

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



Das Glück und Wunder des Menschseins leben

Ausgabe 6
2019

Bhashkar Perinchery

Die Himbas

und das Lied des Lebens

Natesa Iyer

- ein Koch im Sri Ramana Ashram

Have a Date!

Dattel - die etwas andere Frucht

Life Surfing Ferien-Seminar

- die Ferien mal anders verbringen

Leidenschaftlich Mitgefühl leben

Bhashkar Perinchery

Die Peace Tree Foundation

Inhaltsverzeichnis

Wir sind Gäste auf diesem Planeten	S. 4
Das Glück und Wunder des Menschseins leben von Bhashkar Perinchery	S. 5 - 11
Himba - das Lied des Lebens	S. 12 - 13
Have a Date!	S. 14 - 17
Unsere Gefühle ändern die Struktur des Gehirns	S. 18
Projekt: Die Welt von innen her transformieren	S. 19
Natesa Iyer - ein Koch im Ramana Ashram	S. 20 - 21
Was ist Informationsmedizin?	S. 22 - 23
Gesundheit mit Dr. Probst	S. 24
Leidenschaftlich Mitgefühl leben von Bhashkar Perinchery	S. 26 - 30
Programm des Life Surfers House	S. 31 - 37
Peace Tree	S. 38 - 40
Alles könnte anders sein ...	S. 41
Sacred Flashmob	S. 42 - 43
Der Frachsegler Avontuur auf großer Fahrt	S. 44 - 47
Australien hat einen Weg gefunden ...	S. 48
Impressum	S. 50
Die Ferien mal anders verbringen	S. 51 - 53
Warum?	S. 54 - 56

Vorwort

Liebe Leser, Freunde und Interessenten!

Wir freuen uns sehr, die sechste Ausgabe des Life-Surfer-Journals veröffentlichen zu können. Seit dem Erscheinen der letzten Ausgabe ist nun einige Zeit vergangen. Es war nicht immer einfach, all die praktischen Herausforderungen, die mit dem Entstehen eines solchen Magazins verbunden sind, zu lösen. Es hat uns aber sehr unterstützt und in unserem Vorhaben bestärkt, dass es auf die letzten Ausgaben so viele positive Rückmeldungen gab und viele Leser per Email oder Anruf darum gebeten haben, noch weitere Exemplare für ihre Freunde zu bekommen, bzw. auch die früheren Ausgaben zu erhalten.

In einer Zeit, in der sich die Polarisierung und die damit verbundene Destruktivität in vielen Bereichen verstärkt, gerät die Welt in eine instabile Lage. Die enormen Herausforderungen durch die Klimaveränderungen beispielsweise haben schon jetzt gravierende Folgen für alle Lebewesen auf der Erde!

Nur durch konsequente Schritte im gegenseitigen Respekt, auf der Basis von Liebe und Mitgefühl, können die wirklich notwendigen Veränderungen geschehen.

Ein blindes Festhalten an Verhaltensmustern, die auf Gier, Ausbeutung und Angst basieren, werden weiterhin zu großer Zerstörung der Umwelt und auch des Menschen führen!

Wir alle können mit kreativen und bewussten Schritten dazu beitragen, diese Welt zu einem lebenswerten und schönen Platz für alle Lebewesen werden zu lassen.

Wir hoffen und wünschen uns, dass dieses Journal eine Inspiration und Anregung für Bewusstsein und Kreativität sein kann und einen Beitrag für ein friedliches „Mit-einander-Sein“ leistet.

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei den ehrenamtlichen Mitarbeitern und allen Freunden bedanken, die das Entstehen des Journals auf vielerlei Weise unterstützt haben!

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

Herzliche Grüße

Nora Gaus



Wir sind Gäste auf diesem Planeten ...

Was für ein Missverständnis?!

Es ist so leicht, das schönste und wertvollste Geschenk zu übersehen. Die meisten Gäste sind stockbetrunken und verhalten sich zunehmend desorientiert, destruktiv und selbstzerstörerisch. Wir sind diese Gäste auf dieser Erde - und bei genauer Betrachtung auch für ihren weiteren Verlauf zuständig.

Aber verfangen in einer nicht so bewussten Prägung und der Projektion durch eine einseitige Betrachtungsweise, sind unsere Wahrnehmungen getrübt. Dies ist der Zustand unserer Welt.

Betrunken durch Konkurrenzkampf und feste Vorstellungen, verstrickt in Angst und nicht durchdachte Interpretationen verhalten wir uns unrealistisch ... So handeln wir, ohne unsere tiefere Intelligenz miteinzubeziehen und wirken selbstzerstörerisch.

Ist es nicht höchste Zeit, uns selbst aufzurütteln und nüchterner die Zügel unseres Lebens (im tieferen Sinne) in unsere Hände zu nehmen?! So können wir unserer grossen Chance und tiefen Verantwortung nachgehen und das grösste, wunderbarste Geschenk des Lebens als solches erkennen, um es auf eine gesunde Weise in vollen Zügen zu leben ...

Bhashkar Perinchery



Erlerne
die Kunst und
Wissenschaft,
sich innerlich zu befreien,
um das Glück und Wunder
des Menschseins
zu leben.

Bhashkar Perinchery



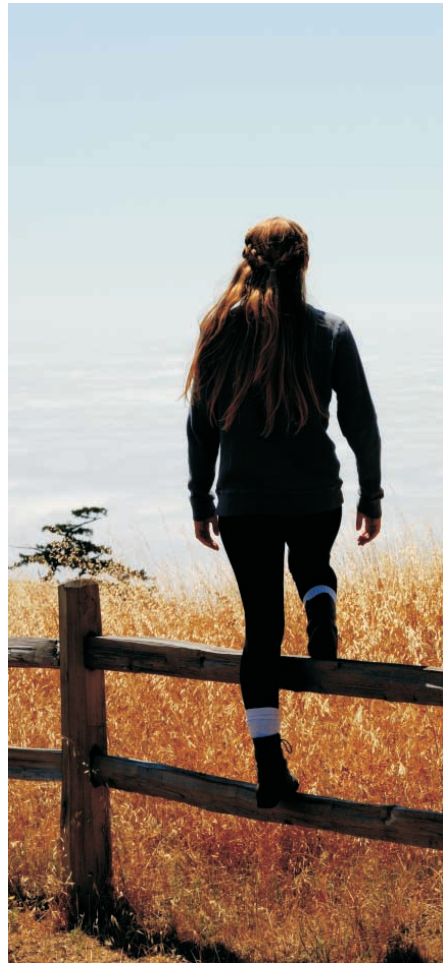
Es ist hilfreich, zuerst einige grundsätzliche Faktoren zu betrachten. Auch wenn wir vieles logisch-rational verstanden haben, ist es dennoch so leicht, sie zu übersehen und nicht zur praktischen Anwendung zu bringen. Dies ist Teil unserer menschlichen Tendenz, die Begegnung mit der Realität so lange und so weit wie möglich aufzuschieben – bis es keine Alternative mehr gibt.

Genau das passiert, wenn wir Menschen den Tod konfrontieren müssen! Denn, wenn der Tod kommt, haben all die Strategien, Verteidigungsmechanismen und all die Möglichkeiten, diese Auseinandersetzung zu vermeiden und zu fliehen keine Basis mehr. Man muss hinsehen, man muss konfrontieren.

Auch in anderen Situationen im Leben kommen wir damit in Berührung, wenn wir sehr herausfordernden, sehr schmerzvollen, sehr schwierigen oder sehr schockierenden Situationen gegenüberstehen.

Aber man kann selbst dann sehen, dass wir Menschen viele Strategien entwickelt haben, dem auszuweichen, um die Konfrontation zu vermeiden.

Diejenigen, die etwas wachsamer geworden sind, sehen das anders. Sie sehen, dass es notwendig ist, das, was wirklich ist, anzuschauen, um auch wirklich lebendig, wirklich aufrichtig zu sein. Solch eine Auseinandersetzung ist unvermeidlich, um tatsächlich ein authentisches Leben jenseits der Verwick-



lungen zu führen - jenseits der Verwicklungen in den unbewussten Prozess.

Ich empfinde den Ausdruck in der deutschen Sprache „Flucht nach vorne“ als sehr interessant und wertvoll. Er bedeutet in diesem Zusammenhang, dass du dich schon, bevor der Tod kommt, damit befasst zu erkennen, was der Tod dir wegnehmen kann - und was übrig bleiben wird.

Wenn du mit dem vertraut wirst, was du wirklich bist, während du noch diesem Körper innewohnst und noch die Möglichkeit hast, dich mit den inneren Automatismen der Persönlichkeit und all ihren Strategien zu befassen, kannst du diese Tendenzen in dir sehen. Dann wird es möglich, schöpferische und intelligentere Antworten zu finden.

Am Anfang ist das sehr unbequem. Der Automatismus wird versuchen, Dich so viel wie möglich und mit allen Tricks davon wegzuziehen. Aber es ist Deine Aufgabe, beharrlich zu sein. Du musst Dich daran erinnern, dass diese Einflüsse das Werk des Automatismus sind.

Das soll so sein, kämpfe also nicht dagegen. Aber sei wachsam, dass du da nicht hineinfällst, sondern anfängst zu betrachten; beginne, all die Sachen anzuschauen.



Je mehr du anfängst, dem, was ist, in die Augen zu schauen und zu konfrontieren, desto leichter, freier und klarer wirst du werden. Denn ohne Konfrontieren und Klären ist Deine Energie blockiert durch viele ungeklärte Dinge aus der Vergangenheit, durch viele Ängste und Vorurteile, durch großen Stolz und alle Arten von ungeklärten Konzepten und Gefühlen, die in dir arbeiten. Du trägst also ein Bündel, ohne es zu verstehen und zu schauen, was du da wirklich trägst. Dieses Bündel beeinflusst Dein ganzes Leben – entscheidend, beeinflussend und auf so viele Weisen kontrollierend. Aber, da du so sehr mit ihm identifiziert bist, siehst du es nicht!

Auch wenn ich diese Aspekte jetzt mit euch teile, wirst du nicht fähig sein, es wirklich anzunehmen, solange du dabei nicht sehr wachsam bist und alles in dir beobachtest - auf welche Art es in Dir arbeitet. Dies ist so, weil der Automatismus Strategien finden wird, dieser Auseinandersetzung auszuweichen, ihr zu entfliehen und alles wegzudrücken. Deswegen ist eine sehr sanfte, aber zugleich entschlossene innere Wachsamkeit äußerst wichtig. Wenn diese Wachsamkeit nicht da ist, kannst du sehen, wie leicht es dazu kommt, lediglich der Routine zu folgen, die Prioritäten auf unsere Rollen und Spiele in der üblichen Art zu setzen.

Man kann auch an einer oberflächlichen Idee von Sicherheit festhalten oder auf seinem Stolz beharren und sich an einer Rolle festklammern. Dies sind alles Dinge, die wir auf Dauer nicht wirklich festhalten

können und worauf wir uns nicht wirklich niederlassen können.

Aber all das scheint einem irgendwie normal zu sein, und man kann so viele Wege zu seiner Rechtfertigung finden. Zum Beispiel denkt man vielleicht, dass das so viele andere auch machen, daher muss es auch richtig sein - das ist die übliche Logik. Aber diejenigen, die einsichtsvoll sind, sehen das anders: Es ist keine Frage der Anzahl.

Sogar, wenn da tausend Leute sind - und nur einer von ihnen innerlich wach und präsent ist und tiefere Einblicke hat - sollten wir diesen einen Menschen in Betracht ziehen.

Das ist es, was in der erwähnten Konditionierung verloren geht, in der die meisten so sehr in der politischen Denkweise verhaftet sind und der 'Masse' folgen, eine sogenannte Sicherheit suchen und sich damit im Recht fühlen...

Deswegen erscheinen diejenigen, die die Wahrheit suchen, ein bisschen isoliert und ein wenig wie Außenseiter. Sie finden nicht sehr viel Verständnis, sie werden kritisiert; man lacht über sie, und sie können Probleme der unterschiedlichsten Art bekommen. Denn die Menschen fühlen sich unbehaglich, wenn du nicht der sogenannten Mehrheit folgst.

Jemand stört den Status Quo... Anstatt zu hinterfragen, was die Störung in einem ist, was mich beunruhigt, würde man gerne denjenigen loswerden, der die Aufmerksamkeit auf diese unbewussten Faktoren bringt. Das können unbewusste Faktoren sein, die in uns arbeiten - Angst, Unsicherheit oder die Neigung, sich an etwas Nebensächlichem festzuhalten, nur um einen Halt zu finden, nur um zu glauben, dass man jemand ist. Wenn eine größere Anzahl von Menschen etwas für



wahr hält, fühlen wir uns stark, wenn wir uns ihnen anschließen. Aber um welche Art von Stärke handelt es sich dabei?

Auf diese Welt kommt jeder allein, und geht auch wieder allein – wir können nichts mitnehmen. Den Körper können wir nicht mitnehmen, die Persönlichkeit können wir nicht mitnehmen. Also, wen oder was können wir mitnehmen???

Wenn du es mutig und ehrlich betrachtest, wirst du sehen, dass du dich durch die übliche unbewusste Weise zu funktionieren arg selbst zum Narren hältst. Es wird nur wenige Menschen geben, die Dich an solche Dinge erinnern werden, denn von überall her gibt es Unterstützung dafür, am Status Quo festzuhalten und blind weiterzugehen. Aber wir sehen in der Welt, was durch diese unbewusste, blinde Art voranzugehen, geschieht. Es wird von Tag zu Tag katastrophaler, destruktiver - individuell und global. Diese ziemlich blinde und scheinbar nicht so bewusste Vorgehensweise führt unvermeidlich zu einem selbstzerstörerischen Prozess. Wir zerstören unseren Planeten. Wir zerstören das Leben von vielen anderen Geschöpfen.

Und auf vielerlei Weisen sind wir unfreundlich, unverantwortlich gegenüber anderen Lebewesen; denn diese haben nicht die Macht, unserer Torheit entgegenzutreten.

Wir müssen also auf eine sehr mutige Weise ehrlich werden. Das kann aber nur auf einer individuellen Ebene geschehen. Es geht nicht darum, gegen irgendjemanden zu sein; nicht darum, jemand anderen als Verantwortlichen zu suchen und zu tadeln - und so mit dieser gleichen Art von Kampf und Machtspiel weiterzumachen. Wer sich das einmal klarmacht, kann sehen, dass es die individuelle Unklarheit ist, die in uns arbeitet und das wirkliche Problem schafft.

Wenn du durch eine bewusste Begegnung mit dem, was wirklich ist, Klarheit in dein Leben bringst und vertraut mit dem wirst, was du wirklich bist, geschieht spontan, fast wie nebenbei, etwas anderes: Deine Lebensqualität ändert sich, Dein Verständnis vertieft sich, und du wirst auf vielfältige Weise - sogar ohne große Anstrengungen machen zu müssen – zu einer sehr wertvollen und gesunden Entwicklung in der Welt beitragen.

Es geschieht auf dieser richtigen Grundlage, wo du aus der Klarheit kommst, wo du Dich auf ein aus der Erfahrung kommendes Verstehen gründest, wer und was du wirklich bist.

Bei jeglicher Art von Glauben – auch bei dem Glauben an das eigene logisch-rationale Misstrauen, bei welchem wir allem mit einem ‘Grundmisstrauen’ begegnen, sitzen wir in dem gleichen Boot wie die anderen, die blind an irgendwelchen

Ideologien festhalten - seien sie religiöser, politischer oder rassistischer Art. Denn unser 'blindes Misstrauen' ist genauso blind wie das 'blinde Vertrauen' von jemandem in irgendwelche Ideologien.

Blindes Misstrauen sollte nicht zu einer Haltung verkommen. Dagegen kann ein bewusstes Misstrauen der Anfang für eine ernsthafte Suche sein. Wenn du also das Misstrauen mit Bewusstsein verknüpfst, wird Dich das zu einer neuen Qualität von Vertrauen in das Leben führen – Vertrauen in den Schöpfer und Vertrauen in die Schöpfung. Aber dies ist nicht die übliche Art, an etwas zu glauben und dabei in einen 'inneren Schlaf' zu fallen, sondern es handelt sich um eine sehr lebendige Teilnahme – eine Beteiligung am Leben, die aus einem Verständnis entsteht, das auf eigener Erfahrung basiert.

Verstehe also die Notwendigkeit, fortgehend eine Qualität von Präsenz und Wachheit in das Alltagsleben, auch in ganz einfachen Lebenssituationen - zu bringen.

Wenn du beispielsweise mit jemandem sprichst, wenn du eine Entscheidung triffst, etwas zu tun oder auch nicht zu tun – beobachte dabei alles; auch das, was sich unterschwellig in Dir abspielt. Erinnerung Dich daran, dass es kein Bemühen ist, Dich selbst zu kategorisieren und Dich selbst als gut oder böse, richtig oder falsch, überlegen oder unterlegen hinzustellen. Nein, du beginnst einfach damit, Dir all das, was da ist, bewusst und transparent werden zu lassen. Dies ist die Basis. Es ist nicht der Versuch, einen Übeltäter zu finden und zu sagen: „Das ist das Problem. Dies ist die Person, die Schuld daran hat usw.!“ Nein, du erlaubst einfach dem Leben, wie es tatsächlich ist, Dir sichtbar und bewusst zu werden – ohne dich in den Projektionen, die aus Deinen Konditionierungen entstehen, verstricken zu lassen.

Das ist unsere individuelle Verantwortung, und niemand anderes kann es für Dich tun. Bringe diese Orientierung absichtlich, bewusst und wachsam in den ganz alltäglichen Lebensprozess.



Die ‘Meditationen’, die man ‘macht’, können nur eine Hilfe sein, um diese innere Wachheit von Moment zu Moment zu leben. Wenn wir aber die Meditationstechniken nur wie eine ‘Droge ohne Nebenwirkungen’ benutzen, täuschen wir nur uns selbst.

Meditation ist nicht nur einfach etwas, sich ein bisschen besser, ein bisschen kuscheliger, entspannter und bequemer zu fühlen; benutze diese Momente der Leichtigkeit und Klarheit, die Basis dafür zu sein, hinzuschauen und zu verstehen, was das Leben ist, was das Leben offenbart - und was das Leben tatsächlich ist, wenn du direkt schaust, ohne durch Deine Vergangenheit zu projizieren.

Es ist also eine sehr feine, individuelle Verantwortung, auf die ich Deine Aufmerksamkeit bringe. Wenn du es einmal verstanden und angenommen hast, bringe es wirklich ins Leben, in die Praxis – von Moment zu Moment, von Situation zu Situation. Am Anfang ist es eine gewisse Anstrengung; und du wirst finden, dass es manchmal fast unmöglich erscheint, sich mit der Situation zu verbinden und präsent zu sein. Es gibt so vieles, was einen so automatisch anzieht, so viele andere Prioritäten, so viele Dinge, die dazwischenkommen!

Aber gib nicht auf! Mach weiter und an einem bestimmten Punkt – früher oder später – wirst du erleben, dass es so wertvoll und so entscheidend ist. Es macht Dein Leben

zutiefst bedeutungsvoll, es wird Dein Leben derart bereichern.

Du wirst beginnen, die Kostbarkeit und das Erstaunenswerte zu erkennen - das Mysterium, die großartige Intelligenz und Sorgfalt, die hinter der ganzen Schöpfung ist.



Das ist die wirkliche Grundlage. Dabei handelt es sich nicht um einen blinden Glauben an einen sogenannten Schöpfer, sondern es ist eine Art Empfinden des Wesens der Realität, das aus der eigenen Erfahrung entspringt.

Das ist so ein Vertrauen, welches Dir niemand wegnehmen kann. Es ist aber keine blinde Art, an etwas festzuhalten, sondern es ist eine Basis, die man entdeckt, die auch der Tod nicht wegnehmen kann.

Bhashkar Perinchery



DAS LIED DES LEBENS



Beim Volk der Himba in Namibia, Afrika, wird der Moment der Geburt weder durch das Erscheinen des Kindes auf der Erde festgelegt noch durch die Empfängnis. Der Moment der Geburt geschieht bei ihnen sehr viel früher - und zwar an dem Tag, an dem das Kind im Geiste seiner Mutter „gedacht“ wird...

Wenn sich dort bei den Himbas eine Frau entscheidet, ein Kind haben zu wollen, setzt sie sich unter einen Baum und hört so lange hin, bis sie **das Lied des Kindes** hört, das sie gebären möchte. Danach, wenn sie das Lied vernommen hat, geht sie zurück zu dem Mann, der der Vater ihres Kindes sein wird, um ihm das Lied beizubringen. Wenn sie sich schließlich vereinigen, um das Kind physisch zu empfangen, singen sie gemeinsam das Lied des künftigen Kindes, um es einzuladen.

Wenn die Frau dann schwanger ist, bringt sie das Lied des Kindes den Hebammen und den weisen Frauen des Dorfes bei; damit sie und die anderen Menschen, die dabei sein werden, wenn das Kind geboren wird, sein Lied singen können, um es zu begrüßen.

Wenn das Kind größer wird, lernen auch alle anderen Einwohner des Dorfes sein Lied. Wenn das Kind stürzt oder sich weh tut, findet sich immer jemand, der es aufhebt und ihm sein Lied singt. Genauso singen ihm die anderen auch sein Lied, um es zu ehren, wenn das Kind etwas Schönes vollbracht oder mit Erfolg die Riten des Stammes absolviert hat.

In diesem Stamm gibt es auch noch eine andere Gelegenheit, bei der die Dorfbewohner das Lied für das Kind singen. Wenn dieses - unabhängig von welchem Moment in seinem Leben - eine kriminelle oder sonst eine abwegige Handlung begeht, wird es auf einen Platz im Mittelpunkt des Dorfes gerufen. Alle anderen formen nun einen Kreis um diesen Menschen herum und singen sein Lied! Der Stamm sieht die Korrektur eines Fehlverhaltens nicht in der Bestrafung, sondern in der Liebe und in der Erinnerung an die wahre Identität. Solange man sein Lied kennt, hat man es auch nicht mehr nötig, irgendetwas zu tun, was anderen schaden könnte.

Und so wird es dann das ganze Leben lang gehandhabt. Auch bei seiner Hochzeit werden die Lieder gesungen, gemeinsam. Und wenn der Mensch dann alt geworden ist und sich ins Bett legt, bereit zu sterben, kennen alle Dorfbewohner sein Lied - und singen es, ein letztes Mal ...



Übersetzt aus dem Französischen von Silke Emilia Maiessen

.....

Das Wichtigste und Wertvollste in diesem Bericht ist,

dass die Himba-Kultur eine so tiefe Einsicht als Basis hat, in der sie erkennen, dass ein Mensch tief in seinem Inneren immer gut und göttlich ist.

Sobald wir uns mit unserem „wahren Selbst“ , unserem „innersten Wesen“, unserer „ursprünglichen Realität“ (mit der jedes Kind zur Welt kommt) uns wieder bewusst vertraut machen, werden wir spontan und natürlich, das Gute und Liebevolle leben. Dies ist auch die innerste Orientierung in allen mystischen und religiösen Lehren, wenn sie richtig verstanden und dementsprechend angewendet werden.

- aus einem Gespräch mit Bhashkar Perinchery

.....



Dattelpalmen können unter den widrigsten Bedingungen gedeihen. Vor allem haben die Früchte dieser alten Kulturpflanzen den höchsten Energie- und Rohfasergehalt aller Obstsorten. Frische Datteln sind im Orient schon lange auf Grund des hohen Kaloriengehaltes ein wichtiges Grundnahrungsmittel. So gelten sie auch als das **Brot der Wüste**. Heimisch ist die Dattel im Persischen Golf. Ihre Nutzung kann man einige Jahrtausende verfolgen. Kultiviert werden sie heute in vielen orientalischen Ländern. Die in Deutschland erhältlichen Datteln stammen allerdings überwiegend aus Tunesien.

Iss zwei bis drei Datteln jeden Tag eine Woche lang und sei erstaunt! Datteln kommen uns in der Regel nicht in den Sinn, wenn wir an gesundes Essen denken. Das ist eigentlich schade, denn diese Frucht hat unbestreitbare Vorteile für unsere Gesundheit.

1. Du bekommst mehr Energie.

Die Energie hochzuhalten ist heutzutage ein großes Problem. Bei ständigem Stress und Gehirnarbeit fühlen wir uns mittags schon müde. Wenn du aber deine Energie den ganzen Tag aufrecht erhalten möchtest und abends genauso produktiv sein willst wie nachmittags, dann integriere Datteln in deine Mahlzeiten.

Diese Frucht steckt voller natürlicher Zucker wie Glukose, Fruktose und Saccharose, die dir den notwendigen Energieschub verleihen können.

Eine im International Journal of Food Science and Nutrition veröffentlichte Studie ergibt, dass du

im erschöpften Zustand nur wenige Datteln kauen musst, um sofort deine Energie zu erhöhen.

2. Dein Cholesterinspiegel wird sinken.

Obwohl Datteln recht süß sind, sind sie sehr fettarm und völlig frei von Cholesterin. Sie sind im Grunde das beste „Diätfutter“, das du finden kannst. Der regelmäßige Konsum von Datteln wird deinen Cholesterinspiegel ausgleichen und auch dein Gewicht regulieren. Ein hoher Cholesterinspiegel ist nicht nur schlecht für deine Figur, sondern erhöht auch die Wahrscheinlichkeit, dass du eine Herzkrankheit oder einen Schlaganfall erleidest.

Indem du nur zwei Datteln pro Tag isst, schützt du deinen Körper von innen.

3. Dein Verdauungssystem wird effektiver arbeiten.

Das Verdauungssystem ist eines der wichtigsten Teile unseres Körpers und kann unsere Gesundheit, unser Aussehen und unseren Allgemeinzustand beeinträchtigen. Wenn deine Verdauung ein Problem zu haben scheint, lösen dies Datteln in Kürze. Datteln enthalten lösliche Ballaststoffe, die außergewöhnlich gut die Verdauung regulieren und bei Verstopfung helfen.

Spezialisten empfehlen über Nacht ein paar Datteln in Wasser einzulegen und sie morgens zum Frühstück zu essen. Dies erhöht ihre natürlichen Fähigkeiten sogar noch mehr und hilft deinem Verdauungssystem, besser zu funktionieren.

4. Dein Blutdruck gleicht sich aus.

Hoher Blutdruck ist oft die Folge von übermäßigem Natrium bzw. Salz, das wir mit unseren Mahlzeiten zu uns nehmen. Aber Datteln sind nicht wie andere Lebensmittel. Sie enthalten kaum Natrium. Stattdessen stecken sie voller Kalium, was die Ausscheidung von Natrium fördert. Genau deshalb können sie deinen Blutdruck so gut regulieren. Wenn du also mit diesem Problem zu kämpfen hast und eine natürliche Lösung suchst, solltest du diese Frucht einfach mal genauer betrachten.

5. Deine Sehkraft wird sich verbessern.

Es ist nahezu unmöglich, jemanden mit perfekter Sehkraft zu finden. Aber mit Computer- und Handybildschirmen zu arbeiten - oder auch nicht - trägt zur Gesundheit bzw. Ungesundheit unserer Augen bei. Datteln enthalten eine beeindruckende Menge an Vitamin A, die deinen Augen eine angemessene Dosis an Nährstoffen verleiht und somit deine Sehkraft stärkt. Egal, ob es einer deiner größten Probleme ist oder noch tolerierbar - Datteln werden deine aktuellen Augensituation sicherlich stark verbessern.

6. Deine Knochen werden stärker.

Es ist kein Geheimnis; umso älter wir werden, umso brüchiger werden unsere Knochen. Datteln können auch hier etwas verändern. Diese Frucht ist mit wichtigen Elementen versehen wie Phosphor, Kalium, Kalzium und Magnesium, die für ihre Fähigkeiten in der Vorbeugung von Knochenerkrankungen bekannt sind – einschließlich der Osteoporose.

7. Das Immunsystem wird stärker.

Datteln sind reich an Antioxidantien, die deine Zellen vor freien Radikalen schützen und somit jede Menge Krankheiten und schädliche Reaktionen in deinem Körper verhindern. Sie bestehen aus drei wichtigen Antioxidantien: Flavonoide, Carotinoide und Phenolsäuren.

Flavonoide sind unersetzlich bei der Linderung von Entzündungen. Darüber hinaus hat eine Studie der Suez-Canal University in Ägypten gezeigt, dass die Flavonoide in Datteln Krebs und Diabetes vorbeugen können.

Carotinoide konzentrieren sich auf die Arbeit deines Herzens und helfen dabei, die Gesundheit aufrecht zu erhalten.

Phenolsäure ist das Beste, um das Krebsrisiko zu senken.

Wie du siehst, können Datteln deinen Körper im Handumdrehen sehr komplex schützen.



8. Dein Gehirn wird besser arbeiten.

Wer möchte keinen kleinen „Gehirnboost“ - vor allem am Morgen, wenn du gerade erst aufgewacht bist. Datteln können auch hier einen wahren Unterschied machen. Sie enthalten eine Dosis starker Antioxidantien, die die Gehirnfunktionen erheblich verbessern können. Eine von australischen Wissenschaftlern durchgeführte Tierstudie hat gezeigt, dass der Konsum von Datteln ein besseres Gedächtnis bewirkt und das Lernvermögen fördert. Schon zwei Datteln am Morgen werden dir helfen, deinen Tag richtig zu starten und dein Gehirn ordentlich anzuschubsen.

9. Dein Stoffwechsel wird sich beschleunigen.

Datteln enthalten den ganzen Komplex an B-Vitaminen, sowie Vitamin K, Riboflavin, Niacin und viele andere nützliche Nährstoffe und Mineralien. All diese Komponenten sind eine große Hilfe bei der Erhöhung der Stoffwechselrate deines Körpers. Dadurch verbrennst du weitaus mehr Kalorien als je zuvor. Und da es eine komplett natürliche Methode ist, musst du dir keine Gedanken über den Rückgewinn dieser verlorenen Pfunde machen. Datteln helfen deinem Körper mit seinem neuen Gewicht ein Gleichgewicht zu finden und es aufrecht zu erhalten. Natürlich funktioniert das ganze nicht, wenn du gemeinsam mit den Datteln noch Fastfood und zuckerhaltiges Zeug isst. Je gesünder dein Lifestyle, desto wahrscheinlicher ist auch ein Erfolg mit Datteln.

10. Deine Haut wird großartig aussehen.

Der Zustand unserer Haut wird von vielen Faktoren beeinflusst, und unsere Ernährung ist wahrscheinlich der stärkste von allen. Die Dattel ist reich an Vitaminen und Mineralien. Zum Beispiel verbessert Vitamin C die Elastizität deiner Haut, während Vitamin D Wunder bei der Geschmeidigkeit bewirkt. Darüber hinaus verhindern Datteln die Anhäufung von Melanin in deinem Körper, reduzieren die Zeichen der Hautalterung und helfen bei fettiger Haut.

11. Datteln helfen beim Einschlafen.

Datteln sind reich an Tryptophan, was im Gehirn zu Serotonin und Melatonin umgewandelt wird. Somit wirken Datteln beruhigend und verbessern den Schlaf.

12. Eisenmangel

Der hohe Eisengehalt in Datteln unterstützt die Hämoglobin-Produktion und hilft eine Anämie zu behandeln oder dieser vorzubeugen. Ein Eisenmangel zeigt sich vor allem in Konzentrationschwierigkeiten, kalten Händen und Füßen, Müdigkeit und Trägheit.

Zwei bis drei Datteln am Tag sind mehr als genug, um alle gesundheitlichen Vorteile zu erhalten, die dein Körper braucht.

Datteln sind ziemlich reich an Zucker und Kalorien. Daher solltest du sie stets in Maßen essen. Außerdem gibt es unzählige Möglichkeiten, wie du diese Frucht in deine Mahlzeiten einbauen kannst.

Wenn du die Fähigkeit von Datteln noch erhöhen möchtest, iss zusätzlich Früchte wie Äpfel, Bananen oder Birnen.

Datteln können nicht die ganze Arbeit für dich erledigen. Wenn du dich von Stressauslösern* fern hältst, dich auf eine gesündere Ernährung einlässt und dich viel bewegst, verdoppelst du die heilende Wirkung der Datteln.

*Gemeint ist der gesundheitsschädliche Stress, nicht die Herausforderungen des täglichen Lebens.



Unsere Gefühle verändern die Struktur des Gehirns - und schliesslich auch den Bauplan unseres Körpers.



Die moderne Hirnforschung hat etwas wesentlich Tiefgreifendes nachgewiesen.

Bei länger anhaltenden Gefühlszuständen kommt es zu einer Neuordnung der dafür zuständigen Nervenzellenverbindungen im Gehirn.

Das Gehirn baut sich also um und sendet Hormone und Neurotransmitter aus, sogenannte Katecholamine. Durch die permanente Ausschüttung von Katecholaminen werden die Strukturen und Funktionen von Organen verändert.

Das heisst, das Gehirn reagiert zum Beispiel auf unsere Sorgen und Ängste, auf Glücksgefühle und Euphorie – also auf alle unsere Gefühle und Überzeugungen. Das bringt nun, wie erwähnt, unseren Körper dazu, sich durch diese Ausschüttung von anderen, neuen Katecholaminen zu verändern.

Wenn wir also beginnen, anders zu denken, anders zu fühlen oder wahrzunehmen und zu neuen Überzeugungen kommen, entsteht mit Hilfe unseres Gehirns sowohl eine andere, neue Wahrnehmung, als auch ein anderer Bauplan in unserem Körper, der sich exakt nach unseren neuen Vorstellungen ausrichtet. Gleichzeitig werden wir offen für neue, andere Ereignisse in unser Leben.

Unser Leben kann sich also vollständig ändern – wenn wir es wollen.

Diese Erkenntnis macht es wieder einmal deutlich, dass jeder von uns eine grundlegende Verantwortung für unsere Lebensentwicklung haben.

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!

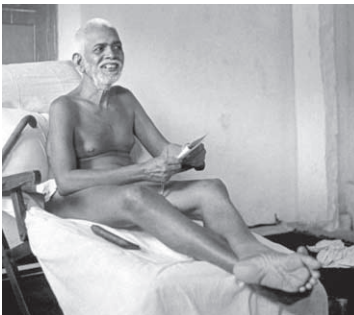
Bhashkar Perinchery
bhasperi@aol.com

Natesa Iyer - ein Koch im Sri Ramana Ashram zu Lebzeiten von Ramana Maharshi



Natesa Iyer war ein einfacher Mann, der Anfang der 1920iger Jahre in Südindien nach Tiruvanamalai kam, um dort Arbeit zu suchen. Dort im großen Arunachala Tempel half er in der Küche und stellte Sandelholzpaste für die religiösen Zeremonien her. Anschließend übernahm er eine Stelle als Koch im nahegelegenen Ashram von Ramana Maharshi. Hier wurde er als Helfer eingeteilt und arbeitete unter der sehr strengen, autoritären Leitung von fünf Brahmanenwitwen, die von ihm als sehr herrschsüchtig empfunden wurden. Ihm wurden die einfachsten, normalerweise am wenigsten angesehenen Arbeiten wie Putzen und Aufräumen übertragen. So hatte er zunächst eine sehr harte und raue Zeit im Ashram. Er wurde sehr frustriert und ärgerlich. Doch anstatt seine Wut an den fünf Witwen, die ihn „herumkommandierten“, abzulassen, warf er sich in den Dreck und schrie aus Leibeskräften und mit ganzer Intensität, um seinen Ärger herauszulassen. Als Ramana dies hörte, erkundigte er sich, was da passiert sei? Er schmunzelte und lächelte, als er die Einzelheiten erfuhr - sagte aber nichts weiter...

Natesa Iyer selbst schlug dann vor, in solchen Situationen, in denen die innere Wut für ihn unerträglich wurde, eine Wanderung um den Heiligen Berg Arunachala zu machen, um sich zu beruhigen, innerlich zu reinigen und wieder zu sich zu kommen. Ramana sagte: „Sehr gut! Mach das.“ Gleichzeitig änderte Ramana aber nichts und ließ ihn in seiner schwierigen Situation, da Natesa Iyer ganz offensichtlich durch diesen schmerzvollen Prozess gehen musste, um innerlich frei zu werden.



Später gab Ramana in Anwesenheit von Natesa Iyer und den anderen Köchen und Köchinnen folgende Hinweise zur richtigen Zubereitung von Speisen: „Du bist einer der Köche, die sich beklagen haben, dass sie überarbeitet sind. Gib dem keine Wichtigkeit, was der Körper tut. Versuche darüber hinauszugehen und ein Zeuge zu sein. Du denkst, dass du leidest. Tatsächlich bist du aber gesegnet, all diese Arbeit in der Küche zu tun. Denn du ernährst so viele Devotees*. Du kannst diese Segnungen

an diejenigen weitergeben, die hier essen, indem du die richtige Einstellung zur Arbeit hast. Wenn du deine Arbeit mit einem nach innen gerichteten Bewusstsein machst, wird sich die Qualität des Essens, das du zubereitest, auf eine subtile Art verändern. Devotees, die Mahlzeiten essen, die mit einem nach innen gerichteten Bewusstsein zubereitet wurden, werden erleben, dass sich ihr eigenes Bewusstsein ebenfalls nach innen richtet.“

Natasa Iyer arbeitete viele Jahrzehnte weiter in der Ashramküche.

Um 1949 war Natasa Iyer Zeuge einer Operation, der sich Ramana wegen seiner Krebserkrankung unterzog.

Natasa berichtet: „Wir waren ungefähr drei Stunden im Operationsraum des Ashramhospitals. Bhagavan** war während dieser drei Stunden völlig bewusst. Man konnte das Blut aus seinem Ellbogen fließen sehen. Man sah die Radiumnadeln, die in die Wunde geschoben wurden. Es war ganz offensichtlich eine sehr schmerzhaft Operation. Aber Bhagavan war in einem Zustand der Glückseligkeit. Es war eine Qualität von Stille in diesem Raum. Nicht nur ich als Devotee habe das gespürt. Es war so fühlbar, nahezu greifbar, dass es auch die aus Madras zu Hilfe gerufenen Chirurgen spürten.

Am Ende der Operation fielen alle im Raum – einschließlich der Ärzte, die selbst keine Devotees waren – spontan vor ihm nieder. Denn in den letzten drei Stunden hatten wir alle die unglaubliche Stille, diesen unglaublichen Frieden erfahren...“

Das war ein Schlüsselerlebnis im Leben von Natasa Iyer. Er wusste nun, dass Ramana nicht sein Körper war. Darüber hinaus realisierte er, dass auch er selbst nicht der Körper ist.

Als er dann in hohem Alter schwach und gebrechlich wurde, riet man ihm, sich zu schonen und Pausen zu machen. Er sagte dann aber nur: „Meine einzige unvergleichliche Rast ist in Bhagavans Gegenwart. Ich muss mich nirgends sonst ausruhen. Meinen Körper muss ich nicht ausruhen, da ich nicht der Körper bin.“

Schließlich verschlechterte sich sein körperlicher Zustand immer weiter. Aber er war auch noch kurz vor seinem Tode voller Energie. Er zeigte mit dem Finger auf seine Brust und sagte in großer Glückseligkeit: „Bhagavan wartet auf mich!“

Dann wurde sein Gesicht sehr hell - und Natasa Iyer starb wenige Minuten später.

Auszüge aus einem Bericht von David Godman: www.youtube.com/watch?v=OWz-lnLHQAk&t=1056s

*Verehrer des Meisters mit einer hohen Bereitschaft, an sich zu arbeiten

**Ehrentitel für Ramana

Was ist Informationsmedizin?



Die Software „Metaphia“ erleichtert die nicht-invasive* Diagnostik

Wenn Sie eine Musik-CD betrachten, ist auf ihr nicht mehr wie früher bei einer Schallplatte die Musik direkt als Schallwellen abgespeichert, sondern es befinden sich auf einer CD die Noten in digitaler Form. Die Frequenzen sind also digital auf ihr abgespeichert. Ebenso lässt sich inzwischen die gesamte Homöopathie, aber auch jedes Nahrungsmittel oder Medikament mit seinen Schwingungsspektren abspeichern.

Durch den Vergleich der Spektrallinien können entsprechend passende Heilmittel ausgesucht und dem Patienten, bzw. seinem erkrankten Organ, angepasst werden.

So wird schon im Medikamententest die Effektivität eines Heilmittels mit seinen Nebenwirkungen im Voraus erkannt. Auch die Pharmaindustrie könnte damit sehr viel schneller zu Erkenntnissen über Nebenwirkungen kommen und damit effektivere und gleichzeitig schonendere Medikamente oder Wirkstoffkombinationen entwickeln.

Mit der Informationsmedizin erhält man auf schonende, nicht invasive Art Informationen vom Organismus, welche sonst nur durch Gewebe-Probeexzisionen** oder überhaupt nicht zu bekommen sind. Den Belastungszustand der Hypophyse oder der Epiphyse kann man allerdings nicht durch Probeexzisionen am Patienten bestimmen. Dies würde das Organ massiv schädigen, bzw. ließe sich höchstens an einer Leiche durchführen. Doch dann ist es für den Patienten zu spät...

Ich hatte schon Patienten, die in der Psychiatrie oft monatelang in der geschlossenen Anstalt unter schwersten Medikamentengaben eingesperrt waren, weil diese feineren Diagnosemethoden

nicht bekannt waren oder angezweifelt wurden.

So wurden auch die Homöopathie oder die Edelsteinmedizin der Hildegard von Bingen in den Placebobereich verschoben; einfach aus der Unkenntnis heraus, dass diese Mittel mit ihren Frequenzspektren längst physikalisch nachvollziehbar und reproduzierbar dokumentiert sind und sich auch die Hersteller der Mittel dieser Kontrolle nicht entziehen können.

Ähnlich wie beim Kernspin wird auch die in Russland entwickelte Software Metapathia bei einer Entropiemessung*** zur Lokalisation des gestörten Organbereiches vorgenommen.

Die Bereiche sind mit Symbolen von eins bis sechs gekennzeichnet und geben eine erste Übersicht über gestörte Organe.

Im Gegensatz zum Kernspin, der sich mit der Lokalisation begnügt, kann dann aber bei der informationsmedizinischen Untersuchung nach der Diagnose und den Ursachen der Störung gefragt werden - egal ob toxischer Art oder durch Mikroorganismen bedingt. Die amerikanische Ärztin Hulda Clark hat Recht mit ihrer Meinung, dass bei der Entstehung und Verbreitung von Krebs auch Parasiten eine nicht zu unterschätzende Rolle spielen und spätestens bei der Nachbehandlung einer Tumoroperation dieser Faktor abgeklärt werden sollte.

Als Zahnarzt muss ich hinzufügen, dass bei der Tumorentstehung auch immer der entsprechende Meridian energetisch geschwächt ist und meistens Zahnherde diese Energieblockade auslösen. Beim Vorliegen einer Energieblockade ist die Effektivität von homöopathischen Mitteln oft schon so weit eingeschränkt, dass sie nicht mehr ausreichend wirksam sind. Diese können natürlich den toten Zahn auch nicht wieder lebendig machen; da hilft dann wirklich nur noch die Entfernung des verursachenden Zahnes.

Bei Knötchen in der Brust ist es vorteilhaft zu wissen, was sich dahinter verbirgt. Oft zeigt auch in diesen Fällen die Informationsmedizin die Ursache in Form von Silberamalgam und Palladium an - als zahnärztliche Hinterlassenschaften, die jahrzehntlang in ihrer Gefährlichkeit heruntergespielt wurden, weil sie nicht diagnostiziert werden konnten oder weil Kinesiologen und die Elektroakupunktur, die schon lange davor gewarnt hatten, nicht ernst genommen wurden.

Mit der Informationsmedizin lässt sich auch jede Therapie kontrollieren und dokumentieren - was den Patienten zusätzlich motiviert, eine Therapie bis zum Erfolg durchzuführen.

In eingeschränktem Rahmen sind sogar Ferndiagnosen über das Internet möglich. Sie führen zu vergleichbaren Ergebnissen wie ein Test direkt am Patienten.

Dr. med. dent. Helmut Friedrich

*ohne Eindringen in den Körper

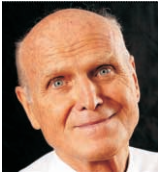
**Entnahme einer Gewebeprobe zur diagnostischen Untersuchung (mikroskopisch, chemisch oder mikrobiologisch)

***Energieverteilung innerhalb eines Systems

Weitere Infos auch in Youtube
www.youtube.com/watch?v=jgV1J_TMOjo

Dr. Karl Probst

Gesundheit ist der eigentliche Zustand - beseitige die krankmachenden Faktoren!



Dr. med. Dr. Karl J. Probst ist habilitierter Arzt, promovierter Physiker, Naturheilkundler und Sachbuchautor. Gesundheit entsteht nach seiner Vision und Erfahrung automatisch, wenn die krankmachenden Faktoren beseitigt werden.

Wesentlich ist die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff. Zwischen den Blutgefäßen und der Zelle gibt es eine hauchdünne Schicht, durch die der mit dem Blut transportierte Sauerstoff hindurch diffundieren muss. Im Laufe unseres Lebens werden im Bindegewebe aber große Mengen von Schadstoffen und Schlacken eingelagert, die die Durchlässigkeit für den Sauerstoff behindern. In der Folge entstehen durch den Sauerstoffmangel in den Zellen vielfältige Krankheiten.

► Hier ein kurzer Überblick zu seiner Methode:

Ernährungsumstellung: Zeitweilige Umstellung auf Rohkost, deren Dauer mittels der dunkelfeld-mikroskopischen Blutuntersuchung präzise festgelegt werden kann. - Ebenso wird das zeitweilige Wasser-Fasten, bei dem nur viel Wasser getrunken wird und das sogenannte Intervallfasten empfohlen, bei welchem beispielsweise nur zwischen 10 und 18 Uhr etwas gegessen wird, nicht aber in der restlichen Zeit. - Ferner ist auch auf einen Säure-Basen-Ausgleich zu achten, der durch die Einnahme von Basen-Pulver unterstützt werden kann.

Darmsanierung: Konsequente Darmsanierung, weil die Erkenntnis von Hippokrates zeitlos gilt: „Darm gesund - kerngesund. Darm krank – Mensch krank“. Sehr hilfreich ist hierfür die Einnahme von elementarem anorganischem Schwefel, so wie es bereits Paracelsus empfahl. Elektronen werden dabei freigesetzt, die bei der Heilung helfen.

Entgiftung: Ausleitung der lebenslang im Organismus angesammelten gesundheitsschädlichen Substanzen (Toxine) – besonders in den Bereichen von Bindegewebe, Gefäßen und Darm. Die Einnahme von Braunalgen begünstigt den Effekt. Andere Mittel zur Ausleitung sollten mit einem Therapeuten besprochen werden.

Spiritualität: Überwinden der vom Zeitgeist geförderten materiellen Weltanschauung, die speziell im Gesundheitsbereich viel Unheil anrichtet. Stattdessen die Entwicklung einer spirituellen Weltanschauung, welche in allen Lebensereignissen, auch in Schicksalsschlägen und Krankheiten, sinnvolle Zusammenhänge erblickt.

Folgende Bücher sind u. a. von Dr. Probst erschienen:

- Warum nur die Natur uns heilen kann
- Der natürliche Weg zu Heilung und Gesundheit
- Darmsanierung mit anorganischem Schwefel

Zahlreiche Interviews sind auf YouTube zu sehen:

- Heilung und Gesundheit ist einfach
- Heilung mit einfachen Naturmitteln
- Krankheiten mit natürlichen Mitteln heilen
- Spiritualität und Medizin



UNICORN

KOPIE & DRUCK

Humboldtstraße 2
79098 Freiburg

fon 0761-2909290
fax 0761-2909291

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

Brillen-Studio Ocklenburg



Seit 1978 in Oberlinden

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

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

0761.34950

Oberlinden 5 in 79098 Freiburg



Gitarren

Verstärker

Zubehör

Reparaturen

10.00 - 18.30 Uhr

bim bam
musikinstrumente

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

www.bimbammusikinstrumente.de



*Lasst uns Frieden
pflanzen für die,
die nach uns
kommen!*



Peacetruearth



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





Zur Anwendung
im Alltagsleben

Leidenschaftlich Mitgefühl leben

PASSIONATELY LIVE COMPASSION

Ich möchte etwas teilen,
was sehr grundlegend und sehr wertvoll für alle ist.
Denn es ist ein Schritt, der einem ermöglichen kann,
das Leben, wie es wirklich ist, wahrzunehmen - und mit
dieser Wahrnehmung, mit dieser Orientierung zu leben.
Jeder versucht auf seine Art und Weise im Leben zurecht
zu kommen, glücklich zu sein, Freude zu finden,
geliebt zu werden, liebevoll zu sein, einen Halt zu finden,
Spaß zu haben und das Leben zu genießen.

Das betrifft aber nicht nur einen selbst, sondern ist auch die Situation des anderen.

In unserem nicht so wachsamem Umgang sind wir darauf konzentriert, was ich will, was ich erreichen möchte, was ich haben möchte - und verlieren dabei den Blick für die Realität. Wir sehen „das Andere“ nicht mehr, den so genannten Gegenspieler, die Umwelt. Die Umgebung ist aber auch Teil meiner Realität.

Wir sehen eine Welt, die sehr stark im Ungleichgewicht ist, mit sehr vielen Extremen, Verwicklungen und zerstörerischen Vorgängen auf der menschlichen und ökologischen Basis. Das ist nicht etwas, was nur Politiker oder Wirtschaft ändern könnten. Eigentlich sind diese Extreme nur symptomatische Aspekte. Die wirkliche Entwicklung beginnt dann, wenn wir uns das klar machen. Wir müssen uns an der Realität orientieren, wir müssen hinterfragen, was Intelligenz wirklich ist, was wirklich wahr ist; indem wir nicht nur unseren eigenen Emotionen und Wünschen blind nachgehen und uns darin einkapseln, sondern beginnen, uns auch für die Gesamtheit des Moments, die Gesamtheit der Situation bewusst zu öffnen. Dann beginnt ein Schritt in die Realität, beginnt ein Schritt zur Intelligenz und zur Wahrheit. Wir werden sehen, dass wir nur auf diese Weise gesunde Entwicklungen und intelligente Lösungen in die Welt bringen. Das ist sehr entscheidend, sehr wichtig.

Es handelt sich um eine innere

individuelle Basis, die aber keine moralistischen oder philosophischen Vorstellungen hervorbringt, mit denen vom Kopf her versucht wird, alles zu kontrollieren. Vielmehr ist die Orientierung, von Moment zu Moment durch die Wahrnehmung, durch die Wachheit zu leben.



Der englische Begriff „compassion“ ist mit zwei anderen Begriffen sehr tief verbunden. Zum einen ist es das Wort „passion“ - „passion“ ist eine leidenschaftliche, energetische, interessierte Art im Leben zu sein. Das passiert beispielsweise in unserem Leben, wenn wir etwas möchten und wir wirklich intensiv daran interessiert sind. Solch eine energetische Orientierung sollten wir mit der Realität und mit unserer Intelligenz verbinden, sodass wir nicht nur einseitig irgendetwas zu

verwirklichen versuchen, sondern sehen, was unser Tun bedeutet und welche Auswirkungen es hat. Wie wirkt es auf den anderen, der an dieser Situation beteiligt ist? Dann entsteht eine Qualität von Mitgefühl, „compassion“, das wir von unserer Sensibilität her spontan zu leben beginnen.

Außerdem ist der Begriff „compassion“ auch mit anderen Wörtern verbunden, wie „communion“, „communication“, „community“, „commonness“. Sie alle deuten auf eine gemeinschaftliche, gemeinsame Grundlage hin.

Das ist es, was wir in der Praxis umzusetzen haben: nicht nur in unseren eigenen Vorstellungen und Wünschen blind verfangen zu sein, sondern alles mit unserer Intelligenz zu verbinden, um zu sehen, was in dieser Situation, in diesem Zusammenhang die Realität ist.

So beginnen wir, intelligenter zu leben; so beginnen wir, realistischer zu leben; so beginnen wir, uns nach der Wahrheit zu orientieren. Und das ist es, was ich auf englisch „passionately living compassion, passionately live the compassion“ nenne. Leidenschaftlich leben wir diese Qualitäten, die wir üblicherweise „Mitempfinden“ oder „Mitgefühl“ nennen. Dies kann man von Situation zu Situation, von Moment zu Moment dadurch verwirklichen, wenn wir uns innerlich klar machen, dass all die Menschen, die an diesen Situationen beteiligt sind, genauso wie ich, versuchen, auf ihre Art und

Weise im Leben zurechtzukommen, auf ihre Weise im Leben Halt zu finden, Glück zu finden.

Wenn wir innerlich eine wirkliche Klarheit darüber gewonnen haben - und es nicht nur eine philosophische und theoretische Vorstellung ist - können wir das durch eine wachsame und mutige Betrachtung in der Gegenwart, im jeweils gegenwärtigen Moment praktizieren. Es ist keine moralistische Vorgehensweise, mit der wir versuchen, ein bisschen nett zu dem anderen zu sein, ein bisschen freundlich zu sein und Mitgefühl zu zeigen. Es ist viel tiefer und authentischer. Das ist nicht nur für die anderen bereichernd, sondern auch für uns selbst, weil es die Realität widerspiegelt.



Es gibt eine miteinander verknüpfte Realität: Alles ist mit Allem verbunden. Das wird uns immer deutlicher, wenn wir wachsam mit dieser Orientierung und Praxis durch das Leben gehen.

Ein anderer Aspekt, den ich ansprechen möchte und der auch damit verbunden ist und helfen kann, dies tatsächlich in der Praxis umzusetzen, ist folgende Einsicht:

Das Leben schickt jeden von uns als einzigartiges Lebewesen! Es gibt keine zwei Menschen, die gleich sind – nicht einmal Zwillinge. Zwei Menschen miteinander zu vergleichen, ist also absurd!

Gut, wenn man ein Spiel daraus machen würde und wir spielen möchten, setzen wir zunächst Maßstäbe, um überhaupt vergleichen zu können. Wir können dann, wie beispielsweise im Sport, sagen: Wer das machen kann, ist stärker. Wer das nicht machen kann, ist schwächer – also überlegen oder unterlegen. Doch das ist dann in der Tat nur ein Spiel. In der Wirklichkeit, in der jeder einzigartig ist, führt jegliche Art des Vergleichens – besonders, wenn wir uns darin verfangen - zu Leid für uns und die anderen, führt schließlich zu noch größeren Missverständnissen und Verwicklungen.

Und das ist etwas, was wir durch diese einseitige Betrachtung auch in der Welt sehen können. Wir sind in der heutigen Welt in einem unausgeglichenen Prozess, der nur dadurch ausgeglichen werden kann, wenn eine größere Anzahl von Menschen ernsthaft beginnt, sich an ihrer Intelligenz, an der Realität, an der Wahrheit zu orientieren - und es ins Leben umsetzt, sodass dadurch alles wieder ins Gleichgewicht kommen kann.

Politik und Wirtschaft können diese Qualitäten manifestieren, wenn sie sich auf dieser Basis entfalten; wohingegen die Entwicklung ohne die genannte innere Basis nur sehr oberflächlich sein wird. Daher ist es so entscheidend - sowohl für die individuelle Entwicklung als auch für die globale Klärung von Konflikten und die Entscheidungen in ökologisch- und klimaorientierten Herausforderungen. Man kann erst dann wirklich gesunde Entscheidungen treffen, wenn auch innerlich klar ist, dass sie nicht aus einem gespaltenen Zustand heraus entstehen, sondern durch „wahrnehmen“, also durch diese Intensität, durch diese leidenschaftlich intelligente Art, sich zu verbinden.

Man kann leicht einsehen: Wenn jeder einzigartig ist, wie können wir uns dann miteinander vergleichen?! Für ein Spiel ist das Vergleichen okay, aber in der Realität ist es falsch; es hat überhaupt keine Basis.

Indem wir uns das vor Augen halten, können wir uns viel leichter, energetischer und authentischer mit der Gesamtheit der Situation befassen. Dann kann man sehen, dass intelligenter zu leben eine Verantwortung gegenüber uns selbst und dem Leben ist. Das kann uns schließlich auch dazu bringen zu erkennen, was für ein Wunder das Leben ist! Das, was von Menschen, die sich tiefer mit dem Leben befasst haben, göttlich oder heilig genannt wird, erfährt man, wenn man sieht, dass jeder Mensch hinter all dieser Vielfalt und unabhängig von den jeweiligen Un-

terschieden „unschuldig“ ist – dass jeder Mensch in gewisser Weise auch hilflos ist.

Wir sind wie auf einem Ausflug in dieser Welt, in diesem Lebensprozess. Hierfür haben wir einen Körper, der Teil der Vergänglichkeit ist. Wenn uns diese Tatsache klar und bewusst wird, können wir erkennen, dass wir diese Zeit, die wir haben, nicht mit einer blinden, unsensiblen und lieblosen Art des Miteinanderumgehens vergeuden sollten.

Es ist vielmehr unsere Verantwortung gegenüber uns selbst und dem Leben, zu versuchen, das Leben zu verstehen; sowie auch die Fähigkeit der Intelligenz zu entwickeln, die natürlicherweise als Mitgefühl zur Manifestation kommen kann.

Leidenschaftlich zu leben ist sehr tief erfüllend für einen selbst

und trägt dazu bei, dass wir in der gesamten Welt unseren Beitrag leisten können - nicht nur für andere Menschen, sondern auch für all die anderen Lebewesen, also die gesamte Natur. Es ist möglich; aber nur mit einer inneren Entschlossenheit und einem konsequenten Umgang, mit denen wir Leidenschaft und Entschlossenheit praktizieren. Das ist es, was ich jedem, der bereit dafür ist, sich mit diesen Möglichkeiten, diesen Aspekten, bewusst zu befassen, empfehle.

In der alltäglichen Praxis kann man sehen, dass wir nichts verlieren, sondern viel gewinnen. Wir gewinnen Lebensqualität, wir gewinnen Liebe, wir gewinnen Freude...

Bhashkar Perinchery



„Ubuntu“ - ich bin weil wir sind

Ein europäischer Forscher bot hungrigen Kindern eines afrikanischen Stammes ein Spiel an. Er stellte einen Korb mit süßen Früchten an einen Baum und sagte ihnen, wer zuerst dort sei, gewinnt alles. Als er ihnen das Startsignal gab, nahmen sie sich gegenseitig an den Händen, liefen gemeinsam los, setzten sich dann zusammen hin und genossen die Früchte. Als er sie fragte, weshalb sie alle zusammen gelaufen sind, obwohl jeder die Chance hatte, alles für sich selbst zu gewinnen, sagten sie: „Ubuntu - wie kann einer von uns froh sein, wenn all die anderen traurig sind?“

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

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

**im Life Surfers House
Freiburg**



**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	19:00 Uhr	*Begegnung mit Bhashkar 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	19:00 Uhr	*Meeting with Bhashkar Perinchery

Alle Übungen: 5.- Euro (ermäßigt 4.- 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 2019, jeweils 10:00 Uhr

Aktiv: 01. Juni / 06. Juli / 14. Sept. / 05. Okt. / 09. Nov. / 07. Dez.

Still: 08. Juni / 13. Juli / 21. Sept. / 12. Okt. / 16. Nov. / 14. 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 Perincherly

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 2019: 11. - 17. Juni / 10. - 16. Juli / 09. - 15. Aug. / 08. - 14. Sept.
07. - 13. Okt. / 06. - 12. Nov. / 06. - 12. Dez.

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

Meditative Wandertage

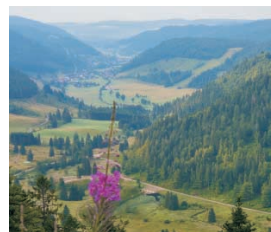
Ohne in Leistungsdruck zu sein oder in Stressverhalten hineinzugehen, lassen wir die in der Natur vorhandene Harmonie und farbenfrohe Verspieltheit auf uns wirken. Wir lernen uns selbst und den anderen mit einer tieferen Annahme und Bewusstheit wahrzunehmen; genau wie die Natur uns wahrnimmt - ohne zu 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 2019: 30. Juni / 28. Juli / 29. Sept. / 27. Okt. / 24. Nov.



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. Behandlung mit heilenden Händen, Reiki.



Veranstaltungen mit Bhashkar Perinchery

► **Begegnung mit Bhashkar - Meeting with Bhashkar**

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 **19:00 Uhr** - Beitrag 8.- Euro

Livestream im Internet: Begegnung mit Bhashkar

Mittwoch (deutsch) 05.06. / 10.07. / 07.08. / 11.09. / 09.10. / 06.11. / 11.12.

Sonntag (englisch) 02.06. / 07.07. / 04.08. / 08.09. / 06.10. / 03.11. / 08.12.

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

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

► **Life Surfing Seminare und Workshops**

Life Surfing Ferien-Seminar in der Toskana (Italien)

16. - 31. August 2019

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

Aus organisatorischen Gründen ist der Anmeldeschluss für das Seminar am 5. August 2019

Vorankündigungen:

Herbstseminar im Schwarzwald

25. Oktober - 03. November

Seminar zum Jahreswechsel

28. Dez. 2019 - 05. Jan. 2020

► **Vorträge - Gesprächsrunden**

Kommende Vortragsreihen 2. Halbjahr 2019:

11. - 13. Juli

26. - 28. September

21. - 23. November

Die genauen Themen werden frühzeitig auf der Homepage bekannt gegeben

Feste & Feiern

28-Jahresfeier der U.M.A.A. am 16. Juli 2019

Beginn 20:15 Uhr, mit vegetarischem Schlemmer-Buffer und buntem Abendprogramm. Die Jahresfeier findet immer am Vollmondabend im Juli statt.

Fest am 24. Dezember

Beginn 20:15 Uhr, mit vegetarischem Buffet und besinnlichem Abendprogramm. Der Weihnachtsmann kommt! Ho Ho Ho !!! (Bitte kleines Geschenk für den Wichtelsack mitbringen.)

Silvester-Feier am 31. Dezember

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

Über die Akademie

Immer mehr Menschen wird es allmählich bewusster,

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

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

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

Spendenkonten der 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.

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

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.

Ganzheitlich orientierte Einzelberatung und Coaching mit Bhashkar Perinchery



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

Einzelsitzungen 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. Auch via Internet möglich!

Unkostenbeitrag für die Einzelberatung:

„Die Verbindung zu unserer tieferen Realität und alles, 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, den jeder nach seinen Möglichkeiten und Mitteln, etwas weniger oder mehr beitragen kann, erwünscht.

Termine nach Vereinbarung, Infos & Anmeldung

**Universale & Multiversale Bewusstseins Akademie im Life Surfers House in Freiburg
Salzstr. 25 / 79098 Freiburg**

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

► Bücher vom Harmonie Verlag

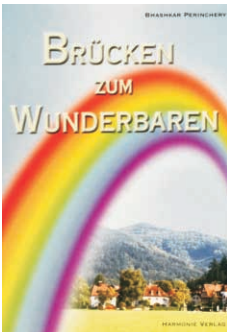


VIHAP

- 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.

Verkaufspreis: 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 für die 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.

Verkaufspreis: 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

PEACE TREE FOUNDATION



Das Bewusstsein für ein friedvolles Miteinander wächst wie das Wurzel- werk der Bäume!

Am 10.10.2018 feierte die Friedensbaum-Stiftung zusammen mit dem 50-jährigen Jubiläum der 68er Friedensbewegung ihr siebenjähriges Bestehen. Kurz vorher bekam sie für ihr Engagement den „Bundespreis Nachhaltigkeit“ in Berlin verliehen. Den ersten Friedensbaum pflanzten die Gründer Isabella und Matthias Walter in einem Naturkindergarten in München.

Die Vision

Die Vision, Friedensbäume auf der ganzen Erde zu pflanzen, erhielten Matthias und Isabella während der Grenzerfahrung des Sonnentanzes, einem Ritual der nordamerikanischen Prärie-Indianer.

Die Zeremonie der Pflanzung stärkt die Verbindung zwischen der gesamten Schöpfung, der Natur, den Bäumen und den Menschen und trägt so die Idee des friedvollen Miteinanders um die Welt. „Die Grundlage jeder großen Veränderung ist vor allem eine Veränderung des eigenen Bewusstseins,“ meint Matthias.

Mit ihrem Oldtimerbus „Sunny“, den sie als Botschaftermobil für die Umsetzung ihrer Vision geschenkt bekommen, sind sie seither unterwegs. Inzwischen werden sie tatkräftig durch ihre beiden Söhne (3 und 7 Jahre jung) und einige Freunde unterstützt.



Oldtimerbus „Sunny“, das Botschaftermobil für die Pflanzung der Friedensbäume.

Die Zeremonie der Pflanzung

Das Netzwerk ist mittlerweile auf 70 Friedensbäume weltweit angewachsen. Eine beachtliche Anzahl, denn jede Pflanzung wird vorher aufwendig geplant und vorbereitet. In einer wunderschönen

nen gemeinschaftlichen, zirka einstündigen Zeremonie wird dann mit vielen Menschen der Friedensbaum gepflanzt. Die teilnehmenden Menschen sind meist tief berührt von der Kraft der Zeremonie und der herzlichen Verbindung, die sie nun wieder zu ihren Mitmenschen und ihrer Mitwelt spüren können.



Die meisten Menschen sind tief berührt von der Kraft der Zeremonie und der herzlichen Verbindung, die sie nun wieder zu ihren Mitmenschen und ihrer Mitwelt spüren können.



Filmpreise für „Die Mamos und die Bäume des Friedens“

Im achtfach international mit Film- und zwei Friedenspreisen ausgezeichneten neunminütigen Kurzfilm „Die Mamos und die Bäume des Friedens“ (hier frei anzusehen:

><https://www.peacetree.earth/films-for-peace><) pflanzen Isabella und Matthias gemeinsam mit vielen Vertretern von Naturvölkern einen Friedensbaum im Norden von Montana, USA.

Durch den Film wurde der weltweit bekannte Friedensbotschafter Neuseelands und Älteste des uralten Friedensvolkes der Waitaha, Billy TK Senior, auf Isabella und Matthias aufmerksam; er besuchte sie im Deggenhauser Tal und lud sie nach Neuseeland ein. Hier pflanzten sie neben vielen Friedensbäumen zusammen mit Vertretern des Friedensvolkes der Waitaha und Aborigines einen Baum für die Wale.

Bundespreis Nachhaltigkeit in Berlin verliehen

Im September bekam die Friedensbaum-Stiftung in der Kategorie „Gesellschaft“ den „Bundespreis Nachhaltigkeit“ verliehen. Die Jury wählte sie aus, da sie mit ihren Aktivitäten die Kulturen, Spiritualität und Vielfalt der bedrohten indigenen Völker in den Fokus der Aufmerksamkeit rückt. Mit ihrer Arbeit adressiert die Stiftung zwei von 17 gemeinsam erarbeiteten Nachhaltigkeitszielen der Vereinten Nationen. Durch ihre intensive Zusammenarbeit mit den Naturvölkern erfüllt sie das 16. Ziel: „Frieden, Gerechtigkeit und starke Institutionen“. Mit dem weltweiten Baumnetzwerk, dem Bildungsprogramm und dem Aufbau der Universität erfüllen sie darüber hinaus das vierte Ziel: „Qualität in der Bildung“.

Zum Saisonauftakt ihrer letztjährigen Tour unter dem Motto „50 years of Love & Peace“ wurden sie im „Herzblut Magazin“ mit einem sechsseitigen Artikel porträtiert (kostenfreier Download auf [peacetree.earth](https://www.peacetree.earth)). Die GLS-Hausbank der Stiftung wählte sie im Bereich „Bildung/Kultur“ ebenfalls in ihr Programm.

Die Aktivitäten der Stiftung

Der Stiftung standen für die Umsetzung ihrer Visionen und Aktivitäten anfangs kaum finanzielle Mittel zur Verfügung. Mittlerweile gibt es aber einen organisch gewachsenen Kreis von aktuell 122 MitliederInnen, die die Erfüllung des Stiftungszwecks unterstützen.

Jeder Unterstützer erhält persönlich eine spezielle Gebetsmala aus wunderschönen Kristallen und dem Friedensbaum-Symbol, über die jeder mit dem Friedensbaum-Netzwerk verbunden ist.

Ab diesem Jahr kann jeder selbst dank des Pflanzsets mit Anleitung zu einer noch tiefer gehenden Verwurzelung des Friedensbaum-Netzwerks beitragen – die Vision einer weltweiten Bewegung rückt in greifbare Nähe.

Nach dem den Mamos von einem verheerenden Feuer über 200 Hütten abbrannten und viele Urwälder nach wie vor abgeholzt werden, möchte die Friedensbaum-Stiftung noch mehr tun. Mit „Peacetree Charity“ sollen durch „Shop in Shop Systeme“ in Bio- und alternativen Läden Gelder für die Unterstützung von Naturvölkern, zum Schutz von den Baum-Ältesten und zum Aufbau eines Stiftungszentrums generiert werden. Wer uns dabei unterstützen möchte, kann gerne auf unsere Crowdfunding Kampagne bei <<https://www.startnext.com/peacetreecharity>> schauen oder uns einfach kontaktieren. Unter friedensbaum.de <<http://friedensbaum.de/>> findet man weitere interessante Möglichkeiten zur Unterstützung, die von einer Mitgliedschaft bis hin zu einer Pflanzpatenschaft reichen.

Jeder Beitrag zählt, damit das nächste große Ziel, das Friedensbaum-Zentrum mit Universität bald realisiert werden kann. Hier wird das wichtige und alles Leben erhaltende Wissen der Naturvölker an noch mehr Menschen weitergegeben. Dieses wertvolle jahrtausendealte Ur-Wissen birgt die Kraft in sich, mit der die Menschheit wieder zu einem liebevollen und nachhaltigen Umgang mit sich und unser aller Mutter Erde zurückfindet.

Dies ist verbunden mit dem Wunsch, dass auch künftige Generationen friedlich auf ihr Leben können.



Bundespreis Nachhaltigkeit 2018
Kategorie Gesellschaft
Bundesvereinigung Nachhaltigkeit e.V.

„Wir pflanzen weltweit Friedensbäume, um damit die Verbindung zwischen der gesamten Schöpfung, der Natur, den Bäumen und den Menschen wieder zu stärken und damit einen Beitrag zum Frieden zu leisten.“
Matthias Walter

Weitere Informationen zur Unterstützung der Friedensbaum-Vision oder bei Interesse einer Zustiftung zur Realisierung des Stiftungs-Zentrums gibt es beim Vorstand Matthias Walter direkt unter m.walter@friedensbaum.de
www.peacetree.earth / www.friedensbaum.de / info@friedensbaum.de

Alles könnte anders sein

Eine Gesellschaftsutopie für freie Menschen

Ist Ihnen eigentlich klar, dass Ihr persönlicher Lebensstandard weit höher ist als der von Ludwig dem XIV.?

O.K., Sie haben keinen Hermelinmantel, aber Sie haben fließend Wasser - warm und kalt. Fenster, durch die es nicht zieht. Fortbewegungsmittel aller Art. Einen Zahnarzt, Betäubungsspritzen. Minimalinvasive Chirurgie. Schulen, Universitäten, Schwimmbäder, Urlaubsreisen. Sie hungern nicht. Ihre Wohnung ist komfortabel geheizt – was man vom Versailler Schloss nicht sagen kann...

Seit zweieinhalb Jahrzehnten herrscht in Europa Frieden. Das ist, historisch betrachtet, eine Sensation!

Die liberale rechtsstaatliche Demokratie ist die zivilisierteste Form von Gesellschaft, die es jemals gegeben hat . . .

Aber es gibt eine Blindheit gegenüber der Gegenwart und damit die Schwierigkeit, eine Zukunft zu denken, zu planen und aktiv zu gestalten.

Viele Zeitgenossen haben ein mürrisches, von Zukunftsangst verschattetes Weltbild. Sie meinen, im Jahr zwölf nach der globalen Finanzkrise, im Jahr vier nach der sogenannten „Flüchtlingswelle“ und dem Jahr drei seit Beginn der Ära Donald Trump wären Düsternis und Rückzug in enge egozentrische Denkmuster so etwas wie die logische Reaktion auf den Zustand einer Welt im Abwärtstau.

Sind sie aber nicht. Im Gegenteil! Wut und Hass, Gier, Partikularismus und die Haltung „nach mir die Sintflut“ sind nicht Folgen einer massenhaften Flucht in die Sackgasse, sie sind deren Ursache.

Die Lösung liegt im Ehrenamt, in einem Lebensplan des 80:20.

Jeder widmet vom Kindesalter bis zum Ruhestand 20 Prozent der eigenen Zeit und Energie der Gemeinschaft...

Der Charme der 80:20 Idee liegt darin, dass ein Gegenmodell zur individualisierten Wettbewerbskultur entworfen wird, das nicht monetäres Engagement für andere als ganz selbstverständlichen Teil des Alltags und der Lebenswelt vorsieht.

Statt „unterm Strich zähl ich“ ist hier ein Fünftel des Ichs für andere reserviert. Und das dürfte das gesellschaftliche Grundklima genauso verändern, wie es die individuellen Erfahrungsräume erweitert . . .

Die Welt kann also freundlich sein, und jeder hat seinen Anteil daran.

Heimat ist dort, wo es nicht egal ist, ob es mich gibt oder nicht ..

Buchempfehlung - Harald Welzer

320 Seiten - Erschienen im Fischer Verlag (www.fischerverlag.de)

Gebundene Ausgabe 22,- Euro E-Book 18,99 Euro

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

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!

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 soziale Medien weiter, falls es Sie anspricht.

Weitere Infos und Videos zum Sacred Flashmob unter: www.SacredFlashmob.com

Der Frachtsegler Avontuur auf großer Fahrt



Kapitän Cornelius Bockermann fuhr in seinem früheren Leben Porsche und besuchte edle Dinnerpartys. Das dafür nötige Geld hatte er im Offshore-Business verdient. Mit seiner eigenen Firma barg er Schiffswracks vor der afrikanischen Küste oder transportierte komplette Öl-Plattformen. Eine sprudelnde Geldquelle. Doch sich mit Konsum und Geld „eintullen“ zu lassen, ging irgendwann nicht mehr. Bockermann sah den Plastikmüll an den Stränden, die Ölteppiche havariert Frachter.

„Die konventionelle Schifffahrt ist eine Umweltschweinerei“, sagt Bockermann heute. Er meint Schiffe

so groß wie schwimmende Städte, bei denen eines von ihnen bis zu 19.000 Container laden kann. Er denkt dabei an jene Frachter, die billiges Schweröl fressen, das klebrig und teerartig wie ein Sumpf ist und nach Schwefel stinkt. Mehr als 90 Prozent des globalen Welthandels wird über Containerschiffe abgewickelt, die fast ausschließlich mit Schweröl betrieben werden. Ungefiltert stoßen Container - aber auch Kreuzfahrtschiffe große Mengen Feinstaub, Stickoxide und Schwefeloxide aus.

Das Schweröl ist ein Brennstoff, der an Land längst verboten ist und als Sondermüll entsorgt werden

muss. Damit sind die Ozeanriesen quasi schwimmende Müllverbrennungsanlagen, für die es wenig Schadstoff-Richtlinien gibt und die kaum Umweltverpflichtungen unterliegen.

Die größten 15 Frachter emittieren so viel Schadstoffe wie die insgesamt eine Milliarde Autos, die es auf der Welt gibt. Und der NABU hat errechnet, dass ein Kreuzfahrtschiff an einem Tag so viele Luftschadstoffe verursacht wie eine Million Autos.

All diese Schiffe sind zwar effizient im Vergleich mit dem Volumen der von ihnen transportierten Ladung, treiben aber durch ihre freigesetzten Schadstoffe den Klimawandel voran. Die CO²-Emissionen des weltweiten Seefrachtverkehrs werden sich laut Prognosen bis 2050 sogar mehr als verdreifachen.

Cornelius Brockermann wurde klar, dass sich etwas ändern muss. Er stellte sich die Frage: Wie kann man Unternehmen und Verbraucher wachrütteln und ihnen eine nachhaltige Möglichkeit des Transports aufzeigen?

Die Antwort war 2014 der Kauf des 1920 in den Niederlanden gebauten Frachtsegelschiffs „Avontuur“, was auf deutsch „Abenteuer“ bedeutet. Die „Avontuur“ ist 44 m lang und knapp sechs Meter breit. Bockermann baute das zwischenzeitlich als Küstenmotorschiff genutzte Schiff mit Hilfe von 160 Freiwilligen aus aller Welt in Elsfléth (zwischen Bremen und Bremerha-

ven gelegen) zwei Jahre lang wieder zu einem fahrtüchtigen Zweimast-Frachtsegler zurück*.

Seit kurzem transportiert die „Avontuur“ nun Waren aus der Karibik nach Europa**. Es sind dies vor allem Kaffee, Kakao, Öle, Rum, Gewürze, Korn, Salz und Honig sowie diverse andere Delikatessen aus biologischem Anbau und fairem Handel.



Cornelius Brockermann

Dabei geht es weniger um den finanziellen Gewinn, sondern darum, exemplarisch zu zeigen, dass klimafreundliche, umweltverträgliche und nachhaltige Transporte auf See auch in unserer Zeit möglich sind.

Gegenwärtig befindet sich die „Avontuur“ auf ihrer vierten großen Reise. Von Elsfléth gelangt der Gaffelschoner über die Weser in die Nordsee. Nach einigen Stopps in französischen und portugiesischen Häfen läuft der Gaffelschoner in den Hafen von Teneriffa ein. Von dort geht es auf der sogenannten Barfuß-

route weiter über den Atlantik in Richtung Karibik, wo Kaffee, Kakao, Rum, Gin und andere Waren geladen werden.

Von dort gelangen Crew und Schiff mit den Passatwinden über den Nordatlantik auf die Azoren. Wieder in Europa angekommen, ist die erste Station England, ehe der Gaffelschoner in seinen Heimathafen Elsfleth einläuft...

**NDR-Mediathek: Die Nordstory, Abenteuer Frachtsegler*

***NDR-Mediathek: Die Nordstory, Neue Abenteuer vom Frachtsegler*



Was ich an Bord der Avontuur lernte Über das Leben an Bord schreibt Manuela folgenden Bericht:

„Seit zwei Monaten bin ich nun an Bord der „Avontuur“ und habe seitdem viel gelernt. Da ich keine Segelerfahrung mitbrachte, lernte ich natürlich Segel zu setzen, das Schiff zu steuern - und viel Fachterminologie. Ich habe das Glück, mit sehr erfahrenen Seeleuten zu segeln, die mir Einblick in die Handwerkskunst und die traditionellen Segeltechniken geben, das Arbeiten mit den vielen Leinen und der Takelung. Mir wurde klar, dass dies jahrhundertealte Methoden und Techniken sind, die in unserer modernen Welt langsam vergessen werden. Ich bin wirklich stolz darauf, dass dieses Wissen von uns an Bord gelernt, geteilt und hoffentlich lebendig gehalten wird.

Eines meiner tollsten Erlebnisse ist zu sehen, wie viel Liebe und Leidenschaft einige hier für die Arbeit und das Schiff haben. Zu lieben, was du tust, ist auch eine Lektion, der ich versuchen werde zu folgen und die ich nie mehr vergessen möchte.

Wenn ich mir das tägliche Schiffsleben ansehe, sehe ich die Wichtigkeit von Strukturen und Routinen, denen wir folgen – es ist unser eigenes kleines Universum hier und eine klare Verteilung der Aufgaben und Arbeiten hält es am Laufen. Abgesehen von meinen neuen Fähigkeiten, profitiere ich am meisten von den sozialen Aspekten an Bord: Die Arbeit mit meinen Händen hat direkte Ergebnisse, die meine Fehler so-

fort sichtbar machen; und ich bin gezwungen, sofort damit umzugehen. Etwas, das ich in meinem Leben an Land selten erlebt habe.

Auf ähnliche Weise lernen 16 Personen auf einem 44 Meter langen Schiff einen völlig neuen Weg, Konflikte zu lösen – über sie hinweggehen ist einfach keine Option. Der extrem begrenzte Platz an Bord führt zu einem engen Miteinander, und innerhalb von Tagen und Wochen verwandeln sich Fremde in eine glückliche kleine Familie mit außergewöhnlich intensivem Gemeinschaftsgefühl. Auf einem Schiff kann man keine Geheimnisse bewahren; es zu versuchen, gibt man sehr schnell auf! Nach meiner Beobachtung ist jeder mehr er selbst, als an Land. Und das Leben auf See fühlt sich echter an, intensiver und daher auch irgendwie freier.

Ich kann auch definitiv sagen, dass sich mein Maßstab für Normal stark in Richtung Verrücktheit verschoben hat. Arbeitszeiten von 0:00 bis 4:00 Uhr oder einen Seewasser-eimer an der Reling hochzuziehen, bevor die Toilette benutzt wird, als völlig normal zu betrachten, geschieht innerhalb von Tagen.

Wie wir mit den Händen die gesamten Arbeiten erledigen können, genieße ich am meisten im täglichen Leben auf dem Schiff: ob es ein schweres Segel zu hissen gibt oder eine 90 Meter lange Ankerkette hochgezogen wird, Weinfässer in unseren Frachtraum gehievt werden oder das Deck frisch gestrichen wird.



Foto von Verena Brining

Das fühlt sich so gut an. Ich liebe auch die Bewegung des Schiffes, den schwingenden Topmast vor dem Hintergrund von Sternen oder Wolken zu beobachten oder das 44 Meter lange Schiff um 2:00 Uhr morgens zu steuern - nur das Meer und die Sterne um uns. Diese Momente sind magisch...

– Manuela

*Unterstütze das Projekt,
die Crew und das Schiff!
www.timbercoast.de*

Australien hat einen einfachen Weg gefunden, um das Wasser vor Plastikverschmutzung zu schützen!



Die Behörden der australischen Stadt Kwinana installierten ein neues, unglaublich einfaches und äußerst vorteilhaftes Filtersystem im Henley Reservat. Am Auslass des Abflussrohrs ist ein Netz angeordnet, das große Ablagerungen auffängt und somit eine Verschmutzung der Umgebung verhindert.

Durch die Rohre wird nämlich Wasser aus Wohngebieten in natürliche Bereiche abgelassen, so dass der Müll von dort die Umwelt schädigen könnte. Oft werden diese Schadstoffe dann auch von starken Regenfällen weggespült, die den Müll aus den Rohren in die Entwässerungssysteme ziehen.

Zunächst installierten die Stadtbehörden zwei Netze, die innerhalb weniger Wochen über 360 Kilogramm Müll auffangen konnten. Daher beschlossen sie, solche Abfallfallen in der ganzen Stadt zu installieren, um die Verschmutzung der Tierwelt und der Umgebung zu reduzieren.

Die Netze werden angehoben, wenn sie gefüllt sind. Anschließend wird der Müll in spezielle Müllsammelwagen geworfen, die in ein Müllsortierzentrum gebracht werden. Hier werden die Abfälle getrennt und in nicht wiederverwertbares und wiederverwertbares Material aufgeteilt. Die leeren Netze setzt man schließlich erneut an die Entwässerungsöffnungen.

Dieses Filtersystem ist ein weiterer Beweis dafür, dass selbst solche kleinen Dinge einen großen Unterschied machen und uns dabei helfen können, unsere Umwelt zu schützen.

Im Grunde können wir als Individuum auch darauf achten, nicht unnötig Plastikartikel zu benutzen, wenn es auch anders gehen könnte, z. B. bei Einweggeschirr oder Strohhalmen. Da gibt es sicherlich einige Bereiche, in denen wir uns mehr sensibilisieren können ...

WaldKunst

gemeinsames Malen
mit Noah



Kostenlose Teilnahme
Malutensilien teilweise vorhanden
Infos: 0157-52598634

KRONENBERG



Ihr Gutschein-Code
ist: 10minus

**10% Rabatt für die
Schwefel-Kur nach Dr. Probst
für die Leser des
Life Surfers Magazins!**

Dazu gratis
die 15-seitige
Therapeuten-Info

Besuchen Sie unseren Shop im Internet mit vielen
interessanten Produkten zum Thema Gesundheit!

www.grafvonkronenberg.group

Grafik & Druck

Visitenkarten

Broschüren

Logos

Anzeigen

Faltprospekte

Flyer aller Art

Postkarten

"Unser langjähriger Hausgrafiker für alle Print-Medien
und Druckabwicklungen in Freiburg, der beweist:
arbeiten geht auch über Entfernungen."

Veranstaltungszentrum TOR28, KÖLN

Jonas Th. Dorner
0174-9761981

Metapathia

Ein ganzheitlicher Test, der viele
Ihrer Beschwerden auffinden kann!

Ein Gesundheitscheck mit russischer Diagnose Software.

Ehemals Oberon, eine **nicht invasive Untersuchungsmethode.**

Es werden per Kopfhörer Ihre Frequenzabstrahlungen aufgezeichnet und analysiert zur Bestimmung
Ihrer Blutwerte, Mineralienwerte, Vitamine, Allergien, Umweltgifte, Nahrungsunverträglichkeiten.

Besonderer Wert wird auf **Zahnherd-Diagnostik** gelegt.

Gleichzeitig werden im **Medikamententest Heilmittel** sowohl auf naturheilkundlicher wie auch
homöopathischer Basis vorgeschlagen.

dr.h.friedrich@t-online.de • Tel. 0761 482 400

Life Surfing

Ferien-Seminar in der Toskana
mit Bhashkar Perinchery



16. - 31. August 2019

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, 16. August, 20:00 Uhr
inkl. Unterkunft und Verpflegung 1450.- Euro

Aus organisatorischen Gründen ist der Anmeldeschluss für das Seminar der 7. 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**

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	halbjährlich
Bildquellen	www.pixabay.de
Anzeigenbetreuung	Dana Sabo & Nora Gaus
Mediadaten	können unter www.LifeSurfersHouse.com heruntergeladen werden.
Bankverbindung	<u>Oase e. V. Freiburg:</u> Postbank Karlsruhe IBAN DE86660100750055055755 BIC PBNKDEFF

Ausgabe 1



Ausgabe 2



Ausgabe 3



Ausgabe 4



Ausgabe 5



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.uma-akademie.de verfügbar.

Ein oder mehrere Exemplare können Ihnen auch gerne für 3,00 Euro Versandkosten zugeschickt werden. Bei Interesse nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Warum eine individuelle Initiative für die Welt?

Wir befinden uns in einer Zeit, in der die Menschheit solch ein energetisches Potenzial hat, dass, wenn wir dieses Potenzial nicht intelligent und phantasievoll anwenden, es automatisch und ohne jegliches Tun von unserer Seite in eine negative und zerstörerische Struktur explodieren wird!!

Es ist eine sehr kritische Phase, in der wir ohne die individuelle Initiative das ganze Gleichgewicht verlieren werden und die Natur, alle Lebewesen und somit das Leben insgesamt auf dieser Erde auslöschen können.

Aber es ist auch die Phase, in der wir noch, sowohl durch individuelle als auch kollektive Initiativen, die Entwicklungen lenken können. Das wäre die schönste Art, miteinander zu sein. Denn wir haben die Möglichkeit - sowohl als Individuum als auch global - harmonisch, liebevoll und friedlich das Gleichgewicht wieder herbeizuführen.



Warum unparteiisch bewusste Menschen, die das Mensch-sein ganzheitlich betrachten, da sein müssen...

Jeder versteht, dass es bei einem Spiel, z. B. Fußball oder Basketball, einen Schiedsrichter und sein Team braucht, die unparteiisch und objektiv den Spielverlauf mitbestimmen und wichtige Entscheidungen in Konfliktsituationen treffen, die für das gesamte Spiel entscheidend sind.

Bei einer Party können wir etwas Ähnliches und Tieferes beobachten.

Denn das Leben auf dieser Erde kann man mit einer großen Party, einer fortlaufenden Festlichkeit sozusagen, vergleichen.

Bei einer Party ist es wichtig, dass diejenigen, die als Gastgeber und Diener tätig sind, nicht selbst in Rausch und Betrunkenheit oder durch Satttheit in Müdigkeit fallen, sondern stets anwesend und präsent sind. Nur so kann eine schöne Party überhaupt möglich werden. Sie sorgen dafür, dass alle wohlauf sind und eine schöne Zeit miteinander haben können!

Nur wenn immer mehr Menschen diese Verantwortung erkennen und einen inneren Abstand (eine innere Transzendenz) zu ihren Haltungen und Beurteilungen verwirklichen, sind sie in der Lage, in die Rollen von „Dienern und Gastgebern“ hineinschlüpfen, sodass die „Party“ eine schöne, feierliche, liebevolle und friedliche Entwicklung haben kann.

Dies sind Menschen, die jedem gegenüber mitfühlend, voller Sympathie sind; bereit, die Gesamtheit der Situation zu betrachten und so nicht in der unbewusst angeeigneten Vorstellung eines „getrennten Ichs“ (von sich selbst) verfangen sind.

Auch die anderen Teilnehmer der Party sollten innerlich dieses „Spiel“ verstehen, es respektieren und von sich aus verantwortlich, bewusst agieren.

Nur so kann die Party weitergehen! Wenn sich immer mehr Menschen zu sehr und zu viel in einen Rausch hineinstürzen und gleichzeitig die Anzahl der Menschen, die ein ganzheitliches Bewusstsein haben, weniger werden, kommt es naturgemäß zu einem Ungleichgewicht. Die Party kann sehr schnell in einen „Kollaps“ geraten ...

Warum Meditieren?!

Der tiefere Sinn und die Wirkung von Meditation ist, wenn sie richtig ausgeübt wird, dass sie erwachsenen Menschen - unabhängig von ihrer kulturellen oder religiösen Herkunft - helfen kann, sich innerlich authentisch auf eine gesunde Weise zu entspannen und somit eine tiefere und direkte Wahrnehmung und Erfahrung der Realität eröffnen kann.

Die Tradition der Meister, Mentoren, Gurus oder des inneren Freundes:

Wenn ein Mensch beginnt, sich für die Realität oder Wahrheit zu interessieren, bedeutet das auch ein Hinterfragen und eine Auseinandersetzung mit unseren logisch-rationalen Grundlagen, den Prägungen, der Möglichkeit und Begrenzung von Worten und auch ein Infragestellen der Grundlagen der Werte-Vorstellungen, die man sich angeeignet hat.

Dabei sind viele Missverständnisse möglich, weil es die automatischen Verteidigungs-Strategien in unserem inneren Automatismus gibt.

Daher ist es auch erforderlich, dass wir lernen, unseren Verstand und den inneren Automatismus darin, dann zu gebrauchen, wann und wo sie auf eine intelligente und gesunde Weise umzusetzen sind. Ohne diese bewusste Ent-Automatisierung werden wir von diesen aus un- bewusst angeeigneten Prägungen entstandenen Vorstellungen des „Ichs“, das nicht unser wahres Selbst ist, versklavt.



Warum es entscheidend ist, unsere Tendenz zur Gewalt richtig zu verstehen?

Mit der Bereitschaft zur Gewalt befinden wir uns bereits in einer Kampfhaltung! Mit Kampf und Aggression provozieren wir aber noch mehr Angst untereinander. Gewalt ist eine automatische und unbewusste Reaktion, wie sie sich auch im Tierreich abspielt! Durch Aggression und Unterdrückung drängen wir einander immer mehr auf eine angstbasierte, tierische Ebene! Es ist keine bewusste, intelligente, auf tiefere Weise überlegte Umgangsweise, sondern eine blinde Reaktion, die uns immer mehr in Verwicklung und Erstarrung führt.

Indem wir bewusst auf die Gewalt verzichten und niemandem Angst machen, erschaffen wir eine entspannte Atmosphäre für eine „Entwicklung“! Dies ermöglicht eine umfassendere Wahrnehmung - das „Miteinander-verbunden-Sein“ von allen - und offenbart den Raum für eine tiefere Intelligenz und phantasievolle Antworten in Konflikten oder schwierigen Situationen.

So entsteht eine menschlichere, gesunde, spontan liebevolle Antwort, die nicht versucht, jemanden in die Rolle des Schuldigen zu pressen und nach Rache und Bestrafung sucht. Solch eine kreative Antwort kann vielmehr gemeinsam die Missverständnisse erkennen und wird auch langfristig wirkungsvolle Lösungen finden.

Gewalt jeglicher Art ist keine intelligente - und auf Dauer auch keine wirkungsvolle Antwort!

Glücklicherweise können wir aber gleichzeitig beobachten, dass sich die Welt inmitten der Gewalt und Aggression in allen Bereichen des Lebens leise, aber sicher, auch in Richtung Licht, Verständnis, Liebe und Freude bewegt ...

