

Life Surfers *Journal*

U.M.A. Akademie
im Life Surfers House
Salzstr. 25
79098 Freiburg
0761-709665
info@uma-akademie.de
www.Uma-Akademie.de



Die Lebensenergie intelligent einsetzen

Von Bhashkar Perinchery

Mark Zuckerberg

*Seine inspirierende Rede zur Abschlußfeier 2017
an der Universität Harvard*

Yoko Ono

Verkündungen

Der Gesundheit zuliebe

*Vier Artikel zur Gesundheitsvorsorge
und über sanfte Wege in der Medizin*

Vinoba Bhave

Entwicklungen aus dem Herzen

Eine Cherokee Indianerweisheit

Die zwei Wölfe in unserer Brust

*Ausgabe 5
2018*





Vorwort	S. 3
Projekt: Die Welt von innen her transformieren	S. 4
Lebensenergie richtig einsetzen - ein Vortrag von Bhashkar Perinchery	S. 5
Eine Cherokee Indianerweisheit	S. 21
Yoko Ono - Verkündungen	S. 22
Interessante Infos - Kurznachrichten	S. 24
Was will ich vom Leben	S. 25
Perspektiven für Sacred Flashmobs	S. 28
Mark Zuckerberg Ansprache zur 366. akademischen Abschlussfeier der Universität Harvard am 25. Mai 2017 im 'Tercentenary Theater'	S. 30
Vinoba Bhave - Entwicklungen aus dem Herzen	S. 44
Life Surfing - Ferien-Seminar in der Toskana	S. 46
Veranstaltungen in der U.M.A.-Akademie	S. 48
Iss-mich Kosmetik aus dem Schwarzwald	S. 56
Der Gesundheit zuliebe - 4 Artikel zur Gesundheitsvorsorge	S. 60
Impressum & Kontakt	S. 51



Liebe Leser, Freunde und Interessenten!

Wir freuen uns, wieder ein Life-Surfers-Journal, die 5. Ausgabe, veröffentlichen zu können.

In einer Zeit, in der die Herausforderungen in individuellen, sozialen und auch globalen Bereichen immer größer werden, können wirkliche Lösungen nur durch eine ganzheitliche Sichtweise entstehen. Bewusstes Sein und die damit verbundene Fähigkeit, den Anderen zu verstehen sowie die Vielfalt zu respektieren, können zu einem tieferen Verständnis, mehr Akzeptanz und Toleranz in der Gesellschaft beitragen.

In unserer heutigen Zeit ist es von immenser Bedeutung, Bewusstsein ins Alltagsleben zu integrieren und es zu leben - sowohl für das individuelle, als auch für das globale Wohlbefinden.

Die Artikel in diesem Journal können eine Unterstützung dafür sein.

Diese Ausgabe enthält wieder interessante Texte aus den Bereichen Bewusstsein, Gesundheit, Zusammenleben und vieles mehr.

Sie können inspirieren, zum Nachdenken anregen, aber auch neue Einsichten oder Anregungen bringen.

Die Programmübersicht mit den Seminaren, Vortragsreihen und Übungen der UMA-Akademie befindet sich im mittleren Teil des Journals.

*Herzliche Grüße
Nora Gaus*



PROJECT: Transform 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 Vielfältigkeit der Erscheinungen! Indem wir beginnen, uns gegenseitig zu akzeptieren und zu respektieren, ohne den gewohnheitsmäßigen Tendenzen, uns miteinander zu vergleichen, zu konkurrieren und einander zu kategorisieren zu folgen, werden wir anfangen, die wahre Schönheit und das Wunder in jedem von uns zu entdecken! Nur dann werden wir auch die Einzigartigkeit eines jeden erkennen und den Fehler einsehen, den wir begehen, wenn wir uns gegenseitig etikettieren und „in Schubladen stecken“. Das wird eine Transformation der Welt von innen bewirken.

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

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

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

Es ist wirklich, wirklich höchste Zeit!

Bhashkar Perinchery
bhasperi@aol.com

Lebensenergie

intelligent einsetzen



*Sich innerlich emotional
und energetisch befreien
- wirklich intelligent
und erfüllt leben.*

Bhashkar Perinchery

Es macht einen großen Unterschied in der Lebensentwicklung eines Menschen, wenn wir uns bewusst werden, dass wir die Möglichkeit haben, unserer Lebensenergie eine Richtung zu geben.

Normalerweise sind wir sehr nach außen orientiert und geben die Verantwortung für alles, was geschieht, der Außenwelt, indem wir z. B. sagen: „Der andere hat mich irritiert, und deswegen bin ich so wütend.“ oder „Der andere hat mich traurig gemacht, und ich leide wegen des anderen.“. Wir leben in einer Welt, in der wir aus Gewohnheit nach außen orientiert sind. Nur wenige Menschen überlegen und hinterfragen sich: „Was ist mit mir? Was ist meine Verantwortung?“

Aber auch diese Überlegungen bleiben oft auf einer Ebene, auf der man sich nur logisch-rational damit beschäftigt. Dabei denkt man vielleicht, dass ich mich nicht so ärgern oder ein bisschen freundlicher sein sollte usw. Man fasst dann viele Vorsätze, wie zum Beispiel zu Neujahr, die aber in der Praxis meistens nicht verwirklicht werden. Das hängt damit zusammen, dass wir versuchen, alles von der logisch-rationalen Ebene her zu steuern, obwohl diese nur *ein* Aspekt unseres Lebens ist. Oft glauben wir, dass wir alles von dieser rationalen Basis her in den Griff bekommen könnten! Wir versuchen, das Ganze unter Kontrolle zu bekommen, ohne einzusehen, dass wir Teil einer größeren Realität, eines umfassenderen Lebensprozesses sind. Wir sind nicht getrennt von der Natur, sondern Teil von ihr.

Außer dem Aspekt der Lebensenergie und den Möglichkeiten, sie zu manifestieren, gibt es noch einen weiteren Gesichtspunkt; nämlich die Chance zu sehen, dass das, was von außen kommt, was das Leben bringt, nicht in unseren Händen liegt. Es ist uns aber sehr wohl überlassen, was wir daraus machen: z. B. wie das Wetter wird, wie die anderen Menschen auf uns reagieren, wie sich unsere Umgebung entwickelt, was in der Welt und in der Politik passiert usw. Auch, wenn wir das alles gern im Griff haben möchten, liegt es dennoch nicht in unseren Händen. Zumindest zu großen Teilen sind wir nicht in der Lage, es direkt zu ändern.

Aber das ist nichts Negatives. Die Lebensgrundlage ist mit viel Intelligenz, viel Einsicht, viel Fürsorge und mit viel Verspieltheit, Humor und Liebe zur Manifestation gekommen. Wenn man sich tiefer damit befasst und es genauer betrachtet, wird einem irgendwann klar, dass nicht das, was von außen kommt, das eigentliche Problem ist. Die Hauptschwierigkeit, die wirkliche Herausforderung besteht darin, was wir damit machen, was von außen kommt und wie wir darauf antworten.

Reagieren wir nur blind, oder sehen wir ein, dass wir eine kreative Option haben? Dieser Chance und Möglichkeit sind viele noch nicht auf die Spur gekommen.

Das hängt auch damit zusammen, dass sie noch nicht in diese Richtung geforscht haben - und falls doch, dann nur auf eine logisch-rationale Art und Weise mit der

Absicht, alles zu kontrollieren, um in der gewohnten Art und Weise weiter machen zu können.

Erst, wenn es für uns spürbar, klar und deutlich wird, dass das, was wir uns normalerweise als „ich“ vorstellen, nicht unsere ganze Realität, sondern nur ein Aspekt von uns ist, erfahren wir, dass wir viel tiefer, viel geheimnisvoller und reicher sind, als wir es uns je vorgestellt haben.



Dieser Schatz, dieser Reichtum und das unglaubliche Potenzial, das wir in uns tragen, kann nur dadurch zur Manifestation kommen, wenn wir erkennen, dass es unsere Verantwortung ist und an uns liegt, die Initiative zu ergreifen, es auch wirklich zu entdecken. Es geschieht nicht automatisch. Automatisch kommen nur bestimmte Reaktionsvorgänge, die zumeist aus unseren Prägungen und unseren Erfahrungen aus der Vergangenheit entstehen.

Ein erstes Anzeichen in unserer Entwicklung als Mensch ist es, wenn wir anfangen, uns selbst zu beobachten. Das ermöglicht uns Menschen, anders als anderen Lebewesen auf der Erde, eine unglaubliche Chance! Wir haben dieses Potenzial, dass wir

uns selbst bewusst betrachten können. Das Resultat ist, dass wir dadurch in die Lage kommen, eine „Entwicklung“ zu ermöglichen. Ich benutze das Wort Entwicklung in zwei Teilen: „Ent-Wicklung“. Dies deutet darauf hin, dass unser normaler Lebensprozess eine „Verwicklung“ ist. Unser Leben ist also ein Entwicklungsprozess.

Wir beginnen, uns selbst zu entdecken. Wir beginnen, uns selbst zu beobachten. Den Beobachtungsprozess selbst sollte man etwas genauer in Betracht ziehen. Denn, wenn wir

normalerweise versuchen, uns selbst zu verstehen, benutzen wir dieselben Maßstäbe, Prägungen und Grundlagen, die wir von außen angesammelt haben. Und innerhalb dessen versuchen wir alles einzuordnen. Wir befinden uns dann immer noch innerhalb desselben Kreises, beispielsweise mit Urteilen wie „ich bin gut“ oder „ich bin nicht gut“, „okay oder nicht okay“, „besonders oder nicht besonders“. Dabei spielt sich unterschwellig ein ständiges Beurteilen und Kategorisieren ab.

Diese Art von Betrachtung ist keine „Wahrnehmung“, sondern eine Projektion durch unsere Vergangenheit; also eine Projektion durch das, was sich schon in uns

befindet, indem wir mit diesen Maßstäben, Vorstellungen, Idealen und Normen aus der Vergangenheit heraus einordnen, kategorisieren und etwas durch unseren Vergleich mit Maßstäben als gut oder schlecht beurteilen. Doch was geschieht wirklich? Woher kommen diese Maßstäbe?

Ein einfaches Beispiel macht das deutlich. Beim Kaffeetrinken mit Freunden hat man etwas sehr Schlimmes, Unangenehmes, Böses



erlebt. Wenn dann das nächste Mal jemand anruft und fragt: „Sollen wir mal zusammen Kaffee trinken?“ ... Was kommt uns dann in den Kopf? - Zuerst tauchen die Schreckensbilder aus der Vergangenheit mit all ihren Assoziationen auf! Auf diese Weise ist unsere Betrachtung des Lebens meist unbewusst von der Vergangenheit bestimmt.

Dazu kommt auch unsere Art des Beurteilens. Anhand der familiären, religiösen, kulturellen, politischen und gesellschaftlichen Maßstäbe und Prägungen entwickeln sich auch unsere persönlichen Ideale. Diese

sind von Kultur zu Kultur, von Land zu Land, von Gegend zu Gegend unterschiedlich. Sogar innerhalb der gleichen Nation kann man Unterschiede sehen. In Deutschland z. B. haben die Bayern „ganz interessante Meinungen“ über diejenigen, die aus anderen Landesteilen kommen. Als ich noch in München lebte, habe ich einen Witz gehört: Ein Japaner kommt auf den Viktualienmarkt, einem großen Wochenmarkt in München, auf dem u. a. Gemüse angeboten wird. Er schaut, dreht die Ware hin und her; dann nimmt er wieder etwas anderes. So geht es eine Weile. Aber er kauft nichts. - Als er wieder gegangen ist, schimpft die Verkäuferin am Stand: „Saupreuß-Japaner!“ Solche Polaritäten brauchen wir vielleicht in der Anfangsphase unseres Lebens. Wenn wir einem Kind sagen würden, dass es nichts Böses, nichts Schlechtes gibt und alles richtig, perfekt und gut sei, kann ein Kind nichts damit anfangen...

Es liegt in der Natur der Dinge und entsteht in der Entwicklung unseres Lebens, dass wir Polaritäten haben. Wenn man sich ihrer Relativität irgendwann bewusst wird, erkennt man aber, dass die Wahrheit viel tiefer ist... Wir müssen uns bewusst darüber hinaus entwickeln. An dieser Stelle beginnt die Entwicklung als Mensch.

Wenn wir beispielsweise jemanden nicht kennen, ist die erste Reaktion, vorsichtig zu sein. Wenn man sich nicht sehr aufmerksam mit der Situation befasst und alles, was in-

nerlich in einem auftaucht, nicht wirklich wahrnimmt, möchte man meistens automatisch Abstand von den anderen halten. Unsere Vorurteile hängen mit unserer Vergangenheit zusammen – mit den familiären, kulturellen, religiösen Prägungen sowie den positiven und negativen Erfahrungen der Vergangenheit. All das beeinflusst unsere Wahrnehmungen und bestimmt unsere Art der Reaktionen. Wenn wir das alles betrachten, wird uns klar: Ich sehe die Welt nicht so, wie sie wirklich ist. Das sogenannte „Sehen“ ist nicht sehen, sondern projizieren.

Wenn wir uns noch ein bisschen tiefer damit befassen, wird es uns bewusst, dass, auch wenn wir etwas zu wissen scheinen, dies so nicht stimmt. Wenn man z. B. diese Blume hier anschaut und sagt: „Das ist eine schöne Gladiole.“, ist man, nachdem man das gesagt hat, irgendwie fertig damit und nimmt die Blume nicht mehr wirklich wahr. Außerdem sagt genau genommen die Gladiole nicht: „Ich bin eine Gladiole.“ Wir geben ihr den Namen. In anderen Teilen der Welt hat sie andere Namen...

Wir geben also diese Namen. Das ist sehr praktisch für unsere Einordnung, für unseren Lebensprozess. Aber verstehen wir wirklich, was diese Gladiole ist? Was ist diese Blume? Wie kommt es, dass sie mal weiß, mal rot sind? Wie können sie aus Samen oder aus kleinen Zwiebeln entstehen? Wir fragen uns das alles nicht. Wir bringen unsere Aufmerksamkeit nicht auf ihre ganze Realität. Wir betrachten in erster Linie ihre Form, geben ihr einen Namen... Und so machen wir das auch mit uns Menschen.

Wir kennen nur einige oberflächliche Aspekte. Das ist für praktische Zwecke im Alltag recht nützlich; aber kennen wir jemanden wirklich? Kennen wir uns selbst wirklich? Dies sind unangenehme Fragen. Denn wir haben auf sie keine Antworten parat. Deshalb versuchen wir auch, solchen Fragen, solchen Auseinandersetzungen auszuweichen. Aber gerade das ist notwendig!

Denn erst, wenn wir beginnen, uns unsere eigenen Wahrnehmungsgrundlagen vor Augen zu führen und uns ernsthaft mit ihnen zu befassen, fangen wir an, uns mit einer anderen Art der Wahrnehmung zu verbinden. Dann wird klar, dass die automatischen Reaktionen, die in uns kommen, nur in gewissem Rahmen für praktische Zwecke relevant sind. Man kann sie in Betracht ziehen, aber sie sind nicht die Realität, nicht die Wahrheit. Wenn wir das uns selbst zugeben können, entsteht zunächst ein unbequemer Zustand. Denn, wenn wir nicht alles einordnen und auf Wissen reduzieren können, fühlen wir uns so, als ob wir „verloren“ und „ausgeliefert“ wären.

Wir haben den Eindruck, dass jeder andere genau zu wissen scheint, wer er ist! Aus dieser Angst heraus versuchen wir uns aus oberflächlichen Aspekten ein Bild zu machen und uns daran zu klammern. Dadurch probieren wir in der Tat zu verbergen, dass wir die Realität nicht wirklich wahrnehmen.

Sich diese grundsätzlichen Aspekte klar zu machen, ist deshalb so

wichtig, weil wir auf diese Weise beginnen können, uns tiefer mit uns selbst zu verbinden. Dadurch, dass wir die Aspekte, die sich in uns abspielen, uns selbst bewusst werden lassen, wird es irgendwann auch klar, dass jeder ein Mysterium ist. Jeder ist Teil dieses geheimnisvollen Lebensprozesses. Und wir selbst sind es auch...

Es ist wesentlich, die Grundlagen unserer Beurteilungen als nicht ausreichend zu erkennen und zu sehen, dass Beurteilungen, unabhängig von ihrer praktischen Bedeutung, nicht die Realität sind. Sie sind höchstens Momentaufnahmen, momentane Eindrücke; wie, wenn wir beispielsweise sagen: „Dieser Mensch ist so, ich bin so.“

Sind denn bestimmte Ausdrucksformen von jemandem, die wir als Eindrücke wahrnehmen, dessen ganze Realität?

Wir müssen uns zuerst bewusst mit der Begrenztheit unserer Beurteilungen befassen. Es sind diese Einsichten in die grundsätzlichen Bereiche, die es uns ermöglichen, unser Menschlichsein zu leben.

Wenn uns bewusst wird, dass die Beurteilungen im Grunde genommen nicht die Wahrheit sind, sondern nur eine Projektion durch unsere Prägungen aus der Vergangenheit - und wir auch bereit sind innezuhalten, ohne davonzurrennen, weil es unangenehm ist – entsteht spontan eine Qualität von Bescheidenheit.

Nicht, weil irgendein Moralist oder eine „religiöse Person“ uns sagt: „Du musst bescheiden sein!“ Vielmehr erkennen wir, dass wir die Realität nicht wahrnehmen, wie sie wirklich ist und auch noch nicht die richtige Grundlage gefunden haben, das Leben, so wie es ist, wahrzunehmen. Wenn wir diese Basis entdecken, werden wir nicht nur bescheiden in unserem Umgang miteinander, sondern wir werden auch sehen, wie hilflos und verfangen jeder Mensch ist, der noch nicht mit diesen tieferen Betrachtungsmöglichkeiten in Verbindung gekommen ist.

Dies offenbart uns auch viele andere Aspekte. Je tiefer wir in diese Grundlagen unserer Wahrnehmung



eintauchen, desto deutlicher wird es für uns, dass wir, solange wir uns nicht den „inneren Automatismus“ und seinen blinden Reaktionsprozess immer wieder vor Augen führen, wir ihnen ausgeliefert sind. Normalerweise glauben wir, dass unsere Sicht der Realität die Wahrheit sei. Die meisten von uns leben in diesem Glauben, obwohl alle die gleiche Situation eigentlich unter

schiedlich wahrnehmen! Das wird besonders deutlich, wenn wir Menschen aus unterschiedlichen Kulturen und Hintergründen zusammenbringen und sie fragen: „Was ist für Dich wichtig?“ Wenn man hier in Deutschland aufgewachsen ist, lautet die Antwort vielleicht: ein Auto und einen Führerschein zu haben, ein Haus zu besitzen und vielleicht eine Yacht, Ansehen zu genießen und einer gutbezahlten Arbeit nachzugehen, die einem Sicherheit gibt und dabei hilft, alles „im Griff zu haben“ usw.

Ein anderes Extrem wäre dagegen ein afrikanischer Stamm, der noch in seiner natürlichen Lebensform lebt, z. B. die Massai. Wenn man diese fragen würde, hätten sie vermutlich ganz, ganz andere Antworten; wie vielleicht, dass sie gerne viele Kühe haben möchten. Und entsprechend ihrer unterschiedlichen Maßstäbe werden sie ganz andere Aspekte als bei uns ansprechen! Bankkonto, Führerschein oder die große Yacht interessieren sie wahrscheinlich wenig. Jeder wächst also mit anderen Werten und Vorstellungen auf...

Während meines Filmstudiums habe ich ein kleines Projekt gehabt. Es ging dabei um einen Vergleich der Vorstellungen über das Glück. Im Zentrum standen einige Frauen aus einer großen Stadt und einige Frauen aus einem kleinen Dorf. Ich fragte sie: „Was bringt Euch Glück? Was ist Deine Vorstellung von Glücklichkeit?“

Eine Frau aus Bombay sagte: „Wenn ich ein wirklich schönes Appartement hätte, wenn ich Arbeit und dies und jenes hätte, wäre ich

richtig glücklich.“ Also ähnlich, wie es in einer modernen westlichen Denkweise der Fall ist. Im Dorf sagten sie demgegenüber: „Wenn ich den richtigen Mann finde, wenn meine Kinder gut aufwachsen und zur Schule gehen können; wenn wir eine gute Ernte haben usw.“

Daran kann man erkennen, dass unsere Wünsche und Erwartungen je nach den aus den Prägungen entstandenen Vorstellungen und Erfahrungen unterschiedlich sind.

Indem wir uns dieser Gegebenheiten unseres Lebens bewusst werden und erkennen, wie sehr wir von unseren Prägungen, unserer Vergangenheit beeinflusst und bestimmt sind, erhalten wir damit auch eine Möglichkeit, innerlich Abstand zu ihnen zu gewinnen. Das ist sehr, sehr wichtig. Deshalb beginnt dieser Bewusstwerdungsprozess damit, dass wir unsere Aufmerksamkeit nach innen richten – auf das, was sich in uns selbst abspielt. Lernen, alles wahrzunehmen, ohne es zu bewerten, zu beurteilen oder in Schubladen zu stecken.

Alles, wie es ist, betrachten, akzeptieren und respektieren. Dies bewirkt etwas unglaublich Wichtiges! Wenn wir alles, was in uns da ist, akzeptieren und respektieren, ohne ihm blind zu folgen oder blind dagegen zu sein und es einfach anschauen, ohne uns damit zu identifizieren, können wir erkennen, dass wir verschiedenste Muster innerhalb eines großen Spektrums von Reaktions-

möglichkeiten haben.

Zum ersten Mal wird es einem bewusst und klar, dass ich tatsächlich frei sein kann!

Denn, wenn wir alles, was sich in uns abspielt, beobachten können, haben wir auch die Möglichkeit, anstatt blind in eine negative Reaktion hineinzugehen und destruktiv zu sein, zu überlegen und zu betrachten - und unserer Intelligenz Raum zu geben, um zu sehen, was jetzt intelligent, möglich und realistisch ist.

In diesem Vorgang beginnen wir, nicht nur unsere eigenen Reaktionsvorgänge zu betrachten, sondern werden auch in der Lage sein zu überlegen, was andere, die an dieser Situation beteiligt sind, eigentlich empfinden. All das bringt viele wesentliche Entwicklungen in uns auf den Weg.

Das Erste und Wichtigste ist dabei, dass unsere Lebensenergie von der automatischen Verstrickung in verschiedene Muster befreit wird. Das bedeutet: Die Energie ist frei. Sie sammelt sich in uns, ohne in irgendwelchen automatischen Reaktionsvorgängen gefangen und gefesselt zu sein.

Dies ist eine sehr entscheidende, maßgebende Grundlage für die menschliche Entwicklung.

Wenn wir „Sprache“ benutzen, benutzen wir Wörter, die Teil des dualistischen Prozesses und Teil der weltlichen Umgangsweise sind. Doch trotz aller Einschränkungen

müssen wir die Sprache benutzen; denn sie bildet eine Brücke. Gleichzeitig ist es auch wichtig, sich daran zu erinnern, dass die „Sprache“ und die „Wörter“ nur Andeutungen und Hinweise sind. Man sollte sich nicht blind an den Worten festhalten, sondern sich immer wieder daran erinnern, dass sie nur Versuche sind, auf Erfahrungen hinzuweisen.



Der große chinesische Mystiker Lao-Tse, begann sein Buch „Tao Te King“ mit dem Hinweis: „Die Wahrheit kann nicht gesagt werden - und das, was gesagt wird, ist eine Lüge.“ Danach hat er vieles von großer Bedeutung geschrieben. Aber der ursprüngliche Hinweis ist sehr wichtig.

Wenn wir z. B. den Begriff „Blume“ benutzen, ist das Wort „Blume“ nicht die Blume selbst. Der Begriff „Liebe“ ist nicht Liebe. Es sind nur Hinweise, Andeutungen. Wenn man das sehr bewusst und vorsichtig als poetische Darstellungen sieht, kann man damit tiefer gehen und für die eigene Entwicklung als Orientierungshilfe verwenden. Und es wird nicht dazu kommen, es gleich zu einem Wissen zu machen und seine

Mitmenschen in Kategorien zu stecken. Denn die größte Versuchung ist, dass wir Menschen Wissen sammeln, um andere damit zu beurteilen. Es besteht die Gefahr, sich in diesem automatischen Beurteilungsprozess über sich selbst und andere zu verfangen.

Der zweite Aspekt, der mit dieser Art von Bewusstwerdung indirekt zu tun hat, ist, dass wir anfangen, uns spontan auf eine natürliche und sympathievollere Weise auch mit anderen zu verbinden. Denn wir erkennen, dass ein Mensch seinen Konditionierungen und Prägungen ausgeliefert ist, bis er dazu kommt, sich mit diesen grundlegenden Aspekten bewusst auseinanderzusetzen. Bis dahin sind wir nicht viel anders als ein Roboter oder ein Tier. Das ist keine Verdammung und wird nicht aus irgendeiner Überheblichkeit heraus gesagt, sondern es ist - wenn man es mit Abstand betrachtet - eine Phase in unserer Entwicklung als Mensch. Aber solange wir Menschen nicht beginnen, uns selbst zu beobachten und unsere konditionierte Art und Weise, alles zu beurteilen, durchschauen, reagieren wir wie ein Automat! Verfangen in dieser Haltung versuchen wir oft, uns immer wieder zu rechtfertigen und zu vertuschen, was da nicht reinpasst, so dass wir als derjenige dastehen können, der Recht hat! Deswegen sind wir sehr auf unser „Image“ fokussiert: „Was sagen die anderen? Was denken die anderen über mich, wenn ich auf eine bestimmte Art und Weise bin oder dieses oder jenes sage?“ Dadurch bleiben wir auf einer oberflächlichen

Ebene.

Wenn wir beginnen, unsere Aufmerksamkeit auf die inneren Aspekte zu bringen, geschieht auch eine „Vertiefung“ in uns selbst. Wir beginnen, uns als Mensch zu entwickeln, zu entfalten und zu erblühen. Dann beginnen wir allmählich zu sehen, dass dieses Leben ein großes Mysterium ist.



All unser Wissen, auch wenn es noch so nützlich und praktisch ist, sollte man sehr behutsam gebrauchen. Denn mit dem Wissen kann man nicht nur alles beurteilen, sondern es auch für persönliche Macht missbrauchen und große Zerstörungen anrichten.

Sich aber wirklich als Mensch zu entwickeln, authentisch liebevoll zueinander zu sein, verlangt von uns eine ganz andere Auseinandersetzung mit sich selbst: Eine Auseinandersetzung mit unseren Vorstellungen über uns, mit unseren Ängsten, Vorurteilen, Wünschen, Haltungen usw. All das scheuen wir normalerweise, denn es scheint so mühsam zu sein. Wie ich schon am Anfang

angesprochen habe, können wir dabei nicht gleich eine Antwort produzieren. Aber durch dieses „in der Auseinandersetzungsein“ - dabeizubleiben, ohne davonzurennen - offenbart uns das Leben vieles, was wir vorher nicht begreifen konnten. Denn wir sind Teil einer Realität, die so geheimnisvoll ist.

Das Wort „Mysterium“ ist eine Vertiefung des Aspekts des Geheimnisvollseins. Wenn wir normalerweise sagen, dass etwas geheimnisvoll ist, haben wir noch die Vorstellung, dass es zwar geheimnisvoll ist, wir dieses Geheimnis aber irgendwann lüften können. Wir werden diese Geheimnisse erfahren – und dann haben wir alles im Griff! Aber, wenn wir sagen, dass es sich um ein Mysterium handelt, dann ist dies etwas Tieferes. Es ist etwas, was der logisch-rationale Verstand nicht auf ein Wissen reduzieren kann. Es ist sehr wichtig, dass wir das auch wirklich verinnerlichen; denn nur so sind wir in der Lage, die Möglichkeiten, Grenzen und Gefahren des Wissens zu erkennen. Wissen in Händen von Menschen, die sich noch nicht wirklich entwickelt haben, kann sehr zerstörerisch werden. Das ist auch, was wir jetzt auf der politischen Bühne beobachten können. Wenn wir z. B. manche Politiker haben, die viel Macht besitzen, aber gleichzeitig sehr egozentrisch sind, sehr leicht provoziert werden können, wütend und bitter reagieren, dann kann es schnell zu Kurzschlusshandlungen kommen. *Stellen wir uns vor, dass solche Menschen die Verantwortung haben, über den Einsatz von Atomwaffen zu entscheiden...*

Das Szenario kann man sich leicht vorstellen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir sehen, dass die wirkliche Entwicklung dann beginnt, wenn wir uns als Menschen entwickeln und entfalten. Dann fängt man an, das Wissen im Dienst des Lebens, im Dienst der Liebe sehr behutsam anzuwenden. Wenn nur Wissen und Macht angehäuft werden, sind wir - ohne diese menschliche Entwicklung des Individuums - sehr anfällig für zerstörerische Handlungen.

Ich habe auch einmal einen Vortrag zum Thema „Demokratie und Bewusstsein“ gehalten. Die demokratische Perspektive ist sehr wichtig, denn sie verdeutlicht, dass jeder Mensch sehr wertvoll ist und gleichzeitig eine Verantwortung hat. Wir alle zusammen tragen eine Verantwortung für die Entwicklung. Anstatt, dass jemand allein bestimmt, wie es gemacht wird, werden die Menschen von der Ebene eines Arbeitstieres zu einem Individuum erhoben, das von jedem akzeptiert und respektiert wird.

Doch, wenn dieses Bewusstsein nicht vorhanden ist, und die Menschen nicht einsehen, dass sie eine Verantwortung haben und nicht sehen, wie sie manipuliert werden und selbst andere unbewusst manipulieren, können sie dieser Verantwortung nicht auf eine gerechte Weise nachkommen. Und genau das spielt sich in manchen Demokratien ab. Viele Politiker versuchen die Ängste, die Gier und die Unsicher-

„Der eine
sieht Probleme
dicht an dicht,
der andere
Zwischenräume
und das Licht.“



heiten im Menschen zu provozieren und damit zu manipulieren, damit sie so ihre eigene Machtposition erreichen oder erweitern können. Deshalb ist die Demokratie nur dann in der Lage, sich gesund zu entwickeln, wenn parallel dazu der Schwerpunkt in der Gesellschaft ist, die Menschen dabei zu unterstützen, ihre Wahrnehmung zu vertiefen. Bei dieser Entwicklung des Bewusstseins können alle, die das Leben umfassender verstehen, helfen. Ansonsten verwickeln wir uns in unseren Missverständnissen, wir leiden darunter; und aus diesen Missverständnissen und Leiden heraus versuchen wir, auch andere zu kontrollieren, zu manipulieren.

Hierfür werden falsche Wertvorstellungen benutzt. Wir leben in einer Welt, in der wir unser Wohlergehen nicht in der alten Weise durch Patriotismus und Nationalismus verwirklichen können. Es wird immer deutlicher und unübersehbarer, man kann das nicht mehr verdecken, dass wir Menschen, trotz aller Grenzen - auch wenn sie für die praktische Verwaltung relevant sein können - in entscheidender Weise das Bewusstsein dafür entwickeln und einsehen müssen, dass wir Teil der *einen Erde*, Teil der *einen Realität* sind. Das, was in einem Teil der Erde von Menschen ohne Verantwortung und Einsicht begangen wird, kann das ganze Klima, die gesamte Entwicklung in anderen Teilen der Erde beeinflussen.

Durch den Unfall in Tschernobyl vor ungefähr 30 Jahren wurde man plötzlich ein bisschen darauf aufmerksam, dass er nicht nur eine al-

leinige Angelegenheit der ehemaligen Sowjetrepubliken ist, sondern, dass er uns alle geht. Die Strahlung aus diesem kaputten Reaktor ging um die Erde. Wir hatten auch hier im Schwarzwald starke Strahlung und haben sie bis zu einem gewissen Grade immer noch. Menschen, die Rehe, Hasen, Wildschweine usw. essen, bekommen oft zu spüren, dass das Fleisch immer noch erhöhte Strahlenwerte zeigt. Der frühere Zustand ist noch nicht wieder erreicht. Auch manche Pilzsorten sind um ein Vielfaches mehr bestrahlt, als dass sie für den menschlichen Verzehr schon wieder geeignet wären.

Dies kann man in allen Bereichen sehen, wenn z. B. Menschen ihre Plastiktüten ins Meer werfen oder ihre verbrauchten Batterien einfach wegwerfen und so Quecksilber und andere Gifte in die Umwelt treten; einfach, weil sie die Zusammenhänge nicht verstehen und nicht begreifen oder weil niemand die Verantwortung dafür übernimmt. Dann wird deutlich, um welche Gefahren es sich wirklich handelt! Es ist wichtig, dass wir als Menschen aus dieser Verantwortung und Bewusstheit heraus auch mit den anderen unsere Einsichten teilen und kommunizieren und deutlich machen, welche Verantwortung wir tragen und welche Aufmerksamkeit wir ins Leben zu bringen haben. Wir sind durch die wissenschaftlichen Entwicklungen in einer solchen Phase, dass es sowohl für uns als Individuen, als auch global wesentlich ist, dass der Mensch seine Verantwortung erkennt und sich bewusst wird, was wir wirklich sind, wer wir wirklich sind. Es ist entscheidend, dass wir lernen,

aus diesem inneren Verwurzeltein, aus der inneren Klarheit und der daraus entstehenden Bescheidenheit und Liebe zu handeln. Niemand anderer kann das für uns tun. Es ist eine individuelle Verantwortung, die daher auch eine individuelle Initiative von uns verlangt.

Ich habe vor vielen Jahren verschiedene Broschüren mit dem Schwerpunkt der *individuellen Initiative* herausgegeben. Denn ich sehe, dass der wesentliche Schritt ein persönlicher, ein individueller Schritt ist. Er ist nicht politisch, nicht etwas, was Regierungen für uns machen könnten. Wenn wir Menschen nicht begreifen, warum bestimmte Schritte notwendig sind, die der Natur unserer Realität entsprechen - und wenn nur „von oben herab“ bestimmt wird, dieses oder jenes zu machen -, dann beruht dies zumeist nur auf dem Unmittelbaren und Oberflächlichem.

Aber alles beginnt mit dem Bewusstsein, denn erst, wenn wir beginnen, unser Bewusstsein in unserem eigenen individuellen Leben zu vertiefen, wird auch alles andere in die richtige Perspektive gerückt. Ansonsten können wir alle möglichen Vorstellungen haben und Verschiedenes davon umsetzen, aber die unterschwelligsten Faktoren, die uns bewegen, müssen uns selbst klar und bewusst werden. Denn manche von uns haben zwar gute Absichten; sie meinen es wirklich ehrlich. Aber sie tragen viele ungeklärte und unbewusste Verwicklungen in sich. Besonders, wenn sie an die Macht kommen und bestimmte Positionen

innehaben, in denen sie das Gefühl haben, dass sie unangreifbar sind, kommen all diese ungeklärten Aspekte verstärkt zur Wirkung. Und das ist gefährlich! Deswegen gibt es die Verantwortung gegenüber sich selbst und gegenüber der Gesellschaft, der Welt, dass wir uns ernsthaft und bewusst mit uns selbst und unserer Realität auseinandersetzen und so Entwicklungen in unserem Leben ermöglichen, die uns eine tiefere Wahrnehmung der Realität ermöglichen. Die tiefere Wahrnehmung beginnt damit, dass wir lernen, bei unseren automatischen Beurteilungen und allem, was mechanisch in uns auftaucht, so präsent zu sein, dass wir in der Lage sind, all das wahrzunehmen, wie es wirklich ist.



Wenn wir unser Bewusstsein so vertiefen, dass wir auch bei den stärksten Provokationen von außen unsere eigenen inneren Reaktionsvorgänge wahrnehmen, haben wir etwas verwirklicht, das uns emotional und energetisch befreit!

Jeder kann sich wohlfühlen, wenn alles gut geht, angenehm und

schön ist; man kann sich sogar heilig fühlen mit der Vorstellung, etwas Besonderes zu sein. Aber wenn alles schwierig ist, nicht läuft so, wie wir es uns wünschen oder erwarten; wenn die Herausforderungen so stark sind, dass wir von allen Seiten provoziert werden, ist es wesentlich, auch in diesen Momenten innerlich den Abstand zu haben und nicht blind den negativen Reaktionsvorgängen nachzugehen.

Das können wir nur dadurch verwirklichen, wenn wir lernen, es zu beobachten. Durch das Beobachten wird die Energie, die in diesen Automatismus hineingeht, frei. Und das ist die Lebensenergie.

Die Lebensenergie, die auf diese Weise frei wird, werden wir als Freude, als Wohlbefinden empfinden. Wir haben dann die Möglichkeit, diese Energie im Dienst des Lebens intelligent und schöpferisch einzusetzen und gesund im Leben zu manifestieren.

Das ist unser Potenzial als Mensch.

Friedrich Nietzsche sagte: „Der Mensch ist die Brücke zwischen Tier und Gott.“ In unserem nicht so bewussten Umgang verhalten wir uns überwiegend wie ein Tier - oder modern gesagt - eher wie ein Roboter, auch wenn das hart klingt. Aber durch das Bewusstwerden, durch die Auseinandersetzung und das „Sich-Entwickeln“ beginnen wir zu sehen, was das Leben eigentlich ist, was wir in Wirklichkeit sind, was jeder tatsächlich ist. Es kann uns zum Staunen bringen, denn wir fangen an,

wirklich zu begreifen, dass alles, was wir für so selbstverständlich nehmen, überhaupt nicht selbstverständlich ist! Jede Blume, jedes Tier, jedes Insekt, jedes Lebewesen gegenüber welchen wir bisher eher gleichgültig waren und die in unserer normalen Einschätzung da sein können - oder aber auch nicht -, erweisen sich bei genauerer Betrachtung als von der Schöpfung mit tiefer Intelligenz, mit unvorstellbarer Einsicht, Verspieltheit und Ästhetik hervorgebracht!

So viele verschiedene Arten von Blumen, so viele verschiedene Arten von Vögeln, so viele verschiedene Arten von Tieren. Und jedes ist derartig einzigartig! Jedes Lebewesen, auch jeder Mensch, ist so einzigartig.

Was wir normalerweise als selbstverständlich nehmen, z. B. unseren Körper, unsere Gesundheit, unsere Fähigkeiten wahrzunehmen, zu verstehen, sich miteinander zu verbinden... - ist das alles wirklich selbstverständlich? Wenn wir z. B. einen kleinen Unfall haben und die Hände nicht mehr bewegen können oder ein bisschen krank werden und das Essen nicht wie gewöhnlich zu uns nehmen können, dann bemerken wir: „Oh, wie schön ist es, wenn ich meine Hände wieder normal benutzen kann. Wie schön ist das, wenn ich wieder „normal“ essen und trinken darf und „normal“ gehen kann!“ Manchmal beginnen wir dadurch, auch ein bisschen die Unterstützung dafür zu fühlen, von nun an etwas bewusster zu leben. Aber nicht jeder lernt aus den Herausforderungen, die uns das Leben bringt. Viele

denken, dass das nur ein Problem ist, von dem man hofft, dass es bald wieder vorbei sei. Man lernt nicht unbedingt aus allen Situationen. Dafür ist auch eine Initiative notwendig und benötigt unsere Einsicht, dass alle Probleme, alle Herausforderungen, die auf den ersten Blick von unserem Automatismus nur als Störung, als unnötiges Hindernis abgestempelt werden, uns reifen und entwickeln lassen können. Mit Abstand betrachtet und mit etwas Glück zur Seite erkennen wir, dass all das uns im tieferen Sinne geholfen hat! All das war notwendig. Es hat uns dazu gebracht, dass wir uns als Mensch entwickeln. Bewusst mit dem Leben zu sein, bedeutet in der Tat, dass wir beginnen, das Leben in seiner Gesamtheit zu akzeptieren - mit all seinen Problemen, Herausforderungen. Und dass man bereit ist, tief innen von allem zu lernen und ihm als einer Möglichkeit, lebendig zu sein, begegnet.

Ich habe eine Geschichte aus der Bhagavad Gita, einer alten vedischen Schrift gehört: Kundidevi, die Mutter von fünf Prinzen, den Pandavas, war ein sehr guter, liebevoller Mensch und eine hingebungsvolle Verehrerin des Gottes Krishna. Eines Tages erscheint Krishna vor ihr und fragt sie: „Was wünschst Du Dir?“ Und sie weiß, dass, was auch immer sie antwortet, erfüllt werden wird. Krishna hat die Macht und Fähigkeit, alles ins Leben zu rufen. So überlegt sie, überlegt und überlegt... Nach langer Abwägung antwortet sie schließlich: „Oh, Krishna. Gibt mir immer ein paar Schwierigkeiten!“

Krishna nimmt einen erstaunten, ernsten Gesichtsausdruck an und fragt: „Was, alle möchten immer irgendwelche Arten von Reichtümern, Macht oder Ansehen. Aber Du wünschst Dir immer ein paar Schwierigkeiten??“

Da erwidert Kundidevi: „Es ist so, ich habe an das Alles gedacht! Wenn alles gut geht, dann ist das für mich, wie im Rausch zu sein – ich vergesse, dass alles im Leben vergänglich ist! Ich vergesse die Tatsache, dass ich an nichts festhalten kann und dass das Leben eine ständige Bewegung ist. Sonst versuche ich vielleicht, an Dingen festzuhalten, die in der Tat nicht festgehalten werden können und vergesse, was wesentlich ist! Sogar Dich vergesse ich!! Doch, wenn immer Schwierigkeiten und Probleme kommen, erinnere ich mich an die Vergänglichkeit von allem. Dann erinnere ich mich an Dich und besinne mich an das Wesentliche. Also gibt mir bitte immer ein paar Schwierigkeiten...“

Diese Geschichte finde ich so wertvoll, weil sie verdeutlicht, wie wichtig es für unsere Entwicklung als Mensch ist, dass wir Herausforderungen im Leben haben.

In meinen Seminaren sage ich oft: „Wir haben freundliche Freunde und unfreundliche Freunde.“ Nimm von deiner Seite aus alle anderen als Freunde an; denn wir brauchen in unserem Entwicklungsprozess sowohl Zuspriechung, als auch Kritik.

Wenn man sich tiefer mit dem

Leben befasst, wird man irgendwann klar erkennen, dass es auch wirklich so ist. Wir brauchen sowohl angenehme Situationen, als auch problematische Situationen und Herausforderungen, um zu sehen und zu lernen, was das Leben wirklich ist - und um sich so zu entwickeln.

Nur in herausfordernden Situationen beginnt unsere Phantasie nach neuen Möglichkeiten zu suchen. Wenn alles wie gewohnt, perfekt, wie geschmiert läuft, schrumpfen wir innerlich. Wir gehen in einen tiefen Schlaf, in eine Art von innerem Koma. Alles läuft wie von selbst, und wir müssen nicht wirklich präsent sein. Aber wenn immer wieder alles durch Herausforderungen und Probleme von uns verlangt wird, heißt es: „Schau, sei aufmerksam, sei präsent, betrachte, überlege!“ -

Dann sind wir an diesem Lebensprozess intensiv beteiligt. Wir entwickeln uns als Mensch. Unsere Intelligenz, unsere Phantasie, unsere Schöpferkraft kommt zur Manifestation...

Ich empfehle jedem, auf alle nur

mögliche Art und Weise in dieser inneren Auseinandersetzung Schritte zu unternehmen. Ich mache all dies nur deshalb, weil ich sehe, dass die Menschen auf unterschiedliche Weise Unterstützung brauchen. Vieles kann man zunächst sehr leicht intellektuell begreifen; aber bis es assimiliert wird, sich vertieft, kann es unter Umständen viel Zeit brauchen. Es benötigt eine entschlossene Bereitschaft, eine mutige Initiative und eine intensive Auseinandersetzung, um es zu verwirklichen. Die Seminare und Workshops, die wir hier anbieten, sind nur eine Unterstützung dafür, dass sich der Mensch tiefer mit sich selbst befassen kann und Wege kennenlernt, es in die Praxis umzusetzen. Das Wesentliche bei dieser inneren Reise ist, was wir von tief innen her entscheiden und wie wir es im Alltagsleben in die Praxis umsetzen...

Dieser Vortrag ist auch als Audio oder Video erhältlich.

Weitere Infos über das Life Surfers House in Freiburg. 0761-709665.



Auch, wenn es uns am Anfang so beänstigend und unangenehm erscheint; es ist unsere Aufgabe und Verantwortung, sich mit den Grundlagen unseres Lebens individuell und bewusst zu befassen, weil uns nichts Geringeres erwartet als unser Göttlichsein ...

Eine Cherokee Indianerweisheit

über die Möglichkeit eines bewussten Umgangs mit der Lebenskraft - frei erzählt.

Schweigend saß der Cherokee Großvater mit seinem Enkel am Lagerfeuer und schaute nachdenklich in die Flammen... Nach einer gewissen Zeit meinte der Großvater: „Flammenlicht und Dunkelheit, wie zwei Wölfe, die in unserem Herzen wohnen“.

Fragend schaute ihn der Enkel an.

Daraufhin begann der alte Cherokee seinem Enkel eine sehr alte Stammesgeschichte von einem grauen und einem roten Wolf zu erzählen: „In jedem von uns lebt ein grauer und ein roter Wolf. Der graue Wolf verkörpert alles, was gut ist und der rote Wolf alles, was in eine zerstörerische Richtung geht.“

Zwischen beiden Wölfen findet ständig ein Kampf statt, denn der rote Wolf verkörpert in uns das Festhalten, z. B. an Zorn und Neid, Angst und Gier, Arroganz und Selbstmitleid, falschem Stolz und vielem mehr. Der graue Wolf hingegen verkörpert z. B. Freude und Frieden, Liebe und Mitgefühl, Freundlichkeit und Güte sowie Großzügigkeit und Wahrhaftigkeit und all das Lichte in uns.

Dieser Kampf zwischen den beiden findet auch in dir und in jeder anderen Person statt, denn wir haben alle diese beiden Wölfe in uns.“

Der Enkel dachte kurz darüber nach und fragte dann seinen Großvater: „Welcher Wolf wird gewinnen?“

Der alte Cherokee antwortete: „Jener, den du fütterst! Nur bedenke, wenn du nur den grauen fütterst, wird der rote hinter jeder Ecke lauern, auf dich warten und wenn du abgelenkt oder schwach bist, wird er auf dich zuspringen, um Aufmerksamkeit zu bekommen. Je weniger Aufmerksamkeit der rote Wolf bekommt, umso stärker wird er den grauen Wolf bekämpfen. Aber, wenn du ihn auf die richtige Weise beachtest, ohne in den damit verbundenen Reaktionsprozess hineinzugehen, hat er keine wirkliche Macht über dich. Du kannst dann die dadurch freigesetzte Energie für den schöpferischen Ausdruck im Leben nutzen.“

Da diese Geschichte eine sehr wertvolle und tiefe Bedeutung hat, wird Bhashkar einen Vortrag am 22. Juni, 2018 halten und bietet anschließend einen Wochenend-Workshop, für die praktische Umsetzung dieser Möglichkeiten an. Siehe Seite 51.



Yoko Ono

Verkündungen

*Gesegnet sei deine Wut,
denn sie ist ein Zeichen für zunehmende Energie.
Verschone deine Familie, an deinen Feind verschwende sie nie.
Verwandle die Energie in Vielseitigkeit,
und sie wird dir Reichtum bringen.*

*Gesegnet seien deine Sorgen,
denn sie sind ein Zeichen für Verletzlichkeit.
Teile sie nicht mit deiner Familie, verschone dich selbst.
Verwandle die Energie in Sympathie,
und sie wird dir Liebe bringen.*

*Gesegnet sei deine Habgier,
denn sie ist ein Zeichen für größere Fähigkeiten.
Verschone deine Familie. Verschwende sie nicht an die Welt.
Verwandle die Energie in Freigiebigkeit.
Gib so viel, wie du nehmen willst,
und du wirst zufrieden sein.*

*Gesegnet sei deine Eifersucht,
denn sie ist ein Zeichen für Empathie.
Verschone deine Familie, verschwende sie nicht an deine Freunde.
Verwandle die Energie in Bewunderung
und was du bewunderst,
wird ein Teil von dir.*

*Gesegnet sei deine Angst,
denn sie ist ein Zeichen für Weisheit.
Lebe nicht in Angst.
Verwandle die Energie in Beweglichkeit,
und du wirst frei sein
von dem, was dir Angst macht.*

*Gesegnet sei deine Suche nach einem Weg,
denn sie ist ein Zeichen für Sehnsucht.
Verwandle die Energie in Empfänglichkeit,
und du wirst selbst der Weg werden.*

*Gesegnet seien die Zeiten, in denen du Böses siehst.
Das Böse ist schlecht behandelte Energie, es nährt sich von dir.
Nähre es nicht, und es wird sich selbst zerstören.
Verteile Licht, und es wird ganz verschwinden.*

*Gesegnet seien die Zeiten, in denen du Liebe vermisst.
Öffne dein Herz trotzdem für das Leben,
und bald wirst du Liebe finden
in dir selbst.*

*Du seiest gesegnet, gesegnet, gesegnet.
Gesegnet für alles, was du bist.
Du bist ein Meer der Güte, Meer der Liebe.
Miss täglich dein Glück, denn es ist ein Schutzwall
Zwischen dem, was du bist und dem, was du nicht wünschst.
Miss täglich dein Unglück, und es wird eine Wand
Zwischen dem, was du bist und dem, was du dir wünschst.
Die Welt hat alles, was du brauchst,
und du hast die Kraft
zu finden, was du dir wünschst.
Wünsche dir Gesundheit, wünsche dir Freude.
Denk immer daran, dass du geliebt wirst.*

Ich liebe Dich!

*Mit freundlicher Genehmigung des Verlags Haffmans & Tolkemitt, Berlin 2014.
Übersetzung aus dem Englischen von Uljana Wolf*

■ INTERESSANTE INFOS

Soziale Intelligenz

- mehr Lebensfreude durch Mitgefühl

Der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen. Im Grunde seines Wesens ist er sozial und an einem friedlichen Zusammenleben interessiert. Von Natur aus ist er mit der Fähigkeit zur „sozialen Intelligenz“ ausgestattet. Wenn er diese allerdings nicht nutzt und trainiert, verkümmern die zwischenmenschlichen Beziehungen. Die Fähigkeit zur Empathie und der innere Zusammenhalt in der Gruppe bilden die Basis für erfüllende Bindungen und sind unerlässlich für das menschliche Glück.



Quelle: Internet

Gifte im Rooibos-Tee

Rooibostee ist das südafrikanische Nationalgetränk, das auch hierzulande als milder Genusstee gilt, da er kein Koffein enthält und in größeren Mengen auch von Kindern gut getrunken werden kann. Eine Untersuchung von Ökotest zeigt jedoch, dass viele Rooibos-Tees erheblich belastet sind. Die vom Bundesinstitut für Risikobewertung vorgeschriebene Höchstgrenze an leberschädigenden und krebserregenden Pyrrolizidinalkaloiden wird von gut zwei Dritteln aller Tees überschritten - um das bis zu 35-fache! Entwarnung gibt es nur für drei Bio-Tees, die den Wert unterschreiten: Gepa, Salus (Reformhaus) und Tee Gschwendner. Die Pyrrolizidinalkaloide stammen allerdings gar nicht von den Rooibos-Pflanzen selbst, sondern von mitgeernteten Unkräutern – vor allem dem Greiskraut, das der Rotbusch-Pflanze sehr ähnlich sieht. Die Arbeiter auf den Teeplantagen mussten geschult werden, damit diese Unkräuter schon vor der Ernte aussortiert werden.



Quelle: natur & heilen

Das vergessliche Geschlecht

Geht es um Erinnerung und Merkfähigkeit, schneiden Männer deutlich schlechter ab als Frauen. So lautet das Ergebnis einer Studie der Norwegischen Universität für Wissenschaft und Technologie in Trondheim. Die Forscher befragten 48 000 Personen nach ihrem Gedächtnis. Männer gaben sehr viel häufiger als Frauen an, Probleme damit zu haben. Laut Studienleiter Professor Jostein Holmen überraschte das sogar die Wissenschaftler. „Erstaunt hat uns auch, dass die Männer immer gleich vergesslich waren – egal, ob sie der Altersgruppe der 30- oder 60-Jährigen angehörten“, sagte Jostein Holmen. Warum Männer mehr vergessen als Frauen, bleibt ein Geheimnis. Die Forscher konnten keine Erklärung für das Phänomen finden.

Quelle: Reader's Digest

Anorganisches Arsen im Reis

ÖKO-TEST im Februar 2017 zeigt: In den Außenschichten befinden sich nicht nur die meisten Nährstoffe, auch Schadstoffe reichern sich dort an. Allen voran anorganisches Arsen. Sechs der sieben getesteten Vollkornreise enthielten „stark erhöhte Mengen“ des krebserregenden Stoffes. Zudem konnte in vier Vollkorn-Produkten auch Mineralöl festgestellt werden, zwei Bioprodukte wiesen erhöhte Mengen des Schwermetalls Cadmium auf.



Vorsicht auch bei weißem Parboiled-Langkornreis. Die Parboiled-Methode bringt nicht nur die Nährstoffe ins Reissinnere, sondern leider auch das anorganische Arsen. Der Gewinner des ÖKO-TESTS heißt Basmatireis: Hier enthalten die Produkte lediglich Spuren von Arsen.

Quelle: Internet

**„Halte Kopf und Füße warm,
das macht den besten Doktor arm.“**

Was will ich vom Leben?



Noch nie war die Zeit so schnelllebig wie heutzutage. Die Folge: Immer mehr Menschen erkranken an Stress. Im Beruf und auch im Privaten wachsen die Ansprüche. Permanent steigender Leistungsdruck und Konflikte scheinen daher oft unüberwindbar.

Zeit zum Umdenken: Manuela Pfefferle und Christine Kempf-Schwer beschäftigen sich seit Jahren mit Hintergründen der Konfliktbewältigung. Dabei entdeckten sie immer wieder typische Verhaltensmerkmale bei gestressten Menschen wie Streitbereitschaft, Hab-Achtstellung, keine wirklichen Gespräche suchend, Vorwürfe, Verurteilungen, Verletzungen, Forderungen oder falsche Erwartungshaltungen. Sie fragten sich, ob es normal sei, sich so häufig in diesen spannungsgeladenen Feldern zu bewegen. Und wenn ja, wieso ist das so?

Ihr Wunsch war es, friedlich zu leben, den Alltag bewusster wahrzunehmen und zu genießen, um letztlich glücklich zu sein. Leichter gesagt als getan: Denn immer wieder stellten sich ihnen zusätzliche Hindernisse in den Weg. Daraus folgte ein Entschluss: Wir müssen was ändern!

Der Ausstieg aus dem täglichen (und oftmals stressigen) Hamsterrad ist möglich. Die Frage, die dabei im Mittelpunkt steht: Was muss ich tun, damit es mir besser geht? Manuela Pfefferle und Christine Kempf-Schwer nahmen diese Überlegung als

Grundlage für eine spielerische Lösung: Die Idee zu play-emotion war geboren.

Probephase: Der Entwicklungsprozess dauerte über eineinhalb Jahre und führte die beiden zu immer mehr Klarheit, Freude, Frieden und Gelassenheit. Genau das ist es auch, was sie nun mit anderen Menschen teilen möchten.

Heute sind sie glücklich, play-emotion weitergeben zu dürfen, damit jeder von der Idee profitieren kann.

Darum geht es.

Eine andere Sichtweise gewinnen: Emotionen bestimmen nämlich unser Leben. Ereignisse gehen mit unseren Gedanken und unseren Gefühlen in Resonanz. Der innere Blick auf das Geschehen ist somit entscheidend für das Lebensgefühl. Wir haben einen Konflikt, wenn etwas anders ist, als es in unserer Vorstellung sein soll. Das Resultat: Eine Situation oder ein Ereignis kann uns gehörig aus dem Gleichgewicht bringen und eine Krise auslösen. Was tun? Genau hinschauen! Da alle Antworten in uns zu finden sind, tritt ein Wandel oft dann ein, wenn wir bereit sind, uns innerlich damit auseinanderzusetzen und das Problem aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Und genau da setzt „play-emotion“ an.

Es ist ein Begleiter im Alltag. Das Spiel hilft eine Konfliktsituation zu reflektieren und Lösungen zu finden. Während des Spielens bauen sich Spannung und Stress ab. Play-emotion ist leicht verständlich, klar strukturiert und weckt die Neugierde auf sich selbst. Es ist immer wieder verwendbar, für jedes neue Thema. Das kann sein im Beruf, in Familie, in Partnerschaft, Freundschaft usw.

Für wen ist play-emotion geeignet?

Für Menschen, die in irgendeiner Form in Spannung sind, die sich in Umbruch-Situationen befinden und für Menschen, die Interesse an persönlichem Wachstum haben. Play-emotion stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, fördert die Selbstkompetenz und eröffnet neue Sichtweisen, Erkenntnisse und Handlungsspielräume.

Play-emotion ist ein Brettspiel, das alleine oder mit fachlicher Begleitung gespielt wird. Es ist ein Spiel, das motiviert, ein persönliches Problem zu lösen, um erfolgreicher und glücklicher zu sein.

www.play-emotion.de





UNICORN
KOPIE & DRUCK

Humboldtstraße 2
79098 Freiburg

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



play - emotion

Das Selbst-Coaching-Spiel

www.play-emotion.de



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




TRIBÜNE Salzstr. 25
79098 Freiburg



TIBET

Kailash Haus



Kailash Institut für Traditionelle Tibetische Heilkunde
Tibet Förderkreis e. V.

Das Tibet Kailash Haus versteht sich als Gesundheitshaus und ist auf die ganzheitliche Traditionelle Tibetische Medizin ausgerichtet. Unser Angebot umfasst tägliche Meditations- und Yogagruppen, Vorträge und Veranstaltungen zu gesundheitlichen und buddhistischen Themen sowie Öffentlichkeitsarbeit zu Themen der politisch-kulturellen Situation in Tibet.

Im Februar startete die vierjährige **Ausbildung in Traditioneller Tibetischer Medizin** mit Ärzten des Men-Tsee-Khang-Instituts Dharamsala. **Der Einstieg in den laufenden Kurs ist noch möglich!**

Wallstraße 8 · 79098 Freiburg · 0761 66814 · info@tibet-kailash-haus.de

www.tibet-kailash-haus.de

Perspektiven für **SACRED FLASHMOBS***

***Sacred Flashmob bietet einen Rahmen,
sowohl unsere grundlegende Gemeinsamkeit,
als auch unseren Wunsch und Verlangen nach
einem glücklichen, menschlichen Zusammenleben
friedlich zu signalisieren.***

* * * * *

Jeder, der auf die eine oder andere Weise verspürt oder einsieht, dass es hinter dem logisch-rationalen Verständnis der sichtbaren Welt eine verborgene einheitliche Grundlage des Lebens gibt, wird sie auch als etwas unvorstellbar Wertvolles und Bedeutendes bezeichnen.

Wie sollen wir uns von einer intensiv fortschreitenden „inneren Verdunkelung“ bewahren?!

Wie sollen wir uns aus der Versumpfung in der Vergesslichkeit gegenüber den Grundlagen unseres Lebens retten?!

In einer Welt, in der wir so sehr nach außen gerichtet leben, ist es von unglaublicher Bedeutung, die innere Basis und Gemeinsamkeit unseres Daseins bewusst auf eine sanfte Weise zu erinnern und energetisch zu beleben.

Indem wir „im Licht des Bewusstseins“ uns selbst und die anderen sanft und absichtlich „er-innern“, können wir etwas Wertvolles zum Frieden, Innerer Heilung und einem glücklichen Zusammenleben auf dieser Erde beitragen.

Eine der Möglichkeiten, die Aufmerksamkeit auf unsere tiefere Realität und Gemeinsamkeit als Menschen zu bringen, ist das Zusammenkommen im Sacred Flashmob. 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.

Unabhängig davon, aus welchem kulturellen, religiösen, nationalen, spirituellen oder philosophischen Hintergrund jemand kommt, kann sich jeder z. B. ca. 15 Minuten Zeit nehmen, um die eigene und allgemeine Aufmerksamkeit bewusst auf diese Sensibilität zu lenken.

Alle haben die Möglichkeit, sich auf unterschiedliche Weise damit zu befassen: Manche beobach-

ten z. B. alles, was sich in ihnen abspielt, ohne sich dabei mit irgendetwas zu identifizieren. Andere können beispielsweise eine stille Meditationsübung machen. Andere wiederum werden in ein stilles Gebet hineingehen - oder jemand lässt von innen her alles los und begibt sich in einen inneren Zustand der Ruhe - usw.

Jeder kann auf diese Weise ohne Worte, ohne jeglichen Versuch zu missionieren oder für etwas zu werben, einander akzeptierend und respektierend, zusammenkommen und den SF auf eine einfache Art bequem und ruhig in Stille und Frieden miteinander verbringen.

SF ist eine Orientierung, in der während dieser Zeit jeder z. B. mit geschlossenen Augen absichtlich von innen her alle „Rollen“ und „Ziele“ beiseite legt, um eine tiefere Erreichbarkeit für das Leben zuzulassen!

****SF Silence (Stille), SF Free Dance (Freies Tanzen), SF Laughter (Lachen)***

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 während dieser Zeit absichtlich alles 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.

In einem inneren Zustand der Stille wird es für uns spürbar, was für ein Wunder, was für ein unfassbares Mysterium, was für ein unvorstellbares Geschenk dieses Leben ist. Aus dieser inneren Klarheit entspringt Freude und Dankbarkeit.

Der Begriff „sacred“ ist eine Andeutung in die Richtung, dass das ganze Leben im tieferen Sinne heilig ist...

Inspiziert von Bhashkar Perinchery

*** * * * ***

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

*SF Silence (Stille), SF Free Dance (Freies Tanzen), SF Laughter (Lachen)



**Es reicht nicht,
dass wir einen Sinn des Lebens
für uns selbst finden.**

***Es ist vielmehr wichtig, jeden Menschen darin
zu unterstützen, seinen Sinn im Leben zu finden.***

Mark Zuckerberg,
der Gründer von Facebook, hielt die folgende Ansprache
zur 366. akademischen Abschlussfeier der Universität Harvard
am 25. Mai 2017 im 'Tercentenary Theater':

„Präsident Faust, Mitglieder des Aufsichtsrats, Dozenten, ehemalige Studenten, Freunde, stolze Eltern, Mitglieder des Vorstands und Graduierte der bedeutendsten Universität der Welt.

Ich fühle mich geehrt, mit Ihnen heute hier zu sein, denn - lasst uns das eingestehen - Ihr habt etwas vollendet, was ich nie geschafft habe. Falls ich diese Rede zu Ende bringe, wird es das erste Mal sein, dass ich

etwas in Harvard vollende.
Abschlussjahrgang 2017,
Gratulation!

Ich bin hier als Redner etwas ungewöhnlich, nicht nur, weil ich ausgestiegen bin, sondern auch, weil wir, genau gesehen, der gleichen Generation angehören. Wir wanderten auf diesem Gelände in einem Abstand von weniger als einem Jahrzehnt, studierten die gleichen Ideen und schliefen durch die gleichen Ec 10 Vorlesungen (Prinzipien der Ökonomie). Wir mögen unterschiedliche Wege gegangen sein, um hierher zu kommen, insbesondere, wenn ihr über den akademischen Pfad gekommen seid; aber heute möchte ich mit euch teilen, was ich über unsere Generation gelernt habe und die Welt, die wir zusammen gestalten.

Doch zuerst möchte ich sagen: Die letzten Tage haben eine Menge guter Erinnerungen in mir hervorgerufen.

Wie viele von euch erinnern sich genau, was ihr machtet, als ihr die Email bekommen habt, dass ihr in Harvard aufgenommen wurdet? Ich spielte 'Civilization', und ich lief nach unten zu meinem Vater. Aus irgendeinem Grunde war seine Reaktion, ein Video davon zu machen, wie ich die Email öffnete. Das hätte auch ein wirklich trauriges Video sein können. Ich schwöre, in Harvard aufgenommen zu sein, ist immer noch das, worauf meine Eltern am meisten stolz sind.

Was war eure erste Vorlesung in

Harvard? Meine war 'Computer Wissenschaft 121' mit dem unglaublichen Harry Lewis. Ich war spät dran, so zog ich mir ein T-Shirt über und nahm nicht wahr - bis ich es erst später merkte -, dass außen innen war und das Etikett vorn herausragte. Ich konnte mir nicht erklären, warum niemand mit mir sprach - außer einem Typ, KX Jin, der einfach mitmachte. Schließlich erledigten wir unsere Studienaufgaben zusammen. - Und jetzt bearbeitet er einen großen Teil von Facebook. Und das ist der Grund, Absolventen des Jahrgangs 2017, warum ihr nett zu Leuten sein solltet!

Aber meine beste Erinnerung an Harvard ist, dass ich Priscilla traf. Ich hatte gerade als Streich die Website 'Facemash' (Vorstufe von Facebook) herausgegeben, und der Ausschuss wollte „mich sehen“. Jeder dachte, man würde mich hinaus-schmeißen. Meine Eltern kamen schon, um mir beim Packen zu helfen. Meine Freunde schmissen eine Abschiedsparty für mich. Und wie das Glück es wollte, war Priscilla mit ihrer Freundin auf der Party. Wir standen in einer Schlange vor dem Waschraum im Pfoho Belltower (Studentenwohnheim), und ich sagte - was einer der romantischsten Sätze aller Zeiten sein könnte -: „Ich werde in drei Tagen rausgeschmissen, wir müssen uns also ganz schnell zu einem Date verabreden!“

Eigentlich könnte jeder von euch, der gerade graduiert, diesen Satz benutzen...

Es endete nicht damit, dass ich rausgeschmissen wurde - ich mach-

te es mit mir selbst. Priscilla und ich fingen an, uns zu treffen. Und, wisst ihr, der Film (über mich und Facebook) erweckt den Anschein, als ob 'Facemash' so wichtig für die Entstehung von Facebook gewesen wäre. Es war es nicht. Aber ohne 'Facemash' hätte ich Priscilla nicht getroffen; und sie ist die wichtigste Person in meinem Leben - daher könnte man sagen, dieses ist die wichtigste Sache, die ich während meiner Zeit hier gemacht habe.

Wir alle haben hier lebenslange Freundschaften begonnen, und bei einigen von uns wurden sogar Familien daraus. Deshalb bin ich für diesen Platz so dankbar. Danke Harvard!

Heute möchte ich über den Sinn sprechen. Aber, ich bin nicht hier, um euch die Standard-Abschlussrede zu halten, so dass ihr irgendeinen Sinn oder ein Ziel findet. Wir sind die Generation der Jahrtausendwende. Wir werden also versuchen, das instinktiv tun. Stattdessen bin ich hier, um euch zu sagen, dass es nicht genug ist, dein Ziel zu finden. Die Herausforderung für unsere Generation ist, eine Welt zu schaffen, in der jeder das Gefühl hat, dass unser Dasein hier in dieser Welt eine Bedeutung hat und jeder für diese Welt etwas beitragen kann.

Eine meiner Lieblingsgeschichten ist, als John F. Kennedy das NASA Weltraum-Center besuchte. Er sah eine Reinigungskraft mit einem

Besen in der Hand, ging zu ihm und fragte, was er da tue? Der Reinigungsarbeiter antwortete: „Mr. Präsident, ich helfe dabei, einen Mann auf den Mond zu bringen!“



Sinn bedeutet das Gefühl zu haben, dass wir Teil von etwas Größerem sind, als nur diese Persönlichkeit; dass wir etwas für diese Welt beizutragen haben, dass wir etwas Besseres vor uns sehen, für das wir arbeiten. Eine sinnvolle Richtung zu haben, ist das, was wahres Glück kreiert.

Ihr graduiert zu einer Zeit, wo dieses ganz besonders wichtig ist. Als unsere Eltern graduierten, kam das Ziel verlässlich aus eurem Job, eurer Kirche, eurer Gemeinschaft. Aber heute beseitigt die Technik und Automatisierung viele Jobs. Die Mitgliedschaften in Gemeinschaften sind abnehmend. Viele Leute fühlen sich ohne Verbindung und deprimiert und versuchen eine Leere zu füllen.

Als ich umherreiste, saß ich mit Kindern und Drogensüchtigen zusammen, die mir erzählten, dass ihr Leben anders hätte verlaufen können, wenn sie etwas zu tun gehabt hätten, z. B. ein „Nach-der-Schule-Programm“ oder die Möglichkeit, irgendwohin zu gehen. Ich traf Fabrikarbeiter, die wissen, dass ihre alte Arbeit nicht zurückkommen wird und die versuchten, ihren Platz zu finden.

Unsere Gesellschaft weiter vorwärts zu bringen, bedeutet eine generationsübergreifende Herausforderung; nicht nur, um neue Jobs zu kreieren, sondern auch, um ein neues Empfinden für den Lebenssinn zu bekommen.

Ich erinnere mich an die Nacht, als ich Facebook von meinem kleinen Studentenwohnheim in Kirkland House herausbrachte. Ich ging mit meinem Freund KX zu Noch's (Pizzeria). Ich erinnere mich, wie ich ihm von meiner Aufregung erzählte, die Harvard-Gemeinschaft zu verbinden, dass aber eines Tages jemand die ganze Welt verbinden würde.

Die Sache ist, es kam mir überhaupt nicht in den Sinn, dass „derjenige“ wir selbst sein könnten.

Wir waren einfach College-Jugendliche. Wir wussten überhaupt nichts über diese Dinge. Da gab es all diese großen Technikfirmen mit ihren Ressourcen. Ich dachte, dass eine von ihnen das tun würde. Aber die Idee war uns so klar – dass sich alle Menschen miteinander verbinden wollen. So sind wir immer wei-

tergegangen, Tag für Tag.

Ich weiß, dass viele von euch ihre ähnlichen Geschichten haben werden. Eine Veränderung in der Welt scheint so klar zu sein, und du bist sicher, jemand anderes wird das tun. Aber, das werden sie nicht. Du wirst es tun.

Doch es reicht nicht, einen Sinn für sich selbst zu finden. Du musst auch einen Lebenssinn für die anderen erschaffen.

Ich fand das auf die harte Weise heraus. Weißt du, meine Hoffnung war nie, eine Firma aufzubauen, sondern etwas zu bewegen. Und als sich uns all diese Leute anschlossen, nahm ich an, dass sie sich auch darum kümmern. Deshalb erklärte ich niemals das, von dem ich hoffte, dass wir es aufbauen würden.

Nach einigen Jahren wollten uns einige große Firmen kaufen. Ich wollte aber nicht verkaufen. Ich wollte sehen, ob wir mehr Leute miteinander verbinden konnten. Wir schufen das erste News Feed (regelmäßiges Versenden von Nachrichten), und ich dachte, wenn wir das herausbringen, könnten wir die Art und Weise verändern, wie wir über die Welt lernen.

Fast jeder andere aus unserer Gruppe wollte verkaufen. Ohne den Sinn für etwas Höheres wäre das der wahr gewordene Startup-Traum gewesen. Es riss unsere Firma auseinander. Nach einem spannungsgeladenen Streit, sagte mir ein Rat-

geber, dass ich, wenn ich nicht damit einverstanden wäre zu verkaufen, diese Entscheidung für den Rest meines Lebens bedauern würde. Die Beziehungen untereinander waren so gereizt, dass innerhalb eines Jahres jeder Einzelne des Management-Teams gegangen war.

Das war meine härteste Zeit, seit ich Facebook leite. Ich glaubte an das, was wir taten, aber ich fühlte mich allein. Und noch schlimmer, es war meine Schuld. Ich fragte mich, ob ich einfach daneben lag - ein Hochstapler, ein 22 Jahre altes Kind, das keine Ahnung hatte, wie die Welt funktioniert.

Jetzt, Jahre später, verstehe ich, wie die Sachen ohne ein Gespür für etwas Höheres laufen. Es liegt an uns, das zu schaffen, so dass wir alle zusammen vorwärts gehen können.



Heute möchte ich über drei Wege sprechen, um eine Welt zu schaffen, in der jeder seinen Lebenssinn hat:

- indem man große bedeutende Projekte zusammen auf sich nimmt,
- durch ein Neu-Definieren von Gleichheit, so dass jeder die Freiheit

hat, seinen Lebenssinn zu verwirklichen
- und durch das Erschaffen von Gemeinschaft auf der ganzen Welt.

Lasst uns zuerst die großen bedeutenden Projekte angehen. Unsere Generation muss mit dem Verlust von zehnmillionenfachen Jobs klar kommen, die durch Automation, wie z. B. selbstfahrende Autos und Lastwagen ersetzt werden. Aber dadurch haben wir das Potenzial, so viel mehr *zusammen* zu tun.

Jede Generation hat ihre festgelegten Arbeiten. Mehr als 300.000 Leute arbeiteten daran, einen Mann auf den Mond zu bringen – die Reinigungskraft mit eingeschlossen. Millionen Freiwilliger impften Kinder auf der ganzen Welt gegen Kinderlähmung. Weitere Millionen von Menschen bauten den Hoover-Staudamm und andere große Projekte.

Diese Projekte schufen nicht nur Ziele für die Menschen, die diese Jobs taten, sie gaben unserem ganzen Land ein Gefühl von Stolz, dass wir in der Lage waren, große Dinge zu tun.

Jetzt sind wir dran, große Dinge zu tun. Ich weiß, ihr werdet wahrscheinlich denken: Ich weiß nicht, wie ich einen Damm bauen kann oder wie man eine Million dazu bringen kann, sich an irgendetwas zu beteiligen.

Aber lasst mich euch ein Geheimnis erzählen: Niemand weiß das, wenn man beginnt. Ideen kommen nicht form-

vollendet. Sie werden nur klar, wenn du an ihnen arbeitest. Du musst nur anfangen.

Wenn ich alles über das Verbinden von Menschen verstanden hätte, bevor ich begann, hätte ich Facebook niemals gestartet.

Filme und die Pop-Kultur haben dies alles missverstanden. Die Idee eines einzigen Eureka-Moments ist eine gefährliche Lüge. Sie gibt uns das Gefühl von Unzulänglichkeit, weil wir diesen Moment noch nicht hatten.

Es hält die Leute mit Samen guter Ideen davon ab anzufangen. Oh, wisst ihr, welche Filme bei Erfindungen falsch lagen? - Niemand schreibt mathematische Formeln auf Glas. (Szene aus dem Film „Good Will Hunting“) So ist es nicht.

Es ist gut, idealistisch zu sein. Aber sei darauf gefasst, dass man dich missversteht. Jeder, der an einer großen Vision arbeitet, wird verrückt genannt, auch wenn er damit recht behält. Jedem, der an einem komplexen Problem arbeitet, wird man Vorwürfe machen, die Herausforderung nicht vollkommen verstanden zu haben, auch wenn es unmöglich ist, alles vorher zu wissen. Jeder, der die Initiative ergreift, wird kritisiert werden, dass er zu schnell ist. Denn es ist immer jemand da, der dich verlangsamten will.

In unserer Gesellschaft tun wir oft keine großen Dinge, weil wir eine derartige Angst haben, Fehler zu machen; und dass bewirkt, dass wir all die

Dinge ignorieren, die heute falsch sind, wenn wir nichts unternehmen. In Wirklichkeit hat alles, was wir tun, Ergebnisse in der Zukunft. Aber das kann uns nicht davon abhalten anzufangen.

Auf was warten wir also? Es ist Zeit für unsere Generationen prägenden Gemeinschaftsarbeiten. Wie wäre es, den Klimawandel zu stoppen, bevor wir den Planeten zerstören, indem sich Millionen von Menschen daran beteiligen, Solarmodule herzustellen und zu installieren? Was ist mit dem Heilen aller Krankheiten, indem man Freiwillige um Erlaubnis bitten, ihre Gesundheitsdaten nachzuverfolgen und Informationen über ihr Erbgut zur Verfügung zu stellen? Heutzutage geben wir fünfzigmal mehr dafür aus, Menschen zu behandeln, die krank sind, als wir dafür ausgeben, Heilmittel zu finden, so dass sie überhaupt nicht erst krank werden. Das macht keinen Sinn. Wir können das in Ordnung bringen. Wie wäre es mit der Modernisierung der Demokratie, so dass jeder online wählen kann - und einer individuell gestalteten Bildung, so dass jeder lernen kann?

Dieses sind Ziele, die wir auch tatsächlich verwirklichen können. Lasst uns das alles auf so eine Weise tun, dass jeder in unserer Gesellschaft eine Rolle darin spielen kann. Lasst uns große Dinge tun, nicht nur um Fortschritt zu erschaffen, sondern um einen Lebenssinn zu kreieren.

Also, große bedeutende Projek-

Ich denke, es ist manchmal unbedingt notwendig, sich in ein Retreat zu begeben, mit allem aufzuhören, was man tut, die Überzeugungen und die Erfahrungen ruhen zu lassen und sie ganz neu zu betrachten, sich nicht weiter zu wiederholen wie eine Maschine, ganz gleich, ob man an etwas glaubt oder an nichts. Damit lassen Sie frische Luft in Ihren Geist.

Krishnamurti, Chennai, 1952, Rede 1



te zu unternehmen, ist der erste Schritt, eine Welt zu erschaffen, in der jeder seinen Lebenssinn findet.

Das Zweite ist eine Neudefinition von „Gleichheit“, um allen die Freiheit zu geben, die sie brauchen, um Ziele zu verfolgen.

Viele unserer Eltern hatten dauerhafte Jobs während ihres Berufslebens. Nun sind wir alle unternehmerisch; sei es, dass wir Projekte starten oder unsere Rolle finden. Und das ist toll! Durch die Kultur unserer unternehmerischen Einstellung geschieht so viel Fortschritt.

Also, eine unternehmerische Kultur gedeiht, wenn es leicht ist, eine Menge neuer Ideen auszuprobieren. Facebook war nicht die erste Sache, die ich aufgebaut habe. Ich konstruierte Spiele, Chat-Systeme, Lern-Software und Player zur Wiedergabe von Musik.

Ich bin nicht allein. J. K. Rowling wurde zwölfmal zurückgewiesen, bevor sie Harry Potter veröffentlichte. Sogar Beyoncé brauchte hunderte von Liedern, bevor sie mit ihrem Lied „Halo“ den Durchbruch schaffte. Die größten Erfolge kommen aus der Freiheit zu versagen.

Aber heute haben wir ein Ausmaß von ungleich verteiltem Reichtum, dass jeden verletzt. Wenn man nicht die Freiheit hat, mit seiner Idee anzufangen und in ein historisches Vorhaben zu verwandeln, ver-

lieren wir alle. Im Moment wird in unserer Gesellschaft die Messlatte zu hoch gelegt, Erfolge zu belohnen; und wir tun bei weitem nicht genug dafür, es für alle einfach zu machen, mehrere Versuche zu unternehmen.

Lasst uns das konfrontieren. Es ist etwas falsch in unserem System, wenn ich von hier aufbrechen konnte und in zehn Jahren Milliarden von Dollars mache, während es sich Millionen von Studenten nicht leisten können, ihre Kredite zurückzuzahlen und alleingelassen ein Geschäft beginnen.

Wisst ihr, ich kenne eine Menge von Unternehmern, aber ich kenne keinen Einzigen, der aufgegeben hätte, ein Geschäft zu beginnen, nur weil er damit vielleicht nicht genug Geld machen würde. Aber ich kenne viele Leute, die ihre Träume nicht weiter verfolgt haben, weil sie kein Polster hatten, auf das sie sich hätten zurückfallen lassen können, falls sie scheitern würden.

Wir alle wissen, dass wir nicht automatisch erfolgreich sein werden, nur weil wir gerade eine gute Idee haben oder hart arbeiten. Wir sind erfolgreich, weil wir auch Glück hatten. Wenn ich eine Situation gehabt hätte, eine wachsende Familie ernähren zu müssen, statt Zeit zum Programmieren zu haben, wäre ich mir nicht sicher, dass es mir dennoch gut gehen würde, auch wenn es mit Facebook nicht geklappt hätte; dann würde ich heute nicht hier stehen. Wenn wir ehrlich sind, wir alle wissen, wie viel Glück wir hatten.

Jede Generation erweitert ihre Definition von Gleichheit. Vorhergehende Generationen kämpften für das Wahlrecht und die Bürgerrechte. Sie hatten den „New Deal“ (Reformierung der brachliegenden Wirtschaft durch Roosevelt ab 1933) und die „Great Society“ (Reformprogramm unter Lyndon B. Johnson zur Gleichstellung aller Bevölkerungsschichten ab 1963). Jetzt ist unsere Zeit gekommen, einen neuen Gesellschaftsvertrag für unsere Generation zu formulieren.

Wir sollten eine Generation haben, die unseren Fortschritt nicht nur durch volkswirtschaftliche Statistiken wie das Bruttoinlandsprodukt (GDP) misst, sondern dadurch, wie viele von uns eine Rolle haben, die wir bedeutungsvoll finden. Wir sollten Ideen wie ein allgemeines Grundeinkommen untersuchen, um jedem ein Polster zu geben, neue Dinge auszuprobieren. Wir werden sehr oft die Jobs wechseln, deshalb brauchen wir eine bezahlbare Kinderbetreuung, um zur Arbeit gehen zu können und ein Gesundheitswesen, das nicht an eine Firma gebunden ist. Wir alle machen Fehler, deshalb brauchen wir eine Gesellschaft, die sich weniger auf das Blockieren oder Brandmarken fokussiert. Und so, wie sich die Technologie immer weiter verändert, müssen wir den Fokus während unseres ganzen Lebens mehr auf eine andauernde Fortbildung richten.

Und ja, jedem den Freiraum zu geben, ein Ziel zu verfolgen, klappt nicht ohne Kosten. Leute wie ich sollten dafür bezahlen. Viele von euch werden ebenfalls erfolgreich sein, und ihr solltet das auch tun.

Deshalb haben Priscilla und ich die Chan-Zuckerberg-Initiative begonnen und übergaben unseren Reichtum zur Förderung der Chancengleichheit. Dies sind die Werte unserer Generation. Es stellte sich niemals die Frage, ob wir das tun würden. Die einzige Frage war: wann?

Die Generation der Jahrtausendwende ist schon jetzt eine der größten wohlthätigen Generationen der Geschichte. In einem Jahr machten drei von vier Menschen der Jahrtausendwende-Generation eine Spende und sieben von zehn brachten Geld für Wohltätigkeitszwecke auf.



Aber es geht nicht nur um das Geld. Du kannst auch Zeit verschenken. Ich verspreche euch, wenn du dir wöchentlich ein oder zwei Stunden nimmst, ist das alles, was es braucht, um jemandem behilflich zu sein, ihn zu unterstützen, das eigene Potenzial zu erreichen.

Vielleicht denkst du, dass dies zu viel Zeit ist. Ich dachte jedenfalls so. Als Priscilla in Harvard graduierte, wurde sie Lehrerin - und bevor sie mit mir zusammen im Bereich der Bildung tätig sein wollte, sagte sie mir, dass es für mich nötig sei, eine Klasse zu unterrichten. Ich beklagte mich: „Also, ich bin ziemlich beschäftigt. Ich leite diese Firma.“ Aber sie bestand darauf, und so unterrichtete ich nachmittags eine Mittelschul-Unterrichtsreihe über das Thema „Unternehmertum“ in einem der örtlichen Jungen und Mädchen Clubs (BGCA).

Ich gab ihnen Unterrichtsstunden über Produktentwicklung und Marketing, und sie lehrten mich, wie es sich anfühlt, wenn du wegen deiner Rasse aufs Korn genommen wirst, und wenn du ein Familienmitglied im Gefängnis hast. Ich teilte Geschichten aus meiner Schulzeit mit ihnen, und sie teilten ihre Hoffnung mit mir, dass auch sie eines Tages zur Hochschule gehen würden. Es sind jetzt fünf Jahre, dass ich jeden Monat mit diesen Kindern Essen gegangen bin. Einer von ihnen hat mir und Priscilla unsere erste Babydusche gebaut. Und nächstes Jahr gehen sie zur Hochschule. Jeder Einzelne von ihnen! Als erste in ihren Familien.

Wir alle können Zeit finden, um jemandem behilflich zu sein. Lasst uns allen die Chance geben, ihr Ziel zu verfolgen – nicht nur, weil es das Richtige ist; sondern auch deshalb, weil es uns allen besser geht, wenn mehr Menschen ihre

Träume in etwas Bedeutendes verwandeln.



Lebenssinn entsteht nicht allein durch Arbeit. Der dritte Weg, auf dem wir für jeden einen Lebenssinn ermöglichen können, ist durch die Bildung von Gemeinschaft. Und wenn unsere Generation sagt: „jeder“, dann meinen wir jeden auf der Welt.

Bitte kurzes Handzeichen: Wie viele von euch stammen aus einem anderen Land? -

(Sich an die anderen wendend, fragt er dann:) Nun, wie viele von euch sind mit jemandem *von ihnen* befreundet? Das hört sich schon besser an! Wir sind miteinander reifer geworden.

In einer Umfrage wurde die Generation der Jahrtausendwende rund um die Welt befragt, was unsere Identität definiert. Die beliebteste Antwort war nicht Nationalität, Religion oder Volkszugehörigkeit, es war „Weltbürger“. Das ist eine große Errungenschaft!

Jede Generation vergrößert den Kreis der Menschen, die wir als „einen von uns“ betrachten. Für uns umfasst er jetzt die gesamte Welt.

Wir verstehen, dass der große Bogen der menschlichen Geschichte sich dahin entwickelt, dass die Menschen in immer größerer Anzahl zusammenkommen – von Volkstämmen zu Städten zu Nationen – um Dinge zu erreichen, die wir allein nicht erreichen konnten.

Wir erkennen, dass unsere größten Chancen jetzt global sind – wir können die Generation sein, die Armut beendet, die Krankheit beendet. Wir begreifen, dass unsere größten Herausforderungen auch globale Antworten benötigen – kein Land kann den Klimawandel alleine bekämpfen oder große Epidemien verhindern. Der Fortschritt braucht jetzt ein Zusammenkommen nicht nur in der Form von Städten oder Nationen, sondern auch als eine weltweite Gemeinschaft.

Aber wir leben in einer instabilen Zeit. Es gibt Menschen, die durch die Globalisierung auf der ganzen Welt zurückgelassen wurden. Es ist schwierig, sich um Menschen an anderen Plätzen zu kümmern, wenn wir uns mit unserem Leben hier zuhause nicht gut fühlen. Es gibt einen Druck, sich zurückzuziehen.

Das ist der Kampf unserer Zeit. Die Kräfte der Freiheit, Offenheit und globaler Gemeinschaft gegen die

Kräfte von autoritärem Regierungssystem, Isolationspolitik und Nationalismus. Kräfte für das Fließen von Wissen, Handel und Einwanderung gegen jene, die sie verlangsamen wollen. Dies ist keine Schlacht zwischen Nationen, es ist ein Kampf der Ideen. Es gibt in jedem Land Menschen für die weltweite Verbindung, aber auch manche gute Menschen gegen sie.

Das wird auch nicht von den Vereinten Nationen entschieden werden. Das wird auf einem lokalen Niveau passieren, wenn genug von uns ein Gefühl für sinnvolle Ziele und für Stabilität im eigenen Leben haben, so dass wir uns öffnen können und anfangen, uns um jeden zu kümmern. Der beste Weg, dies zu tun, ist jetzt gleich damit anzufangen, örtliche Gemeinschaften zu bilden.

Wir alle bekommen durch unsere Gemeinschaften Sinn und Bedeutung. Sei es, dass unsere Gemeinschaften Häuser oder Sportteams, Kirchen oder Musikgruppen sind; sie geben uns das Empfinden dafür, dass wir Teil von etwas Größerem sind, dass wir nicht allein sind. Sie geben uns die Stärke, unseren Horizont zu erweitern.

Deshalb ist es so verblüffend, dass seit Jahrzehnten die Mitgliedschaften in allen Arten von Gruppen mehr als ein Viertel zurückgegangen sind. Das sind eine Menge Leute, die jetzt irgendwo anders Ziele finden müssen.

Aber ich weiß, wir können unsere Gemeinschaften wieder aufbauen und neue bilden, weil viele von euch ohnehin schon in dieser Richtung tätig sind.



Ich traf Agnes Igoe, die heute graduiert. Wo bist du, Agnes? Sie verbrachte ihrer Kindheit in Uganda damit, zwischen Konfliktzonen zu vermitteln - und heute bildet sie tausende von Gesetzeshütern aus, um Gemeinschaften sicher zu machen.

Ich traf Kayla Oakley und Niha Jain, die ebenfalls heute graduierten. Steht auf! - Kayla und Niha riefen eine gemeinnützige Organisation ins Leben, die Personen, die an Krankheiten leiden, mit Menschen aus ihrer Gemeinschaft verbindet, die helfen wollen.

Ich traf David Razu Aznar, der heute seinen Abschluss an der Harvard Kennedy-School macht. David steht auf! - Er ist ein früherer Stadtrat, der erfolgreich die Schlacht führte, Mexiko-City zur

ersten lateinamerikanischen Stadt zu machen, die gleichgeschlechtliche Heiraten erlaubt – sogar noch vor San Francisco.

Das ist auch meine Geschichte. Ein Student verbindet von seinem Schlafsaal aus eine Gemeinschaft miteinander; und es geht weiter, bis wir eines Tages die ganze Welt miteinander verbinden.

Veränderung beginnt vor Ort. Sogar globale Veränderungen fangen klein an – mit Leuten wie uns. In unserer Generation geht der Kampf darum, ob wir uns mehr miteinander verbinden, ob wir unsere bedeutendsten Chancen verwirklichen. Letzten Endes läuft es auf deine Fähigkeit, Gemeinschaften zu bilden hinaus, um eine Welt zu erschaffen, wo jede einzelne Person seinen Lebenssinn findet.

Abschlussjahrgang 2017, ihr erhaltet euren akademischen Titel in einer Welt, die sinnvolle Ziele braucht. Es liegt an euch, sie zu erschaffen!

Jetzt wirst du vielleicht denken: Kann ich das wirklich tun?

Erinnerst du dich, als ich dir von der Klasse, in der ich unterrichtete, erzählte, dem Jungen und Mädchen Club? Eines Tages sprach ich nach dem Unterricht mit ihnen über das College, und einer von meinen Top-Schülern hob die Hand und sagte, dass er nicht sicher wäre, ob er dorthin gehen könne, weil er keine

Papiere habe. Er wusste nicht, ob sie ihn reinlassen würden.

Letztes Jahr lud ich ihn zu seinem Geburtstag zum Frühstück in ein Restaurant ein. Ich wollte ihm ein Geschenk machen. So fragte ich ihn, und er fing an, über Studenten zu sprechen, die sich abrackerten. Und er sagte: „Weißt du, am liebsten hätte ich eigentlich ein Buch über soziale Gerechtigkeit.“

Das hat mich umgehauen. Hier ist ein junger Typ, der jedes Recht hat, zynisch zu sein. Er wusste nicht, ob das Land, das er Heimat nannte – die einzige, die er gekannt hat – seinen Traum ablehnen würde, zum College zu gehen. Aber, er tat sich nicht selbst leid. Er dachte sogar nicht mal an sich selbst. Er hat eine höhere Lebensorientierung, und er wird auch dazu beitragen, dass weitere Menschen in diese Richtung gehen.

Es sagt etwas über unsere aktuelle Situation aus, dass ich nicht einmal seinen Namen erwähnen kann, weil ich ihn nicht in Schwierigkeiten bringen möchte. Aber wenn ein High

School-Primaner, der nicht weiß, was die Zukunft bringt, seinen Teil tun kann, die Welt vorwärts zu bewegen, dann schulden wir es der Welt, auch unseren Teil zu tun.

***Bevor ihr das letzte Mal aus diesen Toren hinausschreitet, erinnere ich mich, da wir nun gegenüber der Gedächtnis-Kirche sitzen, an ein Gebet, „Mi Shebeirach“, das ich immer spreche, wenn ich vor einer Herausforderung stehe – und das ich für meine Tochter singe, wenn ich über ihre Zukunft nachdenke, während ich sie ins Bett bringe. Es geht so:
„Möge die Quelle der Kraft, die schon unsere Vorfahren segnete, uns helfen, den Mut zu finden, unser Leben einen Segen werden zu lassen.“***

Ich hoffe, dass ihr den Mut findet, euer Leben zu einem Segen zu machen!

Gratulation, Abschlussjahrgang 2017! Viel Glück da draußen! ■

„Man muss seinen Mitmenschen Zeit widmen; denn wir leben nicht in einer Welt, die uns alleine gehört ...“

Albert Schweitzer



WaldKunst

gemeinsames Malen
mit Noah



Kostenlose Teilnahme
Malutensilien teilweise vorhanden
Infos: 0157-52598634

Brillen-Studio Ocklenburg



Seit 1978 in Oberlinden

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

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

0761.34950

Oberlinden 5 in 79098 Freiburg

Layout & Druck von Print-Medien - Webseitenerstellung

www.DesignArtShivas.de



Iss-Mich-Kosmetik
Your Spiritual way of Beauty

**Einzig
aber alles
andere als
Artig!**

Vegan – biologisch – frisch.

Energetische Naturkosmetik
aus dem Schwarzwald.

In Liebe handgerührt.

www.imiko.eu

Entwicklungen aus dem Herzen



Es gibt ein sehr wertvolles Beispiel, wo das, was gut ist, auf eine sehr tiefe und bedeutende Art zustande kam.

Nach dem Tode von Mahatma Gandhi waren viele Menschen, die von Gandhi und seinem Versuch, auf gewaltlose Art wichtige Veränderungen zu schaffen, inspiriert und hatten die Absicht, ein Treffen mit allen zu veranstalten, die diesen Geist weiter beleben wollten.

Vinoba Bhave, ein enger Vertrauter Gandhis, wurde von vielen dazu ausgewählt, an dem Treffen teilzunehmen und es auch weiterhin zu leiten. Nach anfänglichem Zögern und nach wiederholten Bitten vieler Freunde Gandhis stimmte Vinoba Bhave unter einer Bedingung zu: Er wollte zu Fuß zu dem Treffen kommen, was aber wegen der langen Strecke ungefähr sechs Monate dauern würde. Damit waren alle einverstanden.

Vinoba Bhave organisierte auf seinem Weg in jedem Dorf eine direkte Begegnung mit seinen Einwohnern – ein spirituelles Treffen - und hörte ihren aktuellen Sorgen und Anliegen zu. In einem der ersten Dörfer kam es zu einem offenen Gespräch, und einige Leute sagten, dass sie nicht genug zu essen haben und oft hungern müssten. Da fragte Vinoba, warum sie die Nahrungsmittel nicht selbst erzeugen könnten? Die Leute antworteten, dass sie in der dörflichen Hierarchie wegen des Kastensystems ganz unten ständen und daher auch kein eigenes Land besäßen. Vinoba Bhave überlegte und sagte ihnen, dass er mit Nehru, dem indischen Premierminister, dieses Anliegen besprechen werde, um darauf hinzuwirken, dass jeder mindestens zwei Hektar Land für landwirtschaftliche Zwecke bekäme!

Aber, in dieser Nacht konnte er nicht richtig schlafen, weil er darüber nachdachte, wie das in der aktuellen Praxis funktionieren würde!

Bei der Fortsetzung der Versammlung am nächsten Tag brachte er seine Sorge darüber zum

Ausdruck, als er sich vorstellte, wie es innerhalb der politischen Struktur und seiner Bürokratie sehr viel Zeit (vielleicht mehrere Jahre) bei der Umsetzung dieses Vorhabens brauchen würde! Er sprach auch offen darüber, wie jeder bei der Umsetzung Beteiligte einen Anteil vom „Kuchen“ für sich selbst in Anspruch nehmen würde - mit dem Resultat, dass nach langer Wartezeit die Armen am Ende sehr viel weniger bekämen, als sie wirklich brauchen.

Er sagte sodann, dass er im Moment keine Antwort darauf fände und bat die Leute um Entschuldigung. Jedoch überlegte er weiter mit allen Anwesenden, was man in diesem Fall tun könne.

Plötzlich erhob sich einer der reichen Menschen dieses Dorfs und sagte, er werde jeder der betroffenen 16 Familien jeweils jeweils zwei Hektar Land schenken. Vinoba Bhave war erfreut darüber; antwortete aber, dass der Mann, bevor er diese Entscheidung trafe, mit seiner Frau und den Kindern darüber sprechen solle und schauen, ob auch diese damit einverstanden wären. Er bat den Mann, am Tag nach dem Gespräch zusammen mit seiner Familie wieder zur Versammlung zu kommen.

Seine Frau und die Kinder waren ebenfalls damit einverstanden. So bekamen die 16 Familien gleich am selben Tag insgesamt 32 Hektar Land geschenkt, so dass sie sofort mit dem landwirtschaftlichen Anbau beginnen konnten.

Im nächsten Dorf war die Situation sehr ähnlich. Dort lebten 22 Familien ohne Ackerland in Hungersnot. Jemand berichtete von dem Geschehen in dem vorherigen Dorf, und erneut entschied sich spontan wieder ein reicher Mensch 45 Hektar Land diesen Menschen zu schenken. Vinoba Bhave bestand erneut darauf, dass auch dieser Mann mit seiner Frau und den Kindern dieses Vorhaben überdenke, um dann zu entscheiden. - Alle waren ebenfalls damit einverstanden.

So geschah es während seiner Reise, die er, wie gesagt, zu Fuß machte, auch in weiteren Dörfern - und nach sechs Monaten wurden über 4.000 Hektar Land auf diese Weise den Menschen ohne Bürokratie und Wartezeit geschenkt. In den nächsten zehn Jahren nach dem Treffen waren es fast 500.000 Hektar Ackerland, die auf diese Weise an bedürftige Familien ausgehändigt wurden. . . . All das war nicht nur ein materielles Geschenk für die Menschen, die in materieller Not lebten. Nicht sofort sichtbar geschah aber auch eine sehr wichtige Öffnung des Herzens und weitere dadurch entstehende Entwicklungen, die zu einem gesunden, authentischen menschlichen Zusammenleben beitragen. . . .



* * * * *

* * * * *

Life Surfing

Ferien-Seminar in der Toskana
mit Bhashkar Perinchery



17. August - 2. September 2018

Die Ferien mal anders verbringen

- lass dich ein, auf eine wundervolle verspielte Entdeckungsreise zu dir selbst.

Was das Leben bringt, können wir nicht bestimmen, doch was wir daraus machen schon. 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 entscheidend, durch einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise unserer menschlichen Natur, das Leben zu einer erfüllenden und freudigen Reise durch die Höhen und Tiefen werden zu lassen!

Das Life Surfing Seminar bietet eine innere Vorbereitung, um eine authentisch begeisterte Lebensentfaltung zu verwirklichen.

Bhashkar Perinchery leitet dieses Seminar 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, 17. August, 20:00 Uhr
inkl. Unterkunft und Verpflegung 1450.- Euro

Aus organisatorischen Gründen ist der Anmeldeschluss für das Seminar der 07. August

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



**Frühbucherrabatt bei
Sofortzahlung
25% bis zum 31. Mai
15% bis zum 30. Juni**

Herzlich willkommen in der
**Universalen & Multiversalen
Bewusstseins Akademie**

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

**im Life Surfers House
in Freiburg**



**Wir haben Platz für eine geringe Anzahl an Gästen, die an den meditativen
Aktivitäten der U.M.A.A. im Life Surfers House teilnehmen möchten.**

**U.M.A.-Akademie im Life Surfers House - Salzstr. 25 - 79098 Freiburg
0761-709665 - info@uma-akademie.de - www.Uma-Akademie.de**

Veranstaltungen der Universalen & Multiversalen Bewusstseins Akademie

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

Meditative Übungen

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

Täglich	06:30 Uhr	Silent Sitting - Stilles Sitzen
Montag	18:30 Uhr	Silent Inner Letting Go - Stilles inneres Loslassen
Dienstag	18:30 Uhr	Flowering of the Heart - 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

Meditationstage - Selbstheilungstage

Die Meditationstage bieten jedem - mit oder ohne Vorkenntnisse - eine Möglichkeit, auf verschiedene Art und Weise, tiefere Wahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Eine Begleitperson 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 2018, jeweils 10:00 Uhr

Aktiv: 19. Mai / 16. Juni / 21. Juli / 15. Sept. / 13. Okt. / 10. Nov. / 08. Dez.

Still: 12. Mai / 23. Juni / 28. Juli / 22. Sept. / 20. Okt. / 17. Nov. / 15. Dez.

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

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 fallen 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 Uhr: Stilles Sitzen **18:30 - 20:00 Uhr:** Meditative Übung des Tages

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

Am letzten Tag des Sesshins feiern wir entweder ein Vollmondfest oder einen Vollmond-Meditationsabend. Infos auf der Homepage www.uma-akademie.de

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

Termine 2018: 23.-29. Mai / 22.-28. Juni / 21.-27. Juli / 19.-25. Sept. / 18.-24. Okt.
17.-23. Nov. / 16.- 22. Dez.

*Die Erinnerungshilfen (Sesshin-Reminder) werden als Video aufgenommen und können über die Homepage der Akademie aufgerufen werden.



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.A. im Life Surfers House zum gemeinsamen Frühstück.

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

Termine: 10. Mai (Do.) / 17. Juni / 15. Juli / 30. Sept. / 28. Okt. / 25. Nov.



Astrologische Beratung

Mit Rupda J. Bürgel - Aus der Fülle der Informationen greifen wir heraus, was zur Klärung Ihrer persönlichen Fragen im Moment wichtig ist.

Das Horoskop ist Ausdruck unserer komplexen Persönlichkeit, die auf verschiedenen Bewusstseins Ebenen existiert und aus der Einheit kommt. Geburtshoroskop, Mondknoten, Partnerschaftshoroskop.



Wellness Beratung

Mit Dora Treptow - Das Ziel, mehr Wohlbefinden und eine höhere Lebensqualität zu erreichen ist sehr einfach. Jede ergänzende Achtsamkeit zum Körper bringt mehr Vitalität und Lebensfreude. Nehmen Sie sich die Zeit für Ihre Gesundheit.



▶ **Begegnung mit dem Herzen - Meeting through the Heart**

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 (englisch) & **Mittwoch** (deutsch) jeweils **18:30 Uhr** - Beitrag 10.- Euro (ermäßigt 8.- Euro)

Livestream im Internet: Begegnung mit dem Herzen

Mittwoch (deutsch) 06.05. / 03.06. / 15.07. / 05.08. / 09.09. / 07.10. / 04.11. / 02.12.

Sonntag (englisch) 09.05. / 06.06. / 11.07. / 08.08. / 12.09. / 10.10. / 07.11. / 05.12.

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

Link: www.uma-akademie.de/livestream.html

▶ **Vorträge - Gesprächsrunden - Workshops**

09. - 11. Mai **Vorträge ab 19:30 Uhr**

12. - 13. Mai **Workshop ab 10:00 Uhr**

Lebe die Gegenwart total, lerne Dich von der Last der Vergangenheit zu befreien.

22. Juni **Vortrag ab 19:30 Uhr**

23. - 24. Juni **Workshop ab 10:00 Uhr**

Cherokee Indianerweisheit: Die zwei Wölfe in uns - eine ungeahnte Bedeutung für eine positive Lebenshaltung

04. - 06. Juli **Vorträge ab 19:30 Uhr**

07. - 08. Juli **Workshop ab 10:00 Uhr**

Eine alte Weisheit sagt: „Illusionen sind süß am Anfang, aber bitter am Ende. Stattdessen ist die Wahrheit bitter am Anfang, aber süß am Ende.“ Entdecke die verblüffend positiven Auswirkungen für das Leben, in dem wir uns darin vertiefen.

13. Juli **Vortrag ab 19:30 Uhr**

Entdecke wieder eine authentische Gelassenheit und Leichtigkeit, trotz eines sonst turbulenten Lebens.



Veranstaltungen mit Bhashkar Perinchery

► Life Surfing Seminare und Workshops

Life Surfing Ferien-Seminar in der Toskana (Italien)

17. August - 02. September 2018

Teilnahme inkl. vegetarischer Verpflegung 1.490,- Euro Siehe S. 47

Aus organisatorischen Gründen ist der Anmeldeschluss für das Seminar der 07. August 18

Vorankündigungen:

Herbstseminar im Schwarzwald

26. Oktober - 03. November 2018

Seminar zum Jahreswechsel

28. Dez. 2018 - 05. Jan. 2019



Feste & Feiern

27-Jahresfeier der U.M.A.A. am 27. Juli 2018

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



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.

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

Postbank Karlsruhe

IBAN DE86 6601 0075 0055 0557 55

BIC PBNKDEFF

Steuerlich absetzbare Spendenbescheinigungen können ausgestellt werden.



Aufnahme in den Verteiler

Durch die Aufnahme in den Verteiler haben Sie die Möglichkeit, regelmäßig Infos über die kommenden Veranstaltungen zu erhalten und auch bei der Tombola mitzuspielen.



Wertgutscheine

Gerne können Sie für sich selbst oder andere 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

Tombola

Mach mit und gewinne tolle Preise!

Sende eine Postkarte bis zum 30. Juni 2018
mit dem Stichwort „Tombola“
an die U.M.A. Akademie - Salzstr. 25 - 79098 Freiburg

1. Preis

50 % Rabatt auf das Ferienseminar in Italien

2. Preis

50 % Rabatt auf einen Wochenend-Workshop

3. Preis

Freier Eintritt für einen Vortrag nach Wahl

4. - 8. Preis

2 Bücher von B. Perinchery zum Preis von einem Buch

9. - 10. Preis

Vortrag auf DVD von B. Perinchery zum halben Preis

*Wir freuen uns
auf zahlreiche Zuschriften!*

Begegnung mit Bhashkar Perinchery



- Neue tiefere, befreiende und ermutigende Einblicke in sich selbst gewinnen.
- Die Wahrnehmung der unterschweligen Zusammenhänge bewirkt die Befreiung der inneren Kräfte und erzeugt Mut und Zuversicht im Leben.
- Entdecke wieder eine authentische Gelassenheit und Leichtigkeit trotz eines sonst turbulenten Lebens.
- Für tatsächlich wirkungsvolle und gesunde Entwicklungen im Leben.

Einzelstunden können auch eine Hilfe dafür sein, 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.

- Neue Perspektiven in Krisen
- Eine neue Basis für gesunde Beziehungen aller Art
- Tiefere Einsichten in die zwischenmenschliche Kommunikation

Bhashkar Perinchery wurde in Indien geboren, studierte Filmregie und -schnitt. Dann arbeitete er kurzzeitig in der Filmbranche. Er kam mit Menschen mit ganzheitlich meditativem Bewusstsein in Verbindung, und das änderte sein Leben. Er ist der Initiator des LifeSurfersHouse mit der UMA-Akademie in Freiburg sowie der IMU (Inner Metamorphosis University) in Chicago, USA. Er leitet Seminare und Workshops, hält Vorträge und ist Autor einiger Bücher: u.a. „VIHAP - Das Geheimnis für ein Leben voller Freude“ über das Vitale Harmonisierungs-Phänomen sowie „Brücken zum Wunderbaren“ und der Schriftenreihe „Individuelle Initiative“. Es gibt eine große Anzahl von Video- und Audioaufzeichnungen, die bestellt werden können. Zahlreiche Kostproben und Ausschnitte sind im Internet über Youtube oder über www.uma-akademie.de zu finden.

Die Projekte: Transform the world from within (Verändere die Welt von innen) sowie die Sacred Flash Mobs (Silence, Laughter, Dance) sind wichtige Initiativen von ihm.

Unkostenbeitrag für die Einzelberatung:

„Die Verbindung zu unserer tieferen Realität und allem, was damit zu tun hat, sollten wir nicht auf eine Handelsebene reduzieren. Menschen auf dem Weg zur inneren Klarheit zu unterstützen und bei ihrem inneren Erblühen behilflich zu sein, ist für mich etwas, was man auf Englisch 'sacred' nennt – unschätzbar bedeutend. Ich bin ebenso dankbar, dass ich den Menschen etwas Wesentliches näher bringen kann, das sie in ihrem ganzheitlichen Erblühen unterstützt.“ Dennoch, um diese Möglichkeiten praktisch umsetzen zu können, ist es erforderlich, dies mit finanziell unterstützenden Beiträgen zu verknüpfen. Daher ist ein Unkostenbeitrag von 90.- Euro für eine Session als Orientierung vorgesehen. Jeder kann nach seinen Möglichkeiten und Mitteln weniger oder mehr beitragen.

Termine nach Vereinbarung

**Universale & Multiversale Bewusstseins Akademie im Life Surfers House in Freiburg
Salzstr. 25 / 79098 Freiburg / Tel.: 0761-709665 / info@uma-akademie.de**

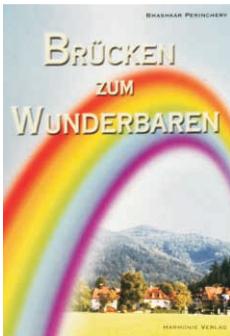


VIHAP

- Das Geheimnis für ein Leben voller Freude

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

10.- Euro



Brücken zum Wunderbaren

In der heutigen modernen Zeit, in der die Aufmerksamkeit des Verstandes auf viele Äußerlichkeiten gezogen wird und man sich leicht in ihnen verstrickt, in der oft sogar ein direktes Verständnis der einfachsten Tatsachen des Lebens fehlt - in dieser Situation also wird es sehr wertvoll sein, mit speziellen Erinnerungshilfen zu arbeiten, die unsere Wahrnehmung vertiefen.

Daher ist es wichtig, mit Hilfe von einfachen Erinnerungshilfen, Brücken zu finden und zu vermitteln, die es jedem, der Hilfe sucht, ermöglicht, mit einem tieferen "Sich-er-innern" verbunden zu werden.

12,80 Euro

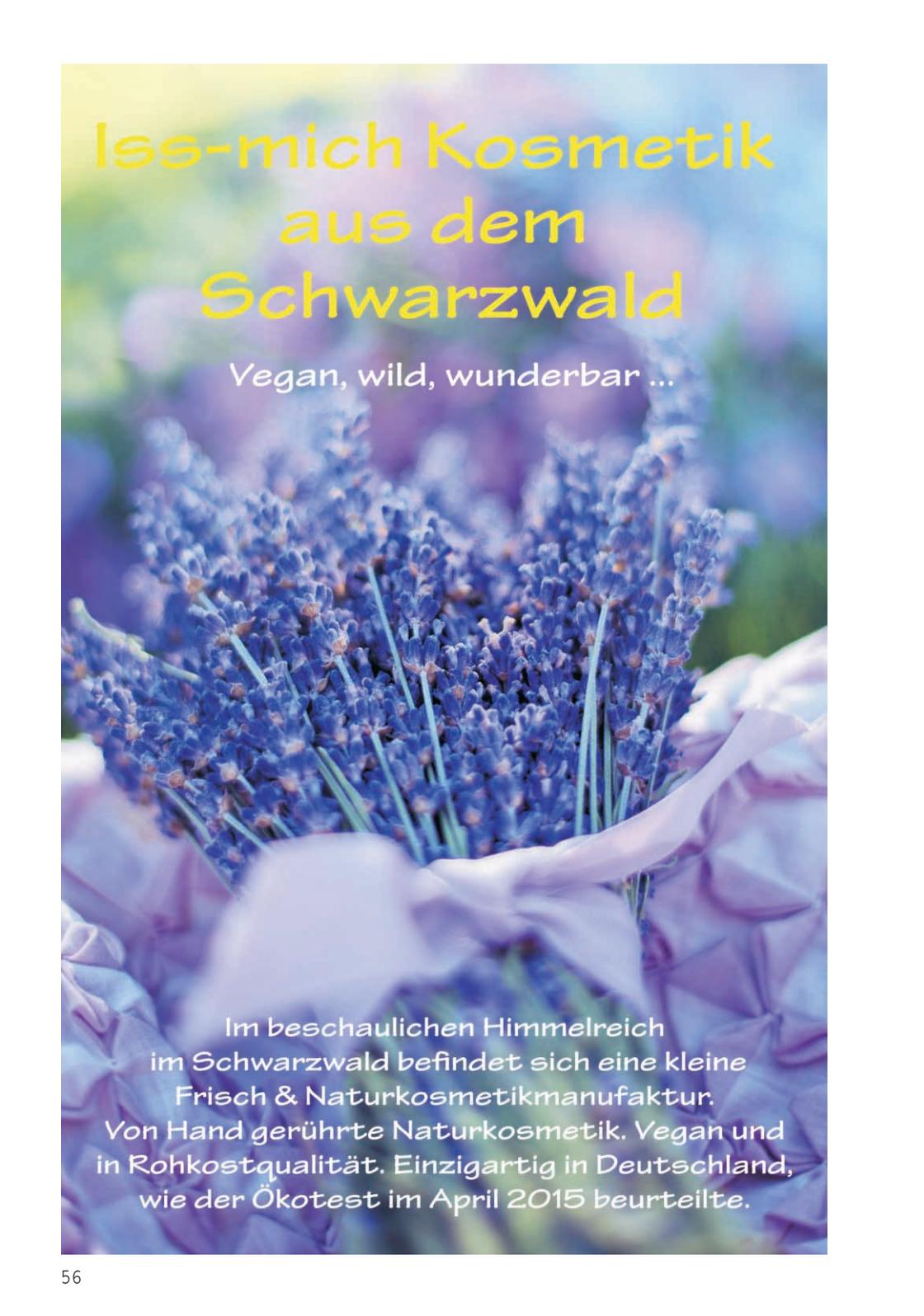
► Schriftenreihe: INDINI - Individuelle Initiative

- 1. INDINI I - Für Weltfrieden**
- 2. INDINI II - Sich Selbst tiefer verstehen**
- 3. INDINI III - Umwelt und Überleben**

Telefonische Bestellungen: 0761 - 709 665

Schriftliche Bestellungen: U.M.A.-Akademie - Salzstr. 25 - 79098 Freiburg

E-Mail Bestellungen: info@uma-akademie.de



Iss-mich Kosmetik aus dem Schwarzwald

Vegan, wild, wunderbar ...

Im beschaulichen Himmelreich
im Schwarzwald befindet sich eine kleine
Frisch & Naturkosmetikmanufaktur.
Von Hand gerührte Naturkosmetik. Vegan und
in Rohkostqualität. Einzigartig in Deutschland,
wie der Ökotest im April 2015 beurteilte.

Ein Markenzeichen ist die Liebe, welche in die Kosmetik eingerührt wird.

Das Quellwasser wird mit IWES energetisiert, was zu einer herausragenden Clusterbildung und hoher Bovis-Einheit führt.

Somit integriert I.MI.KO sowohl die feinstoffliche Ebene, als auch die körperliche.

Das Unternehmen lebt eine große Wertschätzung der Umwelt gegenüber und achtet auf Nachhaltigkeit und regionale Wirkstoffe.

Denn was gibt es Schöneres, als einen Hauch Schwarzwald und Liebe im Bad stehen zu haben?!

Auf die Idee, Körperpflege, Umweltbewusstsein, Spiritualität und regionale Wildpflanzen zusammenzuführen, kam die Heilpraktikerin und energetisch arbeitende Mutter von drei Kindern, Sophia Emlinger.

Sie selbst legt für sich und ihre Familie viel Wert auf einen bewussten Umgang mit Ressourcen, Gesundheit und Spiritualität.

Seit ihrer Kindheit hellseherisch, nimmt sie Energien sehr gut wahr und weiß um den feinen Unterschied, ob man bewusst in Liebe handelt oder nicht. In Liebe hergestellte Dinge - wie beim Kochen zum Beispiel, schmecken immer besser, als in Wut schnell zubereitetes Essen. Das weiß jeder und kann auch jeder nachvollziehen. Warum sollte es bei Kosmetik anders sein?

Es begann vor vier Jahren, als sie einen Workshop für Jugendliche in der Schule abhielt zu dem Thema gesunde Lebensweise: Veganes Leben und Naturkosmetik.

Daten und Fakten der herkömmlich mitgebrachten Kosmetika wurden untersucht. Was dabei zum Vorschein kam, war sehr erschreckend. Genverändernde Substanzen, Schwermetalle, Plastik und andere toxischen Substanzen kamen zum Vorschein. Alle waren schockiert, und es wurde schnell klar, dass eine Alternative gefunden werden muss.

Es entstand in Zusammenarbeit mit der Lernbegleiterin und heutigen I.MI.KO - Partnerin eine Schülerfirma, welche selbst Kosmetik rührt und auf Schulfesten verkauft.

Da Frau Emlinger hauptberuflich in eigener Praxis schwer kranke Patienten behandelte, wurde ihr schnell klar, wie wichtig ein sorgsamer Umgang mit Kosmetika, Ernährung und der Seele ist. Von der Leidenschaft gepackt, begann sie neue Rezepturen aus regionalen Wildkräutern zu entwickeln. Vegan, biologisch, regional und lichtenergetisiert.

Mit dem Hauch des Besonderen: Bewusstsein, Echtheit und Liebe!

Beinahe alle Stoffe passieren innerhalb von 20 Minuten die Hautbarriere und sind im Blut nachweisbar.

Es macht also nicht soviel Unterschied, ob wir Kosmetika essen oder auf die Haut cremen.

Diesbezüglich war Frau Dr. Hulda Clark ihr Vorbild, welche viele Forschungen zu diesem Thema betrieb und viel Wert darauf legte, dass Krebspatienten keine herkömmliche Kosmetik nutzen, da eine Genesung fast unmöglich ist, wenn man sich permanent über die Haut vergiftet.

Als zertifizierte Heilpflanzenfachfrau

begann Frau Elmlinger die wilden Kräuter und Gemüse aus der Region zu sammeln und Rezepturen zu entwickeln. Entstanden ist ein Potpourri netter, wilder Früchte-, Blüten- und Gemüsekosmetik. Alles essbar.

Lippenpflege aus Blütenwachsen und roter Beete. Frische Erdbeeren werden bei 42 Grad Celsius getrocknet, pulverisiert und zu Shampoo und Badekugeln verarbeitet.

Bodylotion aus wilden Quitten, Gesichtscreme aus Schwarzwälder Zitronenverbene.

Eine Anti-Aging Linie mit Hyaluron aus dem Zitterpilz und Schwertlilien.

James, ein Australier und Aussteiger, der die Freudenbeeren in Bioqualität anbaut, beliefert IMIKO mit frischen Himbeeren und Erdbeeren aus dem Schwarzwald.

Kaltgepresste biologische Öle aus Fair-Trade Handel und ein freundschaftliches Miteinander mit Händlern und Mitarbeitern ist Grundvoraussetzung für ein gelungenes, nachhaltiges, spirituelles/bewusstes Unternehmen.



Die Herstellungsweise der Kosmetik setzt auf Reinheit. Wildkräuter werden in hochwertigem, kaltgepressten Bio-Mandelöl ausgezogen.

Die goldene Lebensblume kommt auf jeden Tiegel und Spender. Es ist Frischkosmetik.

Ohne Tierversuche, ohne Parabene, ohne Sulfate, ohne künstliche Farbstoffe, ohne Mineralöle und ohne Alkohole, ohne Acryle und künstliche Farbstoffe.

12 Monate Haltbarkeit wird durch pflanzliche Stoffe wie z. B. Sauerkrautferment oder Nelkenauszüge erreicht.

Frauen aus der Umgebung unterstützen I.MI.KO,

indem sie ihre eigens gezeigten Rosenblüten für Hydrolate zur Verfügung stellen. Es ist wie ein Aufatmen, dass sich jemand auch um die geistig, spirituellen Aspekte im Alltag kümmert. Kosmetik mit feiner Textur, aus reinen Rohstoffen, wohlduftend mit Liebe und Wertschätzung gerührt. „Das, was man sich für seine Kinder wünscht!“ ist das Credo von Frau Elmlinger. Ihr Wissen aus 15-jähriger Praxis als Heilpraktikerin, Jesper-Juul Seminarleiterin, Detox-Expertin, Heilpflanzenfachfrau und Schamanin fließt hier zusammen.

Wie in der Medizin braucht ihrer Meinung nach auch Körperpflege ein ganzheitliches Konzept.

Die Liebe zu sich selbst zelebrieren, Gesundheit und Lebenskraft fördern.

Reine Rohstoffe spüren, ohne belastende Chemie und Tierversuche. Ein respektvolles Miteinander, Bildung für Kinder und Jugendliche und die Schönheit der eigenen Umgebung schätzen und lieben lernen.

Nur im Kontakt mit der Natur können wir wieder zu uns selbst zurückfinden. Aus der Natur geschöpft, sind wir Teil dieser und können uns nicht separieren, auch wenn unser Intellekt uns das manchmal glauben lässt.

„Enjoy your body - expand your mind“

ist ein Schlagwort des kleinen Unternehmens aus dem Schwarzwald.

Ein Start-Up Unternehmen, mit jungen Frauen. Kraftvoll, dynamisch bahnen sie sich ihren Weg. Noch in den Kinderschuhen vertrauen sie auf das Leben, die Menschen in ihrer Umgebung und die neue Zeit, welche auf mehr Liebe und Verantwortung dem Planeten gegenüber setzt.

„Wir schauen nicht zu und hoffen, dass jemand etwas ändert, wir tun es einfach! Für uns, unsere Kinder, unsere Mitmenschen und unseren geliebten Planet Erde, für den wir alle Verantwortung tragen.“

I.MI.KO – Kosmetik, die man essen könnte!



Der Gesundheit zuliebe!

Die folgenden vier Artikel zur Gesundheitsvorsorge und über sanfte Wege in der Medizin haben wir im Internet gefunden.

Sie scheinen uns so interessant zu sein, dass wir sie an dieser Stelle veröffentlichen.



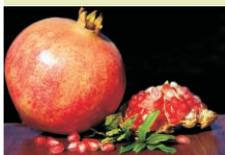
Warmes Wasser

Das Trinken von warmem Wasser
- eine Lebensweise für ein längeres Leben



Ganze Zitronen

Eine verblüffende Wirkung



Der Granatapfel

Ein Arzt sagt: Bypass the bypass



Der Spargel

Ein interessantes Gemüse

Das Trinken von warmem Wasser - eine Lebensweise für ein längeres Leben

Eine Gruppe japanischer Ärzte hat bestätigt, dass das Trinken von warmem Wasser zu hundert Prozent wirksam ist, einige Gesundheitsprobleme aufzulösen.

Zum Beispiel:

01. Migräne
02. zu hoher Blutdruck
03. zu niedriger Blutdruck
04. Gelenkschmerzen
05. plötzliche Beschleunigung oder plötzliches Absinken der Herzfrequenz
06. Epilepsie
07. zu hoher Cholesterinspiegel
08. Husten
09. körperliches Unwohlsein
10. „Golu-Schmerzen“
11. Asthma
12. Keuchhusten
13. Venenverschluss
14. Gebärmutter- und urologische Erkrankungen
15. Magenprobleme
16. Appetitlosigkeit
17. alle Krankheiten von Auge, Ohr und Hals
18. Kopfschmerzen

Wie man das warme Wasser anwenden sollte:

Stehen Sie frühmorgens auf und trinken Sie ungefähr vier Gläser warmes Wasser auf nüchternen Magen.

Am Anfang werden Sie vielleicht noch nicht in der Lage sein, vier Gläser zu schaffen; aber nach und nach wird es klappen.

Essen Sie aber nach dem Wassertrinken 45 Minuten nichts!



Die Warmwassertherapie wird die Gesundheitsprobleme in angemessener Zeit auflösen, wie z.B.:

- Diabetes in 30 Tagen
- Blutdruckprobleme in 30 Tagen
- Magenprobleme in 30 Tagen
- alle Arten von Krebs in 9 Monaten
- Venenverstopfung in 6 Monaten
- Appetitlosigkeit in 10 Tagen
- Gebärmutterkrankheiten und andere mit ihr verbundene Beschwerden in kurzer Zeit
- HNO-Probleme in 10 Tagen
- Frauenprobleme in 15 Tagen
- Kopfschmerzen / Migräne in 3 Tagen
- zu hohes Cholesterin in 4 Monaten
- Epilepsie und anhaltende Lähmungen in 9 Monaten
- Asthma in 4 Monaten

Kaltes Wasser ist schlecht für Sie!

Auch wenn kaltes Wasser Sie in der Jugend nicht beeinflusst, wird es Sie jedoch im Alter schädigen.

Getrunkenes, kaltes Wasser verschleißt vier Venen des Herzens und verursacht Herzinfälle.

Kalte Getränke sind die Hauptursachen für Herzinfälle.

Es schafft auch Probleme in der Leber, indem es das Fett in der Leber verklebt.

Die meisten Patienten, die auf eine Lebertransplantation warten, sind Opfer des Trinkens von kaltem Wasser oder anderen kalten Getränken.

Kaltes Wasser beeinflusst die Innenwände des Magens. Es beeinflusst den Dickdarm und führt zu Krebs.

Bitte behalten Sie diese Informationen nicht für sich selbst. Geben Sie sie zum Weitersagen weiter. Es könnte das Leben von jemandem retten!

Quelle: www.ayuryoga.co.uk/ayurveda



Die verblüffende Wirkung ganzer Zitronen

Es tut mir weh, von den folgenden Tatsachen zu hören; denn sie beweisen zugleich, dass die pharmazeutische Industrie lieber von unseren Schmerzen und Leiden profitiert, als uns in den Bereichen Alternative Medizin und Naturheilmittel zu informieren und auszubilden. Andersherum tut es mir auch leid für all jene, die - gestorben und nicht mehr unter uns - sich entweder eine Chemotherapie - oder was sonst so verschrieben wird - nicht leisten konnten oder aus anderen Gründen nicht an sie herangekommen sind. Sie wussten auch nichts von den folgenden Fakten, was sich jetzt aber - Gott sei Dank! - durch die sozialen Medien ändert.

Rezept und Zubereitung:

Legen Sie gewaschene Zitronen - möglichst aus biologischem Anbau - in das Tiefkühlfach. Einmal gefroren, nehmen Sie eine Raspel und reiben Sie die ganze Zitrone vollständig durch; dabei ist es nicht notwendig, sie vorher zu schälen. Anschließend streuen Sie die Zitronenflocken über ihr Essen: auf Gemüse, Salat, Eiscreme, Suppen, Getreide, Nudeln, Spaghetti-Sauce, Reis, Sushi, Fischgerichte...

Die Liste ist unendlich. All die Lebensmittel werden einen unerwartet wunderbaren Geschmack haben!

Eigenschaften und Wirkungen:

Vermutlich denken Sie bei Zitronensaft nur an Vitamin C. Jetzt nicht mehr! Was ist der Hauptvorteil beim Gebrauch der ganzen Zitrone, außer der Abfallverhinderung und der Zugabe eines neuen Geschmacks an ihre Speisen? Zitronenschalen enthalten fünf bis zehnmal mehr Vitamine als die Zitrone selbst, und genau diese haben Sie bisher weggeworfen. Zitronenschalen sind „Gesundheitsverjünger“, indem sie die giftigen Elemente im Körper ausmerzen. Der überraschende Vorteil der Zitrone ist ihre wunderbare Fähigkeit, Krebszellen zu töten. Sie ist zehntausend Mal stärker als die Chemotherapie.

Warum wissen wir nichts davon? Weil es Laboratorien gibt, die daran interessiert sind, synthetische Versionen zu entwickeln, die ihnen enorme Profite einbringen.



Jetzt aber können Sie einem Freund, der es braucht, helfen, indem Sie ihn oder sie wissen lassen, dass Zitronen positive Auswirkungen bei der Verhinderung der Krankheit hat. Ihr Geschmack ist angenehm und produziert nicht die schrecklichen Auswirkungen der Chemotherapie. Wie viele Menschen werden noch sterben, solange dieses streng bewachte Geheimnis nicht gelüftet wird, um die riesigen Unternehmen der Multimillionäre nicht zu gefährden?

Diese Pflanze ist bewiesenermaßen ein Heilmittel gegen alle Arten des Krebses.

Außerdem wird sie betrachtet als:

- ein antimikrobielles Breitbandmittel gegen bakterielle und durch Pilze hervorgerufene Infektionen
- wirksam gegen innere Parasiten und Würmer
- regulativ beim Blutdruck
- Antidepressivum
- Gegenmittel bei Stress und neurologischen Irritationen.

Die Quelle dieser Informationen ist faszinierend. Sie stammen von einem der weltgrößten Medikamentenhersteller und besagen, dass der untersuchte Zitronenextrakt nach mehr als zwanzig Labortesten seit 1970 zeigte, dass er bösartige Zellen in zwölf verschiedenen Krebsarten zerstört, einschließlich der Formen in Dickdarm, Brust, Prostata, Lunge und Bauchspeicheldrüse. Die Präparate mit den Bestandteilen dieses Baumes bewiesen eine zehntausendfach bessere Wirkung als das Produkt „Adriamycin“, einem Arzneimittel, das normalerweise auf der ganzen Welt chemotherapeutisch eingesetzt wird und das Wachstum der Krebszellen verlangsamt.

Und was noch erstaunlicher ist: Diese Art der Therapie mit Zitronenextrakt zerstört nur die bösartigen Krebszellen, beeinflusst aber nicht die gesunden Zellen.

Also, wasche die Zitronen gut, friere sie ein und zerreibe sie.

Dein ganzer Körper wird Dich dafür lieben!!

Falls das Zitronenwasser Ihr Zahnfleisch etwas reizt, empfehlen wir eine geringere Dosis von frischem Zitronensaft einzunehmen. Und noch ein Wunsch: Bitte schickt diese Informationen an viele Eurer Freunde...

Quelle: www.ayurvedamagazine.org/amazing-frozen-lemons/



Der Granatapfel

Dr. Syed Zair Hussain Rizvi - bypass the bypass!'

Jeder Samen des Granatapfels², der in Ihrem Magen landet, ist ein Samen des Lebens für Ihr Herz. Zwei Dinge sind von größtem Nutzen für die Menschen, lauwarmes Wasser und Granatäpfel.

Hier mein Rezept:

Ich bereitete einen Sud, also einen Aufguss, indem ich eine handvoll getrockneter Granatapfelsamen in einem halben Liter Wasser für zehn Minuten kochte und dann durch ein Sieb abgoss.

Anschließend empfahl ich denjenigen Patienten, die an einer schmerzhaften Angina³ litten, ein Glas des lauwarmen Suds frühmorgens auf nüchternen Magen zu trinken.

Die Brühe aus getrockneten Granatapfelsamen wirkte erstaunlich. Wie von Zauberhand lösten sich die Empfindungen von Enge und Schwere in der Brust, und die Schmerzen verschwanden.

Dies ermutigte mich, weitere Versuche bei Patienten mit unterschiedlichen Herzkrankheiten zu probieren. So experimentierte ich mit deren Einverständnis auch mit anderen Patienten; nicht nur solche, die unter einer schmerzhaften Angina pectoris litten, sondern auch solche, die eine Verstopfung der Herzarterien⁴, Ischämie des Herzens (durch Gefäßverengung hervorgerufene Verengung des Herzmuskels) usw. hatten und auf eine Bypassoperation warteten.

Das Trinken des lauwarmen Extrakts auf nüchternen Magen sorgte schnell für Erleichterung bei allen Symptomen, die Schmerzen eingeschlossen.

In einem anderen Fall der Verstopfung der Herzarterien wurde einem Patienten ein Jahr lang täglich ein halbes Glas frischen Granatapfelsaftes gegeben, obwohl sich die Symptome bereits innerhalb weniger Wochen aufgelöst hatten. Sie fuhren also ein ganzes Jahr damit fort, es zu nehmen.

Dies machte die Ablagerung von Plaque⁵ komplett rückgängig und öffnete die Arterien wieder zu ihrem normalen Zustand. Die Angiographie⁶ bewies die Wirksamkeit.

Dieser Sud aus getrockneten Granatapfelsamen, frischer Granatapfelsaft oder das Essen eines ganzen Granatapfels morgens auf nüchternen Magen führten nachweisbar zur wunderbaren Heilung von Herzpatienten. Dabei erwies sich der lauwarmer, aus getrockneten Granatapfelsamen hergestellte Extrakt als noch wirksamer, als das Essen eines ganzen Granatapfels oder das Trinken von Granatapfelsaft.



Der Verzehr von Granatäpfeln zeigte sogar noch dramatischere Effekte in seiner Eigenschaft als Blutverdünner, als Schmerzmittel für Herzpatienten und senkte zudem enorm das LDL⁷, während es das HDL⁸ erhöhte.

Es existieren mehr als fünfzig verschiedene Arten von Herzkrankheiten. Die häufigste davon ist das CAD⁹ (Coronary Artery Disease), welches die Haupttodesursache in vielen Ländern, sowohl für Frauen, als auch für Männer ist. Bisher gab es keine Heilung für diese Krankheit.

Viele Herzpatienten haben ihre Krankheiten rückgängig gemacht -

und zwar entweder durch das Trinken eines Glases lauwarmen Granatapfelsud, hergestellt aus seinen trockenen Samen oder mit einem halben Glas frischen Granatapfelsaftes oder durch das Essen eines ganzen Granatapfels frühmorgens auf nüchternen Magen.

Es war der erste wirkliche Durchbruch in der Geschichte der Kardiologie bei der erfolgreichen Behandlung von Herzkrankheiten mit einer Frucht.

Bedauerlicherweise muss man sagen, dass die Behandlung von Herzpatienten und die Bypass-Chirurgie ein äußerst profitables Geschäft auf der ganzen Welt geworden ist.

Die regelmäßige Anwendung des Granatapfels - in welcher Form auch immer - bewirkt ein gesundes Leben des Herzens, die Verdünnung Ihres Bluts, eine Auflösung von Gerinnseln und Verstopfungen in den Herzarterien, erhält eine optimale Durchblutung aufrecht, unterstützt einen gesunden Blutdruck, verhindert und heilt die Atherosklerose¹⁰.

Auf Grund dieser Beobachtungen und Erfahrungen in den letzten Jahren kann ich sagen:

**„Ein Granatapfel am Morgen
und der Kardiologe bleibt verborgen!“¹¹**

Quelle: www.tgrule.com/tag/pomegranate/

01. englischer Originaltitel: „Bypass the bypass surgery“
- Bypass= operative Überbrückung von verengten oder verschlossenen Herzkranzgefäßen

02. auch „Delum“ genannt

03. Brustenge

04. Atherosklerose

05. Ablagerungen in den Arterien

06. Bildliche Darstellung des Gefäßinnenraums

07. LDL= low density lipoprotein oder „schlechtes“ Cholesterin

08. HDL= high density lipoprotein oder „gutes“ Cholesterin

09. koronare Arterienkrankheit

10. Verdickung der Auskleidung an der Innenseite der Artherien

11. „A Pomegranate a day keeps the cardiologist away“ -
in Anlehnung an das englische Sprichwort:

“An apple a day keeps the doctor away.“



Spargel

- ein sehr interessantes Gemüse

Als ich in der amerikanischen Marine in Key West, Florida, stationiert war, arbeitete ich in der Klinik der Naval Air Station auf Big Coppitt Key, einige Meilen nördlich von Key West. Die Klinik war für unsere in Pension gegangenen Patienten, die zum bewaffneten Streitkräfte-Personal gehörten und in unserem Bereich lebten. Wenn du ins Krankenhaus aufgenommen werden musstest, wurdest du zur Siedlung der Luftstreitkräfte (AFB) in Florida geschickt.

Als ich an einem Tag frei hatte, ging ich in die Klinik. (Die Sanitätskasernen lagen daneben.) Dort traf ich einen pensionierten Marineoffizier, der im Labor arbeitete. Er war ein sehr interessanter Gentleman, mit dem sich zu unterhalten äußerst interessant war. Es handelte sich um einen pensionierten Biochemiker der Marine der Vereinigten Staaten (USN). Er fragte mich, was heute passiert sei - und ich sagte ihm, dass ich heute frei hätte. Allerdings wäre mein Wunsch gewesen, mit der diensthabenden Crew zu arbeiten, da ein Matrose mit einer sehr schlimmen Niereninfektion eingeliefert worden war.

Jetzt erzählte mir der ältere Marineoffizier, dass der Mann mehr Spargel hätte essen sollen; dann wäre dieses Problem nicht aufgetreten! Ich fragte ihn: „Warum?“ - Seine Antwort werde ich nie vergessen, denn er erkundigte sich, ob ich selbst Spargel essen würde?

Und ich erwiderte: „Ja, ich liebe ihn!“

Anschließend erkundigte er sich, ob ich bemerkt habe, dass mein Urin nach dem Essen von Spargel stinke? Ich sagte: „Ja“, dass ich aber niemals daran dachte, dass der Urin wegen dessen, was ich aß, diesen beißenden Geruch hatte. Er klärte mich darüber auf, dass dies wegen der Entgiftung meines Körpers von gesundheitsschädlichen Chemikalien geschehe...

Das passierte bereits 1986, aber ich musste diese Geschichte teilen...
Esst mehr Spargel, meine Freunde!

Spargel – Wer hätte das gedacht?

Meine Mutter pürierte Büchsenaspargel (aus ganzen Spargelstangen) und nahm vier Esslöffel morgens und vier Esslöffel abends ein. Sie macht gerade eine Chemotherapie mit Tabletten, weil sie Lungenkrebs im Stadium 3 im Bereich der Pleura (Lungenfell) hat. Seit letzter Woche ist die Anzahl ihrer Tumorzellen von 386 auf 125 zurückgegangen. Ihr Onkologe sagt, dass sie erst in drei Monaten wieder zu ihm kommen muss.



Vor einigen Jahren lernte ich einen Mann kennen, der für seinen krebskranken Freund Spargel suchte. Er gab mir die Kopie eines Artikels mit dem Titel “Spargel gegen Krebs” (Asparagus for Cancer, abgedruckt in der Zeitschrift Cancer News Journal, Dezember 1979).

Ich will Sie hier an diesen Vorgängen teilhaben lassen, wie ich selbst daran teilhaben durfte. Als Biochemiker habe ich mich seit über 50 Jahren auf die Verbindung von Ernährung und Gesundheit spezialisiert. Vor einigen Jahren erfuhr ich von der Entdeckung von Richard R. Vensal, Doktor der Zahnmedizin, dass Spargel vielleicht Krebs heilen könnte. Seither habe ich mit ihm zusammen an diesem Projekt gearbeitet. Wir haben eine Anzahl von Fallgeschichten mit positivem Verlauf zusammengetragen. Hier ein paar Beispiele:

Fall Nr. 1: Ein Mann mit einem nahezu hoffnungslosen Fall von Hodgkinscher Krankheit (Lymphdrüsenkrebs), der bereits völlig arbeitsunfähig war. Innerhalb eines Jahres nach Beginn der Spargeltherapie konnten seine Ärzte keine Anzeichen für Krebs mehr entdecken, und er konnte wieder seinen Terminkalender mit anstrengenden Aufgaben absolvieren.

Fall Nr. 2: Ein erfolgreicher Geschäftsmann, 68 Jahre alt, der 16 Jahre lang an Blasenkrebs litt. Nach jahrelanger ärztlicher Behandlung, einschließlich einer nicht angeschlagenen Bestrahlung, begann er die Spargeltherapie. Innerhalb von drei Monaten ergaben die Untersuchungen, dass sein Blasen-tumor verschwunden war und seine Nieren wieder normal funktionierten.

Fall Nr. 3: Ein Mann mit Lungenkrebs. Am 5. März 1971 fand man bei einer Operation einen Lungenkrebs, der sich soweit ausgebreitet hatte, dass er nicht mehr operiert werden konnte. Der Chirurg nähte ihn wieder zu und erklärte seinen Fall für hoffnungslos. Am 5. April hörte der Patient von der Spargeltherapie und fing sofort mit ihr an. Bis zum August waren auf den Röntgenbildern alle Anzeichen von Krebs verschwunden. Er hat sein normales Arbeitsleben wieder aufgenommen.

Fall Nr. 4: Eine Frau, die mehrere Jahre mit Hautkrebs zu kämpfen hatte. Es bildeten sich bei ihr verschiedene Hautkrebsarten, die vom behandelnden Hautarzt als fortgeschritten diagnostiziert wurden. Innerhalb von drei Monaten nach Beginn der Spargeltherapie sagte ihr Arzt, dass ihre Haut vollkommen gesund aussehe und keinerlei Schäden mehr aufweise. Dieselbe Frau berichtete, dass die Spargeltherapie auch ihre Nierenkrankheit kuriert habe, unter der sie seit 1949 litt. Sie hatte bereits über zehn Nierenstein-Operationen und erhielt eine Behindertenrente wegen inoperabler Nierenkrankheit im



Endstadium. Die Heilung dieser Nierenbeschwerden schreibt sie ausschließlich dem Spargel zu.

Solch ein Ergebnis überraschte mich nicht, da ich schon in "The elements of materia medica", herausgegeben 1854 von einem Professor an der Universität von Pennsylvania, gelesen hatte, dass Spargel als volkstümliches Mittel gegen Nierensteine verwendet wurde. Der Autor verwies sogar auf Versuche von 1739 zur Wirksamkeit von Spargel bei der Auflösung von Nierensteinen. Man beachte die Jahreszahl!

Wir hätten noch mehr Fallberichte, aber die Schulmedizin hat uns in vielen Fällen den Zugriff auf diese Berichte verwehrt. Deshalb appelliere ich an die Leser, die o. g. guten Nachricht zu verbreiten und uns dabei zu helfen, eine große Zahl von Fallgeschichten zu sammeln mit dem Ziel, die skeptischen Mediziner durch überwältigendes Beweismaterial von diesem unglaublich einfachen und natürlichen Heilmittel zu überzeugen.

ZUR BEHANDLUNG sollte der Spargel vor Gebrauch gekocht werden, daher ist konservierter Spargel genauso gut, wie frischer. Ich habe mit den beiden Hauptherstellern von Spargelkonserven in den USA, Giant und Stokely, korrespondiert und mich davon überzeugt, dass diese Marken keine Pestizide und Konservierungsmittel enthalten. Geben Sie den gekochten Spargel in einen Mixer und pürieren sie ihn. Bewahren sie ihn anschließend im Kühlschrank auf. Der Patient erhält zweimal täglich, morgens und abends, vier volle Esslöffel. Gewöhnlich tritt nach zwei bis vier Wochen eine Besserung ein. Der Spargel kann mit Wasser verdünnt, als Kalt- oder als Heißgetränk eingenommen werden. Dieser Dosierungsvorschlag basiert auf dem aktuellen Stand der Erfahrung, aber größere Mengen können sicherlich nicht schaden und werden in manchen Fällen vielleicht nötig sein.

Als Biochemiker bin ich von dem alten Sprichwort überzeugt: „Was heilt, kann auch vorbeugen“. Auf Grundlage dieser Theorie haben meine Frau und ich uns angewöhnt, Spargelpüree als Getränk zu unseren Mahlzeiten einzunehmen. Wir nehmen zwei Esslöffel, nach persönlichem Geschmack mit Wasser verdünnt, zum Frühstück und zum Abendessen. Ich trinke meinen Spargelsaft heiß, meine Frau bevorzugt ihn kalt.

Seit Jahren haben wir es uns zur Regel gemacht, Blutuntersuchungen als festen Bestandteil unserer regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen machen zu lassen. Das letzte Blutbild, durchgeführt von einem Arzt, der auf die gesundheitliche Bedeutung der Ernährung spezialisiert ist, zeigte in allen Kategorien erhebliche Verbesserungen gegenüber unserem letzten Test. Wir kön-



nen die Fortschritte keinem anderen Faktor als dem Spargelgetränk zuschreiben.

Als Biochemiker habe ich den Krebs unter allen Aspekten studiert, ebenso alle empfohlenen Heilverfahren. Dadurch bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass die Spargeltherapie sehr gut zu den neuesten Theorien über Krebs passt. Spargel enthält eine Menge an bestimmten Proteinen, den Histonen. Man nimmt an, dass diese Histone aktiv an der Kontrolle des Zellwachstums beteiligt sind. Daher glaube ich, dass man dem Spargel eine Substanz zuschreiben kann, die ich „Zellwachstums-Normalisierer“ nenne. Das würde seine Wirkung gegenüber dem Krebs und als allgemeines Stärkungsmittel erklären. Jenseits dieser Theorien ist Spargel jedenfalls bei der von uns vorgeschlagenen Art der Einnahme eine unschädliche Substanz. Die Gesundheitsbehörde darf ihnen nicht verbieten, diese Substanz, die ihnen sehr wertvolle Dienste leisten kann, anzuwenden. Vom US National Cancer Institute wurde berichtet, dass Spargel von allen Nahrungsmitteln die höchsten Werte für Glutathion erzielte. Glutathion wird als eines der wirksamsten Antikarzinogene und Antioxidantien betrachtet.

Bitte teile diese Informationen mit allen Menschen, die Du erreichen kannst. Die selbstloseste Handlung, die man überhaupt vollbringen kann, besteht darin, dass man alle Wohltaten, die man je empfangen hat, weitergibt ...

***Sie können es selbst probieren - und erfahren,
wie das Wunder geschieht...
Lasst es uns von heute an versuchen
und die Wirkung beobachten.***

Auszug aus einem Artikel in der Fachzeitschrift für Neurobiologie,
Hier& Jetzt, 2010/2011 www.healthyimmicks.de

***Das, was kommt, liegt nicht in unseren Händen,
aber das, was wir aus dem, was uns begegnet,
machen, ist unsere Sache - unser Wirkungsbereich!
Indem wir lernen, uns aufmerksam und geduldig mit dem,
was das Leben bringt zu befassen, werden
wir den verborgenen Segen hinter jeder Herausforderung sehen...***

IMPRESSUM

Herausgeber	Oase e. V. / Salzstr. 25 / 79098 Freiburg 0761-709665 / info@uma-akademie.de / www.Uma-Akademie.de
Auflage	5.000 Exemplare
Layout & Satz	Jonas Dorner
Erscheinungsweise	vierteljährlich
Bildquellen	www.pixabay.de / www.istock.de
Anzeigenbetreuung	Nora Gaus
Mediadaten	können unter www.LifeSurfersHouse.com heruntergeladen werden.
Bankverbindung	<u>Oase e. V. Freiburg:</u>

Postbank Karlsruhe
IBAN DE86660100750055055755
BIC PBNKDEFF

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 verfügbar.

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

Ausgabe 1



Ausgabe 2



Ausgabe 3



Ausgabe 4



*"Hier ist das Königreich Gottes,
hier ist alles was Dich nährt
und reich macht.."*



One Spirit Festival
18.-21. Mai 2018 · Freudenstadt
*Ein einzigartiges Energiefeld
aus Licht und Liebe*

www.one-spirit-festival.de