

Life Surfers *Journal*



Freiburg - Ausgabe 3

Das Erwachen des Zeitalters des Mitgeföhls

von Bhashkar Perinchery

Alltagsdruck

Ein realistischer & intelligenter Umgang im Leben

Der kreative Kaufmann

Als ich zum Paartanz fand ...

... begann eine innere Abenteuerreise

Einiges über Shirdi Sai Baba

Zedernüsse & Zedernöl

Eine Perle aus der Taiga

Totales Tanzen

zur inneren Lockerung und Lebensfreude

Die Bedeutung der biologischen Landwirtschaft

am Beispiel des Freiburger Umlands

Life Surfers House / Salzstr. 25 / 79098 Freiburg

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



Inhaltsverzeichnis

Der Richter in uns	S. 4
Das Erwachen des Zeitalters des Mitgefühls von Bhashkar Perinchery	S. 5 - 8
Der mitfühlende und kreative Kaufmann	S. 9
Life Surfing Ferien-Seminar	S. 10 - 11
Die Bedeutung der biologischen Landwirtschaft - ein Interview mit Michael Müller	S. 12 - 16
Als ich zum Paartanz fand ...	S. 18 - 19
Totales Tanzen	S. 20
Einiges über Shirdi Sai Baba	S. 21 - 24
Empfehlungen (DVDs & Bücher)	S. 26
Programm des Life Surfers House	S. 28 - 32
Wissenswertes	S. 33
Ein realistischer & intelligenter Umgang im Leben trotz Alltagsdruck Vortrag von Bhashkar Perinchery	S. 34 - 50
Das Leben ist ein Fest	S. 51
Zedernnüsse & Zedernöl - eine Perle aus der Taiga	S. 52 - 53
Eine Herzensangelegenheit	S. 54
Impressum	S. 56
Heute schon gelacht?	S. 57
Projekt: Die Welt von innen her transformieren	S. 58 -59



Liebe Leser, Freunde und Interessenten,

wir freuen uns, die 3. Ausgabe des Life Surfer Journals veröffentlichen zu können. In Zeiten, in denen die Herausforderungen von außen zunehmen und die Welt immer globaler vernetzt ist, enthält dieses Journal Texte, die inspirieren und zum Nachdenken anregen können. Ein Text von Bhashkar Perinchery befasst sich mit dem Thema: „Zeitalter des Mitgeföhls“. Er enthält wertvolle Anregungen und Gedanken zum menschlichen Zusammenleben auf der Grundlage von Mitgeföhl. (Der Text stammt aus einer Videoaufzeichnung aus dem Jahr 2012 und kann auf Youtube „Dawn of the age of compassion“ oder auf der Homepage „www.uma-akademie.de“ angesehen werden.) Im Journal sind ebenfalls kleine Anekdoten und humorvolle Beiträge zu finden.

Ein interessantes Interview mit Michael Müller vom Klosterhof befasst sich mit Thema „biologische Landwirtschaft.“

Eine Programmübersicht über das Angebot der UMA-Akademie im Life Surfers House befindet sich in der Mitte des Journals zum Herausnehmen.

Unser Dank geht an alle, die bei der Herausgabe dieses Journals mitgewirkt und es auf vielerlei Weise unterstützt haben.

*Herzliche Grüße
Nora Gaus*

Um das Leben

wie es wirklich ist,
zu erfahren und es zu genießen
brauchen wir „nur“ einen „inneren Standpunktwechsel“.

Einen Wechsel vom gewohnten, vertrauten Richterpuhl
- von dem aus wir alles bewerten und beurteilen -
zu einem Standpunkt des „sich nicht-einmischenden unbeteiligten Beobachters.“

Bewertung bedeutet, projizieren durch die Vergangenheit,
wobei wir die Realität in ihrer Gesamtheit
nicht wahrnehmen!

Ohne sich mit dem Bewertungsvorgang zu identifizieren
- wachsam, alles, was sich in uns abspielt, wahrnehmend
wird dies zu einer Erweiterung des Bewusstseins!
Dies öffnet uns eine „ganzheitliche“ Wahrnehmung.

Bhashkar Pernichery



Das Erwachen des Zeitalters des Mitgefühls

Dies ist die Ankündigung des neuen Zeitalters des Mitgefühls. Diese Entwicklung wurde auf verschiedene Weisen vorbereitet und kommt jetzt langsam zur Manifestation. Es ist erforderlich, es bewusst in unser Leben zu integrieren. Viele Zeichen aus allen Richtungen haben es sichtbar und möglich gemacht, dass wir sagen können: Jetzt hat das Zeitalter des Mitgefühls begonnen.

Dieser Text stammt aus einem Video von Bhashkar Perinchery aus dem Jahre 2012. Das Video „Dawn of the age of compassion“ kann auch in Youtube angesehen werden oder auf der Homepage der UMA-Akademie: www.uma-akademie.de



Der wesentliche Unterschied zwischen der vergangenen Epoche und dem neuen Zeitalter ist eine Verlagerung des Schwerpunkts. Dadurch, dass die menschlichen Beziehungen in der Vergangenheit von Angst und Gewalt bestimmt waren, verhielten sich die Menschen mehr oder weniger auf einer tiergleichen Ebene.



Der Unterschied zu einem Zeitalter, in dem Angst und Gier die Basis der menschlichen Beziehungen waren, zu einem Zeitalter des Mitgefühls ist, dass wir uns bewusst und mit Sympathie und Mitgefühl miteinander verbinden.

Auf diese Weise konnte zwar das äußerliche Verhalten geregelt werden, aber meistens führte es zu viel Unterdrückung. Durch Angst, Zwang und eine auf Macht basierten Weise, Dinge durchzusetzen, konnte zwar vieles niedergehalten werden, es wurde allerdings weder gelöst, noch geklärt. Auch wurde einiges auf der Wunschebene manipuliert – das Spiel mit der Gier.

Der Unterschied zu einem Zeitalter, in dem Angst und Gier die Basis der menschlichen Beziehungen waren, zu einem Zeitalter des Mitgefühls ist, dass wir uns bewusst und mit Sympathie und Mitgefühl miteinander verbinden.

Das kann für jeden Menschen eine Atmosphäre schaffen, in der es möglich ist, sich selbst zu akzeptieren und zu respektieren. Der grundlegende Unterschied besteht auch darin, dass wir anfangen, uns gegenseitig als einzigartige Manifestationen dieses Mysteriums des Lebens zu akzeptieren. Dies wird weitreichende Auswirkungen auf allen Ebenen des manifestierten Lebens haben. Wenn in uns die Annahme und der Respekt uns selbst gegenüber wächst, wird sich das auch auf alle andere Gebiete ausdehnen. Die Richtung ist, dass diese Akzeptanz und dieser Respekt auf den verschiedensten Ebenen geschieht: in den Religionen, der Politik, den sozialen Strukturen und in der Arbeit der Vereinten Nationen – das ist entscheidend. Wenn wir das bewusst in die richtige Richtung bringen, wird es möglich werden, die individuellen inneren Schritte der Menschen durch lebendige Strukturen der Gesellschaft zu unterstützen.

Natürlich ist es zuallererst die individuelle Initiative. Es sind die persönlichen Schritte, die entscheidend sind und den ganzen Unterschied ausmachen werden. Aber unterstützende Strukturen des Umfelds können dazu beitragen, den einzelnen zu ermutigen und diese Schritte zu erleichtern. Es wird eine große Wirkung auf den ganzen Lebensprozess haben, in welchem die Menschen endlich beginnen können, auf eine natürliche Weise in ihre Menschlichkeit hineinzuwachsen. Sie können liebevoll zueinander sein, ohne immer auf der Hut sein zu müssen – in Angst, vergleichend - und ohne im Wettkampf auf allen Ebenen untereinander verstrickt zu sein. Dies

war das Missverständnis, welches die Menschheit so sehr ins Leid geführt hat. Das wird daran deutlich, dass ein Großteil der Bevölkerung – besonders ausgeprägt in den modernen Industriegesellschaften – unter allen denkbaren psychologischen Problemen leidet. Viele fallen in Depressionen und versuchen die Flucht in Alkohol, Drogen und andere selbstzerstörerische Prozesse. Einige von uns versuchen auch, sich in Scheinalternativen niederzulassen, was aber oft nicht wirklich gesund ist. Zum Beispiel kann man keine echten Beziehungen miteinander nur auf einer virtuellen Ebene haben. Man kann das Leben nicht darauf reduzieren, ausschließlich auf einer oberflächlichen Ebene miteinander zu sein. Diesen ganz, ganz wichtigen Faktor gilt es einzusehen!

Wir brauchen eine Neuorientierung in der Art und Weise, wie die Religionen sich dem Thema annähern: Die Religionen sollten die auf Macht basierte Vorgehensweise hinter sich lassen, mit der versucht wird, die Menschen durch Abschreckung und Bestrafung zu kontrollieren. Stattdessen kann sichtbar gemacht werden, dass es gerade die ursprüngliche Bedeutung der Religion ist, die Menschen mit der Wirklichkeit tief zu verbinden und nicht Spaltung und Konflikte im Menschen zu bewirken. All das Positive wird sich spontan entwickeln, wenn die Religionen ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigentlichen Ursprünge lenken und sich mit den Grundlagen ihrer Gründer – und dabei vor allem mit deren **lebendigen Erfahrungen und Einsichten** – verbinden. Der entscheidende qualitative Unter-

schied wird entstehen, wenn es Menschen gibt, die in die tiefere, mystische Erfahrung der religiösen Lehren eintreten. Dann wird aus ihrem Verständnis heraus – intuitiv – die Qualität von Mitgefühl und Liebe erblühen. Diese Qualität gibt Orientierungen, versucht aber nicht, Liebe und Mitgefühl durch Angst als Pflicht



Diese Qualität gibt Orientierungen, versucht aber nicht, Liebe und Mitgefühl durch Angst als Pflicht aufzuerlegen. Ein Mensch, der das Mitgefühl lebt, will weder bestrafen, noch Schuldgefühle erzeugen oder verdammen.

aufzuerlegen. Ein Mensch, der das Mitgefühl lebt, will weder bestrafen, noch Schuldgefühle erzeugen oder verdammen. Denn durch Verdammung und Schuldgefühle wird es für die Menschen sehr, sehr schwierig, sich selbst und andere zu akzeptieren und auf gesunde Weise zu wachsen.

Es ist wichtig, dass der Einzigartigkeit jeder Religion mehr Akzeptanz und Respekt entgegen gebracht wird, sodass sich die Religionen untereinander weder vergleichen, noch miteinander konkurrieren, noch diese Art von Konkurrenzkampf fördern. Ihre Aufgabe ist es vielmehr, den Fokus auf die wirklichen religiösen Werte zu

lenken. Das bedeutet auch ein Zusammenkommen auf einer bestimmten Ebene, um gemeinsame Orte zu haben, wo die Menschen – unabhängig von ihrer religiösen Orientierung – Unterstützung finden können. Diese Hilfe kommt von einigen mystisch orientierten Menschen mit lebendig-religiösem *Hintergrund, die das Verständnis und eine tiefere Wahrnehmung haben, aus der heraus sie ihre Einsicht und Erfahrung der Wirklichkeit mit anderen teilen. Es ist deshalb möglich, das, was wirklich wertvoll ist, zu teilen, da jeder Mensch bereits tief in sich die Qualität von Liebe und Freundschaft trägt. Jedes menschliche Wesen hat das Potenzial der Freude und des Feierns in sich. Die Orientierung ist, den Menschen zu helfen, mit dieser Dimension in Kontakt zu kommen.

Anstatt mit der Dunkelheit, dem Negativen, zu kämpfen, ist es besser, bewusst die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was wesentlich und wertvoll ist. Wenn die Menschen dies realisieren, werden sie, aus ihrer eigenen Verwirklichung heraus, spontan das tun, was kreativ, wertvoll, sensibel und voller Liebe ist. Deshalb sollten wir die Perspektive des Bestrafens fallen lassen und neu überlegen. Unterstützung für diejenigen Menschen sollte angeboten werden, die in eine falsche Richtung gegangen und nun darin gefangen und verstrickt sind. Diese Art von Hilfe besteht weder darin, sie zu verurteilen und Rache an ihnen zu nehmen, noch in einem Vorgehen aus unserer ungeklärten Wut und Bitterkeit heraus - sondern aus unserer Einsicht, das sich jeder von uns in einem Prozess der Selbst-

entdeckung befindet. Alle versuchen auf ihre jeweils eigene Art, eine Orientierung, einen gewissen Halt im Leben zu finden, um glücklich, voller Freude zu leben und um die Liebe und ein wirkliches Zuhause hier auf der Welt zu entdecken.

Wir sollten uns dieser grundlegenden



Anstatt mit der Dunkelheit, dem Negativen, zu kämpfen, ist es besser, bewusst die Aufmerksamkeit auf das zu lenken, was wesentlich und wertvoll ist. Wenn die Menschen dies realisieren, werden sie, aus ihrer eigenen Verwirklichung heraus, spontan das tun, was kreativ, wertvoll, sensibel und voller Liebe ist.

Sehnsucht sowie der tieferen Realität jedes Menschen bewusst werden und dieses Verständnis und diesen Respekt die Basis aller unserer Aktivitäten und Verbindungen zueinander werden lassen. ■

Der mitfühlende und kreative Kaufmann.



Ein Handelsmann hatte einst ein gutgehendes Unternehmen mit unterschiedlichsten Waren aus aller Welt. Auch war er für seine Güte und Fairness bekannt - vor allem seinen Angestellten gegenüber, mit denen er respektvoll und umsichtig umging.

Doch eines Tages bemerkte er, dass über einen längeren Zeitraum hinweg Handelsgüter aus seinem Lager verschwanden. Um die Ursache dafür herauszufinden, hielt er an einem Abend, von den anderen unbemerkt, selbst Wache.

Zu seinem Erstaunen sah er, dass seine beiden besten Mitarbeiter (die auch Brüder waren) die Verantwortung dafür trugen.

Dies machte ihn sehr nachdenklich; und er fragte sich, was gerade seine beiden besten Angestellten dazu hatte bewegen können, so etwas zu tun.

Die Bezahlung war angemessen, das konnte es also nicht sein.

Hatten sie eventuell momentan Mehrkosten, weil familiärer Zuwachs gekommen war?

Das Verhältnis zwischen ihm und den Brüdern war stets sehr positiv gewesen. Alles blieb ein Rätsel für ihn.

Dann spielte er in sich selbst die Szenarien durch, falls er sie überführen würde. Welche Kettenreaktionen könnte das für beide auslösen? Sie würden ihr Gesicht verlieren, und der Fall spräche sich schnell herum. Dadurch wäre es für sie noch schwieriger, eine neue Arbeit zu finden.

Er überlegte auch, was das alles für ihre Familien und den Verlauf der gemeinsamen Zukunft bedeuten könnte.

Letztendlich würden alle darunter leiden!

Als er sich das so vorstellte, stieg auf einmal ein großes Mitgefühl mit den beiden Angestellten in ihm auf und er entschied sich dafür, eine andere Lösung für diese Herausforderung zu finden. . .

Am nächsten Morgen kam ihm eine wunderbare Idee.

Er berief eine Mitarbeiterversammlung ein. Zuerst verkündete er, dass er mit allen seinen Angestellten äußerst zufrieden sei und die Zusammenarbeit mit ihnen sehr schätze. Anschließend erzählte er den Anwesenden vom Verschwinden der Waren aus dem Lager - und präsentierte schließlich eine für alle Beteiligten äußerst schöpferische und intelligente Lösung:

Er teilte mit, dass er sich nunmehr dazu entschlossen habe, den beiden Brüdern, sowohl die Kontrolle des Warenbestands, als auch die Sicherheit des Lagers zu übertragen, damit zukünftig nichts mehr unbemerkt entwendet werden könne! ■

'Life-Surfing' Ferienseminar

mit Bhashkar Perinchery
in der Toskana



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

20. August - 03. September 2016

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

Weitere Infos auf der nächsten Seite ...

'Life-Surfing' Ferienseminar

Es gibt zwei Dinge, die jeder Mensch, der sich an der Intelligenz orientiert, ernsthaft in Betracht ziehen sollte:

1) Das „sogenannte Ich“, das du in dir kennst, ist nur ein kleiner Bruchteil des „Wahren Ich“, das du wirklich bist! Dieses „sogenannte Ich“ ist nur eine „Starthilfe“ für das Leben – aber, wenn wir, ohne diese Tatsachen zu erkennen, weiterhin daran klammern, führt dies unweigerlich zu Perspektivlosigkeit und Selbst-Zerstörung! Entscheidend für eine erfüllende Entwicklung in unserem Leben ist, dass wir zu einer bewussten 'Entdeckungsreise' zu uns selbst aufbrechen!

2) Du musst weder Dir selbst, noch jemand anderem beweisen, dass Du besonders und einzigartig bist, du bist einzigartig! Das Leben, die Natur, hat jeden so erschaffen, dass jeder ein „einzigartiger Ausdruck der Schöpfung“ ist; jegliches Vergleichen und Konkurrieren ist also grundsätzlich falsch, gefährlich und eine Täuschung. Entscheidend ist, dass wir selbst unser Einzigartig-sein und Besonders-sein entdecken, uns damit vertraut machen und es feiern.

Solange wir uns nicht bewusst auf diese „Entdeckungsreise“ eingelassen haben, ist unser Leben – offen und mutig betrachtet – überschattet von unterschwelligen Spannungen, Unzufriedenheit, Unsicherheit und einer diffusen Suche nach einem 'Halt'!

Das Leben verlangt von jedem von uns, dass wir eine bewusste Verantwortung für uns übernehmen und unsere Rolle in dem ganzen Geschehen erkennen. Darin liegt der Schlüssel für unser Glück, für unser harmonisches Zusammenleben, sei es im persönlichen Bereich, in den Partnerschaften oder in allen anderen Bereichen des Miteinander-Seins auf der Welt.

Dieses Seminar bietet einen Rahmen, diese „Entdeckungsreise“ mit vielfältiger Unterstützung zu verwirklichen.

Bhashkar Perinchery entwickelte vor 20 Jahren die Vision des 'Life Surfings' und ist auch Leiter der 'Life Surfing' Seminare.

Beim 'Surfen' gibt uns die Natur in Form von Wind und Wellen die herausfordernden Grundlagen! Unsere Aufgabe ist es, sie anzunehmen und mit dem Surfbrett und Segel von Moment zu Moment auf die Bedingungen des Windes und der Wellen entsprechend zu antworten, um so unseren Weg zu finden und dabei all das zu genießen. Es ist wichtig, diese Erinnerung im Leben zu vergegenwärtigen und all die Herausforderungen, die das Leben bringt, bewusst anzunehmen und mit Herz und Verstand darauf zu antworten - und genießend unseren Weg vorwärts zu gehen.

Infos & Anmeldung:

U.M.A.-Akademie im Life Surfers House, Salzstr. 25, 79098 Freiburg

Beginn, Freitag, 19. August ab 20.00 Uhr, inkl. Unterkunft und Verpflegung 1450.- Euro

(Erm. möglich) 0761-709665 (Nora Gaus), info@uma-akademie.de, www.Uma-Akademie.de

Die Bedeutung der biologischen Landwirtschaft am Beispiel des Freiburger Umlands



Ein Interview mit dem Biobauern Michael Müller vom Klosterhof, Gundelfingen.

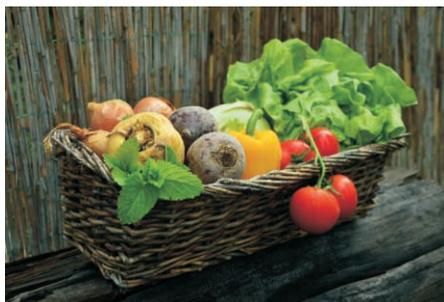
Frage: Welche Bedeutung hat die biologische Landwirtschaft?

Michael: Das ist natürlich eine tolle Frage, mit der ich mich schon lange beschäftige. Als Lehrling war ich auf einem relativ großen konventionellen Betrieb. Schon damals war es mir immer sehr suspekt, wie viele Pflanzenschutz- und Düngemittel dort verwendet wurden. Also, ich wollte das in meinem eigenen Betrieb einfach anders machen, und so habe ich mich immer mehr für die biologische Lebensmittelproduktion begeistert,

die für mich vor allem ein tolles Handwerk ist.

Frage: Was ist deiner Meinung nach der Vorteil der Biologischen Landwirtschaft gegenüber anderen Methoden?

Michael: Das ist eine komplexe Frage. Ein wesentlicher Vorteil ist die Schonung der Ressourcen. Natürlich verbrauchen auch wir Energie, wenn wir, wie alle anderen, mit dem Traktor pflügen oder Bodenbearbeitung machen. Aber in den chemisch hergestellten Düngemitteln steckt eine riesige



Menge an Energie. Und es ist auch nicht nachhaltig, wenn man die Düngemittel am Ende noch teuer aus dem Grundwasser rausfiltern muss oder sie sogar noch später in der Nahrung selbst findet. Die Rückstandsproblematik, eben dass man die Böden und das Grundwasser nicht belastet, ist für die Gesundheit und Lebensqualität der kommenden Generationen von ausschlaggebender Bedeutung!

Frage: Welche Herausforderungen bringt der Klimawandel für die Böden und Äcker und für die Pflanzen, die auf ihnen wachsen, mit sich? Was bedeutet das ganz konkret für euch in der täglichen Praxis? Vermutlich müsst ihr sehr flexibel sein und euch immer den neuen Situationen anpassen. Wie ist das mit dem Weiterlernen und den immer wieder neuen Ideen?

Michael: Also, bei uns im Gemüseanbau wird es immer wichtiger, dass man außer der Ackerfläche und anderen Produktionsfaktoren vor allem Zugang zu Wasser hat.

Aber gerade der heiße Sommer 2015 hat uns dabei mengenmäßig ans Limit gebracht.

Frage: Ja, ich erinnere mich daran, wie bei uns in Freiburg die Menschen bei über 40 Grad zur Abkühlung in die

Dreisam gegangen sind, obwohl sie kaum Wasser führten.

Michael: In dem Zusammenhang muss man beachten, dass die Brunnen, aus denen wir das zusätzliche Wasser ziehen, aus dem Grundwasser gespeist werden, welches ursprünglich vom Rhein kommt. Dabei besteht sogar die Gefahr, dass das Grundwasser auf seinem Weg Schadstoffe aus dem Freiburger Industriegebiet aufnimmt, die dort vor vielen Jahren deponiert wurden.

Dabei handelt es sich bei uns um eines der fruchtbarsten Gebiete Mitteleuropas überhaupt. Unser Lösslehm-boden kann durch seine Kappilwirkung Wasser aus bis zu 8 Metern Tiefe an die Oberfläche ziehen; eigentlich ohne, dass von oben gegossen werden müsste. Doch jetzt wird es einfach zu heiß und zu trocken.

Frage: Und wie sieht es bei den Schädlingen aus? Werden es eher mehr oder weniger?

Michael: Bei der Schädlingsproblematik zeichnet sich jetzt ab, dass das die Herausforderungen ganz andere als früher sein werden. Wir haben im Moment sehr viele Schädlinge, die vor zehn oder fünfzehn Jahren über-



haupt gar keine Rolle spielten, die jetzt aber jedes Jahr riesige, immer größer werdende Schäden anrichten. Die Schädlinge sind von Spanien und Italien bis in den Oberrheingraben hinein gewandert und breiten sich weiter aus. Gerade haben sie Heidelberg, Heilbronn und die Gemüseanbau-gegenden am Neckar erreicht. Ich glaube nicht, dass wir Sie so leicht wieder loswerden. Dazu bedarf es einer speziellen Strategie. Im Einzelnen wird noch daran gearbeitet. Ich bin da etwas skeptisch; es handelt sich dabei um komplizierte Zusammenhänge. Aber ich hoffe natürlich, dass eine Lösung gefunden werden kann.

Frage: Bei deiner Führung im letzten Jahr am Tag der offenen Tür auf deinem Hof bei Gundelfingen hast du etwas über die Bestäubung von Tomaten in Gewächshäusern gesagt. Kannst Du noch einmal etwas darüber erzählen? Ich glaube, es waren Bienen oder eine bestimmte Insektenart, die dort ausgesetzt werden.

Michael: Ja, das sind aber keine Bienen, sondern spezielle Hummeln. Sie haben den lateinischen Namen „*Bombus Terrestris*“. Auf Deutsch heißen sie „Erdhummeln“ - leicht zu merken. Man kann sie von Firmen kaufen, die sich darauf spezialisiert haben, Nützlinge herzustellen. Diese Erdhummeln also kommen per Packetdienst zu uns und sind dann so zwischen sechs und acht Wochen aktiv. Zuerst müssen sie sich im geschlossenen Gewächshaus einfliegen, damit sie auch später nur noch zu den Tomaten und zu keinen anderen Pflanzen gehen und im Bereich des Gewächshauses bleiben. Je nachdem, wie lange man die

Tomaten kultivieren möchte, muss man die Hummeln auch mehrmals einsetzen.

Frage: Wird die Bestäubung in Gewächshäusern generell so gemacht, oder ist das eine spezielle Ausnahme bei diesen Tomaten?

Michael: Nein, das ist schon speziell für Tomaten. Es gibt zwar konventionelle Betriebe, die Erdbeeren und Himbeeren im Gewächshaus anpflanzen, wobei die Himbeere ein Windbestäuber ist und die Erdbeeren wie im



Freiland von verschiedenartigen Insekten, z. B. den Schweb- und Florfliegen, bestäubt werden. Aber alle Insekten, die es im Freiland auf die Pollen abgesehen haben, sind im Gewächshaus oftmals nicht so aktiv und dementsprechend findet auch keine Befruchtung statt. Da kommen jetzt also unsere Hummeln zum Einsatz.

Frage: Soviel ich weiß, haben deine Eltern noch konventionellen Anbau betrieben. Was hat bei dir den Hauptauschlag dafür gegeben, dass du wirklich auf biologische Landwirtschaft umgestellt hast?

Michael: Wie schon erwähnt, war es vor allem das Missbehagen beim Aus-



bringen von konventionellen Pflanzenschutzmitteln. Der Anwenderschutz, wie man ihn heute praktiziert - also der Schutz der Menschen, die mit Pflanzenschutzmitteln arbeiten - war vor zwanzig Jahren in der Praxis noch nicht wirklich gang und gäbe. Also, da hat sich heute sicher schon einiges geändert. Aber wenn man sieht, wie diese Mittel wirken, kann man das nur kritisch betrachten.

Frage: Es gibt ja auch Unkrautvernichtungsmittel, die im Prinzip alles abtöten. Das ist sicher ganz schlecht für die Böden, denn die Böden brauchen doch auch die hilfreichen Mikroorganismen. Kannst Du darüber noch etwas sagen?

Michael: Du meinst jetzt vermutlich dieses „Round Up“?

Frage: Eher allgemein Unkrautvernichtungsmittel...

Michael: Es gibt tatsächlich Pflanzenschutzmittel oder Herbizide, in diesem Falle sind es jetzt Unkrautvernichtungsmittel, die sich im Boden nicht so abbauen, wie es im Labor getestet wurde. Diese Produkte stören dann nachhaltig das Bodenleben und die Fruchtbarkeit. Man nimmt immer wieder eines von ihnen vom Markt,

aber tatsächlich ist das Gift dann schon im Boden. Der Ackerboden ist ein äußerst komplexer Organismus. Was da im Einzelnen passiert, versuchen die Agrarbiologen zu erforschen. Meine Erfahrungen kommen da eher aus der Praxis. Aber man kann davon ausgehen, dass es sehr lange dauert, bis so ein Boden wieder wirklich gesund und aktiv ist.

Frage: Kannst Du einen ungefähren Zeitraum nennen, bis so ein Boden, der im Wesentlichen tot war, wieder aktiv wird?

Michael: Das kommt ein wenig darauf an, wie intensiv man da mit Kompost und den sehr bindungsfähigen Huminsäuren arbeitet. Diese können die Pflanzenschutzmittel, beziehungsweise deren Zerfallsprodukte, praktisch neutralisieren. Aber, man muss da selbst aktiv werden und versuchen, das natürliche Gleichgewicht wieder herzustellen. Dazu ist dann auch eine sehr arbeitsintensive mechanische Unkrautbekämpfung nötig. Da kann niemand hunderte von Hektar alleine machen. Dafür braucht man viele Mitarbeiter. Aber das ist mir auf jeden Fall viel lieber, als alles so zu lassen...

Frage: Ich kann mich noch daran erinnern, dass Du einer der ersten Bio-



bauern in Freiburg warst. Inwieweit hat sich die Szene im Biolandbau in all den Jahren verändert?

Michael: Ganz generell sind wir in den letzten zwanzig Jahren natürlich viel professioneller geworden. Vor allem, wenn ich mir jetzt unser Gemüse oder unser Obst angucke, das wir auf unserem Südhof ernten, muss ich immer wieder selbst staunen. Mal abgesehen von der Bio-Qualität, der Gesundheit und dem Geschmack haben wir vor allem bei der Optik mordsmäßig nachgelegt! Da erkennt man keinen Unterschied mehr zum tollsten Supermarkt. Das ist natürlich auch ein wenig der Situation um Freiburg herum geschuldet, da es hier circa siebenzig Bioland-Produzenten gibt, die alle miteinander im gesunden Wettbewerb ihre Kunden suchen. Die gute Qualität macht die Sache ein wenig aufwändiger. Also, mit ungewaschenem Gemüse braucht man heute gar nicht mehr auf den Markt fahren; das war am Anfang noch ganz normal. Dann ist auch die Kühlung wegen der Frische wichtig. Früher habe ich oft noch samstags frühmorgens frisch geerntet. Aber, wenn es dann nicht gekühlt wurde, sah es mittags schlechter aus, als wenn ich es schon am Freitag geerntet und anschließend gekühlt hätte. Durch die Kühlung wird alles einfacher. Und vor allem hält die Ware am Samstag länger. Aber so ist das, man lernt immer weiter dazu!

Frage: Fällt Dir noch irgendetwas ein, was Dir besonders wichtig und bei dem ganzen Thema besonders auf dem Herzen liegt?

Michael: Also, was mir am meisten am Herzen liegt, aber auch am meisten Kopfzerbrechen macht, ist der Siedlungsdruck um Freiburg herum und

der damit verbundene immense Flächenverbrauch. Einerseits ist Freiburg ein toller Absatzmarkt für uns. Aber durch den Zuzug von immer mehr Menschen und der bereits bestehenden Wohnungsnot gibt es immer mehr große Bauprojekte. Es ist klar, dass uns dadurch auch die landwirtschaftlichen Flächen nach und nach verloren gehen. Wenn man sich vorstellt, dass es in den nächsten dreißig Jahren mit dem Flächenverbrauch so weiter geht wie in den vergangenen dreißig Jahren - dann wird das richtig eng hier!

Frage: Oder man geht ein bisschen weiter außerhalb?

Michael: Ja klar, aber das ist leichter gesagt als getan. Wenn Gundelfingen z. B. weiter in meine Ackerflächen hineinwächst, bekomme ich dennoch kein Land in den umliegenden Gemeinden. Ich bin dort ja nicht daheim, sondern sozusagen ein Außenstehender. Und es ist ja nicht gerade so, dass sich die Besitzer freuen würden, wenn da einer kommt, der ihr Land für den Gemüseanbau kaufen oder pachten möchte. Die Eigentümer haben vielleicht ganz andere Überlegungen.

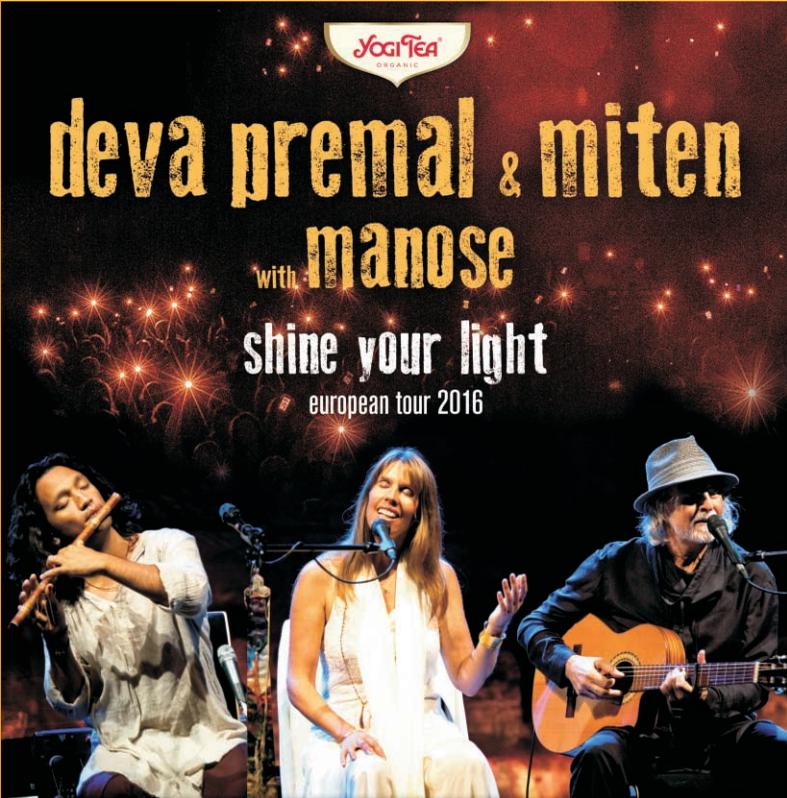
Tatsache ist, dass auf der Linie Freiburg/Offenburg von 60 Kilometern nur noch 15 Kilometer ohne Bebauung sind. Wenn der Flächenverbrauch, wie er in den letzten dreißig Jahren praktiziert wurde, so weitergehen sollte, zerstören wir auch den wunderbaren landschaftlichen Charakter des Oberrheingrabens! Und wir gefährden darüber hinaus die regionale Versorgung mit frischen Lebensmitteln...

Vielen Dank für das sehr aufschlussreiche Gespräch! ■

Die Fragen stellte Nora Gaus am Rande des Bauernmarktes in Freiburg-Wiehre.

WCS-Tanzkurse in Freiburg - Live the Spirit of Social Dance

www.WestCoastSwingCafe.com



Yogi Tea ORGANIC

deva premal & miten

with manose

shine your light

european tour 2016

Le 20 Juin 2016 à 19h30

PARC EXPO DE COLMAR

Présenté par 

Catégorie 1 - 55€ / 50€ CE
Catégorie 2 - 40€ / 35€ CE

Vente de ticket : colmar-expo.fr / [FNAC](http://FNAC.com) / [TICKETMASTER](http://TICKETMASTER.com) / devapremalmiten.com

   /devapremalmiten | DevaPremalMiten.com

Photo Dmitry Shimanovsky

Webseitenanzeige nur 50.- Euro

Hier ist Platz für Ihre Webseite!

Als ich zum Paartanz fand ...

begann für mich eine Abenteuerreise

Vor gut einem Jahr habe ich unerwarteter Weise zum Paartanz gefunden. In meinem Fall ist es der „West Coast Swing“ Tanz. Es ist mein erster Paartanz überhaupt, und es war ein Einlassen auf etwas ganz Neues mit vielen Facetten, die dieser Tanz mit sich bringt. Eine Abenteuerreise begann nun für mich.



Manchmal war in mir auch die Stimme des Perfektionisten. Wenn etwas nicht gleich geklappt hatte, kam ein gewisser Ernst und Leistungsdruck in mir auf. Dies hatte zur Folge, dass sich in mir manchmal ein innerer Druck aufbaute und das Ganze noch etwas erschwerte.

Zuerst einmal war da die Herausforderung, eine bestimmte Schrittfolge zu lernen und diese dann passend zum Takt der Musik zu praktizieren. Dazu kam noch herauszuhören, ob der Takt nun schneller oder langsamer ist. Anschließend kam noch die Führung mit der richtigen Verbindung zur Tanzpartnerin hinzu (was im WCS sehr speziell und interessant für beide Seiten ist) und die damit verbundenen Bewegungsabfolgen, die es auch noch zu lernen gab.

Es ratterte noch zusätzlich in meinem Kopf: Schritt, Schritt, Wechselschritt, Wechselschritt. Den Takt heraushören, die Schritte damit verbinden, auf die Führung achten, Bewegungsabfolgen mit einbauen und der Dame gegenüber noch nett zulächeln! Lach ...

Puhhh ...! Soviel Neues auf einmal zu integrieren war eine ziemliche Herausforderung. Dabei tauchten auch alle möglichen Gedankenmuster und innere Haltungen in mir auf, z. B.: „Ohje, das ist mir eigentlich zu schwer, das lerne ich nie. Werde ich das je richtig hinbekommen?“

Aber, dadurch konnte ich bewusst sehen, was da so alles in mir vorging! Nun hatte ich die Chance, mir dieser Glaubenssätze, Gedankenmuster und den damit verbundenen inneren Stimmungen nach und nach bewusst zu werden und zu lernen, sie loszulassen.

Trotz der Schwierigkeiten war da auch eine andere Stimme in mir, die einfach sagte, bleib dran!

Dann kam der Tag, an dem ich das erste Mal zu einer „West Coast Swing“ Tanzveranstaltung bin (jetzt muss ich lachen). Als ich all die fortgeschrittenen Tänzer mit ihren fließenden Bewegungen sah, wurde mir mulmig zumute. Mein Verstand ratterte wieder los: „Ich bin hier am falschen Platz. Das werde ich nie so lernen können wie diese Leute hier.“ Doch plötzlich wurde ich von einer Dame zum Tanz aufgefordert. Hahaha!!

Ich sagte gleich, dass ich absoluter Anfänger bin. Sie meinte: „Das macht nichts, jeder fängt mal an.“ Ok, da stand ich nun auf der Tanzfläche nach dem Takt suchend und dem richtigen Timing loszugehen. Hm ... Aha, jetzt.

Und los ging`s mit meinen drei Figuren, die ich bis dahin gelernt hatte. Mein Kopf war soooo beschäftigt mit zählen: „Schritt, Schritt, Wechselschritt, Wechselschritt. . . Mist, schon aus dem Takt rausgekommen. Wieder von vorne.“

Die Unsicherheit war mir deutlich anzumerken, und ich kam mir mit meinen stampfenden Schritten wie ein Trampeltier vor. Eine Stimme in mir sagte: „Nein, das wird nichts, lass es bleiben.“ Aber, ich konnte es mit etwas Abstand in mir betrachten, und ich habe mich nicht daran gehalten, was mein Verstand mir einreden wollte. Ich blieb in mir damit in einer inneren Präsenz und beobachtete den ganzen Gedankentanz wie ein Außenstehen-

der oder wie ein Kinobesucher, der sich einen Film anschaut. Das half mir sehr, diese anfänglichen Hürden und Herausforderungen, die etwas Neues mit sich bringen können, zu überwinden.

Nach gut einem Jahr bin ich froh, dass ich damals nicht aufgegeben habe. Es macht nun sehr viel Spaß und Freude, sich mit anderen tänzerisch und spielerisch zur Musik zu bewegen. Damit möchte ich nun aber nicht sagen, dass es keine Herausforderungen mehr gäbe. Nein, es ist nur leichter geworden, damit umzugehen und es umzusetzen. Der Anspruch, Weltmeister zu werden, ist auch nicht mehr da! Grins. . . ■

Jonas Th. Dorner

Wie der Name schon sagt, entstand der Tanz an der Westküste der Vereinigten Staaten. Es ist der offizielle Tanz des Bundesstaates Kalifornien. WCS hat zum großen Teil seinen Ursprung in verschiedenen lateinamerikanischen und afrikanischen Tänzen wie Salsa, Bachata usw...

Der West Coast Swing ist, im Unterschied zu den ursprünglich sehr freien Swing-Tänzen, „slotted“ und stationär. Das heisst, er wird in einem schmalen, länglichen Bereich getanzt, dem slot, der normalerweise nicht verlassen wird. Da die Tanzrichtung meist beibehalten wird (Slot), ist der Platzbedarf auf der Tanzfläche relativ gering und vorhersehbar.

Dadurch wurde der WCS auch für Filmproduzenten in Hollywood sehr attraktiv, da die Kameralinsen damals keine Weitwinkelobjektive besaßen.

Die Führungsbewegungen des Leaders erfolgen mit sehr viel Feingefühl und ohne ruckartige Manöver, wodurch sämtliche Figuren oder Bewegungsabläufe im West Coast Swing weich, flüssig und gleitend erscheinen. WCS zeichnet sich auf dem Fortgeschrittenenniveau durch anschauliche Improvisationen und eine Interpretation der Musik mittels Körperbewegungen aus. Der Rhythmus der Musik wird vorwiegend mit eleganten Körperbewegungen als Ausdruck der ganzen Erscheinung des Tanzpaares betont. Die in anderen Swing-Tänzen übliche rhythmische Beinarbeit, mit welcher der Takt der Musik vom Leader an den Partner (Follower) übertragen wird, der sog. „Bounce“, fehlt gänzlich.

TOTALES TANZEN

*Total sein bedeutet, innerlich nicht gespalten zu sein
- ein Zustand, in dem wir uns zuhause fühlen,
Harmonie und Freude empfinden und den Einklang
mit dem Sein im Leben verspüren.*



1. Phase - ca. 30 Minuten:

Tanz kann ein Mittel dafür sein, daß wir diese Totalität wieder entdecken und erfahren. Totales Tanzen geschieht, indem wir uns spontan und mit ganzem Herzen dem Tanz hingeben wie ein Kind, welches aus Freude und Spaß heraus auf jede Musik völlig losgelöst tanzt.

2. Phase - ca. 20 Minuten:

Wir setzen uns und verbleiben ohne jegliches Tun. So erlauben wir, daß sich die Energie natürlich entfaltet.

3. Phase - ca. 5 Minuten:

Wir feiern das Leben mit Musik und Tanz und kehren mit neuer Frische in den Alltag zurück.

Diese meditative Übung findet immer donnerstags um 18.30 Uhr in der U.M.A.A. im Life Surfers House in Freiburg statt. Weitere Infos unter www.Uma-Akademie.de und S. 29

Einiges über Shirdi Sai Baba*, einem der bekanntesten Mystiker Indiens.

Shirdi Sai Baba war ein herausragender Mystiker inmitten der Heiligen des neunzehnten und zwanzigsten Jahrhunderts. Wie die meisten seiner Art hinterließ er keinen authentischen Bericht von seiner Geburt und seinen ersten Lebensjahren.**

Wenn ein Mensch „Gott“ realisiert, bleibt er nicht länger ein Mensch als ein getrenntes Individuum. Seine Individualität ist in der Unteilbarkeit Gottes unendlicher und ewiger Existenz gegründet. Für ihn gibt es keine Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Er lebt in dem, was man das „Ewige Jetzt“ nennen könnte. Er kennt weder Geburt, noch Tod. Seine Erfahrung ist, dass er ohne Anfang und Ende ist. Er allein existiert. Der Mensch ist seine Identifikation mit dem Verstand. Der Mensch minus seiner Identifikation mit dem Verstand ist Gott. Sobald die Vorstellung eines getrennten Ichs – also der Identifikation mit dem Körper und dem Persönlichkeitsbild – als eine vorübergehende Illusion erkannt wird, wie kann es dann noch diesen ganzen Ernst um die Geschichte seines Lebens geben?!



in einer Brahmanenfamilie geboren wurde, dass seine Eltern starben und er von einem moslemischen Asketen aufgezogen wurde. Andere meinen, dass er in einer moslemischen Familie geboren war und von einem Hindu-Meister aufgezogen wurde. Die Wahrheit kennt nur Sai Baba, der ein „perfekter Meister“ war, was Gott in menschlicher Form bedeutet: der Eine, welcher der Bewohner jedes Herzens ist; der Eine, der unteilbar eins ist mit jedem und allem in der Existenz...

Man sagt, dass Sai Baba aus Selu stamme, einem Dorf im Jantur-Distrikt des Monarchen von Hyderabad im Indien vor der Zeit der Unabhängigkeit. Der Vater Sai Babas starb, als Shirdi noch ein Kind war. Sein wirklicher Name ist nicht bekannt. Der Name „Sai“ (Gott) kam als spontaner Ausdruck des Will-

Über seine Geburt ist nichts Genaueres bekannt. Einige glauben, dass Sai Baba

Weiteres zur Fußnote * und ** finden Sie am Ende des Textes.

kommens aus dem Herzen eines Priesters, als Shirdi zum ersten Mal mit einer Hochzeitsprozession in einen Hindu-Tempel eintrat. Nach dem Tod seines Vaters war seine Mutter durch die Umstände gezwungen, für den Lebensunterhalt zu betteln.

Was für eine Ironie des Schicksals! Derjenige, der bestimmt war, einer der Meister und Retter der Menschheit zu sein, musste auf der Straße betteln, heimatlos und hilflos, als er begann, in dieser Welt zu leben. Derjenige, der dazu bestimmt war, alle Menschen und Kreaturen zu behüten und zu führen, wuchs in elendester Armut auf. Die Leben der meisten „Perfekten Meister“ erschienen ebenso zu sein. Sogar unter den fünf „Perfekten Meistern“ dieser avatarischen Periode hatten Narayan Maharaj von Kedgaon und Tajuddin Baba von Nagpur ähnliche Lebensumstände. Hazrat Babajan aus Poona hatte freiwillig solch ein Leben zu akzeptieren, obwohl sie in einer königlichen Familie geboren und aufgezogen wurde. Auch Upasni Maharaj, obwohl in einer angesehenen Brahmanen Familie aus Satana in Nasik im Bezirk Maharashtra geboren, lebte mehr oder weniger solch ein Leben. Vielleicht ist es der göttliche Plan, dass derjenige, der gekommen ist, dabei zu helfen, die Menschheit zu erlösen, zunächst die Armut und das Elend erfahren muss, welche das Schicksal der Mehrheit der Menschheit auf Erden ist!

Fünf Jahre wanderte die Mutter mit ihrem kleinen Sohn von Tür zu Tür, von Dorf zu Dorf. Sie kümmerten sich niemals darum, an einem Platz zu bleiben. Sie bettelten für ihren Le-

bensunterhalt und zogen weiter, nicht wissend, wohin sie gehen würden. Wie vom göttlichen Schicksal getrieben, still ihren Weg erleidend, kamen sie schließlich zum Dorf Shelwadi. Zu jener Zeit lebte dort ein blinder Heiliger, namens Gopal Rao Deshmukh.

Gott ist der mitfühlende Vater aller in der Schöpfung. Gottes tiefste Natur ist Gnade. Aber seine Gnade ist verborgen in der scheinbaren Grausamkeit seiner Gleichgültigkeit, mit der er diejenigen beschützt und leitet, die zu ihm streben.

Auch in Shelwadi bettelten Mutter und Sohn von Tür zu Tür, erlitten oft Beleidigungen und Zurückweisungen; manchmal gerade genug bekommend, um sich am Leben zu erhalten, erreichten sie schließlich die Tür des blinden Heiligen Gopal Rao Deshmukh. Während ihrer fünf Jahre der Wanderschaft und des Bettelns hätten Mutter und Sohn sich niemals vorstellen können, was sie dort empfangen würde. Gopal Rao Deshmukh war, wie bereits zuvor erwähnt, ein berühmter Heiliger in der Gegend. Er empfing den Jungen mit einer ekstatischen Umarmung, als ob er einen lang verloren geglaubten Freund nach Jahren der Trennung wiedergetroffen hätte. Offensichtlich hatte der Heilige auf die Mutter und den Sohn gewartet. Mit großem Respekt und Liebe richtete er für sie einen Raum in seinem eigenen Haus ein, damit sie dauerhaft mit ihm leben konnten.

In diesem bescheidenen Haus des blinden Heiligen wuchs der Junge (der spätere Shirdi Sai Baba) unter großer Zuneigung und liebevoller Fürsorge auf. Die Qualen von fünf Jahren des

Betteln waren vergessen. Der Heilige liebte den Jungen zutiefst, und die Mutter diente dem blinden Heiligen mit großer Sensibilität in tiefer Ergebenheit. Sie war dem Heiligen äußerst dankbar dafür, dass er ihr und ihrem Sohn ein Zuhause gegeben hatte.

Als der Junge zwölf Jahre alt war, starb seine Mutter. Abgeschnitten von allen elterlichen Beziehungen wurde der Junge enger zu dem Heiligen hingezogen und lebte einige Jahre mit ihm im gleichen Haus. In dieser Zeit enthüllte der Heilige dem Jungen nach und nach Geheimnisse der spirituellen Welt, und der Junge wurde Gopal Rao's engster Schüler.

Als die anderen brahmanischen Schüler des Heiligen deren tiefe Verbundenheit sahen, wurden sie aufgebracht und neidisch gegenüber dem Jungen, nicht wissend, warum ihr Meister so angetan von diesem Burschen war. Eifersucht ist die giftigste aller Krankheiten. Sie kann den Menschen in ein Scheusal verwandeln. Die Eifersucht brachte sie dazu, über Mittel und Wege nachzudenken, den Jungen zu ermorden und sie begannen, Pläne dafür zu machen. Aber wer kann den Einen verletzen, den Gott für sein eigenes Werk beschützt? Sogar, wenn sich die ganze Welt sich gegen solch einen verbündet, ist dieser sicher, solange Gottes beschützende Hände ihn behüten.

Gopal Rao pflegte von dem Jungen begleitet zu einem Spaziergang in den nahe gelegenen Wald zu gehen. Eine Gruppe seiner Schüler folgte ihnen heimlich. Als der Heilige und der Junge im Schatten eines großen Baumes Rast machten, krochen die Männer

heimlich in ihre Richtung, und einer von ihnen warf einen großen Stein an den Kopf des Jungen. Aber anstatt den Jungen zu treffen, schlug der Stein auf Gopal Rao!

Das war zu viel für den jungen „Sai“ - und unerträglich. Als er seinen Wohltäter und Meister wegen ihm leiden sah, sagte der Junge mit Tränen in den Augen zu Gopal Rao: „Meister, ich habe jahrelang unter Deinen schützenden Flügeln gelebt. Jetzt scheint es, dass es besser ist, wenn ich diesen Platz verlasse. Sei so gütig, es mir zu erlauben.“

Aber der Heilige kannte den göttlichen Plan. Er sagte: „Mein liebes Kind, du kannst nicht gehen. Ich habe an diesem Tag entschieden, dich zu meinem alleinigen Erben zu machen. Eines Tages wirst du mein spirituelles Erbe übernehmen“.

Es ist universell anerkannt, dass diejenigen, die auf dem spirituellen Pfad wandeln, niemals zu Mitteln der Vergeltung oder Rache greifen, sei es in Gedanken, Worten oder Taten - unabhängig davon, welche Art der Verfolgung sie in der Gewalt von ignoranten Menschen durchmachen mussten. Das göttliche-menschliche Beispiel erleuchtet den Pfad derjenigen, die Gott lieben; sei es Parvardigar Mohammed, der für mehr Licht für seinen Feind betete, der in einer der frühen Auseinandersetzungen Parvardigars mit seinen Verfolgern für den Verlust eines Zahnes verantwortlich war oder der große Herr Jesus, der, als er gekreuzigt wurde, sagte: „Oh Gott, vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun.“

Es wird gesagt, dass der Avatar das unendliche Wissen in der Form eines Menschen sei. Und was ist Wissen?

Meher Baba sagt: „Das einzige wirkliche Wissen ist die Kenntnis, dass Gott in guten und in sogenannten schlechten Menschen wohnt, in Heiligen und in sogenannten Sündern. Dieses Wissen macht es für dich erforderlich, allen gleichermaßen zu helfen, so wie es die Umstände erfordern; und zwar

ohne eine Erwartung auf Belohnung - und, wenn dazu gezwungen, an einer Auseinandersetzung teilzunehmen, ohne die kleinste Spur von Feindschaft und Hass zu handeln; zu versuchen, die anderen mit brüderlichen oder schwesterlichen Gefühlen glücklich zu machen; und niemandem Leid zuzufügen, sei es in Gedanken, Worten oder Taten – sogar nicht diejenigen, die dich verletzen.“ ■

*Dieser Artikel ist ein Auszug aus einem Büchlein über Shirdi Sai Baba, das von der Meher Baba Foundation in Indien herausgegeben wurde. Es wird gesagt, dass der ebenfalls sehr bekannte Sathaya Sai Baba (1926 - 2011) eine Wiedergeburt des Shirdi Sai Baba sei (ca. 1840 – 1918).

**Für den modernen Menschen könnte das seltsam klingen, da dieser sich wünscht, durch Biographien und Autobiographien erinnert zu werden. Die alten Rishis der vedischen Zeiten - die Autoren der Upanishaden - erwähnten weder ihre Namen, noch beanspruchten sie jegliches Copyright für die unendlich wertvollen Schätze der spirituellen Weisheit und ihre Kenntnisse der Erscheinungswelt, die sie hinterließen und für die sie ihr ganzes Leben lang gearbeitet hatten. Die Suche nach der Wahrheit oder Gott setzt ein Unverfangensein in das „Ich“ voraus. Ein Gedicht über einen Sonnenaufgang ist das Ergebnis davon, dass sich ein Dichter in der Schönheit und Herrlichkeit des Sonnenaufgangs „verlor“, dessen Zeuge er war.





Einfach. Besser. Leben ☺

- WEISHEIT
- WOHLFÜHLEN
- NACHHALTIGKEIT
- INSPIRATION

Besuchen Sie uns auf www.visionen.com

Abos und Einzelhefte über www.visionen-shop.com

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

Visionen, Sägestraße 37, 79737 Herrisried

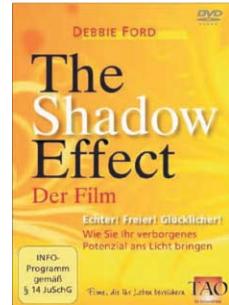
■ EMPFEHLUNGEN

DVD Empfehlung

THE SHADOW EFFECT von DEBBIE FORD

Echter! Freier! Glücklicher! Wie Sie Ihr verborgenes Potenzial ans Licht bringen.

Drei Perspektiven! Ein radikal neuer Weg! Die ressourcenorientierte Schattenarbeit ist ein Weg der tiefgreifenden Lebensveränderung, welche die dunkle Seite als etwas ganz Menschliches ansieht; als eine spirituelle Kernfrage, auf die wir eine Antwort finden müssen, wenn wir frei, glücklich und selbstbestimmt leben wollen. Wenn wir unsere Geheimnisse, Süchte und verdrängten Impulse aus ihrem Schattendasein befreien und ihr lichtvolles Potenzial wieder ins Spiel bringen können, führen sie uns zu einem reicheren Erleben, echter Verbundenheit, mehr Lachen, wahrer Authentizität und Erfolg. So kann Leben endlich in seiner ganzen Fülle gelingen!



BUCH Empfehlung

DIE ZAHLREICHEN LEBEN DER SEELE:
DIE CHRONIK EINER REINKARNATIONSTHERAPIE

Der Psychiater Brian Weiss behandelte seine Patientin Catherine 18 Monate lang mit konventionellen therapeutischen Methoden, um ihr bei der Überwindung ihrer schweren Angstsymptome zu helfen. Als nichts zu funktionieren schien, versuchte er es mit Hypnose. In Trance erinnerte sich Catherine an frühere Leben, die sich als Ursache ihrer Symptome erwiesen und sie wurde geheilt. Parallel zur erfolgreichen Behandlung seiner Patientin entwickelt sich Brian Weiss vom konventionellen Schulpsychiater zum überzeugten Befürworter der Reinkarnationstherapie.



Taschenbuch: 224 Seiten **Verlag:** Goldmann Verlag (8. August 2005) ISBN-10: 3442217512

Film-Empfehlung

EARTHLINGS

Mit einer Betrachtung bezüglich Tierzucht, Tierheimen sowie Massentierhaltung, des Leder- und Pelzhandels, der Sport- und Unterhaltungsindustrie sowie der medizinischen und wissenschaftlichen Nutzung will „Earthlings“ unter Verwendung von versteckten Kameras und heimlich gemachten Bildaufnahmen das tägliche Elend der Tiere zeigen. In der Dokumentation wird es auf die Profitgier von Industriezweigen, die Tierprodukte vermarkten und daher wirtschaftlich von der Nutzung der Tiere abhängig sind, zurückgeführt. Weiter wird ausdrücklich erwähnt, dass laut den Autoren der Vergleich der Massentierhaltung mit dem Holocaust legitim sei.



Man kann den kompletten Film auf Youtube unter „Earthlings“ im Internet sehen.



UNICORN
KOPIE & DRUCK

Humboldtstraße 2
79098 Freiburg

fon 0761-2909290
fax 0761-2909291
info@uni-kopie.de
www.uni-kopie.de

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



Türen ins Morgen



Kommunikation in Bewegung
 Matthias Seefeld
 www.timo-kib.de

30. April / 1. Mai 2016
 4./5. Juni 2016
 16./17. Juli 2016
 24./25. September 2016
 22./23. Oktober 2016
 19./20. November 2016
 14. Januar 2017 – Nachtreffen

Samstag von 10.30 - 18.00Uhr
 Sonntag von 10.00 - 15.00Uhr

**Training für mehr Lebensqualität –
 Energie und Freude durch TiMo-KiB**

Jahresfortbildung an 6 Wochenenden

2016

Sie lieben die Natur, fühlen den Kontakt zu Ihrer Seele, bewegen sich gerne, möchten Ihre geistigen Fähigkeiten schulen, erfreuen sich am Spielen und Lachen in einer Gruppe, möchten aber auch Ruhe, Stille und Entspannung erfahren?
Zentral geht es um das Erleben von Leidenschaftlichkeit und Spiritualität, um das Herauskitzeln von Verborgenen und dem Aufbrechen von Strukturen, unbewussten Fähigkeiten und selbst gesetzten Grenzen.

Infos: www.timo-kib.de

Lecker. Gesund. Hausgemacht.



Grünwälderstr. 10-14 (Dietlerpassage) Freiburg
 Mo.-Sa. 11:30-21:00
 T:0761 5195 8605



Sanitäre Anlagen
 Etagenheizung · Blechnerei

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

Leo Krewer
Dreikönigsstr. 29
79102 Freiburg

Tel.: 0761-72748
Fax: 0761-72736



Meisterbetrieb

Herzlich willkommen im
Life Surfers House !



**UNIVERSALE & MULTIVERSALE
BEWUSSTSEINS AKADEMIE**

UNIVERSAL & MULTIVERSAL AWARENESS ACADEMY (U.M.A.A.)

*Veranstaltungen siehe folgende Seiten
und www.Uma-Akademie.de*



**Life Surfers House & U.M.A.-Akademie - Salzstr. 25 - 79098 Freiburg
0761-709665 - info@lifesurfershouse.com - www.lifesurfershouse.com**

VERANSTALTUNGEN DER UNIVERSALEN & MULTIVERSALEN BEWUSSTSEINS AKADEMIE

UNIVERSAL & MULTIVERSAL AWARENESS ACADEMY (U.M.A.A.)

Meditative Übungen

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

Täglich	06:30 Uhr	Silent Sitting - Stilles Sitzen
Montag	18:30 Uhr	Silent Inner Letting Go - Stilles inneres Loslassen
Dienstag	18:30 Uhr	Flowering of the Heart - „Erblihen des Herzens“
Mittwoch	18:30 Uhr	*Begegnung mit dem Herzen
Donnerstag	18:30 Uhr	Total Dancing - Totales Tanzen
	20:30 Uhr	**Lieder des Herzens
Freitag	18:30 Uhr	„Mit sanften musikalischen Laten und Klängen fließen“
Samstag	18:30 Uhr	Cosmic Tuning - mit dem Kosmos in Einklang kommen
Sonntag	18:30 Uhr	*Begegnung mit dem Herzen

Alle Übungen: 6.- Euro (ermäßigt 5.- Euro / 3.- Euro für Studenten)
10er Pass: 50.- Euro (erm. 35.- Euro) 10er Pass Studenten: 30.- Euro

* Begegnung mit dem Herzen

Ein Zusammenkommen mit Bhashkar Perinchery in der die Möglichkeit gegeben wird, Fragen zu stellen und sich mit tieferen Einsichten zu befassen, in einer Atmosphäre, in der sich die Teilnehmer mit wesentlichen Fragen des Lebens auseinandersetzen können.

Sonntag, 18:30 Uhr (englisch) **Mittwoch, 18:30 Uhr** (deutsch) Beitrag 10.- Euro (8.- Euro)

Livestream im Internet: Begegnung mit dem Herzen

Mittwoch (deutsch) 04.05. / 08.06. / 06.07. / 03.08. / 07.09. / 05. 10. / 09.11. / 07.12.
Sonntag (englisch) 08.05. / 12.06. / 10.07. / 07.08. / 11.09. / 09.10. / 13.11. / 11.12.

Das Livestreamvideo steht im Anschluss noch für ein paar Wochen online zur Verfügung.
Link: www.uma-akademie.de/livestream.html

** Singen - Lieder des Herzens

Lieder des Herzens mit Nora & Peter, donnerstags, 20:30 Uhr (Beitrag: 8.- Euro)

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. Infos auf der Homepage www.uma-akademie.de
Beitrag: 70.- Euro (inkl. Teilnahme Vollmondfest oder Vollmond-Meditationsabend)

Termine 2016: 17. - 23. März / 16. - 22. April / 15. - 21. Mai / 14. - 20. Juni / 13. - 19. Juli / 12. - 18. Aug.
10. - 16. Sept. / 10. - 16. Okt. / 08. - 14. Nov. / 07. - 13. Dez.

*Die Erinnerungshilfen werden als Audio-Datei aufgenommen und können über die Homepage der Akademie angehört werden.

Einzel Sitzungen mit Bhashkar Perinchery

für eine klärende Entwicklung

- in Beziehungen & Partnerschaften
- in Konfliktsituationen
- bei Sinnlosigkeit & Hoffnungslosigkeit
- bei Verwicklungen in Angst & Traurigkeit
- bei spirituellen Krisen
- bei Verstrickungen in Wut & Agression

Die Einzel Sitzungen sind auch via **Skype** im Internet möglich.

Für Menschen, die nicht vor Ort wohnen, bietet dies die ideale Möglichkeit, eine Einzelsitzung zu buchen.

Termine nach Vereinbarung

mit Nora Gaus: 0761-709665

Feste & Feiern

25 Jahresfeier der U.M.A.A. am 29. Juli 2016

Beginn 20:15 Uhr, mit vegetarischem Buffet, buntem Abendprogramm und Live-Musik.

Die Jahresfeier findet immer am Vollmondabend im Juli statt. Der genaue Veranstaltungsort wird frühzeitig auf der Homepage bekanntgegeben.

Wir freuen uns auf ein gemeinsames Feiern mit entspanntem Zusammensein!

Vorträge / Vortragsreihen / Gesprächsrunden

Die Vorträge werden auch via Livestream im Internet zu sehen sein - www.uma-akademie.de
Die anschließende Gesprächsrunde ist ohne Livestream.

05. - 07. Mai: **Vortragsreihe inkl. Gesprächsrunde mit Bhashkar Perinchery**
„Neue Visionen für Beziehungen und für das Zusammenleben“
Salzstr. 25 in Freiburg, jeweils 19:00 Uhr

Do., 05. Mai: Neue Visionen für Beziehungen und für das Zusammenleben
Fr., 06. Mai: Wünsche, Emotionen und Vertrauen
Sa., 07. Mai: Tiefere Erfüllung und Harmonie in Beziehungen

09. - 11. Juni: **Vortragsreihe inkl. Gesprächsrunde mit Bhashkar Perinchery**
„Die innere Spaltung überwinden.“
Salzstr. 25 in Freiburg, jeweils 19:00 Uhr

Do., 09. Juni: Die zwei Gehirnhälften und ihre Bedeutung für die menschliche Entwicklung
Fr., 10. Juni: Sich weder vom Kopf, noch von den Emotionen übernehmen lassen
Sa., 11. Juni: Die Realität, wie sie wirklich ist, wahrnehmen lernen

Eintritt: 10.- Euro (Studenten 5.- Euro), 3er Karte: 27.- Euro (Studenten 14.- Euro)

Hinweis: Die Vortragsreihen finden regelmäßig im Abstand von ca. 6 Wochen in Freiburg statt. Termine und Themen kann man der Homepage www.uma-akademie.de entnehmen.

Alle Vorträge können auf Wunsch als mp3-Datei, Video-Datei oder gleich als DVD bestellt werden.

Seminare mit Bhashkar Perinchery

20. Aug. - 03. Sept.: **Life Surfing Ferien-Seminar in der Toskana**

Genauere Infos & Anmeldung siehe S. 10 - 11

Weitere Seminare mit Bhashkar Perinchery:

- Bewusste, kreative Kommunikation - sich selbst und andere tiefer verstehen und dadurch effektiver miteinander zu kommunizieren
- Ferienseminar in der Toskana
- Oster-Retreat & Herbst-Retreat im Schwarzwald
- Seminar zum Jahreswechsel

Seminare mit Bhashkar Perinchery in anderen Städten

22. - 24. April: **Vorträge & Seminare in Stuttgart**

22. - 23. April: **Vortrag & Seminar "Sich selbst und andere tiefer verstehen - bewusste, kreative Kommunikation."**

24. April, ca. 12:00 Uhr: **Vortrag „Lebensfreude ist unsere Grundnatur - dies Leben lernen“ mit anschließendem Vertiefungs-Workshop.**

29. April - 01. Mai: **Vortrag & Seminar in Ravensburg „Freudevoll, begeistert leben“**

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

IBAN DE27 6808 0030 0491 7340 00

BIC DRESDEFF680

Postbank Karlsruhe

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

(für 50.- / 100.- / 500.- oder 1.000.- Euro) kaufen, die bei allen Zahlungen im Life Surfers House eine Ermäßigung von 10% mit sich bringt. Die Gültigkeit beläuft sich auf 2 Jahre.

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

Aufnahme in den Verteiler

Durch die Aufnahme in den Verteiler des Life Surfers House haben Sie die Möglichkeit, regelmäßig Infos über die kommenden Veranstaltungen zu erhalten. Ihre Daten werden sensibel behandelt und nicht an andere weitergegeben.

Tanzen Sie in die Nacht hinein.

Eine Studie des A. Einstein College in N.Y. City hat herausgefunden, dass Tanz die Gefahr von Demenz mehr reduziert als jede andere Art von körperlicher Tätigkeit – noch mehr als das Lösen von Kreuzworträtseln. Wenn Sie mit einer Gruppe oder mit einem Partner tanzen, sind sie dadurch in einem sozialen Umfeld und das Lernen neuer Schritte verbessert die intellektuelle Fitness.



- Quelle: Reader's Digest

Gift oder nicht ??

Monsantos Unkrautvernichtungsmittel Glyphosat (z. B. Roundup oder Glyfos) ist wieder da. Erst schien es, als könnte dem giftigen Stoff die Zulassung entzogen werden, da die WHO im Mai 2015 eine Studie veröffentlichte, in der sie Glyphosat als krebserregend und somit potenziell tödlich für Mensch, Tier und Umwelt einstufte. Monsanto aber erzielt jährlich rund zwei Milliarden US-Dollar Umsatz mit dem Gift – Grund genug, um die Gegner mundtot zu machen, leider vorerst mit Erfolg. Denn die EU-Behörde für Lebensmittelsicherheit und das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung entschieden nun, dass Glyphosat keineswegs krebserregend sei. Es ist deshalb sehr ratsam, Bio-Getreide Produkte zu kaufen.



- Quelle: Greenpeace



Hildegard-Medizin.

Sanfte Hilfe für Magen und Darm.

Um Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes, wie Magengeschwür, Helicobacter-Infektion oder Magenübersäuerung zu heilen, setzt die Hildegard-Medizin auf natürliche Heilmittelzubereitungen und Hilfsmittel - effektiv und ohne Nebenwirkungen.



In den letzten 20 Jahren hat die ganz eigene Heilkunde der Visionärin Hildegard von Bingen (1098 -1179) neuen Aufschwung erfahren. Ihre Therapieverfahren für ein langes, gesundes und aktives Leben basieren auf einem Weltbild, das die gesamte Schöpfung miteinbezieht: Menschen sowie die Pflanzen-, Mineral- und Tierwelt. Hildegard kombinierte als eine der Ersten in unzähligen Schriften ihre religiös-moralischen Betrachtungen mit heilkundlichen Anweisungen. Dabei legte sie ihr Augenmerk auch auf Magen-Darm-Erkrankungen, zu denen sie wirkungsvolle Heilpflanzen beschreibt, den Lebensstil mit einbezieht und auch die Seele als Ursache gewisser Leiden des Verdauungstraktes nie außer Acht lässt.

- Quelle: Natur & Heilen

Auf jedem Quadratkilometer im Ozean treiben bis zu 18000 Plastikteile.

Die Ursachen sind vielfältig. Plastiktüten und anderes Konsumplastik werden bedenkenlos in der Natur weggeworfen. So gelangen allein von Land aus jährlich bis zu 13 Millionen Tonnen Plastikabfälle in die Ozeane. Kaum einzuschätzen ist, was zudem illegal auf hoher See entsorgt wird. Riesige Geisternetze und andere Fischereirückstände machen circa zehn Prozent des Plastikmülls im Meer aus. So verwendet die Industrie in der Grundschleppnetz-Fischerei völlig legal Netze mit Plastikschlingen - sogenannten Dolly Ropes -, deren Verschleiß eingepplant ist. - Greenpeace

Ein realistischer & intelligenter Umgang im Leben trotz Alltagsdruck.

**Das Leben ein Geschenk, ein Wunder
- diese Erinnerung vergegenwärtigen,
um begeistert zu leben!**



**Folgender Text stammt aus
einem Vortrag von Bhashkar Perinchery
am 30. Oktober 2015 in Freiburg.**

Das Thema heute ist im Grunde genommen sehr einfach. Jeder kann logisch-rational mit ein wenig Überlegung erkennen, was für ein Wunder und Geschenk das Leben ist; wie das alles für unseren Verstand unfassbar ist! Die Wissenschaft bestätigt das auf unzählige Weise immer wieder!!

Dieses Wissen ist dann aber wie die Aufschrift auf den Zigarettenpackungen: Da steht, dass Zigaretten ungesund sind und tödlich sein können usw. Obwohl die Menschen es lesen und das Ganze „verstehen“, kaufen sie diese Zigaretten dennoch und rauchen sie weiterhin.

Es spielt sich auch auf ähnliche Weise mit folgender Erkenntnis ab: Man weiß, dass alles im Leben ein Geschenk, ein Wunder und alles so unfassbar schön ist. Dennoch, die Alltagsstrukturen und deren Routine, die Gewohnheiten und die Bequemlichkeiten, an denen wir zumeist unbewusst festhalten, übernehmen unsere Energie; und wir verhalten uns so, als ob wir das nicht wirklich gehört oder mitbekommen hätten!

Es geht nicht darum, dass wir mehr Information brauchen - es geht vielmehr darum, dass wir es in unser Leben bringen; damit wir das, was wir als wichtig erkennen, vergegenwärtigen und mit dieser Wahrnehmung die Alltagsmomente leben! Ansonsten schieben wir das alles in eine unbekannt Zukunft auf.

Wir sagen: „Ja, ich werde das irgendwann machen, ich werde ein bisschen aufmerksamer und liebevoller sein, ich werde auf meine Gesundheit achten usw.“

Nur wenige Menschen (die meisten durch schmerzhaft Erfahrungen) beginnen, in diese Richtung Schritte zu unternehmen. Das ist das Paradoxe in unserem Menschenleben.

In der Zen-Tradition wird gesagt, dass es vier Arten von Pferden gibt, die sich in Bewegung setzen. (Natürlich ist dies eine Anspielung auf das Wesen des Menschen.) Die erste Art von Pferd bewegt sich nur dann, wenn es spürbar geschlagen wird und es sehr schmerzhaft wird. Es hat davor alle anderen Anzeichen des Lebens nicht wahrgenommen. Erst wenn es wirklich leidet und Schmerzen empfindet, merkt es: „Oh, ich muss mich jetzt bewegen, da gibt es keine andere Möglichkeit mehr.“

Die zweite Art von Pferden braucht nur kurz von der Peitsche berührt zu werden, um sich zu bewegen.

Das dritte der vier Pferde ist bereits ein bisschen wachsamer. Es braucht nur die Peitsche zu sehen, um sich in Bewegung zu setzen.

Das vierte Pferd ist noch feinfühlig und aufmerksamer. In diesem Fall reicht es aus, wenn das Pferd nur den Schatten der Peitsche sieht und begreift, dass da etwas kommen wird – und es setzt sich sofort in Bewegung.

Wenn wir es genauer betrachten, sind wir Menschen oft nicht wirklich präsent, um zu sehen, was das Leben uns offenbart oder offenbaren möchte. Wir lassen

das, was für uns bequem und gewohnt ist, was auch irgendwie von der Allgemeinheit so gehandhabt wird, weiterlaufen. Durch den inneren Automatismus und die Prägungen, die damit verbunden sind, lassen wir dies unser Leben übernehmen, ohne dabei irgendwelche Anstrengung von unserer Seite dagegen zu unternehmen. So leben viele von uns, auch wenn sie dies alles intellektuell gut verstehen können, eine Art von Leben, das nicht wirklich erfüllend und befreiend ist. Viele kommen nur dann zu einem aufrüttelnden Schock, wenn sie plötzlich alle ihre Rollen, ihre gewohnten Tätigkeiten und Rahmenbedingungen nicht mehr haben. Dadurch fallen sie in große Depressionen und Unzufriedenheit, wenn sie z. B. pensioniert werden. Bisher haben sie vielleicht eine wichtige Rolle in der Gesellschaft gespielt, konnten dieses und jenes machen, waren gefragt und hatten Ansehen. Das wirkte, wie wenn man sich in einem Rauschzustand befindet. Man war damit so sehr beschäftigt, dass man vergessen hat, sich mit den tieferen Aspekten in einem selbst und den Grundlagen des Lebens zu befassen und sich damit vertraut zu machen!



Wer das Leben genauer betrachtet, weiß, dass jeder, der geboren wird, auch irgendwann sterben muss - unser Körper ist Teil der Vergänglichkeit; und die damit verbundene Persönlichkeit kann man ebenso nicht festhalten.

Trotzdem lassen wir diese Tatsachen in den Hintergrund verschwinden und behandeln den Tod wie ein Tabuthema, so dass wir uns nicht bewusst damit auseinandersetzen müssen. Wir lassen das, was vordergründig angenehm ist und rauschartig in uns wirkt, unser Leben beherrschen. Genau das erzeugt die ganzen Probleme.

Neulich habe ich einen Witz gehört, vielleicht ist das auch wirklich so passiert und wurde weitererzählt. In der Kneipe kommen manchmal beim Trinken einige

grundlegende Sachen zum Vorschein: Ein Kneipenbesucher sagt zu seinem Thekennachbarn: „Weißt du was, wenn ich pensioniert bin, werde ich drei Wochen lang in der Schaukel liegen.“ Fragt der andere: „Und dann? Was wirst du danach machen?“ - „Dann werde ich langsam anfangen zu schaukeln!“

Unbewusst und automatisch schieben viele diese Ruhe, die Gelassenheit und dieses Glück, was man einfach so haben kann, in die Zukunft. Dabei verpasst man zu sehen, dass all das, was wir haben, auch auf eine andere Art und Weise gelebt werden kann. Wir nennen es „Alltagsdruck“ oder oft auch „Stress“ und sehen dies nur als etwas Problematisches an. Okay, aber das ist nur eine Seite der Geschichte.

Wenn wir es wachsamer und genauer betrachten, wird es uns auch sichtbar, dass genau das, was uns in Schmerz, Leid und Zerstörung ziehen kann, auch die Grundlage dafür bietet, in der wir uns entwickeln und entfalten können. Wir sind es aber gewohnt, alles auf eine einseitige Art und Weise zu betrachten, was oft wie hypnotisch in uns wirkt...

Wichtig ist aber, dass wir uns Folgendes klarmachen: Bei jeder Problematik und jeder Herausforderung, die uns das Leben bringt oder Teil unseres Lebensprozesses ist (auch wenn es sich unangenehm und unerwünscht anfühlt oder so erscheint), ist es wichtig, dass wir uns innerlich vor Augen führen: „Okay, wenn ich jetzt damit zu tun habe, akzeptiere ich das, was mir das Leben bringt.“ Wenn ich mich entschlossen habe, damit zu sein, dann schaue ich, was ich tun kann, um mich damit auf eine intelligente und schöpferische Weise zu befassen.

Dafür brauchen wir ein wenig Abstand zu unserem „automatischen“ Reaktionsvorgang. Die automatische Reaktion kommt und sagt vielleicht: „Oh, mein Gott! Das ist schlimm! Warum muss ich solche Probleme haben! Das ist alles so unnötig, und irgendjemand hat mir das angetan - oder jemand anderer war unvorsichtig, und deshalb habe ich dieses Problem.“

Wir können immer irgendwelche Gründe finden oder jemand anderen beschimpfen, um die Verantwortung von uns wegzuschieben. Wir können der Gesellschaft, den Eltern, der Politik, Gott, dem Wetter usw. die Verantwortung geben. Aber, indem wir wirklich einsehen, dass jede dieser Situationen eine „geheimnisvolle“ Möglichkeit in sich birgt, in der wir uns als Mensch entwickeln können, begegnen wir dem Ganzen von innen her anders. Erst einmal diesen inneren Abstand zu sich selbst zu gewinnen und dafür etwas zu unternehmen, ist eine wichtige Grundlage, die wir von unserer Seite absichtlich herbeizuführen haben.

Wie bekommt man diesen Abstand? Zuerst ist es gut, sich einmal klarzumachen, dass diese automatische Reaktion, die in mir selbst auftaucht, nicht von meiner Intelligenz, nicht von einer überlegenden oder sensiblen Betrachtung kommt, sondern ein mechanischer Reaktionsvorgang ist, der anhand von Prägungen, die ich von allen Seiten her angesammelt habe, entstanden ist! Dies zieht uns oft in

negative Richtungen. Wichtig ist es, dass wir uns selbst klar machen, den negativen Reaktionen, die in uns auftauchen, nicht blind zu folgen, sondern immer darauf zu achten, sie ins Wahrnehmungsfeld zu bringen, sie anzuschauen. So können wir erkennen, dass wir dem nicht folgen oder gezwungenermaßen nachgehen müssen, sondern es auch nur beobachten können. Wir haben die Möglichkeit, damit zu verweilen und auf diese Weise durch das Beobachten etwas Abstand geschehen zu lassen. Das passiert spontan, indem wir diese Reaktionen, die sich in uns abspielen, nur, ohne uns einzumischen, anschauen. Da brauchen wir nichts anderes zu „machen“. Unsere Aufgabe ist es, darauf zu achten, uns nicht automatisch damit zu identifizieren!

Es gibt da zwei Möglichkeiten, denen wir normalerweise unbewusst nachgehen. In manchen Situationen, in denen wir die Reaktionen zwanghaft nach außen werfen, drücken wir uns auf eine blinde Art und Weise aus; in anderen Situationen, in denen wir verärgert, wütend, traurig usw. sind und es problematisch wird, versuchen wir oft, es zu unterdrücken. Äußerlich gesehen geben wir ein Bild ab, als ob alles okay und in Ordnung sei, weil wir fürchten, dass es sonst zu noch mehr Problemen kommen könnte!

Aber, ob es nun ein blinder Ausdruck oder eine blinde Art der Unterdrückung ist, es löst das Problem nicht. Unsere Energie ist in beiden Reaktionsweisen verwickelt. Wir glauben, dass das die Realität sei oder die Reaktion, der ich nachgehen sollte; aber dadurch bleibt die Energie weiterhin in diesen negativen Reaktionsvorgängen gefangen. Das staut sich immer wieder an, verhärtet sich und bildet dadurch eine Art Barriere zwischen uns und der gesamten Realität. Unsere Wahrnehmung wird beeinflusst, und dies beeinträchtigt auch alle unsere Entscheidungen.

Durch solche Überlegungen kann man sich erstmal ein wenig klarmachen, dass wir negativen Reaktionen nicht zwangsmäßig und blind folgen müssen, sondern, dass man lernen kann, sich Zeit dafür zu nehmen, etwas Abstand zu finden.

In diesen Momenten nicht blind dafür oder dagegen zu sein, sondern kurzzeitig innezuhalten ist entscheidend; aber leichter gesagt, als getan. Aber, solange wir uns innerlich nicht entschlossen damit befassen, werden wir auch diese Erinnerung im Alltagsleben nicht praktizieren können! Jede Herausforderung und jedes Problem scheinen uns dann so stark zu sein, dass wir leicht in diese Reaktionen hineinflallen.

Deshalb ist es gut, eine Brücke zu bauen, um diese Erinnerung innerlich zu fördern. Einer dieser kleinen, einfachen Schritte ist z. B. folgender: Jede Stunde auf sanfte Weise dreimal summen. Das scheint nichts Großes oder Besonderes zu sein, aber es ist sehr hilfreich. Immer, wenn die volle Stunde schlägt, diese Orientierung am Leben halten und sanft summen...

Summen kann auch inneres Loslassen bewirken. Es ist eine Art zu entspannen und wird eine Brücke dafür, sich mit der Gegenwart zu verbinden.

Ein weiterer Aspekt ist, sich wieder bewusst mit der Gegenwart zu verbinden; und dies ist sehr, sehr wichtig! Die Gegenwart ist der Schlüssel. Gegenwart ist, wo wir mit der Lebensenergie etwas machen können, da die Lebensenergie immer in der Gegenwart ist. Indem wir es uns klarmachen: „Okay, ich werde darauf achten, dass die Energie nicht in diese automatischen Reaktionen blind hineinfließt.“ Wir versuchen nicht, unsere Reaktionen zu verteidigen oder mit Erklärungen zu überdecken. Es ist eher ein Bewusstwerden, dass es eine andere Dimension in uns gibt, mit der wir uns zu befassen haben. Wir haben viele Möglichkeiten, wie wir auf eine Situation antworten können. Dadurch, dass wir auf diese Weise ein wenig Abstand und etwas Wachheit in unser Alltagsleben bringen, werden wir sehen, wie dieser Abstand uns befähigt, Konflikte und problematische Situationen, auch ohne gleich in eine negative Reaktion zu fallen, auf eine andere Weise anzusprechen und sie dadurch auch anders lösen zu können.

Je wachsamer wir damit verweilen, desto deutlicher wird es für uns, dass unsere Fantasie keine Grenzen hat. Unsere Schöpferkraft kann vieles ermöglichen, was wir vorher überhaupt nicht für möglich gehalten haben!!!

Ein anderer Faktor, der parallel zum Vorschein kommen wird, ist, dass wir nicht nur beginnen, unsere Reaktionen wahrzunehmen; wir beginnen auch, den anderen etwas tiefer zu betrachten. Wir können dann z. B. hinterfragen: Was veranlasst den anderen dazu, dass er so ist?! Was ist es, wodurch in mir die Wut provoziert wird?

So können unsere automatischen Etikettierungen über andere wegfallen, da wir zu sehen beginnen, dass auch andere Aspekte in diesem Moment vorhanden sind. Z. B. kann der andere vielleicht unter Druck stehen oder andere Bedürfnisse haben oder die ganze Situation ganz anders wahrnehmen! Manchmal kann es sein, dass auch der andere etwas auf eine sensible Weise gemacht hat, es aber unsere Reaktion ist, die blind ist.

Indem wir die verschiedenen Möglichkeiten, die da vorhanden sind, durch diesen inneren Abstand wahrzunehmen beginnen, wird unsere Energie klarer und freier. Wir haben dann die Möglichkeit, die Energie tatsächlich auf eine schöpferische Weise zum Ausdruck zu bringen. Letztendlich kann das sowohl für uns selbst, als auch für die anderen zu einer erfreulichen, gesunden, intelligenten und liebevollen Entwicklung führen.

Wir sollten uns wirklich ernsthaft damit befassen, um auf diese Weise Abstand zu unserem „inneren Automatismus“ zu gewinnen. Dieser Abstand ist sehr entscheidend, damit wir innerlich offener werden, um auch andere Aspekte des Lebens wahrnehmen zu können. Ansonsten sind wir ständig mit allen möglichen Sachen zumeist unbewusst und automatisch beschäftigt, so dass wir die Schönheit, die uns umgibt, nicht wahrnehmen können: z. B., die Schönheit einer Blume mit ihren vielen herrlichen Farben!

Wir nehmen andere Menschen und andere Aspekte der Realität oft nicht wirklich wahr. So viele Gedanken, so viele Vorhaben, so vieles, was wir haben oder nicht haben wollen; wovor wir Angst haben, was wir hassen und wie alles anders zu sein hat usw. All das beschäftigt uns innerlich so sehr, dass sozusagen „unsere Leitung ständig besetzt ist“. Wenn das unkonfrontiert in uns am Werk ist, ist es so, als ob wir am Computer verschiedene Knöpfe gleichzeitig gedrückt haben und all dieses in der Suchmaschine arbeitet und unsere Energie übernimmt. Das Ganze erzeugt eine Verwirrung; und dann wundern wir uns, warum wir so unruhig sind, warum wir uns nicht entspannen können, und warum wir uns so erschöpft fühlen. Wir sind diejenigen, die unbewusst die Knöpfe drücken! Oft sehen wir es aber nicht bewusst ein und nehmen es meistens auch überhaupt nicht wahr.

Wir sollten uns als Menschen erst einmal damit befassen, dass wir anders sind als andere Lebewesen auf dieser Erde. Wir können nicht wie eine Katze leben. Eine Katze braucht sich nicht mit sich selbst auseinanderzusetzen und zu hinterfragen: Wie reagiere ich in dieser Situation? Eine Katze reagiert in ihrer vorprogrammierten Art und Weise und kann auch keine Überlegungen anstellen, wozu wir Menschen fähig sind. Im Menschenleben haben wir aber die Chance, dass wir unsere eigenen Reaktionen beobachten können und irgendwie spüren, dass noch etwas anderes möglich ist. Zumeist haben wir keine Ahnung davon, dass wir auch liebevoll sein können. Im praktischen Umgang sind wir oft in unserem Automatismus verfangen, durch den dann ein Konflikt in uns entsteht. Dieser Konflikt kann nur dann geklärt werden, indem wir sehen, dass wir uns tiefer mit uns selbst auseinanderzusetzen haben und erkunden: Was ich bin? Wer ich bin? Was ist meine wahre, tiefere Realität?

Dadurch, dass wir das Potenzial der Liebe in uns tragen, die Möglichkeit zur Freiheit in uns vorfinden und wir ein Leben voller Freude leben können, haben wir auch diese Schwierigkeiten im Leben. Diese Schwierigkeiten sind nicht gegen uns; diese Schwierigkeiten schaffen einen Rahmen, in dem wir uns als Menschen entdecken und entwickeln können; also eine Einladung des Lebens, unser wahres Potenzial zu entdecken, zu entfalten und dadurch zu erblühen.



Oft sehen wir das aber nicht so und lassen unser Leben von gewissen unbewussten Haltungen und Reaktionsweisen übernehmen. Das Leben geht vorbei und vielleicht merken wir irgendwann plötzlich: „Oh, mein Gott! Jetzt bin ich so alt, und was habe ich gelebt, was habe ich all die Jahre getan; habe ich irgendetwas wirklich verstanden?“

Diese kurzen Momente werden auch wieder vergessen, da wir so viele Möglichkeiten haben, uns ständig abzulenken. In unserer modernen Zeit sind viele Möglichkeiten vorhanden, um uns entwickeln und entfalten zu können; aber es gibt auch sehr viele Möglichkeiten, uns abzulenken und davonzulaufen.

Dabei muss es sich nicht immer um Alkohol, Drogen oder Zigaretten handeln. Man kann sich auch mit unproblematischen Dingen, den „schönen Sachen“, ablenken. Mit allen Tätigkeiten kann man sich so sehr beschäftigen, dass man dabei sehr ernst wird und sagt: „Ich muss das machen, jenes erledigen usw.!“ Auf diese Weise lässt man keinen Raum und keine Lücke, um das Wesentliche zu verspüren oder es wahrzunehmen! Dadurch sind wir in den von uns selbst errichteten Barrieren verfangen und denken, dass es eine Schutzmauer sei, wenn wir so beschäftigt sind. Aber genauer betrachtet, ist das eine kindische Art des Wegrennens, wenn wir uns in solchen Situationen nicht fragen, was uns wirklich erfüllen kann? Viele leben auf diese Weise, und wenn sie irgendwann alt sind, fühlen sie sich unfähig, irgendwelche tieferen Schritte zu machen und fangen an, innerlich zu resignieren und glauben: „Jetzt kann ich nichts mehr tun!“ Das ist eine missverstandene Art zu leben und eine traurige Weise, diese Welt wieder zu verlassen.

Das muss nicht so sein, wenn wir - unabhängig von unserem Alter - bereit sind zu hinterfragen, um die Dinge, wie sie wirklich sind, für uns selbst sichtbar werden zu lassen. In der heutigen Zeit wird sehr viel von „Transparent-sein“ in der Gesellschaft gesprochen. Wie können wir diese Transparenz wirklich zulassen, wenn wir nicht mit uns selbst transparent sind? Wenn wir nicht das, was sich in uns selbst abspielt, wahrnehmen, wie können wir gegenüber jemand anderem offen sein? Das wäre nur eine Heuchelei. Oberflächlich versucht man offen zu sein, aber es wird uns nicht gelingen, solange wir innerlich mit uns selbst kämpfen; solange wir uns innerlich vor uns selbst verstecken, vor unserer Wahrheit und vor unseren wahren Grundlagen. Wir sehen es oft nicht, dass wir alles „nach unseren gewohnten Maßstäben und Vorstellungen interpretieren“, anstatt das Leben so, wie es ist, wahrzunehmen...

Ich habe einen Witz gehört. Eine Frau bekam als Geschenk zwei Papageien. Beide waren sich sehr ähnlich. Nun wollte sie herausfinden, welches der männliche und welches der weibliche Papagei sei, um dadurch jeden ein bisschen anders behandeln zu können, um auch wirklich gut zu ihnen zu sein. Eines Tages ertrappte sie die Papageien beim Liebesspiel. Sie holte den männlichen sofort

heraus und zupfte ein paar Federn von seinem Kopf, damit sie später sehen konnte, welches das Männchen und welches das Weibchen sei. Nach ein paar Tagen kam Besuch in ihr Haus. Die Papageien beobachteten diesen Besuch und merkwürdigerweise hatte dieser Mann auch ein paar kahle Stellen auf dem Kopf. Die Glatze war schon ziemlich offensichtlich! Da bemerkte der gezupfte Papagei: „Aha! Bist du auch beim Liebesspiel erwischt worden?!“

Vielleicht sagt ein Papagei so etwas nicht wirklich, aber wir machen so etwas überall: Wir projizieren durch unsere konditionierten Muster, durch unsere angesammelte Vergangenheit mit all den Maßstäben überall hinein, ohne zu hinterfragen, was die Realität wirklich ist.

Um das wahrnehmen zu können, was wirklich ist, ist es erforderlich, uns erst einmal über das, was sich in uns abspielt, bewusst zu werden. Dadurch haben wir dann die Möglichkeit bei unserer gewohnten Art des Wahrnehmens zu erkennen, dass sie eine Projektion ist!

Indem wir diese Projektion als solche erkennen und auf diese Weise einen inneren Abstand dazu halten können, schaffen wir einen wichtigen Raum und eine andere Grundlage. Eine Grundlage dafür, den anderen – ohne ihn in die übliche Art von Beurteilungen, Etikettierungs- und Schubladendenken hineinzuziehen – zu betrachten, zu beobachten und so wirklich wahrzunehmen. So beginnt die echte Wahrnehmung!

Normalerweise benutzen wir diesen Begriff „Wahrnehmung“ für die übliche Art von „Sehen“, das eigentlich eine Projektion ist und glauben: „Ich habe das so wahrgenommen.“

Sobald wir dies aber erkennen, wird es uns klar, dass das keine wirkliche Wahrnehmung, sondern eine reine Projektion ist und nichts mit der gesamten Realität zu tun hat. Am Anfang kann es schockierend wirken, da wir alles nur so kennen und das ganze Leben so gelebt haben. Aber, wenn wir es zugeben können, dass es so ist und dem durch die eigene Beobachtung auf die Spur kommen, dann ist es nicht so, dass man jemandem glaubt oder irgendetwas anderem folgt. Es ist die eigene Wahrnehmung und die eigene Erfahrung. Dadurch beginnen wir, uns selbst tiefer wahrzunehmen und es gibt uns die Möglichkeit, uns selbst und den anderen in einem größeren Zusammenhang zu betrachten.

Das macht einen großen Unterschied, denn es befähigt uns, die Realität etwas bewusster betrachten zu können. Dann beginnen wir vielleicht, auch mitten in der Stadt, auf einmal die zwitschernden Vögel zu hören! Normalerweise fahren wir mit dem Auto oder mit dem Fahrrad so schnell und sind in unseren eigenen Gedanken und Vorhaben so verfangen, dass wir oft nicht die einfachen und kleinen Sachen des Lebens wahrnehmen. Darin liegt auch das Geheimnis, dass wir zu sehen beginnen, wie sich das Leben auf unterschiedliche Art und Weise feiert...



Durch die Vertiefung unserer Wahrnehmung wird es uns allmählich bewusst, dass all das, was unser Leben lebenswert macht, nicht selbstverständlich ist. Die zwitschernden Vögel können jeden Moment verschwinden; die gesamte Natur kann durch unsere Missverständnisse zerstört werden.

Es ist für jeden sichtbar: Wir verunreinigen die Ozeane und Meere so stark, dass sie voller Plastik und Müll sind; und wir unternehmen zu wenige Schritte, um das zu verhindern, damit es nicht so weitergeht. Das ist nicht nur die Angelegenheit von Politikern etc! Wir denken oft, die Politiker müssten alles entscheiden. Selbst, wenn sie Schritte in diese Richtung wach und bewusst unternehmen, müssen sie erst einmal von den eigenen Verwicklungen, Interessen und Ängsten, die dabei eine Rolle spielen, Abstand gewinnen, um wirklich intelligent und menschlich reagieren zu können.

Selbst wenn ein Politiker eine richtige Entscheidung darüber trifft und die meisten Menschen sie in ihrem Inneren nicht verstehen und in ihren Gewohnheiten verfangen bleiben, werden die Menschen nicht bereit sein, es auch wirklich dementsprechend mitzutragen und zu unterstützen. Ohne eine parallele Vertiefung der Wahrnehmungs- und Bewusstseinsentwicklung wird alles schwieriger.

In Deutschland haben wir jetzt z. B. eine Situation, die auch in Europa und in der ganzen Welt auf unterschiedliche Weise zu sehen ist. Die brandaktuellen Nachrichten, die überall zu lesen und zu hören sind, beziehen sich auf die Situation der Menschen, die aus schwierigen Umständen und Ländern kommen und als „Flüchtlinge“ bezeichnet werden. Es ist natürlich herausfordernd und nicht leicht, mit diesen neuen Situationen und den Menschen, die hierher kommen, umzugehen! Es berührt viele Unsicherheitsgefühle, Ängste und Vorurteile, die in jedem latent schon da sind. Die deutsche Kanzlerin hat z. B. eine wichtige Entscheidung getroffen - eine herzliche und intelligente Entscheidung - bei der sie darauf hinweist, dass wir versuchen werden, die Flüchtlinge soweit wie möglich aufzunehmen. Aber, solange die Menschen sich nicht mit dem, was in ihnen berührt wird, ernsthaft auseinandersetzen, werden sie automatisch aus ihrer Angst und ihren Missverständnissen heraus Entscheidungen treffen.

Nur wer sich tiefer mit der ganzen Sache befasst, kann sehen, wie sehr es erforderlich ist, dass diese Herausforderungen, auch wenn sie am Anfang unangenehme und beängstigende Aspekte mit sich bringen, von uns bewusst konfrontiert werden müssen. Wenn wir uns aus dieser Angst heraus verschließen, verschließen wir auch unser Herz, verschließen wir die Möglichkeit, uns als Menschen zu entfalten und zu entwickeln.

Paradoxerweise ist es vielleicht viel wichtiger für die Menschen hier, dass diese Flüchtlinge kommen, als für die Flüchtlinge selbst! Das klingt vielleicht sehr verrückt, wenn ich so etwas sage, aber man sollte überlegen: Diese Situation berührt jeden sehr nah, da sich alles vor unserer Haustür abspielt und nicht irgendwo anders weit weg. Jetzt haben wir die Möglichkeit, uns als Individuen

damit zu befassen, damit auseinanderzusetzen und zu hinterfragen, was dadurch alles in uns berührt wird. Was ist die Antwort, was ist wirklich wichtig? Natürlich bedeutet das nicht einfach zu sagen: „Okay, alle sollen kommen, und wir werden irgendetwas machen.“ Nein, natürlich ist es notwendig, wie auch der Bundespräsident sagte, dass das Herz offen ist, wir aber auch praktische Überlegungen zu machen haben, um das Ganze zu regulieren. Das ist wichtig. Doch ohne diese Offenheit, ohne offen zu sein für den Schmerz und das Leid und die Not, das sich in diesen Menschen abspielt und unter denen der größte Teil immer noch leidet, können wir uns als Mensch nicht entwickeln.

Wenn man es genauer betrachtet, sind wir alle eine Art Flüchtling. Wir glauben, dass dieses Land uns gehört; aber es gab Zeiten, in denen unsere Vorfahren von irgendwo anders her kamen und ebenfalls aus Not umsiedeln mussten. Ich habe gehört, dass vor ca. 400 Jahren in Deutschland sehr viele Familien in andere Länder umgesiedelt sind, da sie wegen religiöser Verfolgung das Land verlassen mussten. Sie waren dann irgendwo in anderen Ländern und kamen nach dem Zweiten Weltkrieg wieder zurück nach Deutschland. Weiter sagte mir jemand, dass die Sudetendeutschen, Banatendeutschen oder Russlanddeutschen hier zuerst als Flüchtlinge nicht so gut angesehen wurden. Sie wurden zwar toleriert, aber viele hatten große Angst vor ihnen und fühlten sich damit unwohl. Jetzt sind sie in der zweiten Generation hier, fühlen sich wohl und sind integriert. Vor 25 Jahren existierte die DDR noch; und wenn jemand von dort hierher kam, sagte man, er sei aus der DDR geflüchtet. Im Grunde kann man sagen, dass die deutsche Wiedervereinigung auch eine Art Flüchtlingsaufnahme war, da die Menschen dort wirtschaftliche und politische Schwierigkeiten hatten. Menschen aus der ehemaligen DDR erzählten, dass es in vielen Bereichen nicht leicht für sie war. Doch die innere Bereitschaft im Menschen und die Schritte, die dafür durchgeführt wurden, bewirkten, dass Deutschland dadurch nicht untergegangen ist. Im Gegenteil! Es ist durch diese Herausforderung stärker gewachsen und zu einem wirtschaftlich stärkeren Land geworden.

Man sollte das immer wieder mit Abstand betrachten und es sich bewusst vor Augen führen, dass das Leben und die Herausforderungen eine wachsame Beobachtung von uns verlangen. Durch diese bewusste Auseinandersetzung lassen wir es zu einer Entwicklung, anstatt zu einer Verwicklung werden.

Es ist gut, sich immer wieder daran zu erinnern, dass jedes auftauchende Problem einen herunterziehen oder uns auch dabei helfen kann, nach „oben zu gehen“ - um sich so zu entfalten und zu entwickeln.

Im Moment besteht in Deutschland die Bevölkerung zu einem großen Teil aus älteren Menschen. Wenn keine Einwanderung hierher geschieht, kann die ganze Struktur ins Wanken kommen und dadurch sehr leicht auseinander fallen. Die jetzige Einwanderung ist, auch wirtschaftlich und kalkulierend betrachtet, eine

Chance für ganz Deutschland, eine neue Dynamik und ein neues Gleichgewicht zu gewinnen.

Wenn im Leben solche Situationen auf natürliche Weise entstehen und wir auf die richtige Weise darauf antworten, kann man sehen, dass all das überwiegend auch große Vorteile in sich birgt! Indem wir uns bewusst damit befassen, wird es ein Segen für alle.

Man kann auch sehen, dass diese schutzsuchenden Menschen, da sie große Not hinter sich haben und Hilfe brauchen, so dankbar sind. Sie bringen aber auch neue Energie und Elan mit, was oft von uns vergessen wird.

Wir verlieren unseren Elan oft auch dadurch, dass wir das Einzigartigsein jedes Moments nicht wahrhaben und alles für selbstverständlich nehmen.

Man kann sehen, wie delikates das Leben ist, und wie wichtig es ist, dass wir auch die Zusammenhänge mit etwas Abstand zu betrachten lernen, anstatt in unsere auf Angst oder einseitiger Betrachtung basierenden Reaktionen blind hineinzugehen und alles so zu beurteilen, als ob das, wie wir es sehen, die Wahrheit sei. Erst wenn wir erkennen, dass unsere sogenannte normale Wahrnehmung keine „Wahrnehmung“, sondern eine Projektion ist, können wir sehen, wie wichtig es ist, uns zu öffnen, um wirklich zur Wahrnehmung fähig zu werden!

Diese Einsichten bringen uns dann dazu, dass wir im Leben nichts für selbstverständlich nehmen. Solange wir alles, was wir sind und haben, für selbstverständlich nehmen, ohne die Vergänglichkeit des weltlichen Lebens zu berücksichtigen, entsteht in unserem Inneren eine Art von Gleichgültigkeit und Resignation. Wir nehmen vieles, was ein Teil des Wunders des Lebens ist, nicht wahr, z. B., dass unser Körper ein Geschenk ist. Oft nehmen wir auch nicht wahr, dass sich alle unsere Fähigkeiten in jedem Moment ändern können und dass das Leben in diesem Körper auf der Erde jeden Moment zu Ende gehen kann. Wir merken dies nur, wenn wir plötzlich in großer Gefahr dem Tode sehr nahe kommen!

Ohne diese bewusste Initiative zu erkunden, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen sowie sich zu besinnen, verfallen wir in eine Art von innerem Schlaf. Diese Art des Schlafs bringt uns dazu, dass wir all diese Wunder und Geschenke des Lebens nicht erkennen und vieles als selbstverständlich nehmen.

Sehr oft nehmen wir auch einander und all das, was uns das Leben gegeben hat, für selbstverständlich. Bei genauerer Betrachtung ist das in jedem Bereich so; z. B. nehmen wir es als selbstverständlich, dass die Natur immer so bleibt, dass wir immer Wasser haben werden oder dass das Klima ständig auf eine gute Weise stabil bleibt! Wir nehmen dies für so selbstverständlich, um an unserem Komfort und unserer Bequemlichkeit festhalten zu können.

Von einem Tag auf den anderen kann sich aus den unterschiedlichsten Gründen alles vollkommen schlagartig ändern. Irgendwo wissen wir das auch. Manche Science-Fiction Filme zeigen das ebenfalls. Was z. B. für ein Chaos entstünde,

wenn plötzlich alle Computersysteme durch einen elektrischen Einschlag auf der ganzen Welt ausfallen würden!

Wir klammern uns immer mehr an die Gewohnheiten und an die Bequemlichkeiten der modernen Gesellschaft. Das ist genau wie mit dem Atommüll. Wir finden das gut, Strom auf diese Weise schnell und billig zu produzieren - aber wohin dann mit diesem ganzen Atommüll, der von Tag zu Tag mehr wird und gefährlich ist? Die Wissenschaft macht in dieser Richtung keine Forschungen, weil da nicht so viel zu verdienen ist. Sie konzentriert sich auf Bereiche, wo sie Geld verdienen kann, um dadurch schnell mehr bekommen zu können. Oft haben wir die Lösungen nicht wirklich durchdacht.

Eine Wende kann möglich sein, wenn immer mehr Menschen das Bewusstsein in diese Richtung lenken und versuchen, diese Aspekte mehr zu thematisieren und anzusprechen, ohne dabei in unbewusste, kämpferische und aggressive Reaktionen zu verfallen. Kämpft man dagegen im Namen einer guten Sache aggressiv und gewalttätig, reagieren die anderen auf diese Gewalt und Aggressivität auf die gleiche Weise - und die eigentlichen Themen werden dabei vergessen. Jeder fühlt sich im Recht: „Die anderen waren gewalttätig, darum haben wir das niedergeschlagen!“ Doch der eigentliche Sinn unserer Demonstration oder Initiative war nicht Gewalt, sondern etwas sichtbar zu machen. Warum gelingt uns das oft nicht? Viele von uns tragen unbewusste oder ungeklärte Aspekte in sich, und es bedarf nur einer kleinen Provokation, um zu „explodieren“. Wir sind dann genauso unbewusst wie diese Menschen, gegen die wir protestieren. Wenn der Protest dahin führt, dass wir auch in dieselbe Unbewusstheit und Blindheit hineinrutschen, machen wir nichts anderes als diejenigen, die in ihrer Gier nach Geld und Reichtum unbewusst verfangen sind. Viele sinnvolle Veränderungen in der Welt können deshalb nur indirekt zusammen mit unserer Initiative geschehen, die darin besteht, dass wir uns selbst konfrontieren, uns mit unserer Realität tiefer auseinandersetzen und dadurch eine innere Basis für Klarheit in unserem Leben schaffen....

Das kann niemand anderer für uns tun. Das geschieht nicht dadurch, dass wir mehr Daten aus dem Internet sammeln, sondern es ist vielmehr unsere individuelle Herausforderung, eine individuelle Aufgabe sowie eine individuelle Chance, sich damit bewusst auseinanderzusetzen. Alles ist solch ein Geschenk, so ein Wunder, und wir können wirklich freudevoll in dieser Welt leben.

Solange wir aber unsere Augen nicht dafür öffnen und uns von diesem gewohnten, rauschartigen Umgang übernehmen lassen, nehmen wir nicht wirklich unsere Verantwortung wahr!

Wir können uns wie dieses Pferd verhalten, dass sich nur dann bewegt, wenn es den Peitschenschlag empfindet. Oder, wir können auch, wie das andere Pferd,

welches nur den Schatten der Peitsche sieht und sich gleich bewegt, handeln. Das ist eine individuelle Bewusstseinsache. Dafür sollten wir uns auch wirklich jeden Tag etwas Zeit nehmen, um uns zu besinnen und uns absichtlich von jeglichen Rollen und Zielen innerlich bewusst zu lösen, so dass wir uns durch diesen Abstand klarer sehen können: „Was mache ich? Was ist das Leben? Was ist wichtig für mich?“

Wenn wir uns nicht auf diese Weise besinnen und es in unsere Wahrnehmung bringen, reagieren wir zumeist unbewusst und automatisch auf alles, was von außen kommt. Das ist Alltagsdruck. Druck von hier und Druck von dort. Wir beklagen uns über dieses und jenes, wir kämpfen, sind unzufrieden und das Leben geht vorbei.

Es ist sehr entscheidend, dass wir zuerst die in uns vorhandenen immensen Möglichkeiten klar erkennen und mit dieser Verantwortung unser Leben gestalten. Erst, wenn es das Dringlichste für uns ist und wir es auch konsequent umsetzen, im eigenen Leben Lücken und einen inneren Abstand zu den automatischen Reaktionsvorgängen zu schaffen, um mehr Wachheit zu bringen und Bewusstsein zuzulassen, schaffen wir die Basis für eine gesunde Entwicklung! Nicht irgendwann in der Zukunft, sondern **ab jetzt**, da wir nur in der Gegenwart die Lebensenergie zur Manifestation bringen können. Nur dadurch wird eine andere Qualität in unserem Leben möglich, die zu einer positiven Entwicklung führt.

Niemand anderer kann das für uns tun. Wenn wir dies aber nur wie ein Ritual machen, weil es uns jemand gesagt hat - ohne uns ernsthaft damit auseinanderzusetzen - sind wir nicht mit dem eigenen Herzen dabei. Wir sollten aber verstehen, dass das wichtig und entscheidend ist; dass es die dringendste Sache der Welt für einen selbst ist.

Von allen Seiten kommen Herausforderungen, aber diese Herausforderungen sind auch eine große Chance: Wir möchten die Welt verändern, wir möchten, dass alles anders wird, aber wenn wir innerlich nicht dafür bereit sind oder das nicht richtig sehen und nicht dafür offen und empfänglich sind, wie können wir das dann vollbringen?

Vor vielen Jahren habe ich das auch einmal anders dargestellt: Es gibt zum Beispiel sehr viele Umweltprobleme. Stellen wir uns in unserer Fantasie vor, dass alles durch ein Eingreifen vom Schöpfer selbst wieder in ein gesundes Gleichgewicht gebracht wird. Plötzlich sind keine Umweltprobleme mehr



da, die Meere sind gereinigt, die Regenwälder sind wieder voll bewachsen, alle Tiere sind da und alles läuft perfekt weiter. Was werden wir Menschen da tun??? Innerhalb kürzester Zeit werden wir alles noch schlimmer machen und haben dann auch eine Erklärung dafür: „Es macht ja nichts. Irgendwann wird wieder eine Intervention kommen, und alles wird wieder gut!“ So ist es aber nicht! Da kommt keine Intervention von außen, auch weil uns dies nicht wirklich helfen würde. Es ist erforderlich, dass wir aus unserem Inneren heraus diese Initiative ergreifen und dass wir uns unsere eigene Verantwortung dafür ernsthaft zu Herzen nehmen. Dies macht den Unterschied, und das kann niemand anderer für uns tun. Es ist nicht genug, wenn wir die Verantwortung abgeben und sagen: „Oh, der liebe Gott muss das erledigen.“

Das Leben hat uns die Grundlage für alles, was am schönsten ist, erschaffen. Wenn man die Sprache der Religionen benutzt, kann man sagen: Wir haben das Paradies hier, und wir brauchen nichts Zusätzliches in dieser Welt, um sie noch paradiesischer zu machen. So gesehen, ist alles vorhanden, dass alle Menschen auf der Erde glücklich miteinander leben können. Aber noch haben wir weder diese Einsicht, Wachheit oder Abstand, dass wir das auch richtig begreifen und es feiernd leben.

Das Paradies ist da, aber wir wissen nicht, dass wir im Paradies sind - und in unseren Missverständnissen leiden wir sehr. Dies können wir gut in unseren gesellschaftlichen Situationen sehen. Sehr viele Menschen leiden, haben alle möglichen psychische oder gesundheitliche Probleme und sind weit entfernt von dieser Freude, von diesem Glück, von diesem Wunder, worüber wir jetzt sprechen. Viele empfinden keine Dankbarkeit für das Leben, sondern große Unzufriedenheit und beklagen sich über ihr Leben. Das ist traurig; aber wie kann man das ändern? Können Medikamente allein etwas langfristig bewirken, wenn man sie Menschen gibt, die psychisch krank sind, Depressionen haben oder unter Burnout usw. leiden? Sind das auch wirklich nur Krankheiten? Wir müssen offen zugeben, dass sie keine richtigen Krankheiten sind. Es können in diesem Zusammenhang krankhafte Zustände auftreten, aber die Grundlage ist keine Krankheit. Es sind tiefe, grundlegende Missverständnisse über uns selbst und über das Leben. Mit diesen sollten wir uns dringlichst individuell befassen – und die entsprechenden Schritte unternehmen.

Auch, wenn es am Anfang anstrengend zu sein scheint, ist es absolut notwendig, dass wir uns mit unserer Realität aufrichtig und ernsthaft auseinandersetzen und uns hinterfragen: „Was bin ich? Was ist meine Realität? Was ist diese Natur, von der ich ein Teil bin?“

Indem wir dieser Realität von innen her auf die Spur kommen - nicht nur als Theorie, über die jemand zu uns spricht und auch nicht als Vorstellung, die uns jemand kurz darstellt - sondern, indem wir selbst beginnen, von innen her zu sehen, dass das auch wirklich für uns so ist. Dies bringt eine „Begeisterung“ mit

sich. Denn das bedeutet, dass wir eine Verbindung erlaubt haben, indem wir in uns selbst wieder bewusst absichtlich eine Verbindung mit dem Geist zugelassen haben.

Ansonsten sind wir, um unsere Rollen und unser Ansehen aufrecht zu erhalten, dies und jenes zu erreichen oder anzuhäufen, in unserem logisch-rationalen Denkprozess, dem Kalkül und unseren Sorgen so sehr verwickelt und verfangen, dass wir keinen Zugang zu unserer Seele mehr finden.

Wenn wir die Worte „Seele“ oder „Geist“ hören, ist deren Bedeutung für uns oft nur eine abstrakte Vorstellung. Erst wenn wir merken, dass wir Teil dieses lebendigen Prozesses der Natur sind und uns tiefer mit uns selbst befassen, kommen wir interessanterweise irgendwann auch zu der Einsicht: Der andere ist genauso wie ich – der andere ist genauso Teil dieses Wunders, Teil dieses Mysteriums und ist genauso wie ich auf der Suche nach Glück und Liebe und Freude und versucht, auf seine Art im Leben zurechtzukommen...

Aus unserer Einsicht und Wahrnehmung heraus entstehen dann spontan Verständnis und Mitgefühl, eine große Dankbarkeit für dieses Leben. Wir beginnen zu verstehen, dass dieses Leben kein Fluch oder Strafe ist, sondern ein Geschenk. Dies ist eine unvorstellbare Chance, in der wir uns wiederfinden.

Diese Tatsache zu erkennen, zu erinnern und zu vergegenwärtigen, dass das Leben ein Geschenk ist, ist unsere Aufgabe! Dafür ist aber unsere Initiative notwendig. Jeden Tag sollte man sich - wie ich es oft empfehle - etwas Zeit nehmen, um dann auf eine spielerische Weise Erinnerungshilfen in den Alltag hineinzubringen. Eine sanfte, verspielte Möglichkeit ist, jede volle Stunde dreimal zu summen. Das klingt vielleicht verrückt, kindisch oder zu einfach. Man könnte möglicherweise denken: „Wenn mich jemand anderer beim Summen hört, wird er mich für verrückt halten!“ Es ist nicht notwendig, es vor anderen zu machen. Man kann immer wieder Lücken dafür finden. Zum Beispiel wenn man auf die Toilette geht, wenn die Lüftung an ist, oder wenn das Wasser läuft. Man kann auf verspielte Weise diese Erinnerung durch unsere Initiative ins Leben hineinbringen. Das ist eine Hilfe, den inneren Automatismus zu überlisten und dabei nicht gegen ihn anzukämpfen. Der innere Automatismus hatte eine Funktion und hat sie immer noch, aber wir müssen lernen, ihn zu gebrauchen, anstatt von ihm gebraucht zu werden.

Es geht darum, den Verstand so bewusst wie möglich zu nutzen, anstatt uns als Sklave des Verstandes durch das Leben ziehen zu lassen! Das Leben ist eine Einladung, und es ist uns überlassen, was wir wirklich daraus machen...

Hinweis: Dieser Vortrag kann auf Wunsch als Audio-Datei oder als DVD bestellt werden. Zudem kann man in der Mediathek der UMA-Akademie unter „DVDs“ einen kleinen Einblick von weiteren Vorträgen und Vortragsreihen zu unterschiedlichen Themen unserer heutigen Zeit bekommen. www.uma-akademie.de

Das Leben ist ein Fest

Die Schöpfung feiert jedes Detail ihrer Kreation
Das Göttliche erfreut sich an seiner Vervielfältigung
in allen Formen der Materialisation
Die All – Eine Seele erlebt ihre Vollständigkeit in der Fülle
ihrer Inkarnationen

In jedem Sonnenstrahl flutet das Feuer der Leidenschaft
In jedem Tautropfen quillt frische Lebenskraft zum Wachstum
Jede Blüte ist Ausdruck purer Liebe
Jeder Schmetterling ist Leichtigkeit lebendiger Freude

Darum lasst auch unser Leben ein Fest sein
Ausdruck der Freude an allem in dieser Welt
Die Liebe in jedem Augenblick zu manifestieren
JA sagen zur unendlichen Glückseligkeit

Rainer Gopaldas Wyslich



Zedernüsse & Zedernöl

- eine „Perle“ aus der Taiga

Die Samen (Zedernüsse) der Sibirischen Zeder (*Pinus cembra* var. *sibirica*), sind bei uns kaum bekannt und wenig genutzt. Dabei ist die Sibirische Zeder ein naher Verwandter der alpinen Pinienart (Zirbelkiefer) und damit sind auch die Zedernüsse in vielerlei Merkmalen den



Pinienkernen ähnlich. Bemerkenswert ist, dass die Zedernüsse aus Wildsammlung kommen und damit nie den Einflüssen von Züchtung, Hybridisierung, Genmanipulierung und selbst Düngung ausgesetzt waren. Die sibirische Gesundheit gilt in Russland als vorbildlich, und das auch dank der kleinen Zedernuss, die nicht nur vor Skorbut schützt, sondern im rauen Klima mit notwendigen Vitaminen und Mineralien versorgt. Darüber hinaus erfreuen sich Klein wie Groß am ausgezeichneten Geschmack der wild gesammelten „Perlen der Taiga“.

Der hohe Nähr- und Gesundheitswert der Zedernuss liegt in den **Fetten** (rund 90% ungesättigte Fettsäuren, Pinol-, Pinolensäure), **Eiwei-**

ßen (hoher Anteil essentieller Aminosäuren) und einer Reihe von **Vitalstoffen**. Zedernüsse sind reich an **Eisen, Magnesium** und Spurenelementen wie **Mangan, Kupfer, Zink** und **Kobalt** sowie Vitaminen (vor allem **E-,B-Gruppe**). Der Vitamin-E-Gehalt ist so hoch, dass die Samen

lange Zeit vorm Ranzigwerden geschützt sind (16 mg / 100 g = 160% Tagesbedarf). Außerordentlich hoch ist ihr Gehalt an **Phospholipiden** (Lecithin).

Phospholipide gehören zu den Fetten und verbessern die Aufnahme von Fettsäuren und fettlöslichen Vitaminen.

Das Zedernussöl wird seit vielen Jahrhunderten in Sibirien hergestellt und in der Küche und der Volksmedizin Russlands eingesetzt. Es ist ein unglaublich leichtes Öl mit einem angenehm nussartigen Geschmack. Dadurch stellt es sich in eine Reihe mit den besten Mandel- und Arganölen. Ist das Öl kalt gepresst, bleiben viele Vitalstoffe der Zedernüsse erhalten.

Herausragend ist sein Gehalt von über 90% an ungesättigten Fettsäuren. Charakteristisch ist die Pinol- und Pinolensäure, die nur in ganz wenigen Pflanzen vorkommen. Ein bemerkenswertes Detail: Zedernussöl gehört zu den wenigen Ölen, die soviel Vitamin E (30 mg pro 100 g) enthalten. Das macht es nicht nur zu einem Antioxidans und lange haltbar, sondern hat enorme gesundheitliche Bedeutung, da der hohe Verbrauch Vitamin-E-armer Öle (Oliven-, Sonnenblumen-, Sojaöl) bei uns dem Körper Antioxidantien entzieht, die für andere Zwecke vorgesehen sind (Zellschutz).

Die Erfahrung zeigt, dass es als allgemein stärkend gilt, es erhöht die körperliche und geistige Leistung und mindert Müdigkeit. Sehr empfehlenswert ist es für Personen, die unter un-

günstigen klimatischen und ökologischen Bedingungen leben, bzw. starken Energiefeldern ausgesetzt sind. Außerdem bei starker psychischer und emotionaler Anspannung.

Es fördert die Ausleitung von Schwermetallen und die Funktion des Immunsystems. Geschätzt ist seine Wirkung bei trockener Haut, Verletzungen und Hautirritationen. Nehmen Sie es auch bei Haarausfall, Schuppen und brüchigen Nägeln. Es ist ein wertvolles Mittel für Massagen und Bestandteil von Kosmetika.

Verzehrempfehlung: 3 x 1 TL täglich (30 - 60 Min. vor dem Essen, täglich oder als Monatskur); zur Stärkung, für mehr Vitalität, als Nahrungsergänzung mit Vitamin E und mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

■ Dieser Artikel wurde von Alexander Sojnikow zusammengefasst.



Eine Herzensangelegenheit!

Seit einer Weile können wir in der Modewelt einen Trend feststellen, der sich weit verbreitet hat und rasant anhält.

Es gehört heute zum gewohnten Bild, dass sehr viele Menschen Jacken, Parkas, Ohren-



schützer und Mützen mit einem zusätzlichen Stück Pelz tragen. Was viele aber vielleicht nicht wissen, ist, dass es sich dabei in den meisten Fällen nicht um Kunstpelz, sondern um richtiges Tierfell handelt. In vielen Geschäften wissen nicht einmal die Verkäufer, ob es ein Imitat ist oder nicht, da keine Auszeichnung vorliegt.

Es wurde auch schon festgestellt, dass manche Kunstpelzetiketten ein Schwindel sind, um die Verkaufszahlen auf einem hohen Level halten zu können.

Eine Statistik besagt zum Beispiel, dass allein in China jährlich rund 70 Millionen Kleintiere (darunter auch Katzen und Hunde) für diese Form der Textilindustrie in Pelzfarmen ihr Leben lassen müssen. Man bedenke zudem noch die unzähligen Pelzfarmen in der ganzen Welt oder auch nur in Ost- und Nord-europa. Das ist ein Milliarden-geschäft auf Kosten von fühlenden Lebewesen!

Kunstpelz herzustellen wäre teurer, als die Zucht der Tiere fortzuführen.

Inzwischen wurde durch zahlreiche ver-

steckte Videoaufnahmen sichtbar gemacht, dass sehr viele dieser Kleintiere auf erschreckende Weise umgebracht werden. Bevor man sie tötet, leiden alle Tiere enorm unter der Käfighaltung, den hygienischen Zuständen und dem Mangel an Nahrung. Am Ende wird vielen Tieren einfach bei lebendigem Leib das Fell über die Ohren gezogen, und anschließend werden sie in diesem Zustand wie Abfall weggeworfen.

An diesem Punkt ringe ich mit meinen Tränen.

Besonders brisant ist zudem noch: Mehr als 113 Tonnen Zwergwal-Fleisch (dies entspricht rund 75 Tieren) wurden 2014 auf norwegischen Pelztierfarmen an Zuchtnerze und -fuchse verfüttert. Dies geht aus Dokumenten hervor, die OceanCare und ihrer deutschen Partnerorganisation Pro Wildlife vorliegen. Die Verbände kritisieren Norwegens Waljagd und den Umgang mit dem Fleisch von gefährdeten Zwergwalen. ■

Zusammengefasst von Jonas Dörner



WaldKunst

gemeinsames Malen
mit Noah



Kostenlose Teilnahme
Malutensilien teilweise vorhanden
Infos: 0157-52598634

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



www.vega-store.de

SIBIRISCHE ZEDERNÜSSE · SIBIRISCHES ZEDERNUSS-ÖL



Onlineshop: www.vega-store.de · €5 Gutscheincode: TAIGA · einfach im Warenkorb einlösen
TAIGA Naturkost · Vega e.K., Neufelder Str. 1, 67468 Frankeneck · Tel. 06325 1840300 · www.taiga.bio

■ 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, Nora Gaus & Jonas Dorner

Mediadaten

können unter www.LifeSurfersHouse.com
heruntergeladen werden

Auflage

5.000 Exemplare

Layout & Satz

Jonas Dorner

Erscheinungsweise

Vierteljährlich

Bildquellen

www.istock.de / Shutterstock.com

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

Life Surfers House info@lifesurfershouse.com

www.LifeSurfersHouse.com

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

www.Uma-Akademie.de

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

Nico's Eishäuschen



2mal zum besten Eis
in Freiburg gekürt!

Günterstalstr. 5 - 7
in Freiburg

Gegenüber der
Straßenbahnhaltestelle
"Johanniskirche"
Linie 2 - 3 - 5

A large, detailed illustration of a red Hofner guitar, shown vertically. The headstock has the Hofner logo and the name 'HOFNER' is visible on the neck.

Gitarren
Verstärker
Zubehör
Reparaturen

10.00 - 18.30 Uhr

bim bam
musikinstrumente

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

www.bimbammusikinstrumente.de

A small logo of a winged figure, possibly a cherub or angel, playing a guitar. The figure is black with white wings and is positioned to the right of the main guitar illustration.

Heute schon gelacht?

Ein Mann geht auf Fliegenjagd. Nach vielen Stunden hat er es endlich geschafft, vier Fliegen zu fangen. Stolz verkündet er seiner Frau: „Ich hab vier Fliegen gefangen: zwei männliche und zwei weibliche!“

Die Frau sagt: „Aber wie kannst du in Gottes Namen unterscheiden, welche männlich und welche weiblich ist?“

Er darauf: „Kein Problem! Zwei saßen fast zwei Stunden lang auf dem Spiegel und zwei lasen zwei Stunden lang die Zeitung!“

Danke,



*dass du für uns
da bist!*

PROJEKT: DIE WELT VON INNEN HER TRANSFORMIEREN

Die wirklich wertvollen Veränderungen in der Welt werden geschehen, wenn immer mehr Menschen beginnen, sich selbst tiefer zu verstehen. Dadurch erkennen wir emotional und tief das Miteinanderverbunden-sein von Allem - unabhängig von der Vielfältigkeit der Erscheinungen! Indem wir beginnen, uns gegenseitig zu akzeptieren und zu respektieren, ohne den gewohnheitsmäßigen Tendenzen, uns miteinander zu vergleichen, zu konkurrieren und einander zu kategorisieren zu folgen, werden wir anfangen, die wahre Schönheit und das Wunder in jedem von uns zu entdecken! Nur dann werden wir auch die Einzigartigkeit eines jeden erkennen und den Fehler einsehen, den wir begehen, wenn wir uns gegenseitig etikettieren und „in Schubladen stecken“. Das wird eine Transformation der Welt von innen bewirken.

Dies ist ein Projekt, von dem ich fühle, dass es sehr wichtig ist – es gilt, diese Perspektive mit anderen zu teilen, jeden zu inspirieren und dazu zu ermutigen, sich selbst tiefer zu verstehen.

Dafür suche ich Hilfe und Unterstützung von allen, die dies verstehen können und bei diesem Projekt teilnehmen möchten, unabhängig davon, was auch immer deine Fähigkeiten sein mögen. Es erfordert eine sehr persönliche, individuelle Initiative von vielen Menschen, die dabei sind, sich selbst tiefer zu verstehen, diese Perspektive für jeden zugänglich zu machen; und zwar durch eure kreativen Ideen und Fantasien, durch euer Know-how, besonders im Bereich Internet, durch die Geldmittel, die du möglicherweise zur Verfügung stellen kannst, durch Kontakte, die du vielleicht hast, durch deine authentische Freude und dein Mitgefühl, durch deine bewusste Offenheit ...

Es ist ein Herz zu Herz Projekt. Vertage es nicht auf später.

Es ist wirklich, wirklich höchste Zeit.

Meine E-Mail: bhasperi@aol.com

Bhashkar Perinchery

One Spirit Festival

The Festival of spiritual friends
13.-16. Mai 2016 Freudenstadt



u.a. mit

Michael Barnett
Renate Busam
Werner Ablass
Bodhi Gerd Ziegler
Joachim Kamphausen
Bhashkar Perinchery
Prajnaji
Yod
Shanti
Padma Wolff

Konzerte u.a. mit SEOM

Satyaa & Pari
Peter &
Aneeta Makena
Kailash Kokopelli
Praful
Onitani
Sarmad Ensemble

Theater
Konzerte
Vorträge
Workshops
Ausstellung
Erlebnisräume

Podiumsdiskussion:

„Gibt es Missbrauch
in der Spiritualität?“

Tickets & Information

One Spirit GmbH
Rotackerstr.19
76534 Baden-
Baden

Tel: 07221-38500
info@onespirit.de

2.



11.-12. Juni 2016

Schwarzwaldhalle Karlsruhe

Compassionate Food

Vegetarisch, Vegan, Rohköstlich, Bio-Qualität, Wildkräuter, Wasser, Superfoods

Ganzheitlicher Garten- und Landbau

Permakultur, Terra Preta, Strohballen-Gärtnern, Ökologischer Anbau

Tierschutz, Respektvoller Umgang mit Tieren

Konstruktiver Tierschutz, Konzept Gnadenhöfe, Tierkommunikation, mitfühlende Tierhaltung

Umwelt und Natur

Umweltprojekte, Nachhaltigkeit, LOHAS, Biodiversität, Klimaschutz

Compassionate Lifestyle

Produkte mit Herz und Verstand hergestellt, umweltverträgliche Produkte, Fair Trade, Klasse statt Masse, kleine Manufakturen, Integrationsprojekte

life-food-expo.de