzkümmelöl - ein Öl, das es in sich hat!	S. 24
Wissenschaft, Medizin & Meditation von Dr. med. Ulrich Bayer	S. 25 - 29
Die Tibetische Medizin - eines der ältesten Medizinsysteme der Welt von Wilfried Pfeffer	S. 30 - 31
Alltagsübungen und Tipps zur inneren Lockerung & Lebensfreude von Bhashkar Perinchery	S. 33 - 40
Plötzlich & unerwartet - wenn Menschen aus unserem Leben scheiden von Unja Jung	S. 42 - 43
Bio-Tofu aus Freiburg - die Life Food GmbH stellt sich vor	S. 44 - 45
Der Musikstudent - etwas zum Schmunzeln	S. 46
Die Weisheit hinter dem `Nicht-Urteilen´	S. 47 - 49
Meditative Übung - Stilles inneres Loslassen	S. 50 - 51
Das Life Surfers House und seine Institute	S. 52 - 58
Impressum & Kontakt	S. 59



Liebe Leser, Freunde und Interessenten,

wir freuen uns, die 2. Ausgabe des Life Surfers Journals herauszubringen. Es enthält viele wertvolle, inspirierende Texte, die eine große Unterstützung für Menschen in der heutigen Zeit bieten, um mehr Klarheit und innere Ruhe zu erfahren. Außerdem gibt es Tipps zu den Themen Gesundheit, Tanz und vieles mehr. Eine Übersicht entnehmen Sie bitte dem Inhaltsverzeichnis auf Seite 2.

Zudem möchten wir allen ganz herzlich danken, die bei der Herausgabe dieser Ausgabe mitgewirkt haben und uns in diesen Zeiten großer Herausforderungen unterstützen.

Momentan sind wir immer noch auf der Suche nach neuen Räumlichkeiten, um einen festen Standort für das vielfältige Angebot des Life Surfers Houses und seinen Instituten anbieten zu können. Für eventuelle Möglichkeiten und Hinweise sind wir sehr dankbar!

Wir hoffen, mit dieser Ausgabe wieder viele Menschen, die sich mit dem Lebensprozess bewusst, kreativ und mitfühlend befassen möchten und auf der inneren Suche sind, erreichen zu können.

*Herzliche Grüße
Nora Gaus*

*Man muss den Dingen
die eigene, stille, ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann;
alles ist austragen - und dann Gebären ...
Reifen wie der Baum, der seine Säfte nicht drängt
Und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst, dass dahinter kein Sommer kommen könnte.
Er kommt doch!
Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit vor ihnen läge,
so sorglos still und weit ...*

- Rainer Maria Rilke

VIHAP - Das Geheimnis für ein Leben voller Freude



Das, was als „VIHAP- das Vitale Harmonisierungs-Phänomen“ bezeichnet wird, ist die Beobachtung eines Vorganges, in dem die Gesetze der Natur und unsere Erreichbarkeit dafür die entscheidende Rolle spielt. In den Momenten, in denen sich der Mensch, ohne sich auf irgendwelche Weise einzumischen, für die Natur erreichbar macht, geschieht eine vitalisierende und harmonisierende Entwicklung in uns. Dieses Phänomen spielt die Schlüsselrolle in all solchen Momenten, in denen wir das Glückliche, Wohlfühlende, Tiefentspannte oder auch ekstatische Zustände erfahren.

Bei freudevollen Zuständen, beim Tanzen oder in Momenten von Genuss, in Zuständen von tiefer Entspannung oder Zufriedenheit und Harmonie - wie in Meditation oder Gebet. ist dieses Phänomen der entscheidende Faktor.

Mit einer Vielfalt von Beispielen und Übungen macht Bhashkar Perinchery in seinem Buch "VIHAP - Das Geheimnis für ein Leben voller Freude" `einen goldenen Faden´ sichtbar, der sich hinter allen Glücksmomenten verbirgt. Er nennt dieses Phänomen der Natur "Das Vitale Harmonisierungs Phänomen" (VIHAP). Dadurch erhält jeder die Möglichkeit, diese Zustände bewusst und absichtlich in den Alltag zu integrieren und so die Lebensqualität zu bereichern.

Je weiter wir von uns selbst entfernt sind, desto mehr klammern wir uns an Konzepte und Vorstellungen über uns.

Viele von uns haben den Kontakt zu sich 'selbst' verloren; ohne diese Verbindung zu unserer wesentlichen Natur entsteht eine verzweifelte Anstrengung, an irgendeiner Vorstellung oder einem Bild von sich selbst festzuhalten. Das führt zu einem Zustand, in dem wir nicht bewußt wahrnehmen, was unsere wahren Bedürfnisse sind und wir verstricken und verlieren uns in vielen oberflächlichen Ersatzbefriedigungen. Dadurch nehmen die äußere Erscheinung, das „Image“, Prestige und Macht eine überproportionale Bedeutung an. Heutzutage kann man beobachten, daß sich viele Menschen in einem sogenannten Teufelskreis befinden, der unerfüllend, frustierend und gefährlich ist. Dies kommt in einer selbstzerstörerischen Lebensweise zum Vorschein, die sie selbst und die ganze Erde in Gefahr bringt.

Die wirkliche, lebendige Religiosität entdecken, die auf ganz natürliche Weise vor Freude sprudelt und den Duft der Liebe verströmt.

Interessanterweise können wir folgende Tatsache beobachten, daß alle Religionen bis zu einem gewissen Stadium ihrer Entwicklung einen Rahmen bildeten, den Menschen zu helfen, direkt oder indirekt für das VIHAP empfänglich zu werden; auch wenn sie es nicht mit diesem Namen bezeichneten. Die meisten Religionen haben jedoch den Bezug dazu verloren.

Wenn sich jemand dennoch im Rahmen einer Religion wirklich aufrichtig und intensiv auf die Suche begibt und die eigene bewußte Erfahrung als Orientierungshilfe nimmt, wird er auf die Möglichkeiten und Grenzen dieser bestimmten Religion, wie sie heute praktiziert wird, stoßen. Außerdem beginnen wir durch eine solche bewußte und ehrliche Suche, den wirklich lebendigen Sinn der Religiosität zu entdecken, in dem das Miteinander-Verbunden-Sein der Realität sichtbar wird. Das aufrichtige Interesse und die Intensität bei der Suche sind ausschlaggebend!

Beispiel - Christliches Gebet

Nehmen wir das Gebet, das bei den Religionen, die auf der Idee von Gott beruhen, üblich ist. Wir können etwas sehr Interessantes erfahren, indem wir den inneren Zustand eines Menschen, der tief in das Gebet hineingeht, näher betrachten. Mit „tief in das Gebet hineingehen“ meine ich eine innere Einstellung, bei der der Betende keinen Handel mit Gott, Ishwara, Allah, dem großen Geist, der Existenz - oder mit welchen Namen man ihn auch bezeichnen mag - abschließen will, sondern ich meine etwas anderes; eher so etwas wie das letzte Gebet von Jesus, in dem der Betende in einem Zustand von Offenheit und Empfänglichkeit, in einem Gefühl und innerem Empfinden von „Dein Reich komme, Dein Wille geschehe, nicht mein Wille“ verweilt. Die Bedeutung eines solchen Gebetes liegt darin, daß wir alle Forderungen, alle Berechnungen, das ganze Festhalten und alle Identifikationen, die Trennungen schaffen, loslassen. Wir sind dabei einfach empfindsam, empfänglich, erreichbar, bewußt und präsent, ohne an einer Idee, einem Image, einer Vorstellung oder irgendwelchen Konzepten über uns selbst festzuhalten.





Offen und erreichbar sein, um mögliche Erfahrungen zuzulassen.

Fühle diese Einstellung in dir selbst und sei bereit, sie als eine innere Qualität zu empfinden! Dieser innere Zustand kann nur dann wirklich verstanden werden, wenn man ihn selbst erfahren hat. Unabhängig davon, ob jemand einer bestimmten religiösen Richtung angehört, sich als Theist oder Atheist bezeichnet, kann jeder diese innere Qualität erfahren.

Wir nehmen uns etwas Zeit, fassen einen inneren Entschluß, legen absichtlich all unser angesammeltes Wissen und alle Berechnungen beiseite und konfrontieren uns mit unseren Ängsten. So öffnen wir uns bewußt und ohne Bedingungen und werden für das Leben erreichbar - wie ein neugeborenes Kind...

Vielleicht kann der Leser an dieser Stelle eine kleine Pause einlegen, um diese innere Qualität empfinden zu können und ein wenig in diesem stillen Raum in sich zu verweilen.

Diese Art des Betens, bei der jemand mit ganzem Herzen dabei ist, ist weder eine Forderung, noch ein Argument und auch kein Handel, sondern ein Schritt zur Stille, zur Offenheit, zur Empfänglichkeit...

So zu beten, schafft die Voraussetzung für das Geschehen des Vitalen Harmonisierungs Phänomens, da es den Menschen für die Natur erreichbar macht, ohne daß der Verstand mit seiner gewohnten Logik, seinen Kalkulationen und dem angesammelten Wissen dazwischen kommt!

In solchen Momenten fühlt man natürlich, daß etwas passiert, was verjüngend wirkt und zur Regenerierung der inneren Kräfte führt, da in diesen Momenten das VIHAP in tieferen Schichten wirken kann. Der Verstand, der immer ziel-orientiert ist, alles in Kategorien einordnet, vergleicht und an der Vergangenheit festhält, kann in einem inneren Zustand des bedingungslosen Betens, das aus vollem Herzen kommt, nicht als Barriere dazwischenkommen und keine Trennungen schaffen.

Die Dringlichkeit,

tiefe, ehrliche, bewußte und transformierende Schritte der Liebe und Fürsorge zu unternehmen, die bei sich selbst beginnen und sich global ausbreiten.

Das Ergebnis dieses Mißverständnisses ist ein Mensch, der vor seiner eigenen Realität Angst hat, der Angst vor der Liebe hat, obwohl er sich in seinem Innersten sehr danach sehnt; ein Mensch, der sich verzweifelt an Vergnügungen klammert, was schon beinahe an ein Suchtverhalten grenzt! Indem wir auf grobe Weise die größere Dimension der Realität ignorieren und somit nicht erkennen, was wirklich geschieht, verpassen wir die wahre Schönheit des Lebens! Von solch einer Betrachtungsweise aus berücksichtigen wir nicht, daß alles Leben miteinander verbunden ist und daher ergreifen wir Schritte und Maßnahmen, die nicht wirklich intelligent sind - sondern lieblos und blind. Das Resultat davon ist die Welt, in der wir leben:

- mit ihrem ungeheuer zerstörerischen Potenzial an atomaren, biologischen und chemischen Waffen, die jeden Moment absichtlich oder unabsichtlich zur Vernichtung führen können
- eine Natur, die ausgebeutet wird und hochgradig vergiftet ist, mit der Folge, daß die Nahrung, die Luft und das Wasser viele Giftstoffe enthalten
- sich rapide ändernde klimatische Verhältnisse, die zu immer mehr Katastrophen führen
- eine Welt, in der die Armen und Schwachen auf eine immer subtilere Weise unmenschlich behandelt, unterdrückt und ausgebeutet werden, in der die älteren Menschen als eine Last angesehen werden, in der wirtschaftliche Interessen meistens der maßgebende Faktor sind?! Eine Welt, in der ohne die notwendige Weitsicht und das Bewußtsein, ungeheuer empfindliche und gefährliche Bereiche wie das Erbgut, verantwortungslos manipuliert werden - eine Menschheit, die es eilig zu haben scheint, sich selbst auszulöschen?!



***Before I flew
I was already aware
of how small and
vulnerable our planet is;
but only when I saw it
from space, in all its
ineffable beauty and
fragility, did I realize
that human kind's most
urgent task is to cherish
and preserve it for future
generations.***

- Sigmund Jähn, Astronaut

***My view of our planet
was a glimpse of divinity.***

- Edgar Mitchell, Astronaut

Die Krönung des freien Willens - die Entscheidung für die höchste Freiheit.

Die „Magie dieser Lebensenergie“ auf einer tieferen Ebene zu erfahren, ist ein sehr entscheidender Faktor für das Erblühen, die Erfüllung und das Erlangen der höchsten Freiheit im Leben eines Menschen...

Die Bedeutung der Religionen und religiösen Praktiken, sofern sie bewußt angewendet wurden, bestand darin, daß sie einen Kontext geschaffen haben, in dem der Mensch freiwillig alle Abwehrmechanismen, Mauern und subtile innere Barrieren fallenlassen konnte und dadurch tief entspannt, verletzlich und empfänglich wurde, so daß dieses Phänomen auf einer tiefen Ebene wirken konnte. Dies ermöglicht eine Transformation, die uns neue Perspektiven, ein neues Verständnis und eine neue Erfahrung der Realität gibt, die ganzheitlich ist.

Beispiel – Muslimisches Gebet

Eine ähnliche Qualität können wir bei „Namaz“, dem Gebet des Islam, beobachten, das, ohne Bedingungen zu stellen oder Ansprüche zu erheben, an den unbegrenzten, ungeteilten Zustand der Realität erinnert und uns dafür empfänglich werden läßt. Wer den religiösen Anweisungen entsprechend „Namaz“ mehrmals am Tage ausübt, kann dadurch für etwas, das über das „Ich“ hinausgeht, empfänglich werden und es auf diese Weise der Natur überlassen, Harmonie herbeizuführen, ohne daß der Verstand sich einmischt. Die Geste des mehrmaligen Verbeugens bei „Namaz“ kann man als äußeren Ausdruck einer inneren Bereitschaft beschreiben, wobei die Vorstellung eines getrennt existierenden „Ich“, die meistens unser Leben beherrscht und dadurch ein Gefühl von Trennung und Gespaltensein schafft, beiseite gelassen wird. Es ist ebenfalls eine symbolische Geste, das Göttliche, das Unbekannte und das Natürliche zuzulassen und dafür empfänglich zu werden. Die vielen verschiedenen Methoden und Wege der Sufis – eine undogmatische, erfahrungsorientierte Lehre, die sich innerhalb der islamischen Tradition entwickelt hat – schaffen bei näherer Betrachtung ebenfalls einen Rahmen für ein tieferes Geschehen des VIHAP.

Ähnliche Möglichkeiten können wir in den Gebetsformen der jüdischen Religion sowie in den ekstatischen Gesängen und Tänzen der chassidischen, mystischen Lehren, die ebenfalls ein Teil der jüdischen Religion sind, finden.

Der Verstand ist machtlos angesichts der Liebe. Liebe allein ist fähig, die Wahrheit der Liebe zu enthüllen und Liebende zu sein. Der Weg unserer Propheten ist ein Weg der Wahrheit. Wollt Ihr leben, so sterbt in Liebe. Sterbt in Liebe, wenn Ihr am Leben bleiben wollt.

Dschelal ed-Din Rumi (1207 - 1273), auch Mevlana Dschelaluddin Rumi, persischer Mystiker und Dichter, Begründer des Sufismus.



Religionen ohne Vorstellung von „Gott“ als Mittelpunkt

Beispiel Buddhismus

Unterschiedliche Vorgehensweisen, die zu einem inneren Zustand der Totalität und Empfänglichkeit führen, die frei von jeder Einmischung ist...

Von einer anderen Perspektive aus gesehen könnte man sagen, daß in den vorherigen Beispielen die Idee eines Gottes im jeweiligen Rahmen eher die Funktion erfüllt, eine Grundlage zu schaffen, die es ermöglicht, daß wir für das Mysterium der Natur tief empfänglich werden können. Dasselbe gilt sinngemäß für andere religiöse Richtungen, deren Mittelpunkt nicht die Vorstellung von Gott ist, wie zum Beispiel im Buddhismus oder Jainismus. Buddhas Lehren empfehlen keine Gebete, sondern „bestimmte Methoden“. Ein Beispiel dafür ist die „Vipassana“ Meditation, bei der einfach der Atem beobachtet wird, ohne sich einzumischen oder das Praktizieren von anderen, meditativen Übungen, die ebenfalls dazu beitragen, empfänglich, bewußt und offen zu werden. Indem der Atem, ohne jede Beurteilung oder jeglichen Vergleich beobachtet wird, entsteht eine Qualität der Präsenz, des Bewußt-seins. Dieses Bewußtsein hindert die Energie daran, sich in allen möglichen Reaktionsmustern zu verwickeln, in denen sie sich normalerweise mechanisch verfängt. Solche bewußt herbeigeführte Momente der Ruhe, in denen die Energie auf kein bestimmtes Ziel gerichtet ist, erlauben der Natur, ungehindert zu wirken und öffnen damit die Türen zur Erfahrung des VIHAP.

Die farbenfrohe, intensive und mystische Religion der Tibeter verbindet auf eine einzigartige Weise die Lehren von Buddha mit einigen Gebets- und Anbetungsformen; sie schafft auf diese Weise ungewöhnliche, jedoch wirksame Möglichkeiten für das Geschehen dieses Phänomens.

Die verschiedenen Vorgehensweisen der Hindus bieten auch sehr interessante Möglichkeiten für seine Manifestation. Vielleicht wird es fälschlicherweise „Hinduismus“ genannt, denn es handelt sich um keine Philosophie, die zu einem „-ismus“ reduziert werden kann, sondern enthält vielseitige Möglichkeiten, um sich der Realität zu nähern, wie das in den



„Upanishaden“ und „Veden“ zu finden ist; das breite Spektrum umfaßt die Anbetung eines Gottes, ferner die Anbetung der eigenen Seele oder die Anbetung eines nicht personifizierten Gottes und geht sogar soweit, alle dualistischen Ideen zu verneinen, wie z.B. im Advaita, Yoga und Tantra. Ebenso bieten viele der weniger bekannten Lehren, die auch unter das Dach der hinduistischen Lehren gehören, Raum für eine große Auswahlmöglichkeit. Eines dieser wichtigen Werke ist die „Bhagavat Gita“, die, wenn man sie genauer untersucht, eine sehr interessante Kombination verschiedener Vorgehensweisen bereithält, die es den Menschen ermöglichen, VIHAP auf einer tieferen Ebene zu erfahren. Eine der meist praktizierten Möglichkeiten daraus, der „Bhakti-Weg“, auf dem der Suchende neben den stilleren Gebetsformen auch mit großer Hingabe singend, tanzend und feiernd betet, stellt eine einzigartige Möglichkeit für das Geschehen dieses Phänomens dar. Etwas Ähnliches kann man auch bei den Sufis, den Chassiden und den Gospelsängern beobachten.

Die Sikh-Religion, die versucht hat, eine gesunde Koexistenz zwischen den Hindus und den Moslems zu schaffen, bietet ebenfalls - wenn sie intensiv praktiziert wird - die Grundvoraussetzungen für das Geschehen des Vitalen Harmonisierungs Phänomens.

Lehren von Osho und J. Krishnamurti

Einige neue Meditationsmethoden, wie z.B. die „Osho Dynamische Meditation“, die auf das Bedürfnis des modernen, aktiven Menschen zugeschnitten sind, der mit den Herausforderungen der industriellen Entwicklungen und den elektronischen Medien konfrontiert ist, wirken ebenfalls auf eine ähnliche Weise. Durch absichtliches, intensives Atmen, ungebremste kathartische Ausdrücke und Bewegungen sowie Laute, die die Energie in höhere Schwingungsfelder bringen, gefolgt von einer Phase der Stille, führt diese Methode in einen Zustand der Wachheit, Intensität und Stille und schafft einen Rahmen für das Geschehen des VIHAP.

J. Krishnamurti, ebenfalls ein großer Lehrer des Zwanzigsten Jahrhunderts, zeigte eine „Methode ohne Methode“. Auch wenn es für viele schwierig ist, damit zu beginnen, werden diejenigen, die kontinuierlich dabei bleiben und die Initiative ergreifen, das „passive Beobachten“ zu praktizieren, eine angenehme Überraschung erleben. Sie werden bemerken, daß es ihnen hilft, zu einem inneren Zustand zu gelangen, in dem sie für die Natur auf eine tiefe Weise erreichbar sind, und daß es den Boden für das Geschehen dieses Phänomens vorbereitet.

Die altüberlieferten Weisheiten können, wenn sie richtig verstanden werden, den modernen Bedürfnissen entsprechend wirkungsvoll eingesetzt werden!

Man kann solche Faktoren, die zu unterschiedlich tiefen Erfahrungen des Vitalen Harmonisierungs Phänomens führen können, auch bei den spirituell orientierten Bräuchen verschiedenster Kulturen sehen. Bei manchen Festakten und Ritualen der Indianer bietet sich die Gelegenheit, solche Brücken zu entdecken. Die verschiedenen Stammesreligionen in Afrika weisen auch Zeichen solcher Einsichten auf. Die Lebensweise einiger Stämme der „Aborigines“ in Australien ist tief in einer Sensibilität für die Qualitäten der Natur verwurzelt. Die taoistischen Lehren der chinesischen Tradition zeigen ebenfalls bemerkenswerte Einsichten in diesem Bereich und können eine wertvolle Hilfe sein, wenn sie sorgfältig und regelmäßig in die Praxis umgesetzt werden. „Tai Chi“, „Qigong“ sowie einige Varianten der Kampfsportkünste, die aus dem taoistischen Hintergrund stammen, spiegeln eine bemerkenswerte Einsicht in den Energieprozeß wider und ermöglichen ebenfalls ein Verständnis des VIHAP.



Sokrates, Heraklit und Pythagoras, die großen Philosophen Griechenlands, die auch Mystiker waren, lehrten ebenfalls eine Art und Weise mit dem Leben zu sein, die eine Offenheit der Natur gegenüber ermöglichte.

Man kann also sagen, daß Menschen verschiedenster Kulturen bestimmte Vorgehensweisen entdeckten, die hilfreich waren und eine bereichernde, heilende und ausgleichende Wirkung auf ihr Leben hatten, ohne dieses Phänomen zu definieren oder zu benennen.

Die unterschiedlichen Ebenen der menschlichen Wirklichkeit, die unterschiedlichen Grade der Empfindsamkeit, die unterschiedlichen Tiefen des VIHAP.

An dieser Stelle möchte ich noch einmal deutlich machen, daß dieses Phänomen der Natur, je nachdem wie die Übungen oder der Rahmen beschaffen sind, in verschiedenen Tiefen wirken kann. Je tiefer die Ebene ist, auf der wir erreichbar werden, desto tiefer kann das VIHAP geschehen. Deswegen kann bei Religionen, in denen bestimmte Rahmen auf natürliche Weise zu einem bewußten und tiefen, inneren Loslassen führen, das Geschehen des VIHAP auch tiefer und zu einer kreativen, transformierenden Kraft werden ...

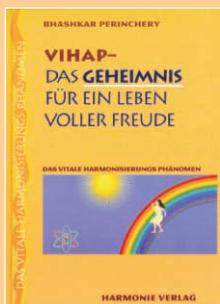
Leider sind bei den meisten Religionen die grundlegenden Voraussetzungen, die für die essentiellen, mystischen Erfahrungen wichtig sind, in den Hintergrund geraten. Das Resultat davon ist, daß sich viele Menschen in Oberflächlichkeiten verwickeln und die wirkliche Tiefe und Freude im Gebet oder in der Meditation verpassen. Oft werden die ursprünglichen Hinweise der Mystiker ignoriert; dann werden die Religionen so etwas wie ein Zeitvertreib. Sie beschäftigen sich mit ihren Rollen und festen Konzepten und gehen den wirklichen Herausforderungen des Lebens aus dem Weg. Die Vorstellung von Religion ist für viele Menschen von Ernst, Bestrafung, Schuld, Angst und anderen negativen Assoziationen geprägt, obwohl all diese Religionen aus einem freudigen, mitfühlenden, spielerischen und lebensbejahenden Geist entsprungen sind, welcher der Kern aller Religiosität ist.

Erkennen, was wirklich relevant ist und es ans Licht bringen

Es ist von Bedeutung, den „wirklich religiösen Faktoren“ jeder Religion auf die Spur zu kommen und sie wieder lebendig werden zu lassen. Wer die Möglichkeiten des Vitalen Harmonisierungs Phänomens ausprobiert und Erfahrungen und Einsichten gesammelt hat, könnte vielleicht in der Religion, mit der er aufgewachsen ist oder welche ihn am meisten interessiert, nachforschen, um jene wesentlichen Faktoren zu entdecken und sie wieder zum Leben bringen!

Wenn die Religionen kein Umfeld mehr für tiefere Erfahrungen und Sensitivität schaffen, welches das Aufblühen der Menschen unterstützt, scheitern sie in ihrer eigentlichen Funktion und werden so zum „Opium für das Volk“. Dann sind sie nur noch eine geschäftliche Organisation im Namen der Religion; mit dem Ergebnis, daß sie eher Politik betreiben und zu einem Marktplatz mit denselben Macht- und Geschäftsinteressen werden! Sie werden immer korrupter mit ihrem Konkurrenzdenken, Manipulationen, Ausbeutung und Intrigen und sind auf diese Weise sehr angespannt und ernst. Dadurch wirken sie in Wirklichkeit gegen die mitfühlenden und liebevollen Absichten der Religionsgründer, obwohl sie im Namen dieser Mystiker handeln.

Sobald die Religion selbst zum Geschäft und Beruf wird, verliert sie ihre wahren Wurzeln der Liebe und des Mitgefühls, der Verspieltheit, der Stille und der Freude. Aber ohne diese religiösen Eigenschaften als Grundlage, erfüllt sie nicht mehr ihre wahre Funktion als Religion. Sie ist dann alles andere als Religion. Wenn wir diese religiösen Qualitäten nicht auf Grund eigener Erfahrung verstanden haben, um uns daran orientieren zu können und keine tiefere Einsicht in die Realität haben, werden alle anderen Gebiete unseres Lebens, sei es die Familie, der Beruf, die Wirtschaft oder die Politik für sich allein genommen zu eng, einseitig und destruktiv. Extremismus und Fanatismus sind das Ergebnis von derartigen Umständen in der Religion, in denen Menschen, die kein tiefes mystischen Verständnis haben und auf Macht und Prestige aus sind, im Namen der Religion Politik betreiben. ■



Durch die Einsicht und Erkenntnis eines einzigartigen Phänomens der Natur, welches er das Vitale Harmonisierungs-Phänomen (VIHAP) nennt, hat Bhashkar Perinchery nicht nur eine wissenschaftlich verständliche und individuell erfahrbare Perspektive für die innere Gesundheit eines Menschen sichtbar gemacht, sondern dies öffnet auch die Türen zur Erkenntnis des gemeinsamen 'goldenen Fadens', der sich sowohl hinter allen Momenten von tiefer Erfüllung und Harmonie im Leben, als auch hinter allen Religionen und spirituellen Lehren - wenn sie richtig praktiziert werden - verbirgt. Es ist ganz eindeutig ein sehr wertvolles und entscheidendes Buch für das 21. Jahrhundert und trägt ein einzigartiges Potenzial in sich, um den Menschen zu helfen, die innere Balance und authentische, gesunde und intelligente Orientierung im Leben wieder zu erlangen! Unabhängig aus welchen kulturellen, religiösen oder nationalen Hintergründen jemand stammt, kann es unproblematisch angewandt werden. Es ist von universaler Natur und kann von jedem, ohne in Konflikt mit den spezifischen Hintergründen zu kommen, praktiziert werden.

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.

■ WISSENSWERTES

Die Bedeutung der Bewegung

Ein Defizit an Bewegung kann die Ursache für viele Krankheitsbilder sein. So kann ein Bewegungsmangel zum Beispiel verantwortlich für einen trägen Lymphfluss sein, so dass Toxine und Schlacken nicht schnell genug zu den Ausleitungsorganen transportiert werden können. Auf diese Weise wird die Entgiftung des Körpers erheblich beeinträchtigt. Jede einzelne Körperzelle ist auf die ausreichende Zufuhr von Sauerstoff angewiesen - insbesondere auch die Gehirnzellen. Wie ein Sprichwort schon sagt: Wer rastet - der rottet.

- Quelle Internet



Palmöl in Produkten und die Folgen

Es steckt in Chips und Shampoo und vielen anderen Produkten. Für die Herstellung von Palmöl werden Regenwälder gerodet - am schlimmsten in Indonesien.

- Quelle Greenpeace

Das Powerpaket Haferflocken

100 g Haferflocken enthalten:

60 g Kohlenhydrate
07 g Fett - die gesunden ungesättigten Fettsäuren
13 g Eiweiß
15 g Ballaststoffe



Zahlreiche Vitamine, davon Vitamin B1 und K in hoher Konzentration, außerdem B2, B3, B5, B6, B7, B9 (Folsäure) und Vitamin E.

Jede Menge Mineralstoffe: etwa Kalzium, Kalium, Natrium und Schwefel, außerdem Magnesium in großen Mengen.

Abgerundet wird das Powerpaket Haferflocke von den Spurenelementen Eisen in großer Menge, Fluor, Jod, Kupfer, Mangan, Selen und Zink.

- Quelle Internet

Vermeehrt Allergien bei Großstadtkindern

Kinder in Großstädten leiden viel häufiger an Allergien, da sie zu „undreckig“ aufwachsen. Dem Körper fehlen von früh an die nötigen Herausforderungen, um ein stabiles Immunsystem und Gleichgewicht zu entwickeln.

Deshalb ist es wichtig, mit Kindern regelmäßige Ausflüge in die Natur zu machen, wo sie mit Erde, Wasser und anderen Materialien in Berührung kommen. Das ist nicht nur gut für das Immunsystem, sondern auch für vieles mehr.

- Quelle Jonas D.



Warum soll ich biologisch erzeugte Lebensmittel kaufen?

Lebensmittel, die das EU-Biosiegel tragen sind in der Regel frei von Agrargiften wie Pestiziden. Diese sind krebserregend oder können zu hormonelle Störungen aufweisen können. Mit dem Kauf von Bio-Lebensmitteln tragen Sie zu einer artgerechteren Tierhaltung, zu mehr Gewässer- und Klimaschutz sowie zu dem Erhalt fruchtbarer Böden bei.

- Quelle Greenpeace

Kreatives Recycling - sogar mit Klopapierrollen



Die Redaktion freut sich über interessante und wissenswerte Beiträge & Anregungen Ihrer Leser.

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



**Ganzheitliche Heilweisen
Universeller Schamanismus
Crystal Liquid Sound**

Landhaus Ederlust
Gela & Oliver Hake
Privatpraxis
Seminar & Gästehaus

Edertalstr. 63
35116 Hatzfeld / Eder
Tel.:06467.433 www.ederlust.de



Arbeit - Wirtschaft - Spiritualität

www.radiance-consulting.de

Es ist Zeit neue Wege zu gehen!

www.moonflower-webdesign.de



RÖSTEREI · CAFÉ · SPEZIALITÄTEN

0761.42960190

Basler Str. 12a 79100 Freiburg

www.elephantbeans.de

**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

BIODANZA

System Rolando Toro (SRT)



„Ich träume von einer Menschheit, die sich voller Lebensfreude umarmt und küsst. Ich träume von einer Welt, in der sich niemand einsam fühlt und jeder die Heiligkeit des anderen erkennt. Eine Welt, in der wir uns durch Blicke, Umarmungen und natürliche Bewegungen, die mehr ausdrücken als Worte, miteinander verbinden können.“

Rolando Toro Araneda

In unserer heutigen Zeit ist es berechtigt, sich zu fragen, ob wir fähig sind, das Leben zu schützen, unsere Lebendigkeit zu spüren und für uns und andere zu sorgen. Aus dieser Frage heraus und um der menschlichen Existenz die ursprüngliche lebenserhaltende Basis zurückzugeben, entwickelte Rolando Toro Araneda zusammen mit unzähligen Kollegen aus den verschiedensten wissenschaftlichen Disziplinen bereits in den 60er Jahren das Biodanza® System Rolando Toro (SRT), welches sich inzwischen weltweit unaufhaltsam ausbreitet und weiterentwickelt. Biodanza® SRT ist eine Methode zur Entfaltung der Lebensfreude, des Genusses, der Kreativität und der Kommunikation mit anderen Menschen und mit der natürlichen Umwelt. Es ist eine Methode des Erlebens, in dem urmenschliche und lebenswichtige Bedürfnisse nach Bewegung, Zuwendung, Zärtlichkeit, Anerkennung, Begegnung, individuellem und gemeinsamem Ausdruck der Emotionen im Hier und Jetzt erfüllt werden. Biodanza® ist ein System, um die Lebensqualität und die Gesundheit zu stärken.

Die Menschen sehnen sich nach einer tiefen Verbindung mit sich selbst, mit anderen Menschen und somit nach Integration auf allen Ebenen - Körper, Seele und Geist. Tanzen stillt diese Sehnsucht. Der Tanz war für Menschen seit Urzeiten immer Teil des Lebens, das Leben an sich ist ein Tanz.

„Der Tanz ist eine tiefe Bewegung, die aus dem Inneren des Menschen entspringt, ein biologischer Rhythmus, der Rhythmus des Herzens, der Atmung. Es ist eine Bewegung in Verbindung mit der Spezies Mensch, eine Bewegung in Verbindung mit dem Kosmos“

Rolando Toro Araneda

Sich für den Tanz zu entscheiden, um das Leben in den Mittelpunkt zu stellen ist schlicht und einfach genial. Der Tanz, als individuelle und kreative Bewegung, der spontan im Hier und Jetzt aus den Menschen entspringt, ist voll von Frische und authentischem Ausdruck. Er befähigt uns, unsere Liebe für das Leben in Aktion zu verwandeln.

Wenn wir in Gruppen tanzen, erleben wir Verbindungen mit uns und den anderen, die für die Vernetzungen im wahren Leben stehen. Während einer Biodanza-Session haben wir die Möglichkeit, diesen lebensbejahenden Erfahrungen in einem geschützten und nährendem Raum zu vertrauen.

In Biodanza® wird die eingesetzte Musik sehr sorgfältig ausgewählt, die Lieder sind somit wahre Kunstwerke,

die kostbare emotionale organische Botschaften transportieren. Durch Resonanz nehmen die Teilnehmer diese Inhalte wahr und ermöglichen eine Vielfalt des Ausdrucks der Emotionen.



Die Tänze in einer Gruppe, die Vernetzung und Begegnungen lösen unsere stark verinnerlichte und gesellschaftlich geförderte Konkurrenzhaltung nach und nach auf und machen den Raum frei für mehr Kooperation, Solidarität, Fürsorge für andere und schließlich für uns selbst - wichtige lebenserhaltende Haltungen, die es insbesondere in unserer heutigen Zeit zu stärken gilt. In anderen Worten: Der Einsatz von Tanz, Musik und die Gruppe öffnet die Tür, damit sich der fürsorgliche Aspekt unserer Handlungen entfacht.

Die Erkenntnisse der Psychologie, Physiologie und Anthropologie untermauern und erklären die positive Wirkung des Biodanza® SRT zur Förderung des Wohlbefindens und der Gesundheit im Miteinander von Menschen.

Hildegrad Penalzoa, Biodanza-Lehrerin

■ **Weitere Informationen unter: www.biodanza-freiburg.de**

Schwarzkümmelöl

- ein Öl, das es in sich hat!

Schwarzkümmelöl enthält 100 Heilungskomponenten, die gemeinsam in einem synergetischen Effekt arbeiten. Das heißt, sie ergänzen sich mit unserem Körper, sie helfen unserem Körper, sich selbst zu helfen. Die Forschung hat festgestellt, daß es keine andere Pflanze gibt, die mit einer solchen Vielzahl von heilenden Fähigkeiten arbeiten kann.



Nigella Sativa ist durch viele Namen bekannt, z. B. Schwarzsamen oder Schwarzkümmel, Habbat ul. Barakah in arabischen Ländern (der Heilige Samen) und durch das Wort des Heiligen Propheten (SWS) und habbat as-Sauda. Es ist in Deutschland als Schwarzkümmel und als Cörek Otu in der Türkei bekannt. Es wird gesagt, daß es ein Heilmittel für alle Krankheiten ist, außer dem Tod.

Es ist unter anderem:

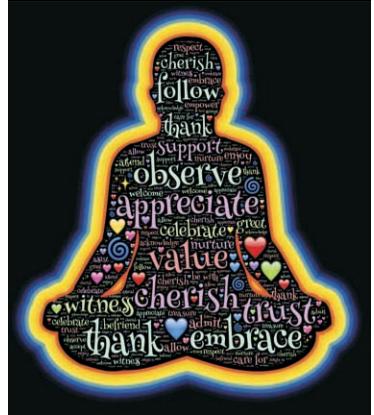
- **Anti-Allergikum**
- **Antioxidans: verhindert oder verzögert schädliche Oxidation von Körperzellen**
- **Antibakteriell: zerstört oder hemmt Wachstum destruktiver Bakterien**
- **Anti-Tumor: Verhindert Entstehung von bösartigen Tumoren**

Dieser Beitrag wurde von Rafiqul Islam zusammengestellt.

Wissenschaft, Medizin & Meditation

von Dr. med. Ulrich Bayer

„Achtsamkeit“ ist in aller Munde. Eine Webseite der Techniker Krankenkasse gibt z. B. ausführliche Hinweise und Downloads zu den Themen „Achtsamkeit und Meditation“. Das ist etwas, was noch vor ein oder zwei Jahrzehnten kaum vorstellbar gewesen wäre. Zur Meditationsforschung gibt es inzwischen mehrere tausend Veröffentlichungen.



Wie ist diese – noch viel zu kleine – aber doch immerhin beachtliche und Hoffnung stiftende Ausbreitung eines Systems von Ideen und Übungen möglich geworden? Die Menschheit scheint „infiziert“ zu sein von einem „Virus“, der uns als Spezies allerdings überleben helfen könnte. Aber diese „kreative Infektion“ ist trotz allem noch im Anfangsstadium und braucht dringend günstige Bedingungen, um ins Stadium des „point of no return“ kommen zu können. Immerhin sind „Achtsamkeits-Viruspartikel“ schon in respektabler Menge in der Menschheit nachweisbar. Wie konnte es dazu kommen?

Einige wissenschaftliche Pioniere, die selber meditierten, haben vor ca. 40 Jahren angefangen, jahrhunderte- oder sogar jahrtausendealte Übungs-Praktiken aus den religiösen Systemen herauszulösen, zu säkularisieren (also zu verweltlichen) und dann wissenschaftlich zu validieren (ihre Gültigkeit mit den Methoden der Wissenschaft zu überprüfen).

So wurden diese extrahierten Übungen einem viel breiteren Personenkreis zugänglich. In den USA spricht man inzwischen regelrecht von einer „Achtsamkeitsrevolution“ – und das ist gut so.

Jon Kabat-Zinn ist dabei ein herausragender Protagonist. Sein „säkularisiertes“ Achtsamkeitstraining **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** begann in einem Kellerraum einer Klinik in den USA – mehr geduldet als gefördert. Es ist inzwischen aber wissenschaftlich vielfach in seiner Wirksamkeit bestätigt und wird daher heute weltweit in über 700 Kliniken gelehrt. Teil dieses wissenschaft-

lich für wirksam erachteten Trainings ist z. B. die fast unverändert aus dem Tibetischen Buddhismus übernommene sogenannte Metta-Meditation. In ihr werden „Mitgefühl“ und „liebende Güte“ regelrecht kultiviert; also versucht, wie auf einem Acker, Nutzpflanzen zu pflegen, zu düngen, zu bewässern und wachsen zu lassen. Durch die funktionelle Kernspintomographie werden nun die durch die Meditation provozierten strukturellen Veränderungen in bestimmten Gehirnregionen sichtbar. Es ist wissenschaftlich auch nachweisbar, dass die Metta-Meditation altruistisches, also ein den Anderen miteinbeziehendes soziales Verhalten, klar fördert.



Andere Wissenschaftler, wie z. B. **Richard Davidson**, haben die Auswirkungen von **Achtsamkeits- und Meditationspraxis** nicht nur bei Tibetischen Mönchen, sondern auch bei Teilnehmern an nur achtwöchigen Trainingskursen mit den modernsten technischen Möglichkeiten erforscht und deren **Auswirkungen auf unsere Gehirne** unabweisbar dokumentiert. Inspiriert wurde er dabei vom **Dalai Lama**, der ihn dazu ausdrücklich ermutigte und ihm die Möglichkeit gab, zunächst an „erfahrenen“ Langzeitmeditierenden zu studieren.

Marsha Linnehan, deren spiritueller Lehrer der Benediktinger-Mönch und Zen-Meister **Willigis Jäger** ist, hat - neben anderen - als eine der Pionierinnen für den Import von Achtsamkeitselementen in die westliche Psychotherapie gesorgt. **DBT** (Dialektisch Behaviourale Therapie für Borderline Patienten) ist eine Therapie, die sich durchgesetzt hat, weil sie wissenschaftlich in ihrer Wirksamkeit sehr gut überprüft wurde und dieser Patientengruppe nachweislich hilft. (Borderline Patienten leiden unter schnell einschlassenden heftigsten Gefühlen, dabei vor allem von Spannungen, aber auch Empfindungen der Leere. Sie verletzen sich häufig selbst, haben ein sehr labiles Selbstwertgefühl und leider auch hohe Suizidraten.) Das behutsame Heranführen der Patienten an Achtsamkeitsübungen und das Prinzip der Akzeptanz - die Dinge also zunächst „ohne Wenn und Aber“ zu akzeptieren, wie sie im Moment sind - machen wichtige Bausteine dieser Therapie aus.

Achtsamkeitselemente wurden auch in verschiedene andere Psychotherapie-Systeme eingewoben. Dabei fragen sich sogar diejenigen, die bei diesem Einweben beteiligt waren, wie groß die Gefahr ist, dass der eigentliche spirituelle Kern der



Achtsamkeitsübungen oder Meditationen können wissenschaftlich nachweisbare strukturelle Veränderungen in unseren Gehirnen bewirken, die unsere im Keim vorhandene Fähigkeit ausbauen und fördern, nämlich die Fähigkeit einen gesunden „Leseabstand“ zu unseren Gedanken, Impulsen und Gefühlen zu etablieren. Das führt zu einem liebevolleren und „gnädigeren“ Umgang mit uns selbst und unseren Mitmenschen und Mitgeschöpfen. Wissenschaftler, wie Richard Davidson, versuchen daher, Achtsamkeitspraxis z. B. in Vorschulen zu etablieren, was nur mit harter wissenschaftlicher, „säkularisierter“ Evidenz eine Chance hat.

Die konstruktive Zusammenarbeit von Wissenschaft und Achtsamkeits-Traditionen kann offenbar Erstaunliches bewirken. Sie könnte die dringend nötige „Achtsamkeits-Virusinfektion der Menschheit“ möglich machen.

Zur Achtsamkeit gehört elementar, dass wir - so gut wir können - üben, die Dinge in uns und um uns herum genau so zu sehen, wie sie sind.

Wenn wir uns die Realitäten in der heutigen Welt anschauen und akzeptieren, dann sehen wir - ob uns das gefällt oder nicht - eine Dominanz des Strebens nach „objektivem“ möglichst messbarem Wissen über das „subjektiv“ Erfahrene....., das „nur Geglaubte“, „Empfundene“

Das treibt manchmal seltsame Blüten. Andererseits ist diese Dominanz aber auch eine Errungenschaft, die uns aus den Gräueln des Mittelalters befreite und die im Mittelalter allgegenwärtige, übermäßige und vielfach missbrauchte Macht der katholischen Kirche zu unser aller Wohl gebrochen hat. Sonst würden wohl noch heute Hexen verbrannt und die „heilige Inquisition“ triebe immer noch ihr blutiges Unwesen. Vielleicht würden wir dann auch hier im Westen noch verführbarer sein für Ideen wie: Nashörner abschlachten, um aus ihren Hörnern „Potenzmittel“ zu machen – wie das z. B. in China und anderen Ländern noch „Konjunktur“ hat.

Wir haben daher gute Gründe, mit der Wissenschaft zu kooperieren - wie das der Dalai Lama und der Neurowissenschaftler Richard Davidson in vorbildlicher Weise seit vielen Jahren tun. Auch wenn die Wissenschaft manchmal arrogant daherkommt und ihre Begrenzungen nicht immer sehen kann – ohne die Wissenschaften werden unsere Kinder niemals in der Zeit der größten Formbarkeit ihres Gehirns, also mit ca. vier oder fünf Jahren, mit der Achtsamkeits-Praxis flächendeckend in Kindergärten oder später in den Schulen in Kontakt kommen können. Die Kinder sind aber unsere Hoffnungsträger!

Im **Vortrag am 21. Januar 2016** wird es detaillierter um dieses Wechselspiel zwischen Achtsamkeitskultur und Wissenschaft gehen und um das Kennenlernen wichtiger „Player“ und ihrer Arbeit. (Dazu werden auch kurze Videosequenzen gezeigt.) Was ist wissenschaftliches Faktum bei der Erforschung der Auswirkungen von Meditation auf unsere Gehirne? Gibt es Risiken und Nebenwirkungen? Gibt es Erkrankungen, die eine Achtsamkeitspraxis risikoreich machen? Wie könnte eine individuelle „Reise“ aussehen, die vielleicht zunächst bei dem Wunsch nach persönlicher Gesundheitsförderung beginnt; schließlich aber vielleicht doch bei einer „Re-ligion“, im wirklichen Wortsinn von „sich wieder mit seinem Mittelpunkt verbinden“ endet? Aus diesem Zentrum heraus kann die Verbundenheit mit der ganzen Schöpfung wieder spürbar werden.

Auf Wunsch und bei genügend Interesse kann dem Vortrag auch eine **Serie vertiefender Workshops**, jeweils **samstags, ca. 4 Stunden**, im Abstand von jeweils einigen Wochen folgen. Dort haben wir dann Gelegenheit, die oben beschriebenen Themen zu vertiefen und können in Ruhe verschiedene Achtsamkeits-Übungen unterschiedlicher „Schwierigkeitsgrade“ oder auch Meditationen durch praktisches Ausprobieren erforschen. Wir werden auch darauf eingehen, welche Übungen und Faktoren den Einstieg in eine individuelle und nachhaltige Übungspraxis erleichtern. ■

Veranstaltungen mit Dr. Ulrich Bayer

Vortrag: „Wissenschaft, Medizin und Meditation.“

Donnerstag, 21. Jan. 2016, 20:15 Uhr, Eintritt 8,00 Euro

Workshop: „Wissenschaft, Medizin und Meditation“

Samstag 23. Jan. 2016, 10.00-15.30 Uhr (Pause 12.00-13.30 Uhr)

Teilnehmerbeitrag: 80.- Euro (ermässigt 60.- Euro)

Ort: VIHAP-Institut im Life Surfers House - Salzstr. 25 - 79098 Freiburg

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

Hinweis: Die Adresse kann sich evtl. noch ändern, bitte vorher anrufen.

Dr. med. Ulrich Bayer, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH / Facharzt für Allgemeinmedizin, Rettungswesen, Rehabilitationswesen.

In seine Arbeit als Psychiater und Psychotherapeut fließen seit vielen Jahren Achtsamkeitselemente mit ein. Er behandelt auch traumatisierte Menschen. In dieser Patientengruppe sind Achtsamkeitselemente besonders wertvoll, aber auch besonders heikel und können daher manchmal zunächst nur im therapeutischen Setting zu zweit (Arzt/Patient) zugänglich gemacht werden.

Dr. Bayer praktiziert in der Schweiz. Er ist verheiratet, hat einen erwachsenen Sohn und eine 13-jährige Adoptivtochter.





TIBETISCHE MEDIZIN



Die Tibetische Medizin ist eines der ältesten Medizinsysteme der Welt.



Die tibetische Medizin geht davon aus, dass der Mensch ein kleines Abbild des Universums darstellt. Der Mensch ist aus Sicht der tibetischen Medizin kein unabhängiges Einzelwesen, sondern in seiner Erscheinung die komplexe Zusammensetzung von drei Persönlichkeiten:

- der materielle, sichtbare Körper mit allen Organen
- die psychisch-emotionale Persönlichkeit, einschließlich unserer Sprachkommunikation
- die energetisch-mentale Bewusstseins-Persönlichkeit mit all unseren Gedanken und Erinnerungen



Wie der Makrokosmos setzt sich auch der menschliche Mikrokosmos aus den fünf Elementen Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum zusammen - sie geben dem menschlichen Körper von der Empfängnis an ihre Eigenschaften und sein Energiepotenzial. Die Therapien der Tibetischen Medizin setzen gezielt an den Ursachen von Krankheiten an. Hierbei werden Heilkräuter, Säfte, Tinkturen, Edelsteine, Akupressur, Massagen und Ernährungsberatung zur Behandlung eingesetzt.



Die Tibetische Medizin ordnet den fünf Elementen drei Energieprinzipien zu:

- Päken (= Schleim/ Biochemie, Physiologie) kontrolliert alle Körperflüssigkeiten,
- Tripa (= Galle/auch Antipathie, Aversion) reguliert die katalytischen Stoffwechselläufe, einschließlich der sehr wichtigen Verdauungsphysiologie
- Lung (= Wind/Sympathie, starkes Begehren) kontrolliert alle Bewegungen, auch die emotionalen und Gedankenaktivitäten. Lung verbindet das Bewusstsein mit dem Körper. In allen Organfunktionen sind immer alle drei Energieprinzipien mitbeteiligt. Ein Ungleichgewicht dieser drei Energieprinzipien führt zu Störungen, mentalen, psychischen oder somatischen Krankheiten, chronischen Erkrankungen, wie Verdauungsorganstörungen, Allergien, Migräne, Arthrosen, Tumorbildungen, u.v.m.
- Alle Störungen der drei Energieprinzipien werden noch in die Kategorien kalt und heiß (=Yin/Yang) sowie ambivalent unterschieden. Nach der Traditionellen Tibetischen Medizin sind die Auswahl und Zubereitung unserer Lebensmittel und Gewürze, welche unsere täglichen Essgewohnheiten prägen, sehr wichtig.
Die Qualität und Energien der Lebensmittel, die wir essen, formen letztendlich unseren Körper und unseren Geist.
Ziel der Heilung ist die Wiederherstellung des gestörten Gleichgewichts.
In der Ausbildung sind die spirituellen Verwurzelungen, die in der Vernetzung von meditativer Praxis und der ärztlichen Tätigkeit zum Ausdruck kommen, die Besonderheit, mit der sich die tibetische Medizin von allen Heilsystemen weltweit unterscheidet.

Wesentlicher Grundsatz bei dieser Medizin ist der Zustand der geistigen Verfassung. Wer einen ruhigen, starken und gelassenen Geist besitzt, wird weniger krank und wenn er krank wird, erholt er sich schneller.



Hier könnte Ihre
Anzeige sein!

Informieren Sie sich:
www.LifeSurfersHouse.com



biodanza® freiburg

sistema rolando toro

Kurse · Workshops · Ausbildung

jetzt ist
deine
Zeit



Komm tanzen!

www.biodanza-freiburg.de
T: 0761 28 08 09

Wunderbare keramische Gefäße vielerlei Art

www.johannespeters.de

Homes of Health - gesundes Bauen und Wohnen!

www.project-oecotop.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



Alltagsübungen und Tipps

zur inneren Lockerung und Lebensfreude

Diese Alltagshilfen sind im Wesentlichen für all diejenigen Menschen, die ernsthaft bereit sind, für sich selbst - und damit indirekt auch für das, was sich in der Welt abspielt - einen kreativen Beitrag zu leisten.



In den uralten Lehren gibt es den Hinweis, dass **„das wahre Wohlbefinden eines Menschen auch das Wohlbefinden von allen ist“**. Dieser Ausspruch kommt aus der tiefen Einsicht in das Miteinanderverbundensein des gesamten Lebensprozesses. Wenn alle ihre Aufmerksamkeit auf diesen grundlegenden Aspekt in sich richten, werden sie nicht nur für sich selbst etwas Wertvolles leisten, sondern indirekt auch zur Entwicklung in der Welt beitragen.

Es gibt zwei grundlegende Möglichkeiten, die den Menschen offen stehen.

Die gewohnte Umgangweise spielt sich auf einer unbewussten Weise automatisch ab. Das kann man mit dem Verhalten eines Tieres vergleichen. Man reagiert automatisch aufeinander und versucht, alles zu kontrollieren. Das Meiste spielt sich dann unbewusst ab, wie wir es auch in der Politik beobachten können.

Ebenfalls funktionieren die wirtschaftlichen Strukturen vieler moderner Gesellschaften nach diesem Muster. Üblicherweise werden die Menschen durch die Provokation von Angst und das Erzeugen von Gier nach dem Prinzip von „Zuckerbrot und Peitsche“ kontrolliert. Man findet dann keinen Weg mehr, sich tiefer mit den Herausforderungen des Lebens zu befassen.

Wenn wir weiterhin darauf beharren, auf dieser Ebene zu agieren, werden wir auch in der Folge auf der Ebene der Tiere bleiben. Auf diese Weise hat die Menschheit keine Zukunft!

Die Veränderung, die Neuentwicklung, beginnt, wenn wir erkennen, dass es notwendig ist, uns sowohl auf einer individuellen, als auch auf einer globalen Ebene frisch damit zu befassen.

Wir müssen erst einmal aus dieser auf Macht, Kontrolle und Manipulation basierten Umgangsweise herauskommen und beginnen, uns auf eine sympathievollere Art miteinander zu verbinden. Das beginnt damit, dass wir Sympathie und Mitgefühl uns selbst gegenüber entwickeln. Dadurch eröffnet sich die Perspektive für ein tieferes Verständnis und der Beginn einer anderen Wahrnehmung der Realität.

Wir können nur hassen, negativ, unsensibel und zerstörerisch werden, solange wir den anderen nicht richtig verstehen und wahrnehmen. Wenn wir uns selbst tiefer in Betracht ziehen und uns dadurch auch miteinander verbinden, entsteht eine ganz andere Qualität unserer menschlichen Verbindungen. Sie werden sympathievoller, es wird mehr Mitgefühl geben, und es entsteht eine ganz andere Wahrnehmung der Realität der Geschehnisse. So werden wir auch mit Problemen und Konflikten kreativer umgehen können.

Auf der politischen Ebene wird oft versucht, die Konflikte, die auf der Welt existieren, mit Machtmitteln zu lösen. Das kann aber keine Zukunft haben, sondern wird zerstörerisch werden - sowohl selbsterstörerisch, als auch global zerstörerisch. Es ist wichtig, dass die Menschen mit politischer Macht verstehen, dass es auf Dauer keine Gewinner geben kann, sondern nur ein friedliches und liebevolles Miteinanderleben.

Sowohl individuell, als auch global ist es wesentlich, die Kategorien von Gewinnen und Verlieren zu überschreiten, uns mitfühlend miteinander zu verbinden und mit unserer Intelligenz und unseren Fähigkeiten kreativ zu werden.



Gegenwärtig gibt es sehr gefährliche Konflikte, die von einem Moment zum anderen zu einer global zerstörerischen Entwicklung führen können. Es ist also höchste Zeit, dass wir uns bewusster damit befassen, so dass eine andere Umgangsweise ermöglicht wird.

Scheinbar widersprüchlich können die wirklichen Veränderungen nicht ursächlich von den Politiker kommen, sondern nur dadurch, dass immer mehr Menschen in der Welt Bewusstsein in sich entwickeln und hiermit dazu beitragen, dass die Entwicklung auch von den Politikern unterstützt wird.

Die Erinnerungshilfen, die ich hier gebe, sind für all diejenigen, die sich aufrichtig, ernsthaft und liebevoll mit sich selbst auseinandersetzen wollen und dadurch wirklich etwas für die Entwicklung und das Leben auf der ganzen Welt beitragen möchten.

Die Auseinandersetzung geschieht auf eine ehrliche, aber gleichzeitig verspielte Weise.

Auch die Qualität der Energie, die du selbst manifestierst, ändert sich. Das wird ebenfalls eine Wirkung auf deine unmittelbare Umgebung haben und weitere Kreise in Bewegung setzen; es wird in dir und durch dich eine positive Kettenreaktion ermöglichen.

Die Wissenschaftler versuchen ein ähnliches Phänomen mit dem Begriff „Chaos-theorie“ zu beschreiben. Der Flügelschlag eines Schmetterlings auf einer fernen Insel kann durch das Miteinanderverbundensein der Natur an einem ganz anderen, weit entfernten Ort des Planeten einen Sturm auslösen! Ähnliches wird im positiven Sinn durch unseren bewussten Umgang mit uns selbst und anderen geschehen. Nicht nur unser eigenes Leben wird positiv beeinflusst, sondern auch die gesamte Entwicklung der Menschheit.

Manchmal empfinden wir uns in unserer Bescheidenheit als winzig. Dann fragen wir uns: „Was kann ich als Einzelner schon tun?“ So stimmt das aber nicht, denn alles hat seine Wirkung. Was wir durch Bewusstsein in Bewegung setzen, trägt nicht nur zum inneren Erblühen des eigenen Lebens bei, sondern auch zum Aufblühen dieser Welt. Die gesamte Entwicklung wird gesünder, intelligenter und geht in eine bewusst schöpferische Richtung.

Niemals zuvor war so eine akute Notwendigkeit und Dringlichkeit wie heute vorhanden.

Nur Individuen können die Relevanz erkennen und das Notwendige auch in die Tat umsetzen.

Dabei werden wir auch die Einzigartigkeit eines jeden Einzelnen erkennen können.

Wenn wir einsehen, dass jeder einzigartig in seinem Wesen und seiner Bedeutung ist, werden wir auch ihn akzeptieren und respektieren. Vergleichen anhand

von Normen und Konzepten sind Teil eines mentalen Spiels, das eine gewisse Bedeutung für das praktische Leben hat. Uns miteinander zu vergleichen, trägt aber nicht zur Erfahrung der Realität und der Wahrheit bei. Diese soeben erwähnten grundlegenden Faktoren können jedem dabei helfen, sich selbst und das Ganze tiefer in Betracht zu ziehen und aus dieser grundlegenden Wahrnehmung heraus auf die Herausforderungen des Lebens bewusst zu antworten.

Um das soeben Erwähnte weiter zu vertiefen und auch für das tägliche Leben erfahrbar zu machen, möchte ich zwei Erinnerungshilfen, im Englischen „Reminder“ genannt, geben.

Die erste Erinnerungshilfe



Alle Begegnungen im täglichen Leben sind ein Zusammenspiel mit anderen Menschen. Begegne ihnen, nicht nur bei besonderen Anlässen, sondern bei wirklich jeder Interaktion mit so großer Wachheit und Aufmerksamkeit, dass du tatsächlich all das, was sich in dir abspielt, vergegenwärtigst.

Erkenne, dass alle negative Reaktionen, die in dir auftauchen, einem inneren Automatismus entspringen. Die negativen Reaktionen kommen nicht aus unserer Intelligenz oder aus der Sensibilität des Herzens. Sie kommen aus dem konditionierten, unbewussten und programmierten Zustand in dir.

Begegne diesem Phänomen bewusst, ohne an ihm festzuhalten oder dagegen anzukämpfen. Das bewirkt indirekt eine energetische Klärung, so dass die Energie nicht weiter in diesen Mustern verfangen bleibt. Betrachte alle negativen Gefühle und erkenne, dass nicht nur Ärger, Aggressivität und Bitterkeit, sondern auch unser Verfangensein in Traurigkeit und Resignation unsere Energie blockieren! Oft passiert alles automatisch, aber indem wir uns damit bewusst befassen, kann es eine andere Entwicklung in unserem Energieprozess ermöglichen. Betrachte alle die sogenannten „Schattenbereiche“, also auch die Gefühle von Hilflosigkeit und Hoffnungslosigkeit, ohne dich damit zu identifizieren.

Durch die bewusste Betrachtung können wir bewirken, dass sich die Energie nicht mehr in diese Muster verwickelt. Es ist also unsere Entscheidung, ob wir die alten Muster mit Energie bereichern oder durch Beobachten klären wollen.

Dies ist eine tiefe innere Arbeit, und ich weiß, dass sie sehr herausfordernd ist. Aber alle von euch, die, auf welche Weise auch immer, damit begonnen haben, sich aufrichtig mit sich selbst zu befassen, werden ihren Sinn bald erkennen.

Solche Muster können unterschiedlichster Art sein. Aber es ist immer die gleiche Energie, die in all diese Muster hineinfließt und sich auf verschiedene Weise manifestiert. Die Energie kann sich z. B. auf negative Weise im Ärger ausdrücken. Indem wir uns aber bewusst mit dem Ärger befassen, kann die gleiche Energie auch in eine positive Richtung gehen und als Mitgefühl, Verständnis, als schöpferische Antwort auf die Situation zur Manifestation kommen.

Wenn du damit experimentierst und die Erfahrungen machst, dass dies wirklich möglich ist, wirst du sehen, dass solch eine Transformation der entscheidende Faktor, sowohl für die individuelle, als auch für die globale Entwicklung, ist!

Wenn du einmal erkennst, dass du dieses Potenzial wirklich besitzt und deine Energie auf die eine oder auf die andere Weise manifestieren kannst, ist das eine entscheidende Wende.

Das bedeutet in der Praxis, dass du alles, was in dir ist, konfrontierst – alle Ängste, Wünsche, Erwartungen und Muster, die in dir arbeiten. Aber auch unser Stolz und unsere Vorurteile werden im Zusammenspiel mit anderen Menschen berührt, empfunden, erfahren.

Ich möchte daran erinnern, dass dies kein Analysieren dessen ist, was da ist, sondern nur eine Art von Betrachten; ein Betrachten, das nichts ändern will. Beobachte zunächst alles, was in dir auftaucht. Lass durch dieses Betrachten, dieses Bewusstwerden einen Abstand zu den Mustern in dir entstehen. Wenn wir auf diese Weise beginnen, mit Abstand wahrzunehmen, entsteht ein Raum in uns, in dem wir unsere Intelligenz und unserer Sensibilität des Herzens ermöglichen. Natürlich wird das in unsere Antwort auf die Situationen des Lebens mit einfließen. Ansonsten sind diese kreativen Aspekte durch den Automatismus unterdrückt und bekommen nicht die Chance, sich zu manifestieren. Es ist genau diese Wahrnehmung, die einen wirklichen Unterschied, sowohl für die individuelle, als auch für die globale Lebensentwicklung, bewirken kann. Natürlich ist es am Anfang nicht einfach, alles anzuschauen, was dann in dir auftaucht; es zu konfrontieren und nicht davonzurennen, nicht in blinden Aktionismus zu gehen und die manchmal sehr schmerzhaften Empfindungen nicht zu



unterdrücken. Aber letzten Ende ist dieses bewusste Betrachten genau das, was wirklich den Unterschied ausmacht.

Es ist aber notwendig, sich wirklich entschlossen dafür einzusetzen. Es ist das Bewusstsein, zusammen mit deiner Aufrichtigkeit und deinem Mut, die eine entscheidende Rolle spielen werden - nicht zu vergessen natürlich, ein bisschen Verspieltheit und eine Prise Humor.

Es geht nicht darum, dich selbst zu bewerten, zu etikettieren und durch Urteile in eine Schublade zu stecken. Gehe über diesen Automatismus hinaus und fange damit an, einfach alles zu betrachten. Wenn du dich auf diese Weise mit deinem Inneren befasst, beginnen sich wahre Güte und wahres Liebevollsein in dir zu manifestieren.

Diese Güte und diese Liebe sind in jedem Menschen in der Welt ursprünglich, aber meist noch unentdeckt, vorhanden. Ohne Ausnahme können sie sich durch alle manifestieren, wenn sie bereit sind, alles zu konfrontieren. Dabei spielt es keine Rolle, welche Vergangenheit wir hatten, oder welche Muster uns eingepägt wurden.

Durch diese Aufmerksamkeit werden wir erkennen, was nicht richtig, bzw. unsensibel ist. Sie zeigt uns auch, was erforderlich, möglich und nötig ist. Bringe daher deine Wachheit direkt in die unmittelbaren Situationen hinein und lass so eine kreative Orientierung und Entwicklung geschehen. **bleibe in jeder Situation so wach und präsent wie möglich, so dass du das, was sich in dir abspielt, bewusst wahrnimmst. Dann kann es geschehen, dass die Energie, die sich sonst in einem negativen Vorgang verstricken würde, befreit wird. Wir schaffen also durch unser Bewusstsein einen Rahmen, in dem die Energien auf wirklich intelligente und schöpferische Weise zur Manifestation kommen können.**

Die zweite Erinnerungshilfe

Der zweite Reminder ist ganz einfach und eng mit dem ersten verbunden. Er hat damit zu tun, innerlich klar einzusehen, dass alle unsere Urteile und Beurteilungen Projektionen sind.

Erlaube die Erkenntnis, dass es keine wirkliche Möglichkeit gibt, das Leben und sein Mysterium auf „Wissen“ zu reduzieren.

Erkenne, dass unsere übliche Wahrnehmung nicht wirklich wahr ist, sondern eine Projektion des Verstandes.

Die übliche Wahrnehmung kann in bestimmten Situationen durchaus eine gewisse Relevanz und einen praktischen Nutzen haben. Dennoch handelt es sich dabei nicht um die eigentliche Realität. Betrachte es, kontempliere darüber und lasse es nach und nach klarer für dich werden.

In einem tieferen Sinne ist es nicht wirklich möglich, andere zu beurteilen. Jedes Individuum ist so einzigartig und vielfältig. Wie kann man sie dann miteinander vergleichen?

Alle befinden sich in einem fließenden Vorgang; es ist kein abgeschlossenes Geschehen, das statisch wäre, sondern jeder befindet sich in diesem Bewegungsprozess des Lebens. Wie könnte man dann alles beurteilen oder festlegen? Erkenne also die Nicht-Wahrhaftigkeit der Urteile und halte nicht blind an bereits bestehenden Beurteilungen fest, sondern hinterfrage sie.

Unseren gewohnten, üblichen Weg können wir durch diese aufrichtige Betrachtung klären und dadurch eine ganz andere Grundlage für die weiteren Entwicklungen schaffen.

Die Urteile sind nicht wirklich wahr; es ist nicht die Wahrheit, die wir auf diese Weise erfahren.

Es hilft nicht wirklich, den anderen oder sich selbst zu einem Wissen zu reduzieren, zu etikettieren und auf diese Weise festzulegen.

Betrachte diese Aspekte sehr wachsam und lass durch deine Einsicht die Entwicklung geschehen.

Alle, seien sie nun hier oder irgendwo anders auf der ganzen Welt, können Folgendes erkennen, wenn sie aufrichtig danach forschen, sich selbst und das Leben zu verstehen: Es ist unmöglich, das Leben zu einem Wissen zu reduzieren und gleichzeitig zu glauben, dass dies die wahre Realität sei. Das ist es auch, was Seher wie Lao-tse versucht haben zu vermitteln, wenn er beispielsweise zu Beginn des Tao-Te-King schreibt: „Die Wahrheit kann nicht gesagt werden und alles, was gesagt wird, ist eine Lüge!“

Es ist also nicht möglich, das Leben auf ein Konzept zu reduzieren, da alles ständig in Bewegung ist und sich dauernd ändert.

Jeder ist ein Mysterium. Auch du bist dieses Mysterium. Wenn du diesem Geheimnis in dir auf die Spur kommst und erkennst, dass es nicht auf eine logisch-rationale Festlegung reduziert werden kann - und du dich innerlich mit dieser Tatsache entspannst - wirst du einsehen, was Sokrates damit meint, wenn er sagt: „Ich weiß, dass ich nichts weiß...“



Es ist eben genau diese Einsicht entscheidend, dass wir das Leben nicht auf ein Konzept reduzieren können. **Diese Erkenntnis sollten wir natürlich auch in unserem täglichen Leben praktizieren. Erinnerung dich daran in allen Momenten, in denen diese Beurteilungen automatisch in dir auftauchen, so dass du dich nicht blind darin verstricken musst.**

Allen, die jetzt zuhören oder auf andere Art damit in Verbindung kommen, empfehle ich, die genannten zwei grundlegende Erinnerungshilfen auch in die Praxis umzusetzen. Ihr tieferer Sinn wird nämlich nur dann wirklich erfahren, wenn sie im täglichen Leben umgesetzt werden. Erst in der Praxis kannst du erkennen, was wirkliche Realität ist. Und das wird natürlich nicht nur für dich selbst, sondern auch für das Bewusstsein der Menschheit ein sehr entscheidender Faktor sein.

Lass aber die Verbindung zu dir selbst und deinen ungeklärten Aspekten nicht zu einem Kampf werden, sondern beginne mit Akzeptanz, Respekt und Wachheit gegenüber dir selbst; erlaube dadurch die Entwicklung in eine schöpferische Richtung. Bringe also eine Qualität von Leichtigkeit und Verspieltheit mit in die Auseinandersetzung hinein, so dass es kein Kampf und nicht so tierisch ernst wird... ■

Bhashkar Perinchery

Italienische Live-Musik für Ihre Veranstaltung



Sotto'0 Sole
MUSICA MEDITERRANEA

Firmen-Events,
Jubiläen, Weinfeste,
Live-Musik in Bars
und Restaurants,
private
Veranstaltungen

Anfragen unter:
Gabriele Tivoli
E-Mail: gti65@web.de
0761-4539833 oder
0157-81782798

Das deutsch-italienische Quintett **SOTTO 'O SOLE** hat sich insbesondere den charmanten Songs des neapolitanischen Komponisten, Sängers und Gitarristen Pino Daniele verschrieben. In seiner charakteristischen Musik sind Elemente aus Jazz, Latin, Blues und Funk mit dem neapolitanischen Flair originell und ideenreich kombiniert.



Schwarzkümmelöl in Freiburg beziehen

Erhältlich in der Maß- & Änderungsschneiderei "Mode-Welt"

Freiburg, Basler Str. 18, Tel. 0761-7072319

Mobil: 0176-41541140 (0²) Parkplätze gibt es bei der Johanniskirche

Viele Menschen die hier gekauft haben, sind von der Qualität des Öls überzeugt.

Familienstellen - Jahresgruppen - Ausbildung

www.wolfgang-bracht.de

Gestaltung von Flyern aller Art und Erstellung von Webseiten

www.designartshivas.de

Webseitenanzeige nur 50,00 Euro

Hier ist Platz für Ihre Webseite!



TIBET

Kailash Haus



- Kailash Institut für Traditionelle Tibetische Heilkunde
- Tibet Förderkreis e.V.
- Humanitäre Projekte für Exil-Tibeter in Indien
- Tibet Shop
(Mo.-Fr., 15:00-18:00 Uhr)



Tibet Kailash Haus
Wallstraße 8
79098 Freiburg

0761-66814
info@tibet-kailash-haus.de
www.Tibet-Kailash-Haus.de





Plötzlich und unerwartet



Ich bin Trauer- und Sterbebegleiterin, also eine Loslass-Expertin. Ich begleite Menschen mit den unterschiedlichsten Trennungsschmerzen. Doch was geschieht, wenn der Tod, das Sterben, somit das Loslassen, plötzlich und unerwartet kommen? Es ist anders als alles andere. Denn es gibt keine Vorbereitung, auch keinen Abschied. Alles ist anders, sofort, als es jemals war.

Nun, wie komme ich damit zurecht? Zuerst einmal gar nicht. Ich leide, da ich nicht „Adieu“ und „eine gute Reise“ am Sterbebett sagen konnte. Ich verkrieche mich in meinem Zimmer, will in Ruhe gelassen werden und gleichzeitig freue ich mich, wenn jemand für mich kocht. Der Hunger hat mich verlassen und somit die Berechtigung des Kochens. Doch, ich bin ja noch da, hier auf der Erde. Und sie nimmt mich voll an, auch mit meinem Schmerz, meinem Loslass-Schmerz.

Was sage ich nun meinen Klienten in solch einer Situation? . . . Das scheine ich im ersten Moment vergessen zu haben. Doch im tiefsten Inneren ist es ja da, weiss ich es: Zu jeder Zeit kann ich mich verabschieden von Vergangenen, von Verstorbenen, von Erinnerungen und Geschehnissen. Ich kann es im Geiste tun und weinen oder schriftlich, alleine, mit Feuer oder Wasser oder mündlich mit einem Freund, einem Therapeuten, einem Wegbegleiter.

Bin ich denn nun wirklich eine Loslass-Expertin, wenn ich selber auch trauere? Aber ja, gerade dann, denn ich mache das durch, was viele ebenso durchmachen. Somit entsteht Empathie und letztendlich Liebe und Vergebung.

Mein Vater ist plötzlich und unerwartet verstorben, von einem auf den anderen Tag. Ich jedoch lebe weiter. Anders als vorher, doch das ist bei jedem Vorkommnis so. Also kann ich gut weiterleben mit dem Verlust und mit der Dankbarkeit der vergangenen Zeit. Für all das, was mein Vater mir beigebracht hat, damit ich dieses Erdenleben gut meistere.

Also, sage ich jetzt und hier: Adieu Papa, du bist gestorben und somit tot. Du gehst jetzt deinen eigenen Weg in dein neues Leben, ohne uns alle. Ich danke dir für all das, was du mich gelehrt hast, was du mir geschenkt hast und danke, dass du für mich gesorgt hast, dass du mir Sicherheit gegeben hast. Auch ich gehe meinen Weg in mein neues Leben, ohne dich. Doch bin ich gewiss, dass wir uns wiedersehen. Eines Tages, jedoch nicht plötzlich und unerwartet, da ich mich vorbereite auf diesen letzten Weg. „Wie“, fragst du? Ich rede über das Sterben, im Allgemeinen und im Speziellen mit Freunden und mit meiner Familie. Ich schreibe meine Wünsche für diese Zeit auf und gebe dies einem vertrauten Menschen. Und das Wichtigste, was ich jetzt schon tue, ist, dass ich mich von meinen Mitmenschen so verabschiede, als könnte es das letzte Mal gewesen sein, dass wir uns sehen.

Und genau so habe ich es bei meinem Vater auch getan beim letzten Sehen und Umarmen auf dieser Erde. Also, worum trauere ich dann noch, wenn es doch einen Abschied gab?

Weil es einfach wehtut, einen Menschen zu verlieren, umso mehr, wenn man ihn geliebt hat. Heute weiss ich, dass es eine Zeit braucht, bis es leichter geht. Und so habe ich auch mit mir Geduld und Verständnis und hole mir Hilfe, die mich in dieser Zeit begleitet. ■

Unja Jung



Wege zur Lebenskraft

- ☉ Trauer- und Sterbebegleitung
(bei Pflegestufe, Krankenkassenzuschuss bis 1.550.- Euro / Jahr)
- ☉ Körperarbeit: Yoga, Qigong 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.



Bio-Tofu aus Freiburg



■ **Die Life Food GmbH/Taifun-Tofuprodukte stellt Tofu-Spezialitäten her – und das schon seit fast 30 Jahren.**

Dabei fing alles ganz klein an, mit einfachen Gerätschaften und vier Kilo pro Woche, die frisch auf dem Freiburger Münstermarkt verkauft wurden. Heute produzieren 230 engagierte Mitarbeiter rund 500.000 Päckchen im Monat, und man kann Taifun-Tofu europaweit im Naturkosthandel erwerben. Life Food gehört damit zu den größten Herstellern von Bio-Tofu in Europa - ohne den Anspruch aus den Augen zu verlieren, qualitativ hochwertige Produkte zu liefern.



■ **Sojabohnen aus Europa**

Das Unternehmen ist Bio-Hersteller der ersten Stunde und engagiert sich bis heute für Ökologie und Nachhaltigkeit: Alle verwendeten Zutaten stammen aus kontrolliert ökologischem Anbau, außerdem brachte Life Food Ende der 90er Jahre den Vertragsanbau von Bio-Soja an den Oberrhein. Mittlerweile stammen über 80 % der Taifun-Sojabohnen aus Deutschland, Frankreich und Österreich.

Mehr noch: Der Tofuhersteller erzeugt auch sein eigenes hochwertiges Saatgut und arbeitet gemeinsam mit dem Bund und anderen Partnern an der Entwicklung von Tofu-Sojasorten, die auch in kühleren Gegenden wachsen. Ziel ist es, den biologischen und gentechnikfreien Sojaanbau deutschlandweit zu ermöglichen.

■ Heck-Unternehmensstiftung

2014 gründete Firmenchef Wolfgang Heck eine Unternehmensstiftung und brachte sämtliche Geschäftsanteile darin ein. Wesentlicher Zweck der Stiftung: Die Förderung einer auf pflanzlicher Eiweißversorgung basierenden Ernährungsweise. Darüber hinaus soll sie das Unternehmen über mehrere Generationen hinweg stabil erhalten und weiterentwickeln. Weiter wird im Stiftungszweck großen Wert auf die gerechte Verteilung bestehender Ressourcen, auf Gleichwertigkeit sowie auf das Bewahren von Gesundheit und Lebensfreude gelegt.

■ Tofu für jeden Geschmack

Life Food hat rund 30 verschiedene rein pflanzliche Tofu-Produkte im Angebot. Und wer Tofu gleich zubereitet probieren möchte, der bekommt beim Taifun-Imbissstand auf dem Freiburger Münstermarkt täglich, außer sonntags, leckere vegane Tofusnacks!

Mehr Informationen auf www.taifun-tofu.de



■ Rezept für Tofu-Grill-Spieße

Für 4 Spieße

200 g Tofu
6 EL Teriyaki-Sauce
1 gelbe Paprikaschote
8 Kirschtomaten (ca. 100 g)
Pfeffer (nach Bedarf)
2 TL Sesamöl

Man kann natürlich auch mit anderem Gemüse variieren.

1. Tofu abtropfen lassen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Tofuwürfel in eine Schüssel geben, Teriyaki-Sauce untermischen u. 30 Minuten ziehen lassen (marinieren), dabei öfter wenden.
3. Paprikaschote in gleichmäßige Stücke schneiden.
4. Tofu, Paprikastücke u. Tomaten auf 4 Grillspieße stecken.
5. Unter gelegentlichem Wenden auf dem heißen Grill 6-8 Min. garen. Spieße pfeffern, mit Sesamöl beträufeln und servieren. Man kann die Spieße auch in einer Pfanne zubereiten.



UNICORN
KOPIE & DRUCK

Humboldtstraße 2
79098 Freiburg

fon 0761-2909290
fax 0761-2909291

info@uni-kopie.de
www.uni-kopie.de

KARMA

Original indische Küche



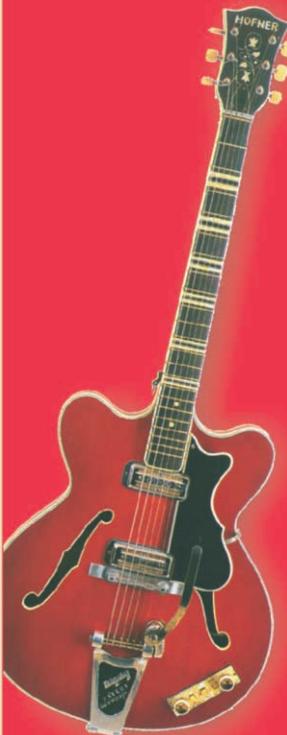
Bertholdstr. 51-53
79098 Freiburg

Mo.-Do. 11.30-14.30 Uhr
18.00-23.00 Uhr
Fr.-Sa. bis 01.00 Uhr
Sa.-So. durchgehend geöffnet

Mittagsbuffet 7,90
ALL YOU CAN EAT



www.Karma-Indian-Palace.de



Gitarren
Verstärker
Zubehör
Reparaturen

10.00 - 18.30 Uhr



bim bam

musikinstrumente

Kaiser-Joseph-Str. 267 · 79098 Freiburg
Tel. 0761-701660

www.bimbammusikinstrumente.de

Ein Musikstudent

will ein Zimmer mieten;
die Schlummermutter
weist ihn ab: „Musikstudent?!
Kommt gar nicht in Frage!
Ich hatte schon mal einen
Musikstudenten.
Der kam zuerst sehr
Beethoevlich daher,
dann wurde er bei
meiner Tochter Mozaertlich,
brachte ihr einen Strauß mit,
nahm sie beim Händel und
führte sie mit Liszt über
den Bach in die Haydn.
Da wurde er Reger und sagte:
frisch geWagnert
ist halb gewonnen.
Er konnte sich nicht Brahmssen.
Ja – und jetzt haben
wir einen kleinen
Mendelssohn
und wissen nicht wo
– Hindemith.“

Die Weisheit hinter dem `Nicht-Urteilen`

und die tiefere Wahrnehmung des Miteinander- Verbunden-Seins des Lebens!

Es gibt eine chinesische Geschichte über einen alten Mann, die von großer Einsicht zeugt. Dieser alte Mann hatte ein wunderschönes weißes Pferd. Es erweckte großes Interesse, und viele wollten das Pferd kaufen. Aber der alte Mann war nicht bereit, es zu verkaufen. Die Einzigartigkeit dieses Pferdes wurde so bekannt, daß sich sogar der König dafür interessierte. Er schickte einige Gesandte mit der Anweisung los, es zu erwerben und jeden Preis dafür zu bezahlen. Aber der alte Mann weigerte sich, das Pferd zu verkaufen und sagte: „Das Pferd ist wie ein Freund für mich, wie kann ich denn meinen Freund verkaufen?“

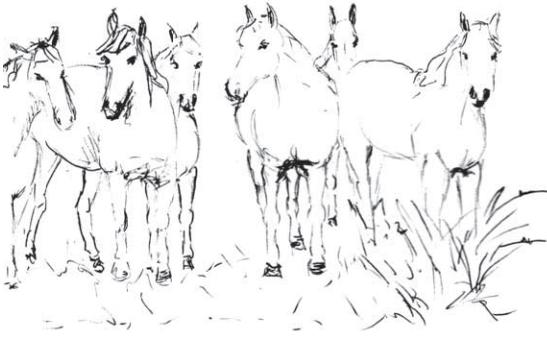


Eines Tages verschwand das Pferd plötzlich. Die Leute des Dorfes kamen und sagten: „Du hast wirklich kein Glück, hättest du das Pferd an den König verkauft, wärest du jetzt sehr reich. Aber nun hast du weder Geld, noch Pferd. Du bist vielleicht ein Pechvogel!“ Der alte Mann sah es aber anders. Er antwortete: „Sagt einfach, daß das Pferd verschwunden ist, aber urteilt nicht, und nennt es nicht Glück oder Unglück.“



Drei Tage später kam das Pferd mit fünf anderen Pferden, die genauso schön und lebendig waren, zurück. Als sie davon hörten, kamen die Dorfbewohner herbeigeeilt. Sie waren von den Pferden fasziniert und sagten: „Du bist wirklich ein Glückspilz. Wenn du jetzt all diese Pferde trainierst und verkaufst, kannst du sehr reich werden.“ Der alte Mann erinnerte die Dorfbewohner erneut: „Sagt einfach, daß das Pferd mit sieben anderen Pferden zurückgekommen ist, aber urteilt nicht, und nennt es weder Glück noch Unglück.“

Der alte Mann hatte einen Sohn, der damit begann, die Pferde zu trainieren. Eines Tages fiel er beim Training vom Pferd und brach sich beide Beine. Als die Dorfbewohner von dem



Mißgeschick erfahren, kamen sie wieder. Dieses Mal sagten sie zu dem alten Mann: „Diese Pferde brachten dir Unglück. Dein einziger Sohn hat beide Beine gebrochen. Das ist wirklich schrecklich!“ Der alte Mann erinnerte sie wieder und antwortete: „Sagt nur, daß mein Sohn seine Beine gebrochen hat.“

Urteilt nicht, und nennt es nicht Unglück oder schrecklich usw. ...“

Kurz darauf brach ein Krieg mit dem Nachbarland aus. Alle tauglichen Männer wurden eingezogen. Viele Menschen wurden in jenem schrecklichen Krieg getötet oder verwundet. Die meisten Dorfbewohner verloren Angehörige oder Freunde; manche verloren ihren Bruder, manche ihren Vater oder Ehemann. Einige der Dorfbewohner, die noch dort waren, sagten zu dem alten Mann: „Du hast wirklich Glück. Dein Sohn hat zwar seine Beine gebrochen, aber er ist wenigstens noch am Leben und die Beine werden wahrscheinlich auch bald heilen.“

Der alte Mann schaute sie voller Mitgefühl an und sagte: „Ihr Leute scheint etwas nicht zu verstehen. Ihr urteilt immer wieder und bewertet die Ereignisse als „gut“ oder „schlecht.“ Aber ihr scheint nicht einzusehen, wie absurd eure Urteile sind; was an einem Tag wie „Glück“ aussieht, erscheint vielleicht am nächsten Tag wie „Unglück“ und umgekehrt...“



Das Verständnis des VIHAP kann die Grundlage bilden, auf diese neue Art mit der Wirklichkeit umzugehen und ermöglicht uns bedeutsame und einschneidende Schritte zu einem kreativen Leben, das uns zu den Gipfeln von Freiheit und Erfüllung führt.

Sobald wir uns vorstellen können, daß wir Teil einer Natur sind, in

der Alles miteinander verbunden ist und das Bedürfnis verspüren, diese Zusammenhänge tiefer zu erforschen, kann das eine wichtige Voraussetzung sein, dieses Phänomen zu verstehen. Es kann ein Anfang sein, den Verlauf der Natur wahrzunehmen und dafür empfänglich zu werden. Diese Empfänglichkeit beseitigt viele unnötige Ängste, Spannungen, Sorgen und Krankheiten, unter denen viele Menschen leiden und die ihre Vitalität beeinträchtigen.

Das Vitale Harmonisierungs Phänomen führt darüber hinaus zu einem tieferen Verständnis der Ökologie; es zeigt uns, daß wir miteinander verbunden und in einem gewissen Sinne voneinander abhängig sind.

Die Mystiker haben auf Grund ihrer eigenen Erfahrung seit jeher auf die Tatsache des Miteinander-Verbundenseins hingewiesen; einige moderne Wissenschaftler kommen heute zu genau demselben Verständnis. Dieses auf der eigenen Erfahrung beruhende Verständnis des Miteinander-Verbundenseins allen Lebens ist von unglaublicher Bedeutung für die Umsetzung der ökologischen Werte in unseren Alltag. Wer sich jedoch tiefer mit diesem Vorgang der Natur auseinandersetzt, wird bemerken, daß dieses Phänomen nicht nur dem Bereich der Wissenschaft oder der Religion, der Kunst oder der Ökologie zugeordnet werden kann, sondern ein grundsätzliches und tiefgehendes Verständnis eröffnet, das die Zusammenhänge klar aufzeigt und die Wurzeln all dieser Lebensbereiche nährt und stärkt.

Auszug aus dem Buch: „VIHAP - das Geheimnis für ein Leben voller Freude“ (S. 55 - S. 58).
Das Buch können Sie gerne erwerben (siehe Seite 19). Zeichnungen von Dana Sabo.

Ich glaube, dass Meditation zukünftig so normal im Schulalltag werden könnte, wie es ökologisches Bewusstsein schon heute in der Gesellschaft ist. Ich finde es interessant, dass eine alte Technik die Lösung für ein modernes Problem sein könnte.

Paul McCartney (Beatle)



STILLES, INNERES LOSLASSEN

Alle, die in sich ein Bedürfnis verspüren, innerlich tief zu entspannen, können durch diese Übung eine wesentliche und wertvolle Hilfe bekommen.

Obwohl der Schlaf und das Wachsein nach außen hin gegensätzlich erscheinen, ergänzen sie sich gegenseitig; dasselbe gilt auch für unser „Jemand-sein“ oder „Niemand-Bestimmtes-sein“!

Auf der körperlichen Ebene ist es selbstverständlich, daß wir tief ausatmen müssen, wenn wir wieder tief einatmen wollen; auf einer tieferen Ebene gilt dasselbe - es ist notwendig, all die unnötigen Fixierungen und Verhärtungen, die sich innerlich ansammeln, loszulassen, so daß wir wieder neu, frisch und auf eine leichte und harmonische Weise mit unserem 'Jemand-sein' umgehen können.

Alle, die in sich ein Bedürfnis verspüren, innerlich tief zu entspannen, können durch diese Übung eine wesentliche und wertvolle Hilfe bekommen. Obwohl der Schlaf und das Wachsein nach außen hin gegensätzlich erscheinen, ergänzen sie sich gegenseitig; dasselbe gilt auch für unser „Jemand-sein“ und das „Niemand-Bestimmtes-sein“!

Auf der körperlichen Ebene ist es selbstverständlich, daß wir tief ausatmen müssen, wenn wir wieder tief einatmen wollen; auf einer tieferen Ebene gilt dasselbe - es ist not-



wendig, all die unnötigen Fixierungen und Verhärtungen, die sich innerlich ansammeln, loszulassen, so daß wir wieder neu, frisch und auf eine leichte und harmonische Weise mit unserem 'Jemand-sein' umgehen können.

Die Übung ist für jeden möglich, der bereit ist, bei sich zu bleiben und der wahren Na-

tur seines ‚Selbst‘ zu begegnen. Wir setzen uns bequem hin und schließen die Augen - es ist gut, dabei den Rücken so gerade wie möglich zu halten - und beobachten, was sich alles in uns abspielt. Richte deine Aufmerksamkeit auf alles, was in dir vor sich geht; egal, in welchem Zustand der Körper und der Verstand sind oder welche Gedanken oder Gefühle da sind. Beobachte ebenfalls all die Spannungen oder Konflikte, die da sind und finde heraus, welche Identifikationen hinter all dem zu finden sind ! Schau genau und mutig hin, mit welcher Vorstellung eines ‚ich‘, ‚mir‘ oder ‚mein‘ in diesem Moment eine Identifikation stattfindet. Sobald dir diese Identifikation klar ist, lasse sie von innen her los. Erkunde noch weiter und nimm wahr, welche Identifikation unterschwellig noch vorhanden ist, die den Eindruck vermittelt, vom Ganzen getrennt zu sein! Bleibe ganz wach und betrachte die verborgenen

Identifikationen auf den verschiedenen Ebenen und lasse sie los. Gehe auf diese Weise tiefer, ohne an irgendeiner bestimmten Rolle, Vorstellung oder Wissen festzuhalten und lasse alle Identifikationen, die du beobachtest, los. Bleibe dabei innerlich locker und entspannt, ohne jemand Bestimmtes zu sein.

Es kann sehr entspannend wirken, wenn wir, ohne jede Anstrengung, uns an einem sogenannten ‚Ich‘ festzuhalten, ganz wach und präsent bleiben und auf diese Weise für die Natur empfänglich werden. Es ist hilfreich, sich bei dieser oder auch anderen Übungen und Methoden daran zu erinnern, an keiner Vorstellung oder Erwartung von Entspannung, Freude oder Schönheit festzuhalten, auf die bei der Beschreibung der Übung hingewiesen wurden. Sonst kann durch diese Erwartung, an die wir uns klammern, unsere Energie im Verstand verhaftet bleiben und uns daran hindern, in der Gegenwart total und empfänglich zu sein. Wenn uns die Bedeutung und der Wert einer solchen Übung einmal klar sind, ist es

gut, alle Kalkulationen und Erwartungen bezüglich des Ergebnisses fallen zu lassen, sobald wir tatsächlich damit beginnen. Obwohl eine Intensität nötig ist, gehe dennoch leicht und spielerisch mit der Übung um.

Wenn wir auf diese Weise tiefer gehen, können wir allmählich mit einer Dimension der Realität in uns vertraut werden, die grundlegender und wesentlicher ist und keine Angst, kein Gespaltensein und keine Störungen kennt... Begrenze die Dauer dieser Übung auf eine Stunde und sei innerlich entschlossen, am Ende dieser Stunde, aus diesem entspannten Zustand wieder in das Alltagsleben zurückzukehren; dazu es ist hilfreich, eine Uhr oder etwas Ähnliches zu benutzen. Danach ist es gut, zu leichter Musik tanzend, den Moment, das Leben zu feiern. ■

Diese meditative Übung findet immer montags um 18.30 Uhr in der U.M.A. im Life Surfers House in Freiburg statt. www.Uma-Akademie.de
--



LIFE SURFERS HOUSE



**Universal & Multiversal
Awareness Academy**
(U.M.A.A. - The Mystery School)
**Universale & Multiversale
Bewusstseins Akademie**
www.Uma-Akademie.de
Seite 53-56

VIHAP-INSTITUT
(The Vital Harmonizing
Phenomenon Institute)
www.Vihap-Institut.com
Seite 57-58

**The Rainbow
Platform**
www.Rainbow-Platform.com
Seite 58

www.LifeSurfersHouse.com

U.M.A.-AKADEMIE



Meditative Übungen

Diese Übungen helfen uns, freudevoller, 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	18.30 Uhr	Silent Inner Letting Go - Stilles inneres Loslassen
Dienstag	18.30 Uhr	Flowering of the Heart - „Erbblühen des Herzens“
Donnerstag	18.30 Uhr	Total Dancing - Totales Tanzen
Freitag	18.30 Uhr	„Mit sanften musikalischen Lauten und Klängen fließen“
Samstag	18.30 Uhr	Cosmic Tuning - mit dem Kosmos in Einklang kommen

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

Singen – Lieder des Herzens

Lieder des Herzens mit Nora & Peter, donnerstags, 20.30 Uhr
Beitrag: 8.- (50% Ermässigung für Studenten & Arbeitlose)

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 and 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)

Livestream Miracle-Treffen im Internet

Mittwoch (deutsch) 16.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.

Sonntag (englisch) 13.09. / 11.10. / 08.11. / 06.12.

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

U.M.A.-AKADEMIE



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 am Vollmondfest o. Vollmond-Meditationsabend)

Termine 2015: 22. - 28. Sept. / 21. - 27. Okt. / 19. - 25. Nov. / 19. - 25. Dez.

Einzel Sitzungen

Bhashkar Perinchery bietet tiefe und lebenswichtige Perspektiven an, um die Herausforderungen des modernen Menschen, wie z.B. Depressionen, Burnout, Orientierungslosigkeit, Einsamkeit, innere Leere etc., auf eine andere Weise zu konfrontieren sowie Möglichkeiten, tiefere Beziehungen und authentische Liebe zu entdecken und die innere Balance wiederzugewinnen.

Anstatt sich unglücklich mit der Unterdrückung der Symptome zu arrangieren - wie es in solchen Situationen oft versucht wird, was allerdings neue Probleme mit sich bringt - berührt er die innersten Zusammenhänge dieser Herausforderungen und hilft - verbunden mit Deiner Entschlossenheit - dich selbst von diesen scheinbar komplexen Verwicklungen zu befreien!

Indem wir unsere Gefühle von inneren Schmerzen nur unterdrücken, unterdrücken wir dadurch auf die eine oder andere Weise auch die Gefühle des wirklichen Glücks. Es ist wichtig, einzusehen, dass Unglück und Glück *ein* Phänomen ist, wie zwei Seiten einer Münze!

Interessenten können eine Serie von Einzelsitzungen mit Bhashkar Perinchery mit ihm persönlich in Freiburg oder als Skype-Sitzung im Internet buchen!

Bhashkar Perinchery: Seine Wurzeln beruhen auf verschiedenen mystischen und spirituellen Traditionen, aber er hält an keiner fest. Er sagt, sie sind wie verschiedene Wege, die zum gleichen Zustand von Bewußtsein führen können! Seine große Erfahrung mit Workshops, Seminaren, Trainings und Einzelsitzungen spiegelt sich auch in seinen Verbindungen zu den Menschen wider, nämlich als tiefes Mitgefühl und Verständnis für die einzigartigen Herausforderungen jedes Individuums!

Termine nach Vereinbarung mit Nora Gaus: 0761-709665

U.M.A.-AKADEMIE



Vorträge / Vortragsreihen

1. - 3. Oktober, Vortragsreihe mit Bhashkar Perinchery, jeweils 20.15 Uhr
„Ein realistischer und intelligenter Umgang im Leben trotz Alltagsdrucks.“

12. - 14. November, Vortragsreihe mit Bhashkar Perinchery, jeweils 20.15 Uhr
„Das Leben ist mehr, als nur die Alltagsprobleme zu lösen.“

Die jeweiligen Tagesthemen werden in Kürze festgelegt und sind dann einsehbar unter: www.Uma-Akademie.de
Eintritt je Vortrag: 10.- Euro (8.- Euro), 3er Karte: 27.- Euro (21.- Euro)

Seminare mit Bhashkar Perinchery

27. Dez. 2015 - 3. Jan. 2016, **Seminar zum Jahreswechsel**

Gesamtbeitrag 490.- Euro (inkl. Verpflegung)

24. März (abends) - 2. April 2016, **Osterseminar im Schwarzwald**

Natur, Entspannung & Meditation. Verkürzte Teilnahme vom 24.(abends) - 28. März nach Absprache möglich. Gesamtbeitrag 790.- Euro (inkl. Unterkunft & Verpflegung)

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 oder durch Spenden 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

Gerne können Sie für sich selbst oder als Geschenkidee Wertgutscheine kaufen,

(für 50.- / 100.- / 500.- / oder 1.000.- Euro) die für alle Zahlungen im Life Surfers House mit 10% Ermäßigung benutzt werden können. Die Gültigkeit beläuft sich auf 2 Jahre.

Sprechen Sie uns an! 0761-709665 oder info@uma-akademie.de

Aufnahme in den Verteiler

Falls Sie Interesse haben, regelmäßig über die Aktivitäten des Life Surfers Houses und den dazugehörigen Instituten, informiert zu werden, können Sie uns gerne Ihre Kontaktdaten zukommen lassen. Sie werden diskret behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Kontakt: info@lifesurfershouse.com, 0761-709665



Wochenend-Seminare

25. - 27. September 2015

„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

Das, was als VIHAP (Vitales Harmonisierungs-Phänomen) bezeichnet wird, ist die Beobachtung eines Vorgangs, in dem die Gesetze der Natur und unsere Erreichbarkeit dafür die entscheidende Rolle spielt. In den Momenten, in denen sich der Mensch, ohne sich auf irgendeine Weise einzumischen, für die Natur erreichbar macht, geschieht eine vitalisierende und harmonisierende Entwicklung in uns. Durch unsere "bewusste" Art, sich für das vitalisierende und harmonisierende Phänomen erreichbar zu machen, schaffen wir die wichtigste Grundlage für Ausgeglichenheit, Regeneration und Tiefenentspannung sowie für unseren inneren Frieden, Gelassenheit und allgemeines Wohlbefinden. In diesem Workshop werden uns Übungen und Möglichkeiten näher gebracht, die man auch zuhause ausüben kann.

28. - 29. November 2015

„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 auch die in uns verborgenen 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.

23. Januar 2016

Wissenschaft, Medizin und Meditation

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

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

Beitrag: 70.- Euro (50.- Euro), 10:00 bis 15:30 Uhr (12:00 - 13:30 Mittagspause)

Am Donnerstag, dem 21. Januar, findet zuvor ein einleitender Vortrag statt (siehe auch unter „Vorträge“, S. 58)

VIHAP-INSTITUT



Vorträge

21. Januar 2016

Wissenschaft, Medizin und Meditation

mit Dr. U. Bayer, Direktor des VIHAP Instituts.

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

20:15 Uhr, Beitrag: 8.- Euro

gefolgt von einem Workshop am Samstag, dem 23. Januar (siehe auch Seminare, S. 57)

RAINBOW-PLATFORM



Veranstaltungshinweis

Momentan finden in der Rainbow-Plattform keine Veranstaltungen statt.

Die neuen Termine für die einzelnen Angebote ab Herbst 2015 sind noch in der Planung.

- **Bewusst ernähren - fortlaufender Kochkurs** (6 Termine, 1x wöchentlich)
- **Hawaiian Massage-Workshop**
- **Dance Divine:**
 - Salsa Supreme
 - Heart Kizomba
 - Soul Tango

Weitere Infos zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie über: www.Rainbow-Plattform.com

■ IMPRESSUM

Das Journal ist kostenlos erhältlich. 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.
Salzstr. 25
79098 Freiburg
Tel.: 0761-709665
info@uma-akademie.de

Anzeigenbetreuung

Dana Sabo & Jonas Dorner

Mediadaten

können unter www.LifeSurfersHouse.com
heruntergeladen werden

Auflage

5.000 Exemplare

Layout & Satz

Jonas Dorner

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

**Das Journal kann Ihnen auch gerne bei Erscheinen für 3,00 Euro zugeschickt werden.
Bei Interesse nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.**

■ KONTAKT

Tel.: 0761-709665 - Salzstr. 25 - 79098 Freiburg

Life Surfers House info@lifesurfershouse.com www.LifeSurfersHouse.com

U.M.A.-Akademie info@uma-akademie.de www.Uma-Akademie.de

VIHAP-Institut info@vihap-institut.com www.Vihap-Institut.com

Rainbow-Plattform info@rainbow-platform.com www.Rainbow-Plattform.com

+++ NEU im Handel! ++++ NEU im Handel! ++++ NEU im Handel! +++ NEU im Handel!+++



Die schönsten Seiten der Spiritualität! 😊

- SPIRITUALITÄT erkennen
- INSPIRATION erfahren
- WELLNESS erleben
- NACHHALTIG leben
- ENTSPANNT genießen!
- GESUND bleiben!

Besuchen Sie uns auch auf www.visionen.com

Abos und Einzelhefte über 📖 www.visionen-shop.com 📖

info@visionen.com - Tel. 07764/93 970

Visionen, Sägestraße 37, 79737 Herrischried

++++ NEU im Handel! ++++ NEU im Handel! ++++ NEU im Handel! +++ NEU im Handel!+++