

# Life Surfers *Journal*

Life Surfers House

Salzstr. 25

79098 Freiburg

0761-709665

info@lifesurfershouse.com

www.LifeSurfersHouse.com



Ausgabe 4 - Freiburg - 2017

## Der einzigartige Weg von Ramana Maharshi

Vortrag von Bhashkar Perinchery

## Wir sind das Placebo

Ein Gespräch mit dem bekannten  
Neurowissenschaftler Dr. Joe Dispenza

## Das Mädchen

welches für sechs Minuten  
die Welt zum Schweigen brachte

## Bluthochdruck

Wie können wir vorbeugen?

## Wandern

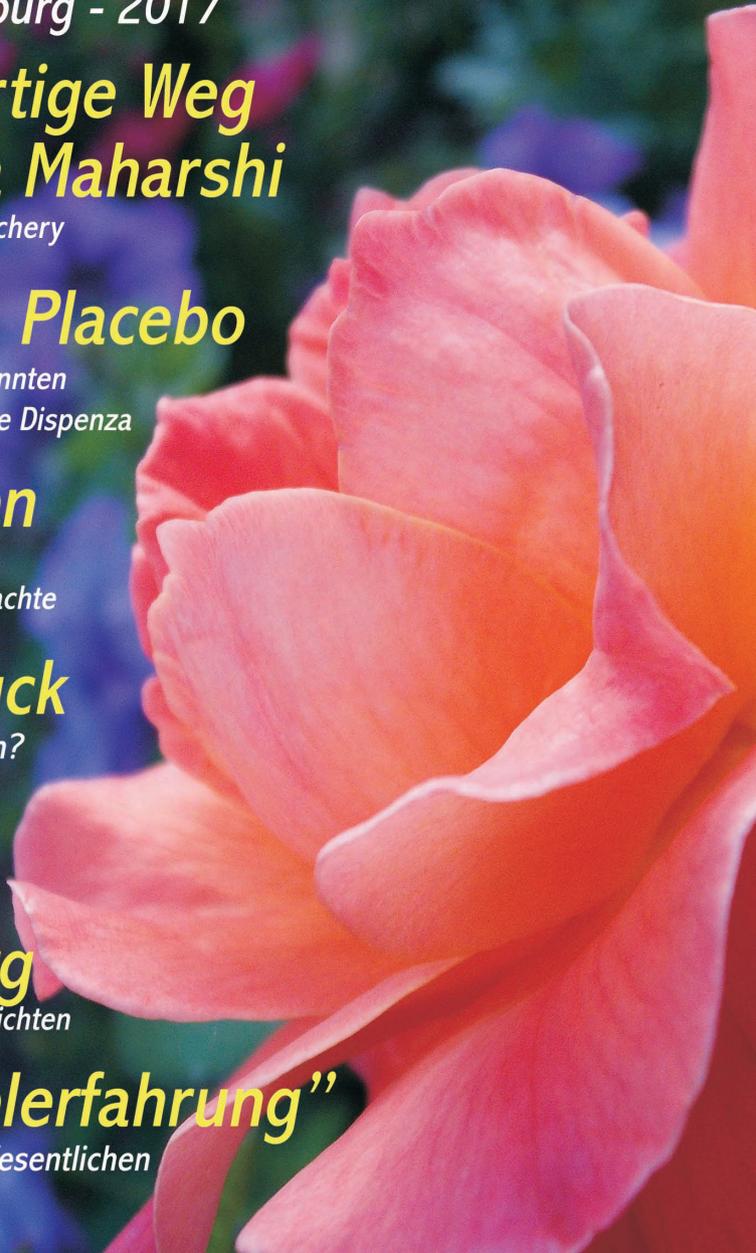
mal anders

## Nico Rosberg

offenbart unglaubliche Einsichten

## Die "Zwiebelerfahrung"

Schicht um Schicht zum Wesentlichen





# Inhaltsverzeichnis

|   |            |
|---|------------|
| Vorwort   | S. 3       |
| Der alte Brunnen  | S. 4       |
| Der einzigartige Weg von Ramana Maharshi<br>- ein Vortrag von Bhashkar Perinchery | S. 5 - 16  |
| Die innere „Zwiebelerfahrung“<br>- Schicht um Schicht zum Wesentlichen            | S. 17 - 18 |
| Nico Rosberg offenbart unglaubliche Einsichten                                    | S. 20 - 22 |
| Bluthochdruck - wie können wir vorbeugen?   | S. 23 - 25 |
| Programm des Life Surfers House   | S. 26 - 30 |
| Überlass es der Zeit  | S. 31      |
| Meditatives Wandern in der Natur<br>- warum nicht mal was Neues ausprobieren?     | S. 32 - 33 |
| Das Mädchen, das für sechs Minuten<br>die Welt zum Schweigen brachte              | S. 35 - 37 |
| Wünsche - aus meiner Betrachtung  | S. 38      |
| Wir sind das Placebo  | S. 39 - 44 |
| Projekt: Die Welt von innen her transformieren                                    | S. 45      |
| Perspektiven für Sacred Fashmobs  | S. 46 - 47 |
| Das Life Surfing Ferien-Seminar in der Toskana                                    | S. 48 - 50 |
| Impressum & Kontakt   | S. 51      |



### *Liebe Leser, Freunde und Interessenten!*

Wir freuen uns über das Erscheinen der vierten Ausgabe des Life Surfers Journals.

Es enthält wieder interessante Texte, die auf einer tieferen Ebene, sowohl Anregung, als auch Unterstützung sein können.

Ein Text von Bhashkar Perinchery befasst sich mit den tiefen Einsichten Ramana Maharshis und deren Bedeutung für unseren heutigen Alltag. (Aus einem Vortrag im Rahmen der Woche der Stille, Freiburg 2016).

Weitere Texte, Audios, Videos, Seminare und Übungen sind auch auf der Homepage [www.uma-akademie.de](http://www.uma-akademie.de) zu finden.

„Unabhängig davon, mit welcher Situation wir in unserem Alltag konfrontiert sind, haben wir immer die Möglichkeit, kreativ damit umzugehen und freudevoll und dankbar zu leben.“

Weitere Artikel befassen sich u. a. mit dem Umgang von Wünschen, der „Zwiebelerfahrung“ und dem meditativen Wandern. Ein Interview mit Dr. Joe Dispenza (Chiropraktiker und Neurowissenschaftler) handelt von der Macht des Geistes und seiner Bedeutung für unsere Gesundheit. Des Weiteren berichtet Nico Rosberg in einem Gespräch von seinen Herausforderungen in der Formel 1 und seinem kreativen Umgang damit.

Die Programmübersicht der UMA-Akademie im Life Surfers House befindet sich ebenfalls hier im Journal.

Besonders danken möchte ich allen, die an der Entstehung dieses Journals mitgearbeitet und es unterstützt haben.

*Herzliche Grüße  
Nora Gaus*

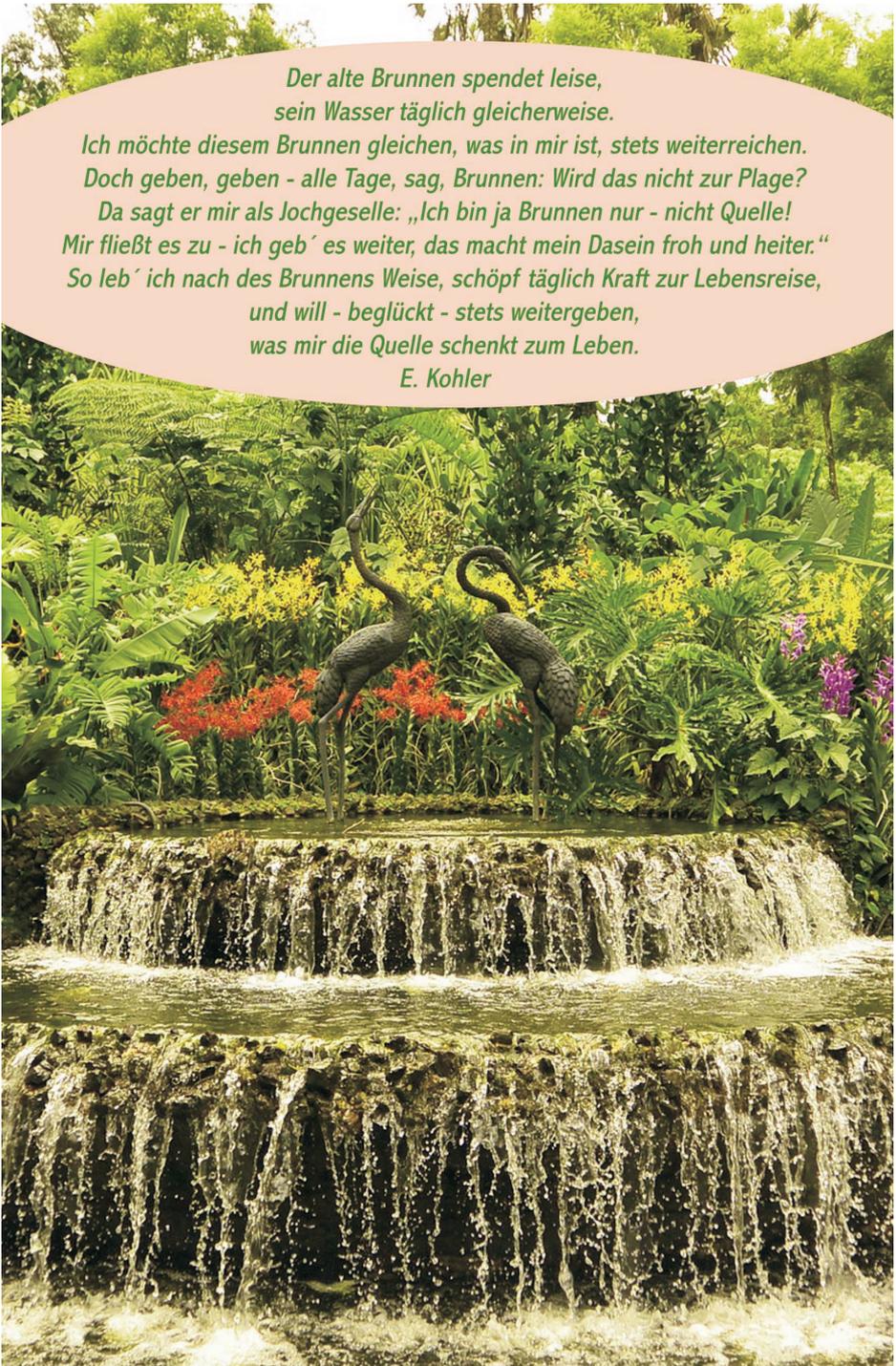


*Der alte Brunnen spendet leise,  
sein Wasser täglich gleicherweise.*

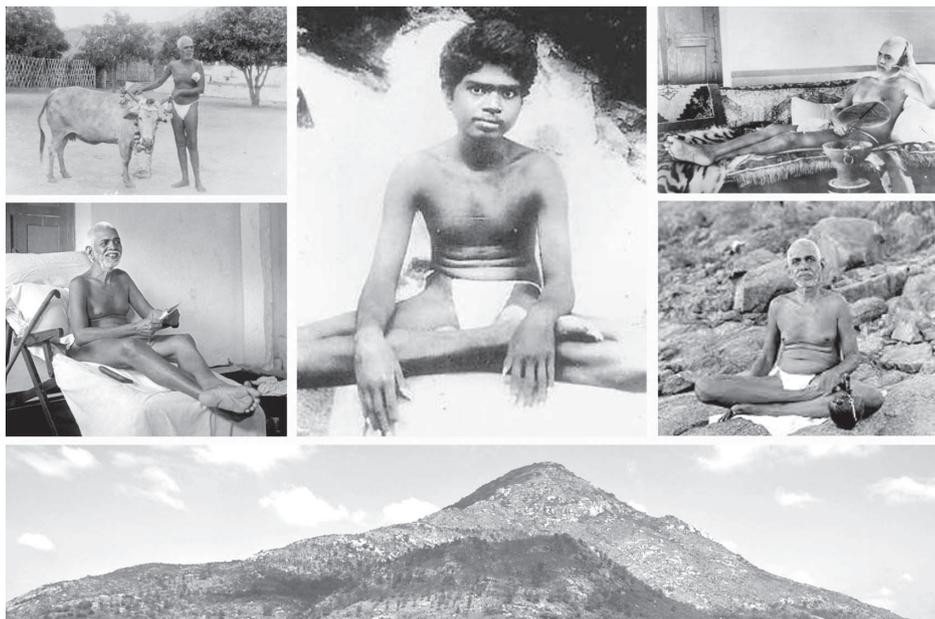
*Ich möchte diesem Brunnen gleichen, was in mir ist, stets weiterreichen.  
Doch geben, geben - alle Tage, sag, Brunnen: Wird das nicht zur Plage?*

*Da sagt er mir als Jochgeselle: „Ich bin ja Brunnen nur - nicht Quelle!  
Mir fließt es zu - ich geb´ es weiter, das macht mein Dasein froh und heiter.“  
So leb´ ich nach des Brunnens Weise, schöpf täglich Kraft zur Lebensreise,  
und will - beglückt - stets weitergeben,  
was mir die Quelle schenkt zum Leben.*

*E. Kohler*



# Der einzigartige Weg von Ramana Maharshi



## Ein Vortrag von Bhashkar Perinchery im Rahmen der Woche der Stille, Freiburg 2016

Ramana Maharshi war einer der Mystiker, der in ganz einfacher Weise zur Erfahrung des Göttlichen kam. Als er ein Junge von ungefähr zwölf Jahre war, hatte er das Gefühl, krank zu werden und vielleicht sogar zu sterben. Aber anstatt, wie man es sonst so macht, zu einem Arzt zu gehen und bei diesem Heilung zu suchen, gingen seine Gedanken in eine andere Richtung. Er begab sich in sein Zimmer und forschte nach: „Wenn ich jetzt sterbe, ist dann alles zu Ende? Bin ich nur

dieser Körper? Bin ich nur diese Person, als die ich mich kenne?“

Er wollte das herausfinden. Also legte er sich hin und imitierte den Tod. Langsam begann er zu spüren, wie alles ruhiger wurde. Der Körper entspannte sich. Die Gedanken wurden weniger; es gab immer größere Lücken zwischen ihnen. In seiner Einfachheit und der Unbefangenheit eines Kindes entspannte er sich ganz tief. Er bemerkte, dass, auch wenn sich der Körper wie tot anfühlte, es keine Ge-

danken mehr gab und kein sogenanntes „ich“ mehr zu spüren war, noch eine andere Dimension bestand. Es existierte eine tiefere Grundlage, die nicht mit der gewohnten Wahrnehmung zu vergleichen war.

Mit dieser Erfahrung blieb er eine Weile. Sie berührte und veränderte ihn so tief, als er bemerkte: „Mein wahres Selbst ist ganz anders, als dieses sogenannte „ich“, an das ich gewöhnt bin.“

Es überwältigte ihn so sehr, dass er immer mehr Zeit damit verbrachte, mit dieser Dimension in Verbindung zu sein. Er wollte die Schule nicht länger besuchen, ging von zu Hause weg und begab sich zum Berg Arunachala und seinem Tempel. In dieser Gegend sollte er sein ganzes späteres Leben verbringen.

Ramana verbrachte viel Zeit, einfach in diesem tieferen Selbst zu verweilen und sich mit ihm vertraut zu machen. Nach und nach bemerkten die Menschen um ihn herum, dass dieser Junge irgendwie anders ist. Er war so gelassen, so ruhig, so entspannt, dass auch sie etwas von dieser Qualität spürten. Einige befragten ihn über religiöse Schriften, die sie gelesen, aber noch nicht wirklich verstanden hatten. Er antwortete, dass er selbst zwar keine dieser Bücher gelesen habe, dass aber das, was dort angedeutet wird, seiner eigenen Erfahrung entspricht.

Nach und nach kamen immer mehr Menschen zu ihm am Berg Arunachala. Sogar seine Mutter, denn sie machte sich Sorgen und wollte ihn beschützen. Aber sie bemerkte, dass er nicht nur ihr leiblicher Sohn war, sondern dass es viel mehr, etwas viel Größeres ist, was sich dort manife-

stiert.

Mit wenigen Worten ist das der Hintergrund von Ramana Maharshi. Dementsprechend ist auch seine Lehre ganz direkt und einfach - vielleicht für viele Menschen *zu* einfach?!

Sie entspringt nicht irgendwelchen Rezitationen der Schriften oder scholastischen, b.z.w. philosophischen Lehren. Er erkannte, dass alle unsere Verwicklungen in das, was wir als „normales Leben“ bezeichnen, da durch entstehen, dass wir nur diese „Scheinwelt“ kennen. **Die Welt, die wir als die „normale Realität“ bezeichnen, ist etwas, was entsteht und vergeht. Hinter all diesem existiert aber jemand in uns, der das alles erfährt und empfindet.**

Wenn wir mit dieser Dimension in uns in Verbindung kommen, haben wir die Möglichkeit, den notwendigen Abstand zu unseren Rollen, unserer Persönlichkeit und Identität zu finden, so dass wir in größeren Zusammenhängen wahrnehmen können.

Schließlich begann Ramana auf die Fragen der Menschen, die zu ihm kamen, zu antworten.

Aber unabhängig davon, welche Probleme, Schwierigkeiten und Verwicklungen in ihnen waren, gab er letztendlich immer nur den einen Rat: **„Erkunde und erkenne, wer Du wirklich bist! Erfahre Dein wahres Selbst!“**

Für unser normales Verständnis ist es nicht leicht, solch eine Einsicht direkt zu verinnerlichen. Denn wir nehmen unsere gewöhnliche, alltägliche Realität als solide, als Wahrheit und Wirklichkeit wahr. Nur selten beginnt je-

mand, sich ernsthaft damit auseinanderzusetzen und zu hinterfragen:

**„Ist meine Wahrnehmung wirklich eine „Wahrnehmung“ – oder ist sie vielleicht nur eine Projektion?“**

Erst, wenn wir beginnen, uns selbst mit unserem Wahrnehmungsvorgang bewusst zu befassen, gelangen wir zu der Einsicht, dass das, was wir als Wahrnehmung bezeichnen, bei genauerer Betrachtung keine Wahrnehmung, sondern eine Projektion ist.

Das wird in dem Moment deutlich, in dem wir unseren Verstand dazu nutzen, uns selbst zu beobachten. Was geschieht, sobald wir etwas betrachten?

Wenn wir jetzt *diese gelbe Blume hier*, eine Chrysantheme, anschauen - so, wie sie in diesem Augenblick vor uns steht; was passiert dann? Weil wir dieser Pflanze einen Namen gegeben haben, und weil wir sie damit sprachlich eingeordnet haben, glauben wir zu wissen, was sie sei. Damit wird sie praktisch in eine Schublade gesteckt und in ihrer Bedeutung festgelegt.

Andererseits bezeichnet man dieselbe Blume in einer anderen Sprache mit unterschiedlichen Worten. Und verschiedene Menschen haben vielleicht ganz unterschiedliche Assoziationen mit dieser Pflanze. Für den einen ist sie sehr wertvoll, für den anderen ganz gewöhnlich und ohne Bedeutung.

Was sich dabei innerlich abspielt, ist, dass wir zunächst Sinneswahrnehmungen haben, die dann der Verstand anhand der Maßstäbe, die wir uns in der Vergangenheit angeeignet haben, interpretiert und einordnet. Für unser Alltagsleben ist dieses Verfahren durchaus nützlich und wichtig.

Gehen wir aber etwas tiefer: Wir sehen einen anderen Menschen. - Was passiert?

Neben unseren kulturellen, familiären, religiösen, nationalen und politischen Prägungen haben wir auch eigene positive und negative Lebenserfahrungen. All dieses fließt in unseren Bewertungsprozess ein. Unsere Wahrnehmung ist dementsprechend von vielen dieser Faktoren beeinflusst. Wenn beispielsweise hier in Deutschland jemand zu Besuch kommt und man freundlich gesinnt ist, bietet man ihm vielleicht ein Glas Wein an. Das ist gut gemeint, ein Zeichen von Freundschaft.

Aber es gibt andere Kulturen, in denen die Menschen, wenn man ihnen ein Glas Wein anbietet, erschrecken und Angst bekommen. Sie werden glauben, dass sie da jemand in eine falsche Richtung ziehen will. Denn mit dem Trinken von Alkohol beginnt ein Verlust des normalen Gleichgewichts und die Möglichkeit vieler negativer Folgen.

So ist es auch in Indien, wo ich geboren wurde. Wenn die Eltern für ihre Tochter einen Mann suchen und bekannt wird, dass dieser Alkohol trinkt, dann werden sie skeptisch und sagen sich: „O. k., dann suchen wir vielleicht besser woanders!“

Diese Einschätzung kann ebenso in vielen anderen Ländern beobachtet werden; denn auch wissenschaftlich gesehen, verändert sich durch das Trinken von Alkohol die Körperchemie und beeinflusst den Wahrnehmungsprozess.

Was also in der einen Kultur als Teil der Normalität, als Zeichen der Freundschaft gesehen wird, kann in einem anderen Teil der Welt ganz un-

terschiedlich wahrgenommen werden.

Wenn wir all unsere Wahrnehmungen tiefer in Betracht ziehen, wird es uns klar: Sobald wir jemanden beurteilen, projizieren wir durch die Vergangenheit. Aber es handelt sich dabei nicht um eine wirkliche „Wahrnehmung“.

**Wahrnehmung beginnt dann, wenn wir anfangen, uns der Vorgänge, die sich automatisch in uns abspielen, bewusst zu werden, sie immer weiter beobachten und uns dann nicht mehr mit ihnen identifizieren.**

Nun beginnen wir, auch in den anderen hineinzuschauen, hineinzuspüren. Mit dem logisch-rationalen Bereich beginnend, fangen wir an, tiefer und tiefer zu gehen.

*Genauso, wie wir jetzt diese Blume betrachten: ohne ihr mental irgendwelche Namen zu geben oder sie zu beurteilen.*

*Wir schauen einfach...*

*Jetzt beginnen wir, tiefer hineinzuspüren.*

*Und wir bemerken: Sie ist ein Teil des Lebenswunders!*

*Alles ist viel tiefer, als zuvor gedacht.*

*Was ist diese Blume?*

*Woher kommen ihre Farben?*

*Wie kommt es, dass alles so ist, wie es ist?*

Indem wir lernen, uns mit der Realität zu verbinden, ohne uns in der logisch-rationalen Etikettierung zu verfangen, fangen wir an, eine andere Wahrnehmungsgrundlage zuzulassen, die wirkliche Wahrnehmung ist. Ansonsten projizieren wir durch unsere Vergangenheit, durch unsere ver-

gangenen Erfahrungen, durch die unbewusst von uns aufgenommenen Maßstäbe und Konzepte, durch unsere Vorbilder und Überlebensstrategien.

Wenn man es genauer betrachtet, kann man sehen, dass viele davon nicht aus unserer Intelligenz und Klarheit stammen.

Wenn z. B. ein Kind bemerkt, dass jemand in der Familie, der laut wird, schreit und gewalttätig wird, alles bekommt, was er oder sie will... -

Was lernt dieses Kind daraus? Oft ist es: „Wenn ich etwas haben will, muss auch ich Radau machen und schreien; laut und gewalttätig sein!“

Dabei handelt es sich beim Kind noch um eine Überlebensstrategie.

Aber wir benutzen auch noch als Erwachsene viele solche Strategien, ohne



dass wir uns ihrer wirklich bewusst wären.

Ein anderes Beispiel: Ein Kind erfährt, dass wenn es krank wird, Aufmerksamkeit von seinen Eltern bekommt. Und wenn sich dieses Kind nun nicht geliebt fühlt, wird es zu einer automatischen Strategie, krank zu werden. Dann kommen alle und fragen ganz besorgt: „Oh, wie geht es dir? Was willst du haben?“

Unbewusst übernehmen wir Strate-

gien, Einstellungen und Haltungen. Das alles wird zu unserer Projektionsvorlage.

Wenn ihr das nicht nur glaubt, weil ich es sage, sondern, wenn ihr das durch eigene Beobachtung und Auseinandersetzung erfahrt, wird klar:

Wahrnehmung kann nur bewusst geschehen; und zwar, indem wir den inneren Automatismus erkennen und dadurch ein innerlicher Abstand ermöglicht wird.

Das ist die Herausforderung, die wir haben und auch die Grundlage der Lehre von Ramana Maharshi.

Denn er sagt: „Stelle die Frage „Wer bin ich?“ Erkenne aber, dass all die Antworten, die der Verstand bringt, nicht die wirkliche Antwort ist!“ Denn, was wir sind, ist keine Information, die wir irgendwie sammeln könnten, nur weil ein anderer es beschrieben hat. Sie ist vielmehr unmittelbare, direkte Realität, die man nur in der innersten Stille erfahren kann.

Wir brauchen Worte, wenn wir versuchen, anderen eine Erfahrung mitteilen zu wollen.

Zum Beispiel war vor ca. 30 Jahren hier in Deutschland die Mangofrucht noch nicht so bekannt wie heute. Jetzt kann man sie in fast allen Supermärkten kaufen. Wenn aber jemand vor vielen Jahren auf der Reise war und dann später beschreiben wollte, wie solch eine Frucht schmeckte, war er in Schwierigkeiten.

Sobald er versuchte, diese Mango-Erfahrung in Worte zu fassen, sagte er vielleicht: „Sie ist ein bisschen wie Pfirsich, aber nicht genau so. Der Geschmack geht in Richtung Apfel, aber nur so ungefähr.“ Der Zuhörer kann etwas vom Mangogesmack erahnen

und sich manches vorstellen, aber nicht wirklich wissen.

Die Erfahrung des Reisenden bleibt seine Erfahrung; er ist nicht wirklich in der Lage, sie weiterzugeben. Er kann durch Worte und Beschreibungen nur Hinweise anbieten. Doch wenn wir es hören und die gleiche Erfahrung zuvor nicht selbst gemacht haben, verbinden wir uns damit durch unsere Assoziationen.

Wenn es nun um grundlegender Bereiche geht, kommen wir in eine ähnliche Problematik.

Jemand hat das Tiefere des Lebens erfahren, das nicht Teil der Alltagsprojektion ist. Wie soll er das anderen erklären?

Manche benutzen den Ausdruck: „Alles ist göttlich.“ Wenn wir das Wort „Gott“ oft hören oder darüber lesen, denken wir vielleicht: „Ach ja, ich weiß, was Gott ist.“

Und andere benutzen ganz unterschiedliche Begriffe, wie etwa „Ishvara“, „Großer Geist“, „Allah“ oder „Tao“.

Wenn jemand glaubt, durch das Lesen oder Hören dieser Begriffe zu wissen, was sie bedeuten, irrt er sich. Dann fängt man auch an, sich über die Worte zu streiten - was bis zu den Kriegen im Namen der Religionen hinführen kann. Diese Menschen sind nicht im eigentlichen Sinne religiös, und sie haben die Religion nicht wirklich erfahren. Sie haben Wörter und Konzepte angesammelt und glauben, dass diese, nur weil man die Worte kennt und sie ihnen erklärt wurden, die Realität seien. Jeder versucht, sich blind an seine Interpretation und seine Vorstellung zu halten, ohne zu hinterfragen: Ist meine Wahrnehmung

auch „Wahr-nehmung“? Sind die Worte die Wahrheit?

Wenn wir uns selbst und die anderen verstehen wollen, ist aber eine unterschiedliche Herangehensweise entscheidend. Wir leiden in unserer modernen Welt sehr, da die Kinder häufig dazu erzogen werden, zu sehr nach außen orientiert zu sein. Sie verlieren dann die Orientierung und die Verbindung mit sich selbst. Dann ist alles durch das logisch-rationale „Nach-außen-hin Orientiertsein“ bestimmt. „Was denken und sagen die anderen über mich?“ wird dann zum Schwerpunkt. Denn wir kennen uns selbst nicht. Wenn die anderen sagen: „Du bist besonders, schön, fantastisch!“ fühlen wir uns geehrt und stolz. Aber falls jemand sagt: „He, du bist so blöd!“, dann kann es sein, dass wir entweder wütend werden oder uns ganz verloren fühlen.

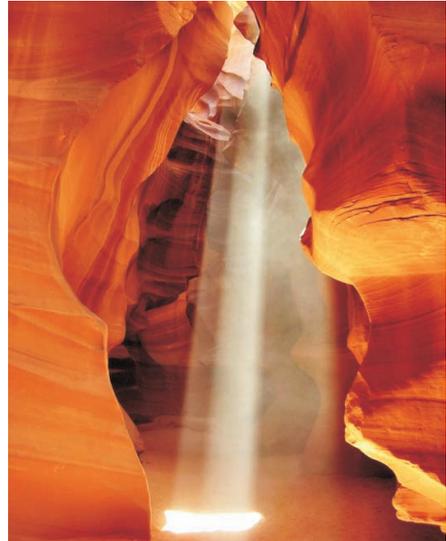
Hier muss mehr Bewusstsein hineingebracht werden; und es sollte die Frage gestellt werden: Kann dieses Image, dass wir nach außen hin abgeben wollen, eine stabile, gesunde Grundlage für unser Leben sein? Oder ist es nicht eher wie ein Spiel?

Wenn wir es als Spiel sehen können, ist es in Ordnung. Dann kann man sagen, dass jemand stark sei, wenn er dies macht, das erledigen kann oder jenes erreicht. So wie wir es aus dem Sport kennen. Aber das macht diese Menschen nicht fähig, das Leben, wie es wirklich ist, zu erfahren. Das befähigt diese Menschen nicht, Liebe zu erfahren, wirkliche Freude zu erlauben, zu entspannen und echte Zufriedenheit zu erleben.

Die Worte können, wenn man sie richtig benutzt, Hinweise dafür ge-

ben, die eigene Erfahrung zu machen. Die Erfahrung ist aber das Entscheidende.

Daher sagte der große chinesische Mystiker Lao Tse: „Die Wahrheit kann nicht gesagt werden; und das, was gesagt wird, ist eine Lüge!“ Hier handelt es sich um einen sehr einsichtsvollen Hinweis. Denn die Worte sind nur Andeutungen, und jeder interpretiert



sie entsprechend seiner eigenen Vergangenheit und seiner persönlichen Assoziationen. Jeder kann dieselben Worte ganz unterschiedlich verstehen. Auch können in bestimmten Phasen unseres Lebens Wörter ganz unterschiedliche Bedeutungen haben.

Alle, die sich tiefer mit dem Leben befassten, legen den Schwerpunkt auf die eigene Erfahrung der Realität. Sie deuten darauf hin, sich nicht an die Worte zu klammern. Benutze die Worte als Hilfe, in der richtigen Richtung zu suchen.

Ramana Maharshi hat das sehr direkt

angesprochen: „**Stelle die Frage: „Wer bin ich?“ Betrachte dann alle Erklärungen, die der Verstand bringt – und wirf sie weg!**

Frage dann erneut: „Wer bin ich?“; so lange, bis der Verstand und seine logische Herangehensweise völlig erschöpft ist und keine Antwort mehr weiß. Alles, was der Verstand bringt, ist es nicht. Wenn der Verstand keine Antwort mehr hat und nur noch die Frage bleibt, dann brauchen wir sie nicht weiter zu stellen.

Ramana sagt: „**Bleibe innerlich mit der Frage, ohne sie weiter zu stellen. Erfahre mit dieser Wachheit, wer du bist!**“ Lasse in diesem Zustand der Stille, in welcher der Verstand schweigt, die Erfahrung geschehen und komme zur tieferen Einsicht. Die Erfahrung ist kein Wort. Eine sehr individuelle Erfahrung geschieht. Es handelt sich nicht um einen blinden Glauben; nicht darum, einem anderen nachzufolgen, sondern um die direkte Erfahrung, die Ramana immer wieder angesprochen hat.

Deswegen finde ich es besonders für unsere heutige Gesellschaft so wichtig, sich auch mit solchen Lehren zu befassen. Aber es handelt sich nicht um eine Theorie, die vermittelt wird. Der Schwerpunkt liegt darauf, dass jeder diese Erfahrung machen kann. Es ist kein großer esoterischer Glaube und auch kein Folgen von Personen oder Konzepten. Es ist auch nicht nur für besonders gebildete, sehr intellektuelle Menschen möglich, sich damit zu befassen.

**Wenn ein Kind, wie Ramana, es erfahren kann, dann kann es jeder erfahren.**

Im Grunde genommen ist das die Aus-

sage in allen tieferen mystischen und religiösen Lehren. Als jemand Jesus fragte: „Wer von uns kann in das Königreich Gottes kommen?“ deutete er auf ein kleines Kind und sagte: „Wer *wieder* wie dieses Kind wird, wird in das Königreich Gottes kommen!“ Er sagte nicht, dass *dieses* Kind in das Königreich Gottes kommen werde, sondern dass, wer *wieder wie dieses Kind* wird, in das Königreich Gottes kommt.

Wir waren alle Kinder. Was ist die Qualität eines Kindes? Und was bedeutet es, wieder wie ein Kind zu werden? Ein Kind ist noch nicht geprägt und noch nicht in einer Identität verfangen. Es kommt ohne Namen zur Welt. Wir geben ihm seinen Namen. Wenn man am Anfang einem kleinen Kind sagt: „Du bist Raphael, Chanda, Klaus oder Heike“ wiederholt das Kind den Namen wie im Spiel, ohne es wirklich auf sich zu beziehen. Doch nach und nach sagen alle: „Das bist Du!“ - Dann beginnt die Identität.

Auch alle Wertvorstellungen werden von der jeweiligen Gesellschaft und Familie vermittelt. Andererseits braucht das auch jedes Kind, um in der Welt Fuß zu fassen und sich mit dem gesellschaftlichen Leben vertraut zu machen und in ihm mitspielen zu können. Das ist gut, aber gleichzeitig die Grundlage unserer Verwicklung, wenn wir nicht erkennen, dass es sich nur um eine Scheinwelt handelt.

Wenn ich auf deutsch sage „Scheinwelt“, dann hat es einen doppelten Sinn. Einmal ist es eine Welt, in der das Geld, die Scheine regieren und dann die Welt der Illusion.

Inzwischen gibt es einen noch besseren Begriff dafür: „Virtuelle Realität“. Im Computer und im Internet gibt es

eine virtuelle Realität. Da werden Sachen verkauft, Räume gemietet, Fantasienspiele gespielt usw. Man kann sich ausgiebig mit dieser Spielwelt beschäftigen, aber sie ist kein Ort, an dem man sich auf Dauer niederlassen könnte.

Genauso verhält es sich mit unserer Scheinwelt. Wenn man genauer hinschaut, ist jeder Moment des Lebens neu. Alles ändert sich ständig. Es ist so faszinierend und kann so wunderschön sein. Aber, sobald wir versuchen, daran festzuhalten oder uns darin niederzulassen, kann sich das gleiche Ding, welches so wunderschön und süß war, ins Gegenteil umdrehen. Dasjenige, welches die größte Freude bringen kann, ist auch im Stande, die Grundlage für größtes Leid und größten Schmerz zu werden. **Spätestens, wenn der Tod kommt, wird es uns klar, dass alles, was wir uns in dieser Welt als „ich, mir und mein“ vorstellen, nicht mehr zu halten ist.**

Wir komme ohne alles, und wir gehen ohne alles. Wie der griechische Mystiker Plotinus sagte: Es ist die Reise vom Alleinsein zum All-Eins-Sein.

Zwischendurch spielen wir verschiedene Rollen, glauben dieses oder jenes zu sein. Aber, wenn man sich wachsam damit befasst, wird es einem klar, dass das so ist, als ob man in einem Theaterstück mitspielen würde. Doch während des Spiels sind wir uns dessen nicht bewusst.

Doch genau dies würde den Unterschied ausmachen. Man sollte bewusst in die Welt hineingehen und sich mit großer Wachheit innerlich klar machen, dass alles, was ich mir als „ich, mir oder meines“ vorstelle,

vergänglich ist und niemand daran festhalten kann.

Am Anfang ist die Erkenntnis, an nichts festhalten zu können, erschreckend. Dann denkt man vielleicht: „Welchen Sinn hat das alles?“

Aber, auf der anderen Seite wird man sich bewusst, dass alles, gerade, weil es sich so vergänglich manifestiert, derartig bedeutend und faszinierend ist. Jeder Moment ist einzigartig, jeder Mensch ist einzigartig. Das wird uns deutlich, wenn wir sehen, dass es keine Menschen gibt, die einander genau gleich sind. Die Natur, das Leben, hat jeden so erschaffen, dass alle unsere Spiele mit Normen und Maßstäben in tieferer Betrachtung falsch sind. Man kann mit ihnen spielen. Aber was passiert, wenn man sich an diesen Normen, Maßstäben und Idealen zu sehr festhält und sich mit ihnen identifiziert? Was geschieht, wenn man diesen Idealen nicht entsprechen kann, wenn man nicht erfolgreich, angesehen und mächtig ist? Dann bezeichnet man sich wohlmöglich als „Verlierer“. Und das „Verlieren“ wird oft als sehr negativ eingestuft.

Woher kommen all die Depressionen in der modernen Welt? Millionen Menschen leiden an Depressionen oder stecken in anderen verwickelten psychischen Situationen. Vieles davon entsteht durch die einseitige Betrachtung der Realität. Man glaubt, dass das, wie es einem so erscheint, die Wahrheit sei. Und dann ist man darin verfangen. Deswegen hat Ramana Maharshi auf eine ganz einfache Weise angedeutet: „Erfahre, wer du bist. Gehe in diese innere Stille ... und erlaube diese Erfahrung der Grundlage deines Lebens.“

**Dafür muss man sich innerlich entscheiden, denn es geschieht nicht so nebenbei. Es ist nicht damit getan, dass man es mal so ein bisschen probiert. Das „bisschen“ reicht nicht.** Man muss man die ganze Identifikation bewusst zur Seite stellen.

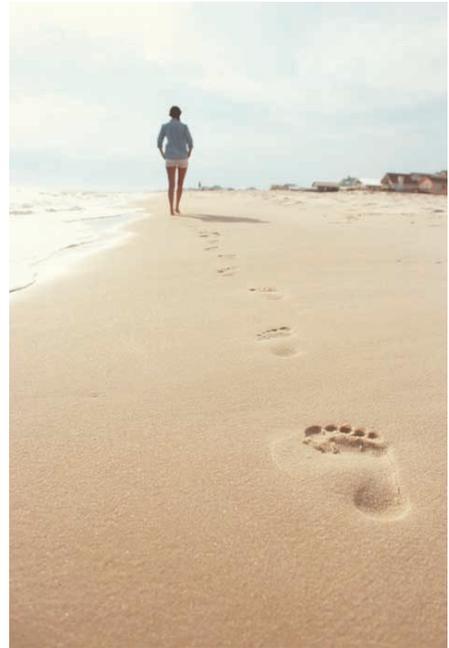
Das, was man in unserer normalen Sprache als Persönlichkeit bezeichnet, ist sehr interessant. Bei näherer Betrachtung kann man sehen, dass das Wort „Person“ vom griechischen „Persona“ kommt. Und „Personas“ sind die Masken, die im griechischen Theater benutzt wurden, um die Stimme zu verstärken und deutlicher werden zu lassen. Die Persönlichkeit ist in gewisser Weise auch eine Maske.

Der französische Pantomime Marcel Marceau hatte ein sehr erfolgreiches Bühnenstück, das er selbst inszenierte und mit großem Ausdruck sehr gut darstellte. In ihm versucht jemand, sich seiner Masken zu entledigen. Aber es gelingt ihm nicht. Er versucht und versucht es immer wieder. Doch die Masken sitzen zu fest! -

Wir sind so identifiziert mit unserem Persönlichkeitsbild und wissen nicht, wie man im tieferen Sinne entspannen kann.

Im Deutschen sind manche Worte sehr interessant, wenn man die Zusammenhänge näher betrachtet. Der Begriff „entspannen“ deutet beispielsweise darauf hin, dass unser „normaler“ Zustand gespannt, eingespant, verspannt ist. „Ent-spannen“ bedeutet so auch loszulassen, von jeglichen Identifikationen und Rollen loszulassen, zu sich selbst zu kommen.

All diese Begriffe sind Hinweise. Wenn man die Sprache sehr bewusst gebraucht, kann man sehen, dass die Worte - besonders, wenn es um tiefere Bereiche geht – sehr vorsichtig anzuwenden sind. Wenn man sie im weltlichen Bereich benutzt, z. B. beim Bauen einer Maschine oder eines Hauses, im Handel, bei der Bezeichnung von praktischen Gegenständen u. s. w. ist die Sprache perfekt. Dar-



aus entsteht aber auch ein Missverständnis. Gerade weil wir mit der Sprache im täglichen Leben so gut zurecht kommen, entwickeln wir auch die Vorstellung : „Ich weiß das. Ich habe alles im Griff.“ **Aber im tieferen Bereich haben wir nichts im Griff!**

Jeden Moment kann der Tod kommen. Trotz aller Versicherungen, die wir vielleicht abgeschlossen haben. Der Tod kann jeden Moment, ganz unangemeldet, kommen. Vielleicht

möchte man so etwas nicht hören. Wenn jemand so etwas z. B. bei einer Party sagt, würden die anderen vielleicht anmerken: „Das ist aber ein morbider Gedanke. Ein komischer Vogel, der so etwas sagt!“

Doch der Tod ist eine Tatsache; selbst wenn man in unserer modernen Gesellschaft versucht, alles, was unangenehm ist und unser eindimensionales Bild der Realität in Frage stellt, zu tabuisieren, so dass wir mit dem, was angenehm, nett und schön ist, verweilen können. Aber das ist auch unser Verhängnis. Denn wir haben uns zu sehr in dieser eindimensionalen Sicht der Welt eingenistet und vergessen, dass die Realität mehrdimensional ist. Das macht es uns auch so schwer, wenn unser gewohntes Bild der Wirklichkeit in Frage gestellt, erschüttert wird. Das ist menschlich, das ist natürlich. Aber oft versuchen wir, anstatt das Leben zu verstehen, die äußeren Bedingungen zu ändern. Alles, was unsere „normgerechte“ Vorstellung der Realität stören könnte, versuchen wir so zu ändern, dass es wie bisher bleiben kann. So werden wir in unserer Wahrnehmung immer enger. Wir schrumpfen innerlich.

Das kann man in anderer Form in allen Bereichen des Lebens als Extremismus sehen. Es handelt sich nicht um eine aus bewusster Wahrnehmung entstandene Erkenntnis, sondern durch das Festhalten am Altbekanntem um eine auf Angst gegründete Reaktion. Unabhängig, ob es sich dabei um religiösen, politischen oder nationalen Extremismus handelt – immer fehlt es an der Auseinandersetzung mit sich selbst.

Daher ist Ramana Maharshis Lehre sehr wertvoll für unsere Zeit. Denn er

versucht, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu lenken. Und wenn das Wesentliche erfahrungsmäßig verwirklicht wird, muss uns niemand religiöse und philosophische Lehrsysteme darüber präsentieren und versuchen, es irgendwie zu beschreiben. Auch braucht dann niemand den Versuch zu unternehmen, uns zu erklären, was „Tugend“ sei. Denn „Tugend“ ist ein Nebenprodukt unserer bewussten Wahrnehmung, wenn wir sehen, dass unsere innerste Realität nicht Teil der Form ist und nicht mit Worten beschrieben werden kann.

**Unser Innerstes ist die Grundlage des Lebens; die Grundlage, auf der wir alle miteinander verbunden sind.** Wenn wir das erfahren, muss uns niemand sagen, liebevoll zueinander zu sein. Dann brauchen wir solche Lehren, wie „Sei tolerant!“, nicht. Wir sehen, dass genau, wie ich selbst tief innen nicht in einer Identität verfangen bin, auch jeder andere tief innen unschuldig, tief innen wie ein Kind, tief innen göttlich und gut ist.

Die Wörter im Englischen für „gut“ und „Gott“ finde ich sehr interessant. „Good“ hat zwei „Os“. „God“ hat nur ein „O“. Mit den zwei „Os“ bei „good“ bewegen wir uns im Bereich der Dualität, mit einem „O“ bei „god“ kommen wir wieder zur Einheit.

Gutsein bedeutet aber eigentlich und im tieferen Sinne, nicht in der Vorstellung des Getrenntseins verfangen zu sein. Wenn wir sagen, dass jemand gut sei, dann meinen wir damit, dass er nicht so egozentrisch ist. Er ist ein guter Mensch, weil er die anderen berücksichtigt. Und alles, was gut ist, beginnt dann, wenn wir nicht in einer

engen Vorstellung von uns selbst verfangen sind und wir anfangen, etwas tiefer wahrzunehmen. Wir beginnen zu sehen, dass der andere genauso wie ich ist - nur eben auf eine etwas andere Weise. Mitgefühl ist nichts, was jemand uns lehren müsste. Wir erkennen, dass, wenn wir jemanden verstehen möchten, die einzige Basis ist, sich mitfühlend mit ihm oder ihr zu verbinden.

Ebenso sollten wir all unsere Bewertungen und Einstufungen beiseite stellen, wenn wir uns selbst tiefer verstehen möchten und erkunden, wer wir wirklich sind.

So beginnen wir, uns auf eine andere Weise wahrzunehmen und zu erforschen.

Ich versuche hier einige Aspekte anzudeuten. Es handelt sich nicht um einen vollständig abgeschlossenen Vortrag. Ich habe nur die Absicht, auf einige Aspekte hinzuweisen, so dass es für jeden hier ein bisschen unbequem wird! **Ich möchte euch nicht in Bequemlichkeit zurücklassen, denn diese Unbequemlichkeit schafft den Impuls für die wirkliche Auseinandersetzung mit sich selbst.** Wenn man sich zu sehr an einer vorgefertigten Vorstellung von „Wer ich bin“ und „Was ich bin“ festhält, dann ist man noch nicht in der Lage zu erkunden, zu erforschen. Aber, wenn man seine persönlichen Vorstellungen in Frage stellen kann und sieht, dass die Art und Weise, wie wir uns normalerweise identifizieren und festlegen, nur ein Teil des vorübergehenden, vergänglichen Aspekts des Lebens ist - dann können wir das Wagnis eingehen. Ein bisschen Mut ist dabei gefragt. Denn es ist nicht be-

quem, sich mit diesen wesentlichen Fragen auseinanderzusetzen. Wir sind nicht daran gewöhnt, unangenehme Fragen zu stellen. Deswegen kommt es auf Mut und Entschlossenheit an. Doch wenn wir die Intelligenz zulassen, werden wir sehen, dass es keine andere Grundlage für unser Leben gibt, als die Wahrheit. Alles andere, was nur der Scheinwelt angehört und in Indien als „Maya“ bezeichnet wird, ist nur illusorisch. In ihr kann man sich nicht für immer niederlassen, sie ist nur die Gelegenheit für einen schönen „Ausflug“. Denn man muss sich immer wieder daran erinnern, dass man alles wieder verlassen muss. Jeden Tag wird dieser Körper älter, ob man das will oder nicht.

Bei einer tieferen Betrachtung werden wir sehen, dass diese Abläufe nicht gegen das Leben, nicht gegen uns sind. Dieses Leben besteht durch soviel Intelligenz, aus soviel Feinfühligkeit, Fürsorge, Verspieltheit, Humor und Ästhetik. Das wird uns dann sichtbar, wenn wir Abstand gewinnen zu unser gewohnten, projizierenden Wahrnehmungsweise, sich mit der Welt zu verbinden.

In einem inneren entspannten Zustand beginnen wir, uns und das Leben anders zu erfahren.

Im Osten gibt es den Ausdruck: „Unser innerstes Wesen ist „Sat-Chit-Anand““. „Sat“ bedeutet Wahrheit, „Chit“ bedeutet Bewusstsein, „Anand“ bedeutet Freude. Jedes Kind kommt mit diesen Eigenschaften zur Welt. Dann aber nehmen wir alle verschiedene Rollen an, identifizieren uns mit unserem Körper und unserem Persönlichkeitsbild – und schaffen so eine Grundlage für das gesellschaftliche Zusammenspiel.

**Jetzt sind wir in der Entwicklung der Geschichte unserer Erde in einer Zeit angekommen, in der wir das alles leichter durchschauen können.**

Vorher war das schwer, der eindimensionale Griff zu stark. Nun aber, da wir Menschen aus unterschiedlichsten Kulturen sehen, Reisen machen, verschiedene Sprachen lernen und Eindrücke aus allen Bereichen des Lebens sammeln können, ist vieles leichter geworden.

Auch durch die Nutzung der vielfältigen Medien erweitern sich unsere Wahrnehmungsmöglichkeiten, wodurch wir mehr Abstand zu uns selbst gewinnen können.

Auch wenn es eine schwierige Phase unserer Erde ist, wir durch einen sehr schmerzlichen Abschnitt unserer gesellschaftlichen Entwicklung gehen, ist es dennoch eine sehr wertvolle Epoche. Denn das, was seiner Möglichkeit nach sehr negativ und zerstörerisch ist, genau das kann auch die Grundlage für etwas sehr Positives und Schönes werden.

Das Leben bietet uns „Rohmaterial“ an. Es bleibt uns überlassen, was wir daraus machen. Das wird jedem bewusst, der sich mit sich selbst befasst...

Die Welt schafft die Grundlage, dass

wir hier nicht nur existieren, sondern auch bewusst werden können. Dabei kommt der Unterschied zwischen Tier und Mensch ins Spiel. Ein Tier ist Teil des Mysteriums des Lebens. Es ist im Einklang, es ist wunderschön. Daher brauchen Tiere oder Pflanzen auch nicht zu meditieren. Doch der Mensch kommt in einen besonderen Zustand, wo er aus dieser Harmonie herausfällt. Erst durch diese Verirrung beginnen wir zu hinterfragen: „Was ist das Leben? Wer bin ich? Was ist die Realität?“ Und wenn die Menschen durch die Suche dazu kommen zu erkennen, was sie wirklich sind,

dann sind wir nicht nur wieder im Einklang mit dem Leben, sondern wir sind uns dessen auch bewusst. Und nicht nur das - der Mensch kann sich entfalten, sich entwickeln und das höchste Potenzial der Liebe, der Anmut, der Freude und des Friedens in diese Welt bringen.

Durch den Verlust des „unbewussten Im-Einklang-Seins“, werden wir dazu gebracht zu suchen. **Es wird in unserer modernen Gesellschaft aber noch nicht eingesehen, dass es für uns natürlich - und als Teil unserer Entwicklung als Mensch notwendig ist -, bewusst zu hinterfragen: „Wer bin ich, was bin ich? Was ist das Leben?“** ■



# Die innere „Zwiebelerfahrung“



## Schicht um Schicht zum Wesentlichen

Vor ein paar Jahren nahm ich im Südschwarzwald an einem Stille-Retreat teil. Es war nicht so streng, dass es untersagt wurde zu sprechen; der Fokus lag aber schon darin, dies nach Möglichkeit nicht zu tun.

Dadurch wurde es einfach möglich, mehr bei sich zu sein und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Man gab sich selbst die Chance, Bereiche in sich wahrnehmen zu können, die im Alltagsleben durch unterschiedliche Ablenkungen und Verpflichtungen nicht bewusst sichtbar wurden - oder um Aspekte, bei denen es schwierig war, sie direkt mit Bewusstheit wahrzunehmen und ihnen zu begegnen.

Nun möchte ich gerne eine Begebenheit schildern, die sich während des Retreats mit mir und einer anderen Person ereignete.

An einem Retreat-Tag waren ich und ein anderer Teilnehmer nach dem morgendlichen stillen Sitzen zum Vorbereiten des Frühstücks eingeteilt.

Als ich in der Küche beschäftigt war, kam der andere Teilnehmer zur Tür hinein und warf mir aus heiterem Himmel eine spitze Bemerkung entgegen. Er wollte mich scheinbar absichtlich provozieren.

Kurz darauf konnte ich beobachten, wie in mir, verbunden mit Ärger, ein Muster des gleichen Reagierens auftauchte.

Doch in diesem Moment geschah es, dass ich trotz der berührten Gefühle und meiner Gedankenprozesse in der Wahrnehmung des inneren Beobachters verweilen konnte.

Dadurch war es mir möglich, die Wut einfach zu beobachten, ohne sie dabei zu unterdrücken oder mit ihr in eine nach außen gerichtete Reaktion zu gehen.

Kurz darauf löste sich der Ärger auf, aber ein Gefühl der Unsicherheit kam in mir hoch. Ich konnte sogar wahrnehmen, wie meine Hände sich an etwas festhalten wollten, um eben eine Art Halt zu finden.

Nachdem ich auch dies als Beobachter wahrgenommen hatte, tauchte in mir eine Traurigkeit auf. Konsequenterweise nahm ich auch diesen Zustand wahr, bis er wieder von selbst verschwand.

Nach der Traurigkeit trat nun sofort ein innerer emotionaler Schmerz zu Tage. Auch da schaffte ich es, mich nicht darin zu verlieren, sondern das Ganze neutral zu betrachten, ohne es zu bewerten oder es nicht haben zu wollen.

Schließlich geschah etwas Wunderbares! Ein starkes Gefühl von Liebe und Mitgefühl wurde in mir wach. Ein Mitgefühl mir selbst und dem Anderem gegenüber. Zudem verspürte ich auch eine grundlose Freude.

Während des Frühstückrichtens im Aufenthaltsraum gab es danach eine kurze direkte Begegnung zwischen uns beiden. Mir kam es vor, als ob er erwartet hatte, dass ich nun auch etwas im gleichen Sinne zurückgeben würde. Ich konnte sehen, wie irritiert der andere Teilnehmer war, als ich ihn mit meinem Herzen anschaute und ich das durch ein authentisches Lächeln zum Ausdruck brachte.

Von da an waren unsere zukünftigen Begegnungen komplett anders, was mich sehr freute.

Durch diese Begebenheit wurde mir wieder einmal bewusst, wie wichtig und bedeutend es ist, Bewusstheit in meinem Leben zuzulassen und welche positiven Auswirkungen es auf längere Sicht haben kann.

Mir wurde auch klar, dass ich selbst eine große Verantwortung dabei trage, wie ich meine Energie nach außen hin manifestiere.

Wenn ich gleich zu Beginn der auftauchenden Wut gefolgt wäre, hätte ich niemals wahrnehmen können, was sich innerlich in mir dahinter noch alles abspielte und wäre nicht an den Punkt gekommen, mich mit dem anderen Menschen auf eine schöpferische und liebevolle Weise zu verbinden. Dies offenbarte mir, was für ein Segen und eine positive Wirkung es ist, Bewusstheit in meinem Leben zu erlauben. Jonas Dörner ■

Das zu Beginn erwähnte Stille-Retreat fand im Südschwarzwald unter der Leitung mit Bhashkar Perinchery über Ostern in Bernau statt.



**UNICORN**  
KOPIE & DRUCK

**Humboldtstraße 2** fon 0761-2909290  
**79098 Freiburg** fax 0761-2909291

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

# KARMA

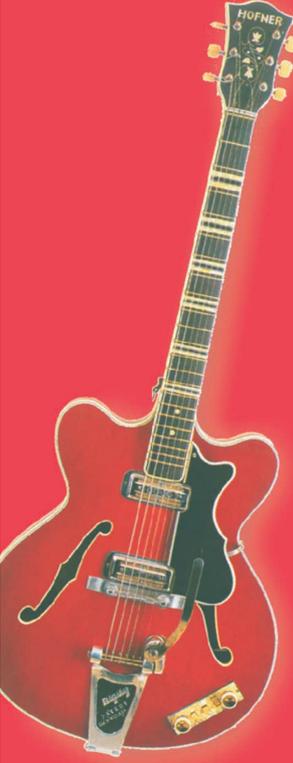
*Original indische Küche*



Bertholdstr. 51-53  
79098 Freiburg

So.-Do. 11:30-23:00 Uhr  
Fr.-Sa. 11:30-01:00 Uhr  
0761-21777495  
bollywoodsingh29@yahoo.de  
www.Karma-Indian-Palace.de

Mittagsbuffet  
**ALL YOU CAN EAT**  
9,90 Euro

**Gitarren**  
**Verstärker**  
**Zubehör**  
**Reparaturen**

10.00 - 18.30 Uhr



**bim bam**  
musikinstrumente

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

www.bimbammusikinstrumente.de

# Brillen-Studio Ocklenburg



Seit 1978 in Oberlinden

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

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

0761.34950  
Oberlinden 5 in 79098 Freiburg

**Hier könnte  
Ihre Anzeige stehen,  
informieren  
Sie sich.**

# Nico Rosberg offenbart unglaubliche Einsichten



*Nach dem WM-Titel ist Nico Rosberg aus dem Silberpfeil geklettert.  
Er beendete seine Formel-1-Karriere auf dem Höhepunkt.  
Nun gab er sein erstes Interview - und war so offen wie noch nie.*

**Die Welt:**

**Drei Monate sind seit Ihrem Rücktritt vergangen.  
War Ihre Entscheidung richtig?**



**Nico Rosberg:**

Mehr denn je. Die Opfer, die man bringen muss, um eine Weltmeisterschaft zu gewinnen, sind monströs, in physischer Hinsicht ebenso wie in persönlicher und familiärer. Himmel, das ist Teil des ganzen Spiels. Es ist ein wundervolles Spiel, das ich mir selbst ausgesucht habe und bei dem ich unbedingt dabei sein wollte. Aber jetzt, wo ich gewonnen habe - oder besser gesagt, jetzt, wo ich dort angekommen bin, wo ich hinwollte - , kann ich sagen: Vielen Dank an alle, aber es ist genug. Es war eine goldene Gelegenheit, dieses Kapitel abzuschließen - und das mit Happy End. Jetzt genieße ich alle anderen schönen Dinge, die es sonst da draußen noch gibt. Das Leben kann sich nicht von morgens bis abends, das ganze Jahr über, um eine Maschine drehen. Ich bin ein Mensch und kein Hamster.

## ***Ihr Vergleich zwischen Piloten und Hamstern ist interessant.***

Dann sagen wir mal: schöne, reiche Hamster, die ein fantastisches Leben führen.

***Zu Beginn Ihrer Karriere hat Ihr Vater die Ziele gesetzt: ein Rennen gewinnen, in Monte Carlo gewinnen, die Weltmeisterschaft gewinnen. Die Tatsache, dass Sie eine Sekunde nachdem Sie diese Ziele erreicht hatten, auf Ihren Vater zeigten, wirft ein ganz eigenes Licht auf Ihre Karriere, als Sportler wie als Mensch. Sie sind jetzt frei.***

Einen Vater wie meinen zu haben war schwierig, vor allem zu Beginn meiner Karriere. Alle beobachteten mich, sie befragten mich als den Sohn des Meisters. Was glauben Sie, wie oft ich das gehört habe! Natürlich hat es mir auch geholfen, aber es war belastend. Er wusste alles über diese Welt, in die ich hineinkam. Alles, was ich tun musste, alles, was die anderen tun mussten, was am besten und was am schlechtesten war. Es hat gut funktioniert. Doch als ich dann in die Formel 1 kam, stellte ich fest, dass sich etwas verändert hatte: Ich musste meine eigenen Fehler machen, die Dinge auf meine Weise tun. Und deshalb haben wir eines Abends darüber geredet.

## ***Geredet oder gestritten?***

Wir haben die Dinge geklärt. Ich glaube fest daran, dass es das Beste ist, die Dinge beim Namen zu nennen. Ich denke, wenn wir das alle tun würden, wäre unser Leben viel einfacher. Auf der einen Seite war da ein Vater, der seinem Sohn helfen wollte. Auf der anderen

ein Mann, der seinen eigenen Weg suchte. Letztendlich zog er sich danach zurück, und ich danke ihm noch heute für die Leichtigkeit, mit der er das getan hat. Er ist ein emotionaler Typ, er hat diese Situation auf die beste Weise gehandelt, und heute kann ich ihm nur dafür danken, dass er mich hat machen lassen. Ich möchte, dass er weiß, dass ich nur deshalb heute hier bin und als Weltmeister darüber reden kann. Und ich will, dass er weiß, dass ich mir heute darüber im Klaren bin, wie viel ihn das gekostet hat.

***Mittlerweile sind auch Sie Vater geworden. Welche Rolle hat Ihre Tochter bei dieser Entscheidung gespielt, Ihre Karriere zu beenden?***

Es war nicht nur meine Tochter, sondern die ganze Familie. Sie ist für mich das Wichtigste. Und ich hatte auch ihr ein enormes und nicht gerechtfertigtes Opfer abverlangt. Jetzt will ich mich ganz auf sie konzentrieren und ein besserer Vater und Ehemann sein. Was ich schon in dem Moment getan habe, als ich entdeckte, dass die Vaterschaft gar nicht so einfach ist. Man spricht nur selten davon, es heißt immer nur, Kinder seien das Schönste auf der Welt. Niemand sagt dir aber, wie schwierig das ist, vor allem für einen Vater mit einem kleinen Mädchen von eineinhalb Jahren, eine Beziehung aufzubauen. Es ist wunderschön, aber auch anstrengend und hat manchmal, sagen wir mal, auch langweilige Phasen.

***Wenn man Sie so reden hört, scheinen Sie Ihren Weg gefunden zu haben. Haben Sie sich psychologisch von jemandem helfen lassen?***

Ja. Einer der Schlüssel meines Erfolges war

die Arbeit, die ich mit meinem Mentalcoach gemacht habe. Ich arbeite schon seit einiger Zeit an diesem Aspekt, doch in diesem Jahr bin ich neue Wege eingegangen - und das noch intensiver.

### **Ist das nicht auch nur eine Mode-Erscheinung?**

Ist die Philosophie eine Mode? Es hat früher wahre Genies gegeben: Epikur, Seneca, wen Sie auch nennen wollen, die schon vor zweitausend Jahren unsere Probleme erlebt haben, dieselben Schwierigkeiten wie wir. Und weil sie Genies waren, haben sie sie auch analysiert und entschlüsselt und so herausragende Hilfen für uns hinterlassen, die wir lesen und so verstehen können, was mit uns geschieht. Im Leben wie im Sport.



### **Wollen Sie damit sagen, dass Sie die Weltmeisterschaft gewinnen konnten, weil Sie Epikur gelesen haben?**

Das ist nur ein Beispiel. Vor zehn Jahren war ich sehr eifersüchtig, was meine Frau anbetrifft, es gefiel mir gar nicht, wenn sie jemand anderen ansah. Heute habe ich verstanden, dass das Problem nicht darin liegt, dass sie jemand anderen anschaut. Vielmehr, dass ich ihre ganze Aufmerksamkeit für mich brauchte. Aus diesem Grund habe ich mein Verhalten in dieser Hinsicht geändert. So sind wir alle viel lockerer geworden. Ich habe meine Fehler reduziert. Das nennt man „Sich seiner selbst bewusst werden“. Wir müssen so viel an uns arbeiten.

### **Was hat Ihnen außer der Philosophie dabei noch geholfen?**

Meditation. Das war eine weitere Hilfe in diesem Jahr. Das ist eine Kunst, die man überall und immer ausüben kann, beim Gehen, Laufen oder im Bett gleich nach dem Aufwachen. Klar, auch das ist Arbeit und keine Magie, aber wenn man sie beständig und ernsthaft praktiziert, hilft sie einem langsam und allmählich, sich zu verändern. Mir hat es geholfen: Ich bin sicher, dass ich noch vor zehn Jahren in einer Situation wie auf den letzten zehn Runden in Abu Dhabi, in der entscheidenden Runde mit Lewis Hamilton, der vorne langsamer wurde, ausgerastet wäre. Stattdessen war ich bereit. Ich kann nicht behaupten, ich sei ruhig und gelassen gewesen, im Gegenteil, ich weiß noch, dass ich beim Überholmanöver von Verstappen rotgesehen habe und total angespannt war. Aber ich war da. Und ich habe das Rennen nach Hause gebracht. Alle sollten meditieren, man sollte es schon in der Schule unterrichten: Wir leben am Limit und sind nicht mehr in der Lage, uns auch mal zu langweilen oder allein zu sein. Wir sammeln immer mehr unsinniges Zeug an und blicken immer weniger durch. Bis heute ist das Erste, das ich jeden Morgen tue, zwanzig Minuten Meditation. Und dann ist es auch noch enorm wichtig, über die Dinge zu reden. Mit meinem Coach habe ich über alles geredet, auch über meinen Vater und Lewis. ■

Mit freundlicher Genehmigung des Verlages.  
Veröffentlicht in DIE WELT Nr. 36, S. 23, Sport  
(DWBE-HP) am 11.02.2017.  
In Kooperation (LENA – Leading European  
Newspaper-Alliance) mit „La Repubblica“.  
Das Interview wurde von Marco Mensurati geführt.  
Übersetzt aus dem Italienischen von  
Bettina Schneider.

# Gesellschaftsdruck & Blutdruck

Kennen Sie Ihren Blutdruck? Sind Sie einer von über 20 Millionen Deutschen, die unter Bluthochdruck leiden? Globalen Schätzungen zufolge leiden rund 40 Prozent aller Erwachsenen über 25 Jahren unter Bluthochdruck. Dies führt weltweit zu rund 7,5 Millionen Todesfällen pro Jahr. Leider wissen viele Menschen nicht einmal, dass sie unter einem zu hohen Blutdruck leiden, weshalb dieser oft als „stiller Killer“ bezeichnet wird.

## Wie können Sie Bluthochdruck vorbeugen?

Was für den einen ein Kinderspiel ist, fällt anderen jeden Tag aufs Neue schwer. Die Rede ist von einer gesunden Ernährung, reich an nährstoffdichten, natürlichen Lebensmitteln und möglichst arm an raffinierten Kohlenhydraten und Zucker. Darüber hinaus sollten Sie nicht rauchen, nicht zu viel Alkohol trinken, regelmäßig Sport treiben, ein gesundes Gewicht halten und ausreichend schlafen.

Aber was tun, falls Sie bereits unter einem zu hohen Blutdruck leiden? Hier neun Hausmittel gegen Bluthochdruck, die Sie wahrscheinlich schon in Ihrer Küche haben:



Bitte weiterblättern

## **1. Kardamon**

---

Eine Studie im Indischen Journal für Biochemie und Biophysik fand heraus, dass Menschen, die über mehrere Wochen hinweg täglich einen Teelöffel Kardamonpulver aßen, ihren Blutdruck deutlich reduzieren konnten. Wenn Sie ein Fan der indischen Küche sind, werden Sie sich über diese Nachricht sicher freuen.

## **2. Ingwer**

---

Wie Kardamon, ist auch Ingwer ein wärmendes Gewürz, das die Durchblutung verbessert. Ingwer kann zu vielen Rezepten hinzugefügt werden und ergibt zusammen mit Kardamon, ein wenig Zimt und Honig einen herzgesunden Tee.

## **3. Zimt**

---

Apropos Zimt, auch dieses Gewürz kann die Blutglukose und den Blutdruck senken und wird beispielsweise gerne bei Diabetes-Patienten verwendet. Aufgrund seiner blutzuckerregulierenden Eigenschaften wird Zimt auch gerne als natürlicher Appetitzügler genutzt.

## **4. Hibiskus-Tee**

---

Wenn Kardamon und Ingwer nichts für Sie sind, können Sie es auch mit Hibiskus versuchen. Ein tägliches Tässchen Hibiskus-Tee senkt den Blutdruck und entspannt nebenbei auch den Geist.

## **5. Fischöl**

---

Fischöl ist bekannt dafür, das gute Cholesterin im Körper zu erhöhen und wird mit einem niedrigeren Blutdruck in Verbindung gebracht. Achten Sie nur darauf, ein qualitativ hochwertiges Öl zu kaufen und es im Kühlschrank zu lagern, damit es nicht ranzig wird. Am besten nehmen Sie die Kapseln abends vor dem Schlafengehen ein, was das lästige Aufstoßen reduziert.

## **6. Basilikum**

---

Basilikum schmeckt lecker zu Nudelgerichten, im Salatdressing oder Aufläufen und lässt sich leicht in der heimischen Küche anbauen. Auch

Basilikum kann den Blutdruck senken, der Effekt ist in diesem Fall allerdings nur kurzzeitig.

## **7. Knoblauch**

---

Ja, er stinkt. Trotzdem sollten Sie dem wunderbaren Knoblauch eine Chance geben. Falls Sie keinen stinkenden Atem riskieren möchten, aber trotzdem die den Blutdruck senkenden Vorteile von Knoblauch genießen möchten, suchen Sie sich ein hochwertiges Nahrungsergänzungsmittel. Diese Mittel enthalten oft sogar noch mehr Allicin, das direkt mit der Senkung des Blutdrucks in Zusammenhang gebracht wurde.

## **8. Französischer Lavendel**

---

Während Lavendel weitläufig für seine entspannenden Eigenschaften bekannt ist, wurde auch festgestellt, dass es den Blutdruck senken kann. Die Blüten können in Backwaren verwendet und die Blätter als Gewürze genutzt werden. Verwenden Sie das nächste Mal, wenn Sie Kartoffel kochen, Lavendel anstatt Rosmarin zum Würzen.

## **9. Leinsamen**

---

Wie Fischöl enthalten auch Leinsamen jede Menge Omega-3-Fettsäuren, die zur Senkung des Blutdrucks beitragen können. Leinsamen lassen sich zu so gut wie jedem Gericht oder Backwaren hinzufügen. Ein Wort der Warnung: Die Samen werden sehr schnell ranzig und sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden.

***Insgesamt ist es wichtig, Bluthochdruck mit den entsprechenden Lebensstilveränderungen so schnell wie möglich in den Griff zu bekommen. Unsere Küchen-Hausmittel sind eine tolle Ergänzung, sollten aber nicht alleine verwendet werden. Wie anfangs erwähnt, sollten Sie auch Ihre Ernährung umstellen, sich mehr bewegen etc.***

***Es ist grundsätzlich eine gute Idee, seinen Blutdruck regelmäßig zu prüfen, sei es beim Arzt, in der Apotheke oder zu Hause etc. Wenn Sie bereits Blutdruckmedikamente nehmen oder erhöhten Blutdruck haben, sollten Sie dieses Tricks zur natürlichen Senkung des Blutdrucks kennen.***

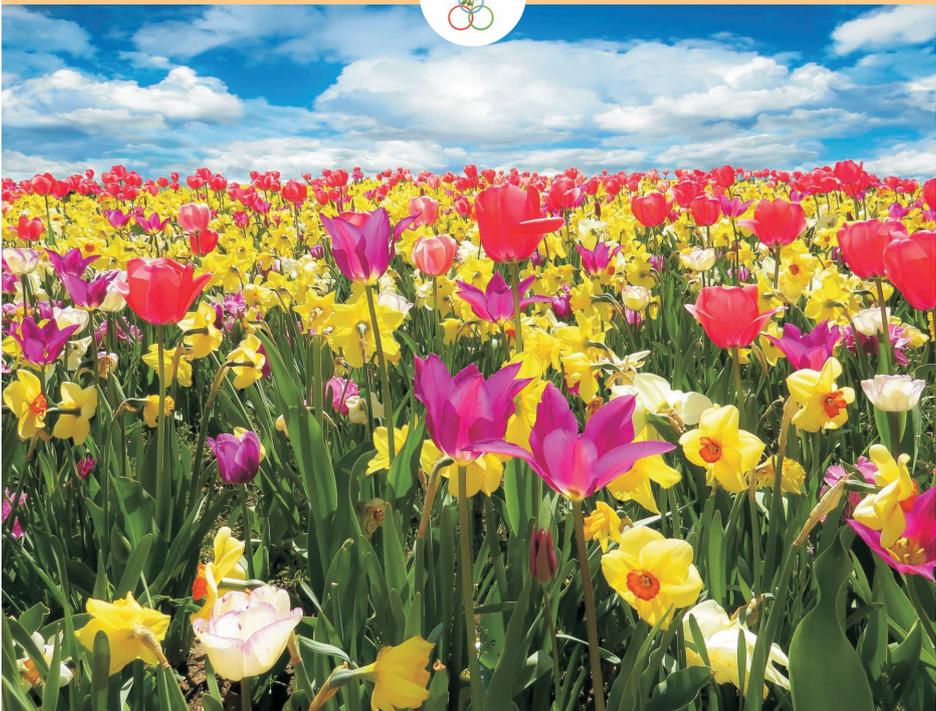
Quelle: Internet

Herzlich willkommen in der

# Universalen & Multiversalen Bewusstseins Akademie

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

im Life Surfers House  
in Freiburg.



**U.M.A.-Akademie im Life Surfers House - Salzstr. 25 - 79098 Freiburg  
0761-709665 - [info@uma-akademie.de](mailto:info@uma-akademie.de) - [www.Uma-Akademie.de](http://www.Uma-Akademie.de)**

# Veranstaltungen der Universalen & Multiversalen Bewusstseins Akademie

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

## Meditative Übungen

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

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

**Alle Übungen:** 5.- Euro (ermäßigt 4.- Euro) \*Beitrag: 10.- Euro \*\*Beitrag: 8.- 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 (ermäßigt 8.- Euro)

### ***Livestream im Internet: Begegnung mit dem Herzen***

**Mittwoch** (deutsch) 10.05. / 14.06. / 05.07. / 09.08. / 13.09. / 11.10. / 08.11. / 06. 12.

**Sonntag** (englisch) 07.05. / 11.06. / 02.07. / 06.08. / 10.09. / 08.10. / 12.11. / 03.12.

Das Livestreamvideo steht im Anschluss noch für ein paar Wochen online zur Verfügung.

Link: [www.uma-akademie.de/livestream.html](http://www.uma-akademie.de/livestream.html)

## Singen - Lieder des Herzens

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

Das Göttliche hat viele Namen. Mit einfachen, kraftvollen Chants und Songs aus aller Welt preisen wir dieses Mysterium in uns und sinken vom Kopf ins Herz, von der Abgetrenntheit ins Eins-Sein und in die Freude.



## Intensive Bewusstseins-Woche (Sesshin)

**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](http://www.uma-akademie.de)  
Beitrag: 70,- Euro (inkl. Teilnahme Vollmondfest oder Vollmond-Meditationsabend)

**Termine 2017:** 05. - 11. April / 04. - 10. Mai / 03. - 09. Juni / 03. - 09. Juli / 01. - 07. Aug.  
31. Aug. - 06. Sept. / 29. Sept. - 05. Okt. / 29. Okt. - 04. Nov. / 27. Nov. - 03. Dez.

\*Die Erinnerungshilfen werden als Video-Datei aufgenommen und können über die Homepage der Akademie aufgerufen werden.



## Meditationstage

Die Meditationstage bieten jedem - mit oder ohne Vorkenntnisse - eine Möglichkeit, auf verschiedene Art und Weise tiefere Wahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Ein Meditationsleiter erklärt und führt die Meditationsübungen. So kann jeder einen leichten Zugang zu diesen Methoden finden. Die aktiven Übungen beinhalten körperliche Bewegungen und auch energetische Ausdrucksmöglichkeiten. Die stillen Praktiken sind von einer sanften, ruhigen Art.

**Termine 1. Halbjahr 2017, jeweils 10:00 Uhr**

06. Mai aktiv / 27. Mai still / 10. Juni aktiv / 24. Juni still / 01. Juli aktiv / 15. Juli still

16. Sept. aktiv / 23. Sept. still / 14. Okt. aktiv / 21. Okt. still / 11. Nov. aktiv / 18. Nov. still

Beitrag: 80,- Euro, inkl. vegetarischem Mittagessen und Teepause / 50,- Euro für Studenten



## Einzelsitzungen mit Bhashkar Perinchery

sind u. a. eine Hilfe, das in uns verborgene Potenzial aufzuspüren und eine Neuorientierung im Leben zu finden. Außerdem bieten sie die Möglichkeit, sich mit den inneren Unklarheiten und Konflikten schöpferisch auseinanderzusetzen, um neue Perspektiven und Impulse zu gewinnen.

**Die Einzelsitzungen 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** über Nora Gaus: 0761-709665

## **Vorträge / Vortragsreihen / Gesprächsrunden**

### **18. - 20. Mai, Vortragsreihe mit Gesprächsrunden:**

#### **Das Verborgene im Leben zu entdecken, ist der Schlüssel zum Glück.**

Die Themen für die einzelnen Tage werden noch bekannt gegeben. (Jeweils 19:00 Uhr)

### **07. - 08. Juli, Vortragsreihe mit Gesprächsrunden:**

#### **Seelische Belastungen und ihre Auswirkungen - wirksame tiefere Einsichten und effektive Lösungen.**

Die Themen für die einzelnen Tage werden noch bekannt gegeben. (Jeweils 19:00 Uhr)

---

**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](http://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**

### **07.- 09. April in Ravensburg** (07. April, 19:00 Uhr Vortrag)

#### **Die Kunst und die Wissenschaft, die Lebensenergie zu befreien**

### **13. (abends) - 22. April (oder verkürzt 13. - 17. April)**

#### **Lebenselixir für die Seele - Oster-Retreat im Schwarzwald**

### **12. - 14. Mai in Freiburg** (Beginn 12. Mai, 20:15 Uhr)

#### **Das Verborgene im Leben zu entdecken, ist der Schlüssel zum Glück**

### **21. - 23. Juli in Freiburg** (Beginn 21. Juli, 20:15 Uhr)

#### **Seelische Belastungen und ihre Auswirkungen - wirksame tiefere Einsichten und effektive Lösungen**

### **18. August - 02. September in Italien**

#### **Life Surfing Ferien-Seminar in der Toskana**

## **Feste & Feiern**

### **26-Jahresfeier der U.M.A.A. am 9. Juli 2017**

Beginn 20:15 Uhr, mit vegetarischem Buffet und buntem Abendprogramm. Die Jahresfeier findet immer am Vollmondabend im Juli statt. Der genaue Ort wird noch bekannt gegeben.



## Meditative Wandertage

Ohne in Leistungsdruck zu sein oder in Stressverhalten hineinzugehen, lassen wir die in der Natur vorhandene Harmonie und farbenfrohe Verspieltheit auf uns wirken. Wir lernen uns selbst und den anderen mit einer tieferen Annahme und Bewusstheit wahrzunehmen, genau wie die Natur uns wahrnimmt - ohne zu beurteilen!

Dabei werden wir durch bestimmte Anleitungen, Erinnerungshilfen und Übungen unterstützt.

**8.30 Uhr Treffen in der U.M.A.** im Life Surfers House zum gemeinsamen Frühstück.

Teilnahme inkl. Frühstück, Verpflegung und Einkehren 55.- Euro (Studenten 30.- Euro)

**Termine:** 21. Mai / 25. Juni / 30. Juli / 24. Sept. / 22. Okt. / 26. Nov.



## 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 und durch Spenden unterstützen.

### **Spendenkonten vom Oase e.V. Freiburg** (Trägerverein der U.M.A.A.)

#### **Postbank Karlsruhe**

IBAN DE86 6601 0075 0055 0557 55

BIC PBNKDEFF

#### **GLS-Bank Freiburg**

IBAN DE87 4306 0967 7928 2345 00

BIC GENODEM1GLS

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](mailto: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.

## Überlass es der Zeit

Erscheint dir etwas unerhört,  
Bist du tiefsten Herzens empört,  
Bäume nicht auf, versuch's nicht mit Streit,  
Berühr es nicht, überlass es der Zeit.  
Am ersten Tage wirst du feige dich schelten,  
Am zweiten lässt du dein Schweigen schon gelten,  
Am dritten hast du's überwunden.  
Alles ist wichtig nur auf Stunden,  
Ärger ist Zehrer und Lebensvergifter,  
Zeit ist Balsam und Friedensstifter.

Theodor Fontane  
(1819 - 1898)





# Meditatives Wandern in der Natur

---

## Warum nicht mal was Neues ausprobieren?



Wir treffen uns zum gemeinsamen Frühstück, bevor es mit der Wanderung losgeht.

Nachdem unser Proviant für den Tag auf die Rucksäcke verteilt wurde, fahren wir zu einem wunderschönen Ort in den Vogesen. Wir beginnen unsere Wanderung mit einem kurzen Zusammenkommen und ein paar Erinnerungshilfen für den Weg. Eine Übung besteht darin, die Aufmerksamkeit während der ganzen Wanderung nach innen zu richten und soweit wie möglich nicht in Gespräche mit den anderen zu gehen. Die zweite Erinnerungshilfe ist, den eigenen Atem wahrzunehmen. Nach ein paar Schritten finde ich es sehr entspannend und wohltuend, einfach mit mir selbst zu sein und nicht ins Reden zu gehen.



Das Grün der Bäume, das sanfte Säuseln des Windes, die Geräusche der Blätter und das Murmeln des Baches empfinde ich viel intensiver. Aber plötzlich bemerke ich, dass mich Gedanken gefangen nehmen und ich mich mit Plänen zu beschäftigen beginne. Dann erinnere ich mich daran, das Ein- und Ausatmen wahrzunehmen. Dies bringt mich sofort wieder in die Gegenwart - die Erde, die ich unter meinen Füßen spüre, das Geräusch der Schritte und das herrlich glitzernde Sonnenlicht, das durch die Bäume fällt. Die Luft ist angenehm frisch, und ich spüre die Feuchtigkeit des Baches. Meine Beine scheinen mich fast im Einklang mit dem Atem zu tragen. Eine innere Entspannung und Stille breitet sich in mir aus.



Nach einem guten Stück des Weges halten wir inne, setzen uns und schließen die Augen. Wir nehmen alles wahr, was in diesem Augenblick da ist. Die Geräusche der Natur, die Gedanken, die wie Wolken vorbeiziehen, die Gefühle...



Nach einer kurzen Pause wandern wir weiter. Einige Teilnehmer beginnen miteinander zu sprechen, bemerken es aber und bleiben wieder für sich. Einfach still miteinander zu wandern, ist am Anfang vielleicht ungewöhnlich, kann aber eine sehr große Hilfe sein, sich tiefer zu spüren und mehr wahrzunehmen. Manchmal tauchen auch

unangenehme Gefühle wie Traurigkeit, Einsamkeit, Angst, Wut etc. auf. Sie einfach anzunehmen und zu betrachten und auch wieder loszulassen, kann einem viele Dinge sichtbar und bewusster machen. Unser steiler Bergpfad lässt den Atem tiefer und intensiver fließen. Die Erinnerung an den Atem fällt so leichter. Herrliche Blumen säumen den Weg und die Luft duftet würzig nach Nadelbäumen. Die Vögel zwitschern und singen.

Plötzlich taucht ein wunderschöner Bergsee auf. Das Wasser ist klar, und die umliegenden Berge spiegeln sich in ihm. Die Natur ist voller Wunder und unendlich schön. Langsam beginnt mein Magen zu knurren. Ein wunderschöner Platz am See bietet eine herrliche Kulisse für unser leckeres Picknick. Danach sucht sich jeder für die Baum-Meditation einen Baum, bei dem er für sich sein kann. Für ca. 20 Minuten erzähle ich dem Baum alles, was mir auf dem Herzen liegt. Der Baum ist wie ein guter Freund, der nicht urteilt und nur zuhört. Als ich beginne, zu ihm zu sprechen, kommen einige Dinge, die mich schon länger bedrücken und Sorgen bereiten, ans Licht. Es ist befreiend und sehr erleichternd, sich auf diese Weise auszudrücken. Der Baum ist in seinem Einfachsein da und offen. Nach dem Ausdrücken bleiben wir für eine Viertelstunde in Stille mit geschlossenen Augen mit dem Baum. Zum Abschied bedanke ich mich bei dem Baum.

Als wir weitergehen, fühle ich mich leicht und unbeschwert. Es ist ein herrlicher Tag in der Natur. Ich fühle mich innerlich erfrischt und erholt. Unser Weg führt wieder steil hinunter ins Tal. Ein kleines Stück des Weges gehen wir mit geschlossenen Augen. Wir fassen uns an den Händen und bilden eine Schlange. Der Erste hat die Augen geöffnet, um die anderen zu führen. Ein Gefühl der Unsicherheit vor dem nächsten Schritt breitet sich in mir aus. Wohin werde ich geführt? Kann ich vertrauen? Meine Beine sind etwas wackelig. Ich höre das Singen der Vögel und spüre die warmen Hände meines Vorder- und Hintermannes. Für ca. 10 Minuten wandern wir auf diese Weise. Es erscheint mir wie eine Ewigkeit. Langsam kommt das Vertrauen und die Sicherheit. Es ist schön, gemeinsam so zu gehen.

Am Ende unseres Weges angekommen bilden wir einen Kreis, und jeder teilt seine Erfahrungen, die sehr individuell sind. Ein schöner Abschluß für diese Wanderung.

Auf unserem Rückweg stoppen wir an einem französischen Café. Es gibt „Café au lait“ mit leckeren Kuchen. Die Stimmung ist fröhlich und ausgelassen. Ich fühle mich dankbar für diese „etwas andere Wanderung,“ die mich innerlich sehr entspannt und erfrischt hat. ■

Nora Gaus



Lecker. Gesund. Hausgemacht.



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

Layout & Druck von Print-Medien - Webseitenerstellung

[www.DesignArtShivas.de](http://www.DesignArtShivas.de)

# Yogische Gesundheitsberatung

*mit Sahaja Sashi Kahl  
nach dem 8-Stufenweg  
von Maharshi Patanjali*

**Pranawa Raja Yoga Zentrum**

Sashi Sharma Kahl - Yogalehrerin & Journalistin  
Tel.: 0761-67975 Mail: [sashi.kahl@gmail.com](mailto:sashi.kahl@gmail.com)  
Steinhalde 75 in 79117 Freiburg-Ebnet

**Termine nach Vereinbarung**

Seit 28 Jahren Dozentin der VHS Dreisamtal und  
ebenso langjähriges Mitglied des Deutschen Yogalehrerverbandes.

Webseitenanzeigen - informieren Sie sich

**Hier ist Platz für Ihre Webseite!**

---

## **Das Mädchen, welches für sechs Minuten die Welt zum Schweigen brachte.**



---

**Ein Video, bekannt unter dem Titel *“The Girl Who Silenced the World for 6 Minutes”*, ist ein Hit im Internet. Es wurde Millionen Mal angeklickt und vielfach kopiert. Denn nicht ein Wort dieser Rede von 1992 vor der Weltklimakonferenz in Rio de Janeiro ist bis heute überflüssig oder hat an Brisanz verloren.**

„Hallo, ich bin Severn Suzuki und spreche für die ECO, die Environmental Children’s Organisation (Umwelt Organisation der Kinder). Wir sind hier heute eine Gruppe aus Kanada, bestehend aus vier Kindern, die zwölf, bzw. dreizehn Jahre alt sind.

Wir versuchen, etwas zu verändern...

Das ganze Geld haben wir selbst aufgebracht, damit wir die 6000 Meilen hierher kommen konnten, um euch Erwachsenen zu sagen, dass Ihr eure Wege ändern müsst. Ich spreche heute frei zu Euch, also ohne Hintergedanken oder irgendwelche versteckten Absichten. Ich kämpfe für meine Zukunft. Meine Zukunft zu verlieren, ist nicht vergleichbar mit einer verlorenen Wahl oder einigen verlorenen Punkten an der Aktienbörse.

Ich bin hier, um für alle zukünftigen Generationen zu sprechen, die noch kommen werden. Ich bin hier, um stellvertretend für die hungernden Kinder in der ganzen Welt zu sprechen, deren Schreie ungehört verhallen. Ich bin hier, um für die unzähligen Tiere zu sprechen, die überall auf diesem Planeten sterben, weil ihnen der Platz zum Leben genommen wurde.

Ich Sorge mich wegen des Ozonlochs, wenn ich nach draußen in die Sonne gehe. Ich bin besorgt, wenn ich die Luft einatme, weil ich nicht weiß, welche Chemikalien darin enthalten sind. Früher bin ich mit meinem Vater in Vancouver, meiner Heimatstadt, zum Fischen gegangen, bis wir vor einigen Jahren einen Fisch voller Krebsge-

schwüre fingen. Und jetzt hören wir Tag für Tag von Tieren und Pflanzen, die aussterben - verschwunden für immer.

In meinem Leben habe ich davon geträumt, die großen Herden wilder Tiere zu sehen, den Dschungel und die Regenwälder voller Vögel und Schmetterlinge. Aber jetzt frage ich mich, ob sie noch lange genug existieren werden, damit auch meine Kinder sie sehen können.

***Habt Ihr Euch über diese Dinge Gedanken machen müssen, als Ihr in meinem Alter wart? All dieses passiert vor unseren Augen, aber wir handeln, als hätten wir alle Zeit der Welt - und für alles eine Lösung.***

Ich bin nur ein Kind, und ich habe alle diese Lösungen nicht; aber ich gebe Euch zu bedenken, dass Ihr sie auch nicht habt! Ihr wisst nicht, wie Ihr die Löcher in der Ozonschicht reparieren könnt. Ihr wisst nicht, wie Ihr die Lachse in einen toten, ausgetrockneten Fluss zurückholt. Ihr wisst nicht, wie Ihr ein ausgestorbenes Tier zurück in den Wald bringen könnt, der dort einmal wuchs, wo jetzt eine Wüste ist. Wenn Ihr nicht wisst, wie Ihr das alles reparieren könnt, dann hört bitte damit auf, es zu zerstören!

Hier, in dieser Versammlung, mögt Ihr Delegierte Eurer Regierungen sein, Geschäftsleute, Veranstalter, Reporter oder Politiker. Aber in Wirklichkeit seid Ihr Mütter und Väter, Schwestern und Brüder, Tanten und Onkel. Und jeder von Euch ist das Kind von irgendjemandem.

Ich bin nur ein Kind, aber ich weiß, dass wir alle Teil einer großen Familie mit fünf Milliarden Verwandten sind - genau genommen sind wir Mitglieder einer Familie, bestehend aus dreißig Millionen Arten. Grenzen und Regierungen werden an dieser Tatsache nichts ändern können. Ich bin nur ein Kind, aber ich weiß, wir alle sind zusammen darin vereint und sollten als eine einzige Welt ein gemeinsames Ziel anstreben.

***Ich bin nicht blind vor Zorn, und trotz meiner Furcht habe ich keine Angst davor, der Welt zu sagen, wie ich fühle. In meinem Land erzeugen wir so viel Müll. Wir kaufen und werfen weg, kaufen und werfen weg.***

Die reichen Länder teilen jedoch nicht mit den Bedürftigen. Obwohl wir mehr als genug besitzen, haben wir Angst, etwas von unseren Vermögen zu verlieren, sind zu ängstlich, etwas davon abzugeben. Wir leben z. B. in Kanada mit dem Privileg, viel an Essen, Wasser und Unterkünften zu haben. Wir verfügen über Uhren, Fahrräder, Computer und Fernseher.

Vor zwei Tagen verbrachten wir hier in Brasilien einige Zeit mit Straßenkindern. Eines dieser Kinder sagte uns: „Ich wünschte, ich wäre reich. Und wenn ich es wäre, würde ich allen Straßenkindern Essen, Kleidung, Medizin, Unterkunft, Liebe und Zuneigung geben.“ Wenn dieses Straßenkind, das nichts hat, bereit ist zu teilen, warum sind wir, die alles haben, immer noch so gierig? Ich kann nicht aufhören, daran zu denken, dass jene Kinder in meinem Alter sind und dass

es einen ungeheuerlichen Unterschied macht, wo man geboren wurde. Ich könnte eines dieser Kinder in den Favelas, also den Armengebieten von Rio, sein. Ich könnte ein hungerndes Kind in Somalia, ein Kriegsoffer im Mittleren Osten oder ein Bettler in Indien sein.

***Ich bin nur ein Kind, aber ich weiß, dass, wenn alles Geld, was für Kriege ausgegeben wird, für die Beendigung der Armut und die Suche nach Lösungen zur Rettung unserer Umwelt ausgegeben würde, was für ein wundervoller Platz diese Erde dann wäre...***

Sowohl in der Schule, als auch im Kindergarten lehrt Ihr uns, wie die Welt zu bewahren ist. Ihr lehrt uns, nicht mit anderen zu kämpfen, für etwas zu arbeiten, andere zu respektieren, Ordnung zu halten, keine anderen Lebewesen zu verletzen, zu teilen, nicht gierig zu sein. Warum geht Ihr dann hinaus und macht genau das Gegenteil von dem, was Ihr uns gelehrt habt?

Vergesst nicht, warum Ihr an diesen Konferenzen teilnehmt, für wen Ihr das tut - wir sind Eure Kinder. Ihr entscheidet, in was für einer Art von Welt wir aufwachsen werden. Eltern sollten die Möglichkeit haben, ihre Kinder zu trösten, indem sie ihnen sagen können: „Alles wird gut! Wir tun alles, was wir tun können! Das ist nicht das Ende der Welt!“ Aber ich denke nicht, dass Ihr das je wieder zu uns sagen könnt. Sind wir überhaupt auf Eurer Prioritätenliste?

***Mein Vater sagt immer: „Du bist das, was Du tust; nicht das, was Du sagst.“ Was Ihr tut, lässt mich nachts weinen. Ihr Erwachsenen sagt, Ihr liebt uns. Ich fordere Euch auf, bitte, lasst eure Taten eure Worte widerspiegeln!*** ■

Das Video ist auf Youtube zu finden unter der Eingabe: „Das Mädchen, welches für sechs Minuten die Welt zum Schweigen brachte.“  
In englisch mit deutschen Untertiteln.



---

# Die Wünsche - aus meiner Betrachtung

---



Ich kann vielerlei Wünsche in mir produzieren und nicht nur das. Sie zeigen sich sogar bildhaftig vor meinem geistigen Auge. Da wären, um nur einige wenige aufzuzählen, erst einmal der Riesen-Lotto-Gewinn als Voraussetzung und dann folgen prompt die riesigen Villen, inkl. Pool - hier und in der Toskana, mehrere röhrende Sportwagen der Luxusklasse, ein fast faltenfreies klassisches Gesicht sowie ein drahtiger Körper, der ganze Nächte durchtanzen kann; sowieso ist immer Party, Spiel und Überraschung und zwar täglich.

Sodann folgen die Accessoires wie ausgefeilte Kleider mit stimmigen Farben, die richtige Haarfarbe, inkl. Schnitt und natürlich last, not least die schnittige Luxus-Yacht, mit der die Weltumrundung und die Erforschung der vielen bunten Länder zweifelsohne ein Abenteuer und ein großes Vergnügen sein werden.

So weit, so gut. Das kann ich ja erst einmal akzeptieren. Da meine Wirklichkeit vom Leben jedoch ganz anders gestaltet wurde, erscheint die Frage in mir: „Was sagt mir das Leben mit dieser Realität? Muß ich jetzt zwangsweise traurig und bitter die tägliche Routine erleben, oder kann das Abenteuer im Alltag sein? Können diese riesigen Wünsche vielleicht in ein Kleinformat, in eine realisierbare „Seifenblase“ umgewandelt werden, und ist es möglich somit eine Basis-Zufriedenheit zu erschaffen?“

Ja, es kann! Betrachte ich nämlich genauer jeden einzelnen dieser großen Wünsche, fällt mir auf, dass alles das riesige sogenannte „Rattenschwänze“ nach sich zieht. Das wäre alles mit viel Arbeit, mit viel Konsum, mit vielen Möglichkeiten der Irrungen und Verwirrungen in der Welt verbunden und mein eigentliches Ziel, die Stille, den in mir ruhenden Pol der Glückseligkeit zu finden, könnte ganz schnell ins Wanken kommen.

Seifenblasen sind trotzdem bunt und faszinierend... ■

Dora Treptow

# „Wir sind das Placebo“



*Dr. Joe Dispenza widmet sich wie kein anderer der Geschichte und der Physiologie des Placebo-Effekts und stellt die entscheidende Frage: Ist es möglich, die Prinzipien des Placebos zu vermitteln und ohne Einnahme einer äußeren Substanz dieselben inneren Veränderungen allein durch Vorstellungskraft zu bewirken?*

*Anne Devillard sprach für NATUR & HEILEN mit dem bekannten Neurowissenschaftler im Rahmen eines seiner Workshops.*

**NATUR & HEILEN: Dr. Dispenza, Sie sind Chiropraktiker und Neurowissenschaftler sowie Autor verschiedener Bücher über die Macht des Geistes. In Ihrem letzten Buch „Du bist das Placebo“, das in 31 Sprachen übersetzt wurde und ein Bestseller ist, haben Sie sich dem Placebo-Effekt gewidmet. Was war der Auslöser dafür und was ist der Kern Ihrer Botschaft?**

Dr. Joe Dispenza: Ich muss ein bisschen ausholen. Vor mehr als 20 Jahren hatte ich einen schweren Unfall, der in mir den Wunsch auslöste, mehr über unsere Fähigkeit der Selbstheilung wissen zu wollen. Bei diesem Unfall wurde ein Großteil der Wirbel meines Rückgrats stark beschädigt und ohne Operation lautete die Diagnose: Querschnittlähmung. Aber auch eine Operation hätte eine lebenslange Behinderung und schlimme Schmerzen mit sich gebracht. So traf ich die wohl schwerste Entscheidung meines Lebens und lehnte gegen den Rat der Ärzte eine Operation ab. Ich entschied mich, der uns allen innewohnenden Intelligenz zu vertrauen, die uns am Leben hält, uns schützt und heilt in jedem Augenblick unseres Lebens. Ich begann, meine Aufmerksam-

keit von der Außenwelt nach innen zu lenken, mich mit dieser Intelligenz zu verbinden und mich auf die Selbstheilungskräfte meines Körpers zu fokussieren. Zweimal täglich kreierte ich in mir jeweils zwei Stunden lang das Bild einer komplett geheilten Wirbelsäule. Parallel dazu stellte ich einen ausgeklügelten Heilungs- und Rehabilitationsplan her. Zehn Wochen später konnte ich vollkommen geheilt und ohne Schmerzen meinen Beruf als Chiropraktiker wieder aufnehmen.

### ***Das ist eine einschneidende Erfahrung! Was hat sie bei Ihnen bewirkt?***

Diese Erfahrung führte dazu, dass ich mich entschloss, mein Leben der Erforschung der Spontanheilung und der Macht des Geistes über den Körper zu widmen. Ich reiste durch die ganze Welt und traf Menschen, die ohne herkömmliche medizinische Behandlung wie Medikamente oder Operationen von einer sehr ernsthaften Erkrankung genesen sind. Ich sprach mit ihnen, um herauszufinden, was bei ihnen die Heilung bewirkt hatte. Allen gemeinsam war, dass ein starkes geistiges Element an ihrer Heilung beteiligt war. Daraufhin schrieb ich mich wieder an der Universität ein, um die neuesten Forschungen der Neurowissenschaft zu studieren. Ich wollte alles über die Wissenschaft der Veränderung des Geistes wissen und veranstaltete anschließend weltweit Workshops, in denen ich den Teilnehmern zeigte, wie das Gehirn verschaltet ist und welche ungeheure Kraft unsere Gedanken besitzen. Ich ging unter anderem der Frage nach: Wie funktioniert der Placebo-Effekt wirklich? Was würde passieren, wenn man Menschen in den gleichen inneren Zustand bringen würde, wie jemand, der ein Placebo wie Zuckerpillen einnimmt? Können wir ihnen vermitteln, dass sie selbst das Placebo sind? Sie also dazu veranlassen, an etwas in ihrem Inneren zu glauben, statt an etwas Äußerliches? In meinen Büchern habe ich über alle Faktoren berichtet, die zu meiner Heilung geführt haben und alle Erkenntnisse und Erfahrungen niedergeschrieben, die uns helfen zu erkennen, dass wir alle über die Fähigkeit verfügen, uns allein mit der Kraft des Geistes selbst zu heilen und unseren inneren Zustand so zu verändern, dass sogar unser ganzes Leben verwandelt wird.

## **DAS GEHIRN ENTWICKELT SICH EIN LEBEN LANG**

---

### ***Welche Prinzipien haben Sie bei Ihrer Heilung erkannt, die Sie jetzt in Ihrer Arbeit weitergeben?***

In den Meditationen stellte ich mir eine Zukunft mit einer völlig wiederhergestellten Wirbelsäule vor. Ich wählte unter allen zukünftigen Potenzialen, die sich im Quantenfeld befinden, diejenigen aus, die zu meiner Heilung beitrugen und brachte sie mit den höheren Emotionen der Freude und Dankbarkeit in Verbindung. Mein Körper begann allmählich zu glauben, dass die von mir erhoffte Heilung bereits eingetreten ist. Je klarer und intensiver ich mir meine erwünschte



# IM ÜBERLEBENSMODUS KÖNNEN WIR NICHTS VERÄNDERN

---

***Warum fällt es uns so schwer, uns zu ändern und den gewohnten Zustand zu verlassen, auch wenn wir leiden?***

Das ist wie eine Sucht. Wie sind abhängig von negativen Situationen und Emotionen, von diesem Leben, das wir nicht mehr mögen, weil uns alles so vertraut ist. Selbst der Körper ist süchtig nach den dadurch erzeugten Chemikalien. Die meisten Menschen denken, dass sie mit ihrem bewussten Geist Entscheidungen treffen, aber sie sind in Wirklichkeit von ihrem Körper versklavt. Sie unterliegen der Wirkung der Stress-Hormone, die sie ununterbrochen produzieren, um auf die Umstände ihres Lebens zu reagieren. Sie verharren im Überlebensmodus aufgrund angstvoller vergangener Erfahrungen. Stress - sei er körperlich oder emotional - kann Gene beeinträchtigen und sogar komplett abschalten. Man hat zum Beispiel beobachtet, dass bei Stress-Patienten die Heilung von Wunden 40 Prozent länger dauert. Im Überlebensmodus kann man keinen neuen Zustand erschaffen, weil zu viel Energie verbraucht wird, um den Körper zu schützen. Um sich heilen zu können, muss man die Energie im Körper durch Meditation und höhere Emotionen wie Dankbarkeit, Liebe oder Freude anheben. Zehn Minuten Dankbarkeit am Tag reichen aus, um das Immunsystem anzuregen, seine Arbeit zu vollbringen. Wer sich bedankt, bevor er etwas erhalten hat, erschafft in sich den ultimativen Zustand des Empfangens! Der Körper glaubt, die erhoffte zukünftige Möglichkeit sei bereits eingetreten. Das heißt, er lebt bereits in der zukünftigen Realität, als ob die Erfahrung schon stattgefunden hat. Er bekommt sozusagen einen Vorgeschmack von der Zukunft.

***Warum sind starke, erhabene Emotionen so wichtig?***

Wenn wir neue Gedanken und geistige Bilder mit starken positiven Emotionen zusammenbringen, arbeiten Geist und Körper zusammen. Wenn das Pferd und der Reiter eins sind, wenn der Körper und der Geist verbunden sind, kann man einen neuen Seinszustand kreieren. Man ist dann mehr Energie als Materie. Prinzipiell muss der Körper über sich hinausgehen, um sich heilen zu können. Wir sollten uns nicht darauf konzentrieren, negative Emotionen zu vermeiden, sondern vielmehr darauf, bewusst die aus dem Herzen kommenden positiven Emotionen zu pflegen: Freude, Begeisterung, Vertrauen, Wertschätzung, Dankbarkeit. Die Reaktionen, die mit dem Überlebensmodus einhergingen, existieren dann nicht mehr, denn die Energie, die wir auf unsere Überlebensbedürfnisse gelenkt haben, wurde freigesetzt und steht uns nun für Schöpferisches und Neues zur Verfügung. Und wir entdecken, dass hinter der Angst der Mut, hinter dem Ärger das Mitgefühl steht - und der Nebeneffekt ist große Freude! Es ist für die meisten Menschen schwer, etwas in ihrem Leben zu verändern, weil sie lieber leiden, als

den Schritt ins Unbekannte zu wagen. Aber die Zukunft lässt sich am besten aus dem Unbekannten kreieren! Wenn man die Sucht, die Abhängigkeit von negativen emotionalen Erfahrungen überwindet, öffnet sich eine Tür. Man geht über sich hinaus und tritt in den Fluss des Wandels ein.

---

## DAS GANZE LEBEN IST EINE INITIATION

*Diesem Sprung geht aber meistens eine Lebenskrise voraus. Am Anfang Ihrer Reise stand ja Ihr schwerer Unfall.*

Ja, meistens braucht man einen Weckruf, um aufzuwachen. Bei mir war es mein Unfall, der mich dahin geführt hat, wo ich heute bin. Man kann sagen, dass das ganze Leben eine Initiation ist. Wenn wir mit Situationen konfrontiert sind, die uns herausfordern, die es bis jetzt in unserem Leben nicht gab und für die es keine Antwort im uns Bekannten gibt, ist es eine Initiation. Sobald wir unser Leben als den Ort betrachten, wo wir beweisen, dass wir uns verändern und Herausforderungen meistern können, befinden wir uns auf einem höheren Bewusstseins-Level.

---

## VOM ALTEN SELBST ZUM NEUEN SELBST

*Aber auch wenn der Leidensdruck sehr hoch ist, wagen die allerwenigsten den Schritt ins Unbekannte. Es erfordert eine Entscheidung, die viel Mut abverlangt!*

Die Entscheidung muss so klar sein, dass ihre Intensität stärker ist als die ganzen vergangenen Programme der Angst. Unglaublich viel Energie steckt in einer solchen Entscheidung! Man wächst über sich hinaus, über die Begrenzungen der eigenen Glaubenssätze. Man trennt sich vom alten Selbst, das mit der vertrauten, berechenbaren Vergangenheit verbunden ist. In dem Moment, wo es ungemütlich wird, weil es unvertraut ist, sind wir in den Fluss des Wandels eingetreten. Hier in diesem Unbekannten befinden wir uns im Quantenfeld, im Feld der Möglichkeiten. Das Quantenfeld ist das unsichtbare Informationsfeld, das jenseits von Raum und Zeit existiert und in dem alles möglich ist. Je mehr wir in diesem Feld, im Unbekannten verweilen, desto mehr erschaffen wir einen neuen Seinszustand, ein neues Selbst. Unsere Energie ist dann nach innen fokussiert, die Energie-Frequenz steigt und in diesem Moment existiert das Potenzial, dass wir gesund werden, einen neuen Job bekommen, geniale Ideen erhalten. Die Erfahrung findet uns, das Ereignis findet uns!

In diesem Feld schickt uns das Universum in diesem Augenblick Rückmeldungen in Form von Synchronizitäten, das heißt Ereignisse, Begegnungen, Fügungen, die uns zeigen, dass wir nicht mehr Opfer, sondern Schöpfer unseres Lebens sind. Wir wissen nie, was das Unbekannte uns anbieten wird. Und wenn wir darüber nachdenken, ist dies die eigentliche Schönheit des Lebens. Ich möchte von den Synchronizitäten überrascht werden, ich möchte, dass mein Leben mit ihnen gefüllt wird, weil es einfach magisch ist! Die Magie des Lebens entfaltet sich, wenn wir uns endlich hingeben und Vertrauen haben.

Vertrauen ist das Schlüsselwort. Denn nach dieser einmaligen Entscheidung, nach diesem Sprung ist es oft schwer, in diesem neuen Seinszustand zu bleiben und nicht wieder in die Fänge der alten Angst zu fallen! Es ist eigentlich ein Training von Minute zu Minute. Sicherlich! Man muss täglich üben, gegenwärtig zu sein und das Leben zu feiern. Die Seele möchte das Unbekannte, die Reise zurück zur Quelle und sagt uns: „Wir machen es jetzt anders!“



*Beim Meditieren erhöhen wir die  
Energiefrequenz und öffnen uns  
der Kraft unseres Geistes.*

Eine sehr große Hilfe, um diese neue Energie-Frequenz aufrechtzuerhalten, ist die tägliche Meditation. Dabei ist es wichtig, so lange sitzen zu bleiben, bis man an einen Punkt gelangt, an dem man vollkommen im Hier und Jetzt ist und sich selbst vergisst, sogar seine Krankheit. Wenn man hier im gegenwärtigen Moment angekommen ist und in der Leere verweilt, wird die Seele wach. Es ist ein Erwachen zu neuen Möglichkeiten!

Dr. Dispenza, herzlichen Dank für dieses Gespräch.

*Anne Devillard*

**Dr. Joe Dispenza** ist Chiropraktiker und Neurowissenschaftler. Seine Schwerpunkte liegen in den Bereichen Biochemie, Neurologie und Gehirnfunktionen. Er ist Autor mehrerer Bücher über die enge Beziehung zwischen der Chemie des Gehirns, der Neurophysiologie und -biologie und ihre Bedeutung für unsere Gesundheit ([www.drjoedispenza.de](http://www.drjoedispenza.de)).

Erschienen in NATUR & HEILEN 03/2017.

Mit freundlicher Genehmigung des Verlags NATUR & HEILEN ([www.naturundheilen.de](http://www.naturundheilen.de))

# PROJECT: Transform the the World from within

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 Vielfaltigkeit 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!

Bhashkar Perinchery  
Meine E-Mail: [bhasperi@aol.com](mailto:bhasperi@aol.com)

---

# Perspektiven für **SACRED FLASHMOBS**

---

***Inspiriert von Bhashkar Perinchery***

***Sacred Flashmob Stille (Silence)***

***Sacred Flashmob Freies Tanzen (Free Dance)***

***Sacred Flashmob Lachen (Laughter)***

**\*\*\*\*\***

## ***Was ist ein `Sacred Flashmob`?***

Unsere grundlegende Gemeinsamkeit, unseren Wunsch und unser Verlangen nach einem glücklichen und menschlichen Zusammenleben friedlich signalisieren: Der Sacred Flashmob.

Eine der Möglichkeiten, Aufmerksamkeit auf die tiefere Realität und unsere Gemeinsamkeit als Mensch – als Teil der Schöpfung – zu bringen, ist das Zusammenkommen im „Sacred Flashmob“ – um bewusst unsere Aufmerksamkeit auf unsere tiefere und ursprüngliche Realität zu bringen. Er verstärkt auf der einen Seite unser eigenes Verständnis für Frieden und Menschlichkeit; auf der anderen Seite ist diese äußerlich vielfältige Sammlung von Menschen, die sich gemeinsam in Frieden für Frieden einsetzen, ein starkes energetisches Signal, das zu einem intelligenten, menschlicheren Zusammenleben auf der Erde beitragen wird.

Sacred Flashmob ist eine Aktion, in der alle zusammenkommen können, die darauf aufmerksam geworden sind, dass es hinter dem offensichtlichen Aspekt unserer Realität eine tiefere verborgene Grundlage gibt. Unabhängig davon, aus welchem kulturellen, religiösen, nationalen, spirituellen oder philosophischen Hintergrund jemand kommt! Für ca. 15 Minuten nimmt man sich Zeit, die eigene und allgemeine Aufmerksamkeit bewusst auf diese Sensibilität zu lenken; indem jeder ohne Worte, ohne jeglichen Versuch zu missionieren oder für etwas zu werben, einander akzeptierend und respektierend, zusammenkommt und auf eine einfache Art miteinander bequem und ruhig zusammen sitzt.

Es ist eine Zeit, in der jeder, der daran teilnimmt, mit halb geschlossenen Augen oder geschlossenen Augen absichtlich alle unsere „Rollen“ und „Ziele“ kurzzeitig innerlich beiseite legen kann, um diese tiefere Sensibilität für das Leben zuzulassen!

Es kann auf unterschiedliche Weise herangegangen werden. Manche beobachten alles, ohne sich dabei mit irgendetwas zu identifizieren, andere machen vielleicht eine bestimmte Meditationsart, andere gehen ins stille Gebet oder manche lassen von innen her alles los...

Der Begriff „SACRED“ bezieht sich auf eine innere Sensibilität, in der wir einen Rahmen und Raum dafür schaffen, in dem ein Empfinden von innerer Ruhe und Stille entstehen kann. Dann wird es möglich, dass der Verstand auf eine indirekte Weise zum Schweigen kommt, indem wir absichtlich alles während dieser Zeit nur wachsam betrachten und vorbeiziehen lassen – ohne uns mit unseren inneren Zuständen, all den Gedanken, Gefühlen, subtilen Empfindungen und latenten Beurteilungen blind zu identifizieren. Indem wir uns innerlich „ent-spannen“, beginnt sich unsere Wahrnehmung von uns selbst und der gesamten Realität zu vertiefen.

Es macht uns spürbar, fühlbar, sichtbar, erfahrbar, was für ein Wunder, was für ein unfassbares Mysterium, was für ein unvorstellbares Geschenk dieses Leben ist! Dieses Empfinden kann man als „Sacredness“ bezeichnen, also dass das Leben im tieferen Sinne heilig ist...

Die Wahrnehmung der Realität, wie sie tatsächlich ist, macht uns spontan fähig zu erkennen, wie wertvoll das Leben ist! Aus dieser inneren Klarheit entspringt Freude und Dankbarkeit...

***Bitte geben Sie diese Perspektive an Freunde und Bekannte über Facebook oder andere soziale Medien weiter, falls es Sie anspricht.***

***Weitere Infos und Videos zum Sacred Flashmob unter:  
[www.SacredFlashmob.com](http://www.SacredFlashmob.com)***



Das kommende

# Life Surfing

Ferien-Seminar in der Toskana  
mit Bhashkar Perinchery



findet vom 18. Aug. - 02. Sept. 2017 statt.

## **Kurz-Interviews mit Teilnehmern aus dem letzten Life Surfing Seminar.**

### **Jonas, kannst du etwas über deine Erfahrung im Life Surfing Seminar sagen?**

Meine Erfahrung im Seminar war, dass es eine grosse Hilfe ist, mit bestimmten Aspekten, die in mir arbeiten, auf eine ganz andere Weise umzugehen, wie die Gesellschaft das handhabt. Es geht einfach darum, den inneren Prozess der Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen zu sehen und zu beobachten, um dadurch einen inneren Abstand zu gewinnen. Die damit verbundenen Meditationen waren für mich eine sehr große Hilfe, den eigenen Bewusstwerdungsprozess zu vertiefen, um dadurch näher zu mir selbst zu kommen, wodurch ich dann eine tiefe Entspannung und einen inneren Frieden erfahren konnte. Dafür bin ich sehr dankbar.

\* \* \* \*

### **Somen, du hast hier an dem Seminar teilgenommen.**

#### **Was ist dein Eindruck über deinen Beginn mit der “inneren Arbeit”?**

Ich kann sagen, dass ich es anderen Menschen nur empfehlen kann und dass ich für mich selbst sehr dankbar bin, diese Möglichkeit gehabt zu haben. Es war eine sehr interessante Erfahrung, etwas anderes als das, was man normalerweise erfährt, wenn man jeden Tag zur Arbeit geht, all seine gewöhnlichen Dinge erledigt und alles in sich so strukturiert ist. Es hat neue Wege eröffnet, in denen man sich selbst und andere auf eine neue Weise erfahren konnte.

Gerne möchte ich nun etwas zu Bhashkar sagen. Er initiierte ja die U.M.A.-Akademie in Freiburg, in der regelmäßig verschiedene Events und Aktivitäten stattfinden.

Für mich konnte ich hier im Seminar sehen, wie facettenreich seine Arbeit ist und wie er die Fähigkeit besitzt, viele Aspekte miteinander zu verbinden, um den Bewusstseinsprozess aufrecht zu erhalten, so dass man immer wieder daran erinnert wird. Es wurde alles auf eine sanfte Weise gehandhabt, aber trotzdem können da verschiedene Aspekte in einem hochkommen. Manches ist schmerzhaft, manches ist sehr angenehm, und doch ist da immer eine gewisse Intensität vorhanden. Im Seminar geht es hauptsächlich um die Transformation.

\* \* \* \*

### **Nora, wir haben eine meditative Übung im Meer gemacht, die Floating-Meditation. Kannst du darüber etwas sagen?**

Dies ist eine sehr schöne Möglichkeit, nach innen zu gehen. Man legt sich mit dem Rücken und geschlossenen Augen auf das Wasser. Die Arme lässt man seitlich, weit offen, locker ausgestreckt und lässt sich dann so eine gewisse Zeit vom Wasser tragen. Eine Begleitperson achtet darauf, dass man während dessen nicht zu nahe zu anderen Personen treibt oder sich zu weit entfernt. Man kann dies, wenn keine Wellen da sind, für ca. 10-15 Minuten machen und dabei das Wasser und den inneren Raum genießen.

### **Kannst du etwas über deine persönliche Erfahrung mit Bhashkar sagen, er war der Leiter dieses Seminars; sowie über den Begriff “Der innere Freund”.**

#### **Was ist dein Verständnis?**

Für mich ist ein “innerer Freund” jemand, der in schwierigen und herausfordernden Situationen mehr Licht hineinbringt und dabei unterstützend wirkt. Die Schritte des Hinschauens muss aber jeder für sich selbst tun, niemand kann einem das abnehmen. Doch Unterstützung und Hinweise im richtigen Moment können das zu einer sehr großen Hilfe werden.

## **Die Ferien mal anders verbringen - lass dich ein auf eine wundervolle und verspielte Entdeckungsreise zu dir selbst.**

Was das Leben bringt, können wir nicht bestimmen. Es ist ähnlich wie beim Windsurfing - die Wellen und der Wind bestimmen die Dynamik. Der Mensch auf dem Surfbrett lernt, wie man durch den richtigen Umgang mit dem Segel und dem eigenen Gewicht die Richtung bestimmen kann! So ist es für uns wichtig durch eine tiefere Auseinandersetzung mit uns selbst und der Wirkungsweise unserer menschlichen Natur das Leben zu einer erfüllenden, verspielten, freudigen Reise durch die Höhen und Tiefen werden zu lassen!

Das Life Surfing Seminar bietet eine Möglichkeit, eine innere Vorbereitung, um eine authentische, auf Wirklichkeit basierte wundervolle Lebensentfaltung zu verwirklichen.

Bhashkar Perinchery leitet Seminare mit der Vision von „Lifesurfing“ seit ca. 25 Jahren.

### **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  
Frühbucherrabatt von 20% bei Sofortzahlung  
bis zum 31. Juni

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



# IMPRESSUM

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Herausgeber</b>       | Oase e.V. / Salzstr. 25 / 79098 Freiburg<br>0761-709665 / <a href="mailto:info@uma-akademie.de">info@uma-akademie.de</a> / <a href="http://www.Uma-Akademie.de">www.Uma-Akademie.de</a> |
| <b>Auflage</b>           | 5.000 Exemplare   |
| <b>Layout &amp; Satz</b> | Jonas Dorner  |
| <b>Erscheinungsweise</b> | vierteljährlich   |
| <b>Bildquellen</b>       | <a href="http://www.pixabay.de">www.pixabay.de</a> / <a href="http://www.istock.de">www.istock.de</a>   |
| <b>Anzeigenbetreuung</b> | Dana Sabo & Nora Gaus   |
| <b>Mediadaten</b>        | können unter <a href="http://www.LifeSurfersHouse.com">www.LifeSurfersHouse.com</a> heruntergeladen werden.   |

|                       |   |
|-----------------------|---|
| <b>Bankverbindung</b> | <b>Oase e.V. Freiburg:</b><br>Postbank Karlsruhe IBAN DE86660100750055055755<br>BIC PBNKDEFF<br>GLS-Bank Freiburg IBAN DE87 4306 0967 7928 2345 00<br>BIC GENODEM1GLS |
|-----------------------|---|

# WEITERE INOS ZUM JOURNAL

Das Journal ist kostenlos erhältlich. Die redaktionellen Inhalte haben einen zeitlosen Charakter und bleiben dadurch für den Leser stets interessant. Zudem wird jede Ausgabe (inkl. der Anzeigen) auf unserer Homepage als PDF-Datei archiviert und ist jederzeit zum Download auf [www.LifeSurfersHouse.com](http://www.LifeSurfersHouse.com) verfügbar.

Es kann Ihnen auch gerne für 3,00 Euro Versandkosten zugeschickt werden. Bei Interesse nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Ausgabe 1

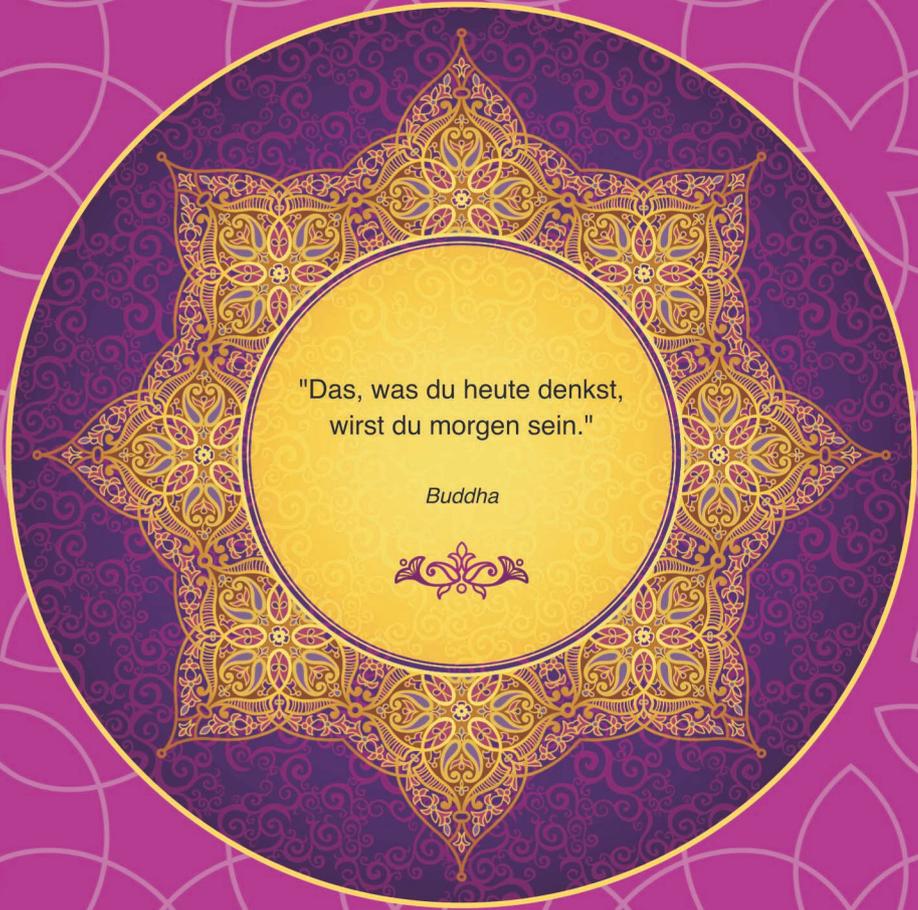


Ausgabe 3



Ausgabe 2





"Das, was du heute denkst,  
wirst du morgen sein."

*Buddha*



**One Spirit Festival** · 3.- 5. Juni 2017 · Freudenstadt  
[www.one-spirit-festival.de](http://www.one-spirit-festival.de)