

# **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



## **Was uns das Auftreten** *Ausgabe 7* **des Corona-Virus offenbart**

*von Bhashkar Perinchery*

## **Die Brennnessel**

*- ganzheitlich betrachtet*

## **Über das Vertrauen in sich selbst**

*von Arnold Schwarzenegger*

## **Lebensdynamik**

*- ein Zusammenspiel der Polaritäten*

*von Bhashkar Perinchery*

## **Bewusst, schöpferisch Musik hören**

*Musicosophia*

## **Slow Fashion - Qualität statt Quantität**

## **Was ist deine Wahl?!**

*von Bhashkar Perinchery*

**MAKE THIS  
YOUR PROJECT:**

# Transform the world from within

*An authentic effective, playful and joyous way*

**Mache es zu deinem  
Projekt: Transformiere  
die Welt von innen!**



*Indem wir uns selbst tiefer verstehen, entsteht wie in einem Nebeneffekt eine wertvolle Veränderung für die Welt und wir werden auch den anderen besser verstehen.* Indem wir unserem emotionalen und energischen Mit-einander-verbunden-sein auf die Spur kommen, ändert sich alles in die richtige Richtung. Dadurch werden wir auf eine natürliche und authentische Weise beginnen, uns gegenseitig zu akzeptieren und zu respektieren. **Anstatt miteinander ins Konkurrerieren und Bewerten zu gehen, verbinden wir uns miteinander. So können wir uns der Einzigartigkeit eines jeden bewusst werden, was uns fähig macht, die wahre Schönheit und das Wunder in jedem von uns zu verspüren.** Das wird der Anfang einer gesunden „Transformation der Welt von innen“ sein.

Es ist eine individuelle Initiative vieler Menschen, die dabei sind, sich selbst tiefer zu entdecken und sich innerlich öffnen, diese Perspektive auch den anderen zugänglich zu machen, was eine gesunde Basis für diese Transformation schaffen kann.

**Die Umsetzung dieser Perspektive im eigenen Leben ermöglicht eine bewusste Offenheit, authentische Freude und Mitgefühl.** Aus dieser Basis heraus es auch anderen zugänglich zu machen, füllt dieses Projekt mit Leben...

# Inhaltsverzeichnis

---

Mache dies zu deinem Projekt: Die Welt von innen her transformieren	S. 2
Vorwort	S. 4
Die Lebensdynamik - ein Zusammenspiel der Polaritäten <i>von Bhashkar Perinchery</i>	S. 5 - 13
Der Fisch und das Meer - der Mensch und die Natur!	S. 14 - 15
Die Brennnessel - ganzheitlich betrachtet	S. 16 - 18
Über das Vertrauen in sich selbst <i>von Arnold Schwarzenegger</i>	S. 20 - 21
Was uns das Auftreten des Corona-Virus offenbart <i>von Bhashkar Perinchery</i>	S. 23 - 32
Einzelberatung und Coaching	S. 33
Buchempfehlungen	S. 34
Programm des Life Surfers House	S. 36 - 40
Life Surfing Ferien-Seminar in der Toskana	S. 41 - 42
Sacred Flashmob	S. 43 - 44
Sei ein Life-Surfer!	S. 45 - 46
Lerne die Kunst des bewussten, schöpferischen Musikhörens S.48 - 49	
Impressum	S. 50
Was ist deine Wahl?! <i>von Bhashkar Perinchery</i>	S. 51 - 54
Slow Fashion - Qualität statt Quantität	S. 55

# Vorwort

---

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

In den letzten Monaten sind wir und auch die ganze Welt vor völlig neuen, vielschichtigen Herausforderungen gestanden.

Lock Down, Zuhause-sein, mehr Zeit haben, der fast komplette Stillstand des öffentlichen Lebens, Home-Office, Abstand. Das Leben der meisten Menschen hat sich plötzlich grundlegend geändert.

Auf der anderen Seite die Erholung der Natur, die plötzlich saubere Luft, das klare Meer, Fische, die wieder in den Kanälen von Venedig zu sehen waren, Tiere, die wieder in die Städte zurückkehrten.

Eine Zeit, die vielleicht manche Menschen bewogen hat, über tiefere Zusammenhänge nachzudenken, wie z. B. über die wirklichen Werte des Lebens, und manches auch zu überdenken. Die Endlichkeit jeden Lebens wurde offensichtlicher und mehr ins Bewußtsein gerückt.

Nach corona-bedingten Verzögerungen freuen wir uns nun über das Erscheinen der 7. Ausgabe des Life Surfer Journals.

Die Artikel können wieder eine Inspiration für Bewusstsein, Kreativität und ein friedlicheres Zusammenleben sein.

An dieser Stelle möchte ich auch allen danken, die durch ihr ehrenamtliches Engagement und ihre Hilfe die Herausgabe des Journals unterstützt haben.

***Herzliche Grüße***

***Nora Gaus***



Da das Entstehen des Journals ausschließlich auf ehrenamtlicher Basis geschieht und kostenlos verteilt wird, freuen wir uns über jede Unterstützung. Diese können Sie gerne auf folgendes Konto überweisen:

Oase e. V., Postbank

IBAN DE86 6601 0075 0055 0557 55

BIC PBNKDEFF

PayPal [info@uma-akademie.de](mailto:info@uma-akademie.de)

# Lebens Dynamik

*Zu erkennen,  
dass das Zusammenspiel  
der Polaritäten die Grundlage  
für die Lebensdynamik  
bildet, ist von  
sehr großer Bedeutung.*

*Es trägt wesentlich dazu bei,  
ohne sich in dem Bewertungsvorgang  
zu verstricken, tiefere innere Klarheit  
zu erlangen. Dies ermöglicht uns, auf  
eine tiefere sensiblere Art und Weise  
mit dem Leben umzugehen.*

*Von Bhashkar Perinchery*

***Das Leben bildet den Rahmen für ein ausgewogenes Zusammenspiel der Polaritäten. Die Gegensätze sind es, die den „Motor“ der Lebensdynamik darstellen - dabei ist es unerheblich, ob wir dies nun als „Polarität“ oder „Dualität“ bezeichnen. Diese Gegensätze bilden die Grundlage für das Lebensspiel.***

So genügt zum Beispiel eine Person allein nicht, um das Spiel in Gang zu setzen. Zum Spielen benötigen wir einen Mitspieler; durch ihn ist die erforderliche Polarität gegeben. Durch diese Polarität kommen zwei unterschiedliche Charaktere mit verschiedenen Grundeigenschaften ins Spiel. Wenn wir es richtig verstehen und behutsam miteinander umgehen, dann ergänzen sich diese Gegensätze; wir fördern gegenseitig den inneren Wachstumsprozess, und aus diesem Zusammenspiel heraus entstehen Harmonie, Bewegung und Freude.

***Wenn der Mensch dieses Zusammenspiel nicht bewusst erkennt und aus gewissen Umständen heraus sehr einseitig in seiner Sichtweise verharrt, dann ist das Gleichgewicht gestört.***

Diese „Einseitigkeit“, die uns z.B. auch als Voreingenommenheit, Intoleranz, Unflexibilität oder Engstirnigkeit bekannt ist, verhindert eine wirklich gesunde, freudvolle und sensible Entwicklung des Menschens und erzeugt ein Un-

gleichgewicht, das viel Leiden und Qualen hervorbringt und zerstörerisch wirkt.

Diese natürlichen Gegensätze hat man in verschiedenen Lehren unterschiedlich benannt. Die Chinesen nennen es „Yin“ und „Yang“. Die Griechen beschrieben es als „anima“ und „animus“. Die „Sanghya-Philosophie“ aus dem Hintergrund der Hindus bezeichnet diese Gegensätze als „prakruthi“ und „purusha“. Im Großen und Ganzen beziehen sich alle auf die gleichen ‘gegensätzlichen’ Faktoren, die im Lebensprozess zu finden sind. Kurz ausgedrückt, repräsentieren „Yin“, „anima“ oder „prakruthi“ die **„weibliche Qualität“** und „Yang“, „animus“ oder „purusha“ die **„männliche Qualität“**.

Es ist zu beobachten, dass die Entwicklung in der modernen Gesellschaft sehr einseitig verlaufen ist. Was also geschehen ist, ist, dass die moderne Gesellschaft zu sehr das „Männliche“ anstrebt und idealisiert. Das hat vielerlei Auswirkungen und bedeutet, dass das, was das „Männliche“ repräsentiert, in der Gesellschaft dominiert: Macht, Konkurrenzdenken, Aggressivität, gewisse Ideal-Vorstellungen, wie etwas sein muss.

Das „Weibliche“ hingegen ermöglicht ein tiefes Verstehen, da es das Annahmefähige, Liebefähige, Verletzliche und Respekt-Erweisende als Grundqualität in sich trägt. Diese Qualität ist die Voraussetzung für Mann und Frau, wenn tiefes Verstehen geschehen soll.

Ein ausgewogenes Gleichgewicht der weiblichen und männlichen Qualitäten macht das Leben

zu einem sehr kreativen und freudevollen Abenteuer. Als aber die Bedeutung des Weiblichen nicht richtig verstanden wurde und aus einer gewissen oberflächlichen Betrachtungsweise heraus das „Männliche“ idealisiert wurde, beeinträchtigte dies die ganze weitere Entwicklung des Menschen. Das Resultat sehen wir in dem, was wir jetzt als „moderne Zivilisation“ oder „moderne Gesellschaft“ bezeichnen.

***Wird das Weibliche in unserer Gesellschaft nicht akzeptiert und respektiert und im Wert und der Bedeutung nicht als gleichwertig angesehen, wird verkannt, dass in gewisser Hinsicht das Weibliche in den wirklich wesentlichen Bereichen des Lebens eine wichtige Rolle einnimmt, führt dies dann unweigerlich zu einer sehr einseitigen Entwicklung.***

Das bedeutet, dass der Mann und die Frau sich selbst in ihrer Natürlichkeit nicht mehr akzeptieren können. Jeder versucht so schnell wie möglich gewissen Idealvorstellungen zu entsprechen. In solch einer Umgebung, in der jeder diese Vorstellung hat, sein „Jemand-Sein“ beweisen zu müssen, dafür kämpfen zu müssen, aggressive Strategien anwenden zu müssen, miteinander zu konkurrieren oder sich gegenseitig zu vergleichen - in solch einer Atmosphäre ist es nahezu unmöglich, sich selbst so anzunehmen, wie man ist.



***Auf subtile Art und Weise ist das ganze Leben von Macht- und Konkurrenzdenken ausgefüllt. Folglich konkurriert jeder mit jedem; niemand kann sich mehr selbst akzeptieren! Wie kann man da noch wirklich innerlich tief entspannen? Wie kann man da in einem tieferen Sinne noch wirklich liebevoll zueinander sein?***

In jedem sieht man nur noch den „Gegner“! Alles ist vom logischen, rationalen, berechnenden Denkmuster beherrscht - die Denkweise jener, die nach Macht streben.

Dies führt zu tiefen Wunden bei all denjenigen, die von Natur aus nicht in diese aggressiven Muster verstrickt sind. Eine Frau kann nicht mehr in ihrem „Frau-Sein“ entspannen und sich selbst als Frau mit ihren ‘weiblichen Qualitäten’ annehmen. Denn um wirklich das „Frau-Sein“ leben zu können, bedarf es einer inneren Annahme der ‘weiblichen Qualitäten’, bedarf es, diesen Respekt entgegenzubringen und auch diese richtig zu verstehen. Wenn solche Voraussetzungen nicht gegeben sind, entstehen tiefe Wunden, die zu einer tiefen Ablehnung des „Frau-Seins“ führen, bis hin zur Verdammung.

***In diesem Zustand fühlt auch die Frau selbst ‘nicht okay zu sein’, ‘ihr Jemand-Sein beweisen zu müssen’. Die Auswirkungen solch einer Entwicklung sind in unserer modernen Zivilisation zu sehen.***

Es gibt Kulturen, die sich über diesen Aspekt der ‘weiblichen Qualitäten’ bewusst sind und diese als Orientierung im Zusammenleben integriert haben. Aber wie nun fast überall zu sehen ist, nimmt auch dort das Streben nach Macht und die aggressive Vorgehensweise überhand. Dies ist auch in den Bereichen der modernen Wissenschaften zu sehen, was an den neuen Interessensgebieten der Forschung und dem Konkurrenzkampf, der damit verbunden ist, erkennbar ist. Diejenigen, die sich der Notwendigkeit eines gesunden Gleichgewichts nicht bewusst sind, werden zu Opfern dieser einseitigen Denkweise. Dies führt zu einer sehr tragischen Entwicklung, denn die ganze Menschheit leidet darunter.

Es ist dringend erforderlich, dieses fein miteinander verwobene Zusammenspiel der Gegensätze tiefer verstehen zu lernen; ansonsten werden Männer wie Frauen die Leidtragenden solch einer einseitigen Entwicklung sein. Der Mann kann sein „Mann-Sein“ mit seinen naturgegebenen ‘männlichen Qualitäten’ nur dann auf eine gesunde Weise leben, wenn er gleichzeitig die tiefe Bedeutung der ‘weiblichen Qualitäten’ erkennt, respektiert und unterstützt. Dann können sich Mann und Frau gemeinsam mit ihren Gegensätzen im Zusammenspiel ergänzen. Wie kann der Mann aber fähig sein, die männlichen Aspekte auf eine gesunde Weise zu leben, wenn das notwendige Bewusstsein nicht vorhanden ist und die Zusammenhänge nicht erkannt werden, wenn die Frau sich nicht

akzeptiert fühlt in ihrem „Frau-Sein“, ‘sie selbst zu sein’?! Beide, Mann und Frau, leiden sehr stark unter den Folgen der „modernen“ Entwicklung.

***Wir können beobachten, dass es in der modernen Gesellschaft kaum noch gesunde zwischenmenschliche Beziehungen gibt, da die natürliche Grundlage für die Liebe fehlt. Wenn sich die Frau in ihrer Natürlichkeit nicht mehr wohlfühlt, wenn sie sich in ihrer Weiblichkeit nicht respektiert fühlt, wie kann da eine schöpferische Verbindung entstehen?***

So rennen beide - Mann und Frau - dem Gleichen hinterher, beide rennen dem männlichen Ideal hinterher. Mann und Frau verkörpern durch ihr Handeln vorherrschend „das männliche Prinzip“.

In einer derartigen Entwicklung werden die weiblichen Qualitäten nicht gebührend berücksichtigt, was sich auf viele Lebensbereiche auf eine tragische Art auswirkt. Wir sehen es in den ‘gestörten’ zwischenmenschlichen Beziehungen, an der ‘kranken’ Umweltsituation, in der ganzen ‘profitausgerichteten’ industriellen Entwicklung, wo die Wissenschaft nicht mehr dem Wohle der Menschheit dient, wo in der Wirtschaftswelt nur noch der finanzielle Gewinn zählt. Alles ist nur noch von einer logisch-rationalen Denkweise bestimmt, was zur Folge hat, dass die Menschheit tief verletzt und höchst unzufrieden ist und der Selbstzerstörung, dem „globalen

Selbstmord“, zusteuert.

Mit all diesen Bereichen haben wir uns sehr mutig und tiefgründig auseinanderzusetzen, aber nicht auf eine logisch-rationale Art und Weise, mit der wir das eine gegen das andere stellen. Jeder Einzelne hat ganz individuell, mit der richtigen Sensibilität, Schritte zu gehen, die eine bewusste Auseinandersetzung erfordern. Wie ich bereits erwähnt habe, kann ein tiefes Verstehen nur durch die weibliche Sensibilität geschehen. „Weibliche Sensibilität“ bedeutet, die aggressive Umgangsweise, in der wir miteinander konkurrieren und uns vergleichen, beiseitezulegen und stattdessen auf eine sympathievolle, nicht-aggressive Art und Weise, in der wir innerlich offen bleiben, zu schauen und zu verstehen lernen. Nur solch eine Betrachtungsweise führt zu einem wahren Verstehen. Wenn Jesus sagt: „Gott ist Liebe“, dann ist damit genau diese Qualität gemeint. Es ist diese Qualität der Liebe, die uns befähigt, die Wege des Lebens zu verstehen, die anderen und auch uns selbst wirklich zu verstehen.

Wenn du dich selbst akzeptierst, dann gehst du liebevoll mit dir um, du betrachtest dich voller Sympathie und versuchst, dich selbst zu verstehen. Dabei richtest du dich nicht nach irgendwelchen Idealvorstellungen, wie du sein solltest, noch verurteilst und bestrafst du dich selbst für dieses oder jenes. Du schaust behutsam nach innen, um dich selbst zu entdecken, um zu verstehen, was eigentlich ist - so, als würdest du versuchen, ein Kind zu verstehen; so, als würdest du etwas Geheimnisvolles oder Unbe-

kanntes in jemandem oder in etwas erblicken und versuchen, damit vorsichtig in Verbindung zu kommen.

Immer wieder betone ich es, wie wichtig es ist, im „reinen Bewusstsein“ verwurzelt zu sein. Dies soll auch die Orientierung in diesem Seminar sein, denn es wird dir dabei helfen, wieder auf eine tiefe Weise mit der ‘weiblichen Qualität’ vertraut zu werden. Es wird dich befähigen, die inneren Wunden zu heilen und dich von allen möglichen Missverständnissen zu befreien, so dass du das Leben wieder auf eine direkte, tiefe Weise wahrnehmen kannst.

Solange wir in unseren Konditionierungen gefangen sind, solange wir in der Rolle verstrickt sind ‘Mann’ oder ‘Frau’ zu sein, ‘Inder’ oder ‘Deutscher’, ‘Amerikaner’ oder ‘Franzose’ usw. zu sein, solange wir in irgendwelchen Identifikationen gefangen sind, können wir das Leben weder direkt erfahren, noch wahrnehmen, ‘was wirklich ist’. In diesem Zustand betrachten wir die Situation durch die unterschiedlich getönten Brillen der Identifikationen, die unsere Sicht beeinträchtigen. Eine klare Sicht ist nur durch das Einbringen von tiefem Bewusstsein möglich. Das ist, was wir zu lernen haben! Es ist die einzig wirkliche Chance für die Menschheit, wieder ein gesundes Gleichgewicht zurückzugewinnen.

Folgt der Mensch in seinen Beziehungen nur Reaktionsweisen, die auf irgendwelchen logischen oder rationalen Erklärungen basieren, entsteht das Bild, wie wenn es sich um einen Kampf zwischen

‘Mann’ und ‘Frau’ handelte. Es ist aber in Wirklichkeit nicht nur einfach ein Kampf zwischen Mann und Frau; das Problem liegt vielmehr in einem grundlegenden Missverständnis auf Seiten des Mannes und der Frau. Mann wie Frau leiden darunter - und beide aufgrund von Missverständnissen. Eine wirklich gesunde Entwicklung wäre es, wenn der Mensch durch Einsicht die Bedeutung und Rolle der Gegensätze im Lebensprozess wiederentdecken würde und diese Einsicht in seinem Leben auf eine behutsame Weise einbringt.

***Eine rein logisch-rationale Denkweise ist nicht ausreichend, da sie einseitig ist und dem „männlichen Prinzip“ entspricht. Die ‘Logik’ muss mit ‘Magie’ verknüpft werden - die Magie der Intuition, die Magie des Weiblichen! Dann wird der logisch-rationale Aspekt durch eine tiefe Sensibilität bereichert und deine Wahrnehmungsfähigkeit erweitert. Dadurch beginnst du, dich selbst zu akzeptieren. Du versuchst nicht, dich in das Bild eines bestimmten Ideals hineinzuzwängen.***

Du öffnest dich, schaust nach innen, betrachtest dich mit dieser Qualität der Annahme, um das, ‘was du wirklich bist’, ‘was deiner Wirklichkeit entspricht’, auf eine tiefere Weise zu erfüllen. Aus dieser neuen Qualität der Liebe und Annahme heraus erwächst eine neue Möglichkeit - eine neue Art und

Weise, den Verstand zu nutzen. Es geht darum, Missverständnisse zu klären, bestimmte einseitige Betrachtungsweisen zu hinterfragen und aufzulösen und zu lernen, die Wirklichkeit in seiner Ganzheit wahrzunehmen und zu akzeptieren. Das reine Bewusstsein als Orientierung zu erlauben, das wird sehr wertvoll, bedeutend und entscheidend sein - sowohl individuell als auch global!

***Diejenigen, die diese Zusammenhänge wirklich erkannt haben und beginnen, sie in ihrem Leben umzusetzen, diese sind es, die durch ihr Wirken direkt oder indirekt daran beteiligt sind, dass die Qualität des Verstehens und der Sensibilität in der ganzen Welt wachsen kann.***

Ohne die Bewusstwerdung solcher Zusammenhänge geht diese Sensibilität selbst in den Kulturen verloren, die einen großen Respekt gegenüber dem Weiblichen gezeigt hatten. Aus Mangel an Bewusstsein verlieren sie ebenso das Gleichgewicht der Polaritäten und beginnen, aus einer einseitigen Denkweise heraus zu reagieren.

Ein großer Transformationsprozess muss geschehen, und das ist nicht nur die Aufgabe der Politiker - es ist eine individuelle Transformation gemeint! Durch diese Transformation wird sich der Einzelne der Bedeutung der Gegensätze gewahr und lernt, mit ihnen auf eine schöpferische Weise umzugehen. Dies wird einen wesentlichen Unterschied ausmachen. In ge-

wisser Hinsicht befindest du dich in einer einzigartigen Lage: Du hast eine einzigartige Chance und eine einzigartige Verantwortung, da es dir möglich geworden ist, mit diesem Verstehen in Berührung zu kommen.

***Jetzt liegt es an dir, wie du damit umgehst, wie du diese erforderlichen Schritte angehst und auf welche Weise du dieses Bewusstsein, den Mut und das Verstehen in dein Leben einbringst. Denn - wie ich schon gesagt habe - die innere Suche, die Auseinandersetzung mit der tieferen Natur der Wirklichkeit ist eine mutige Auseinandersetzung.***

Sie erfordert nicht nur Geduld, sondern insbesondere deinen Mut, deine Bereitschaft zu riskieren, deine Bereitschaft, behutsam tief in dein Inneres zu blicken. Das reine Bewusstsein als Orientierung zu erlauben, ist dabei von enormer Bedeutung. Nimm dir dies tief zu Herzen, mit größtmöglicher Intensität!

Das Leben ist sehr verspielt, das Leben ist voller Intensität, das Leben ist sehr dynamisch. Nur wenn wir uns dem Leben gegenüber öffnen, können wir es so erfahren. In unserer Unbewusstheit sind wir nicht in der Lage, diese Verspieltheit, diese Dynamik, die Intensität zu erlauben. Ohne die Intensität und Dynamik auf eine sehr bewusste Art und Weise zu leben, können wir nicht in einem wahren Sinne frei und erfüllt sein.

Wir haben uns einer sehr

einzigartigen Herausforderung zu stellen: Wir können uns in unserer Entwicklung nicht mehr rückwärts bewegen. Und Schritte vorwärts zu gehen, ist nicht so einfach - es fühlt sich an, als ob wir hohe Berge zu besteigen hätten. Aber sobald du erkennst, dass es eigentlich eine Einladung des Lebens ist, dass es nicht gegen uns gerichtet ist, sondern dass das Leben uns immer wieder Situationen bringt, in denen etwas Wertvolles, etwas Schönes, etwas Bedeutendes geschehen kann, sodass dadurch eine neue Art des Zusammenlebens, eine neue Qualität im Miteinander, eine neue Lebensweise auf der Erde geschehen kann. Sobald du dies erkennen kannst, ändert sich dein Bild, steigt ein Gefühl der Dankbarkeit in dir auf ...

***Wir können nur mit uns selbst beginnen - das Potenzial ist in uns. Es ist aber nicht nur auf uns beschränkt. Die ganze Menschheit hat die Chance auf solch eine gesunde, liebevolle Lebensweise. Alles, was wir dafür benötigen, ist in uns vorhanden! Wir benötigen nur zu lernen, mit allem auf die richtige Art und Weise umzugehen.***

Wollte man dies anhand der 'männlichen' Denkweise ausdrücken, wo die aggressive Vorgehensweise eine Rolle spielt, dann könnte man es so formulieren, dass wir den einen oder anderen Feind zu bekämpfen haben; und dieser Feind ist das „Missverständnis“, die „Unwissenheit“, wobei die Natur der



Unwissenheit, der „Dunkelheit“ gleicht. Es ist aber nicht die Lösung, auf eine kämpferische, aggressive Art und Weise dagegen anzugehen! Es ist stattdessen erforderlich, tief nach innen blickend verstehen zu lernen und das „Licht des Bewusstseins“ einzubringen.

Lass dies deine Orientierung für die kommenden Tage sein. Bleibe innerlich sehr wach, und gehe mit größtmöglicher Intensität und fest entschlossen an diese Aufgabe heran. Wenn du im Bewusstsein verwurzelt bist, dann wägst du nicht das eine gegen das andere ab, sondern wirst einfach wieder vertraut mit der Ganzheit deiner Wirklichkeit. Du gewinnst einen inneren Abstand zur Situation, so dass du auf eine schöpferische Art und Weise wieder in das dualistische Lebensspiel einsteigen kannst.

Hast du eine innere Distanz zu diesem Spiel erlangt, können zwei wesentliche Dinge in deinem Leben

geschehen: Erstens, du gehst durch das Leben auf eine annahmefolle und freudvolle Weise und zweitens, wenn der Zeitpunkt für dich gekommen ist, den Körper zu verlassen und die Elemente der Natur zu übergeben, dann wirst du aufgrund deiner bewussten Lebensweise den Tod in einem anderen Lichte sehen. Du erkennst, dass der Tod nicht gegen dich gerichtet ist, sondern erfährst diesen Moment als Höhepunkt deines Lebens. Voraussetzung hierfür ist aber eine bewusste Lebensweise. Daher spielt das Bewusstsein eine so sehr wichtige Rolle sowohl beim Entwicklungsprozess und Erwachen des Einzelnen, als auch für die weitere Entwicklung des Lebens auf diesem Planeten. ■

Morgendliche Einführungsworte zum Silent Sitting  
am 15. April 2001 von Bhashkar Perinchery  
im Rahmen des Silent Retreats Ostern 2001.  
Übersetzt von Gabriele Perinchery

### **Martin wacht morgens mit einem furchtbaren Kater auf.**

Er erblickt eine Packung Aspirin und ein Glas Wasser auf dem Nachttischchen. Seine gesamte Kleidung liegt schön zusammengefaltet auf einem Stuhl. Im Schlafzimmer ist alles sauber und ordentlich aufgeräumt, und ebenso in der restlichen Wohnung. Auf einem Zettel steht: „Liebling, das Frühstück steht in der Küche, bin schon aus dem Haus. Ich liebe dich!“

Er geht in die Küche und tatsächlich – da steht ein fertig zubereitetes Frühstück, inkl. Morgenzeitung. Sein Sohn sitzt auch da und isst ein Brötchen.

Martin fragt ihn: „Was ist gestern eigentlich passiert?“ Sein Sohn sagt: „Nun, Papa, du bist um drei Uhr früh total betrunken heimgekommen, hast ein paar Möbel demoliert, dich im Bad übergeben und dir danach den Kopf sehr stark angestossen.“ Verwirrt fragt Martin weiter: „Und warum ist hier dann alles so schön aufgeräumt, meine Kleider sauber zusammengelegt und das Frühstück auf dem Tisch?“ „Ach das!“, antwortet sein Sohn, „Mama hat dich ins Schlafzimmer geschleift und aufs Bett gewuchtet. Als sie versuchte, dir die Hose auszuziehen, hast du gesagt: „Hände weg, Fräulein, ich bin glücklich verheiratet!“

# ***Der Fisch und das Meer***



# ***Der Mensch und die Natur***



***Ein junger Fisch fragte einmal seine Mutter:  
„Was ist eigentlich das Meer?“***

Die Mutter, die über diese Frage erstaunt war, antwortete ihm: „Wir befinden uns im Meer, um uns herum ist Meer, und wir sind Teil davon.“ Aber der junge Fisch schien es nicht zu verstehen. Kurz danach fragte er wieder: „Was genau ist das Meer?“

Die Mutter versuchte es ihm auf verschiedene Weisen zu erklären, aber vergeblich! Da es ihr nicht gelang, seine beharrlichen Fragen zufriedenstellend zu beantworten, brachte sie ihn zu einem älteren Fisch, der als weise galt.

Sie erklärte dem weisen Fisch ihre Schwierigkeiten. Dieser sagte nun zu dem jungen Fisch: „Lass uns zusammen losschwimmen, vielleicht kann ich dir unterwegs die Frage über das Meer beantworten.“ Aufgeregt machte sich der junge Fisch mit dem älteren Fisch auf die Reise. Sie schwammen und schwammen. Schließlich erreichten sie das Ufer.

Da gab der ältere Fisch dem jüngeren einen Schubs. Er warf ihn aus dem Wasser auf den trockenen Sand hinaus. Ohne das lebensspendende Meerwasser fühlte sich der junge Fisch plötzlich verloren. Er hatte Angst, sein Leben zu verlieren. Unfähig zu atmen, bemühte er sich mit aller Kraft, in das Meer zurückzukehren. Der ältere Fisch wartete und beobachtete ihn die ganze Zeit und war bereit, jederzeit zu helfen, falls es tatsächlich lebensgefährlich werden würde. Nach verzweifelten Anstrengungen gelang es dem jungen Fisch schließlich, in das Wasser zurückzuspringen.

Wieder im Meer fühlte er sich vollkommen erleichtert und endlich zu Hause. Voller Freude empfing der alte Fisch den jungen und fragte ihn lächelnd: „Weißt du jetzt, was das Meer ist?“ Der junge Fisch antwortete mit einem klaren, eindeutigen: „Ja!“



Viele von uns haben sich an die Vorstellung gewöhnt, als ob die „Natur“ außerhalb von uns wäre und betrachten vielleicht die Flüsse, Berge, Bäume, Tiere usw. als die Natur. Aber nur wenige setzen sich damit auseinander und erkennen die Tatsache, dass wir selbst und die „Natur“ nicht wirklich getrennt, sondern eine organische Einheit sind - wie der Fisch und das Meer. Wir sind auf dieselbe Weise Teil der Natur, wie der Fisch Teil des Meeres ist; aber mit dem Unterschied, dass wir das Potenzial zum Bewusstsein haben, das uns befähigt, unser Nicht-Getrenntsein vom Ganzen zu erkennen. So wird das Wort „Natur“ hier im Sinne einer organischen Realität, deren Teil wir sind, benutzt.

# Die Brennnessel - ganzheitlich betrachtet

## Unkraut - oder ein Geschenk der Natur?!

*Diese Informationen über die Brennnesseln haben wir im Internet gefunden. Da sie eine Art Ameisensäure enthalten, ist es vielleicht besser, sie vor dem Rohverzehr kurz unter fließend warmem Wasser zu halten. Das löst die Säure heraus.*

Brennnesselblätter lassen sich nicht nur zu einem sehr entschlackenden und wohlschmeckenden Tee verarbeiten. Sie können auch frisch wie ein Gemüse (ähnlich wie Spinat) gedämpft und dann mit vielen Rezepten weiter verarbeitet werden. Brennnesselblätter können aber auch roh in grüne Smoothies gegeben werden. Sowohl der Koch-, als auch der Mixprozess zerstören die Brennhaare.

**Auch getrocknet (pulverisiert)** können sie in viele Gerichte integriert werden, wie z. B. in Dressings, Salatgerichte, Dips, Frischkäse, Kräuterquark, verschiedene Suppen und vieles andere mehr. Dadurch **kann man sich das ganze Jahr hindurch mit Mineralien versorgen.**

Ernten Sie Brennnesselblätter (und auch andere Heilpflanzen) nicht, wenn es geregnet hat. Sie verlieren dabei an Aroma und weisen auch einen niedrigeren Wirkstoffgehalt auf als an trockenen Tagen.

### Vitalstoffgehalt übertrifft jedes Kulturgemüse

In 100 Gramm Brennnesselblättern sind 700 mg Calcium enthalten, das ist sechsmal mehr als Milch in der gleichen Menge liefert. Auch für Beta-Carotin, Magnesium (80 mg) und Eisen (4 mg) sind die Brennnesselblätter eine gute Quelle, und ihr Vitamin-C-Gehalt ist sechsmal so hoch wie jener der Orange.

### Entschlackung und Entgiftung

Sie ist auch eine hervorragende Begleiterin zu einer jeden Entschlackung, Entsäuerung oder Darmreinigung.

Nahezu jedes Organ profitiert von der Brennnessel:

Rückgang von Entzündungen im Darm und den Gelenken und Reinigung des Blutes. Das Immunsystem wird auf Vordermann gebracht und die Leber entlastet. Schlacken und Toxine können durch die durchspülende Wirkung der Brennnesselblätter sehr schnell ausgeschieden werden.

### Nachfolgend

eine Zusammenfassung der wichtigsten Heilwirkungen der Brennnessel:



### **Für den Darm:**

Die Brennnessel kann aufgrund ihrer entzündungshemmenden Eigenschaften gemeinsam mit anderen ganzheitlichen Maßnahmen bei chronisch entzündlichen Darm-erkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn eingesetzt werden.

### **Bei Rheuma:**

Die antientzündlichen Brennnesselblätter wirken z. B. als Gemüse auch bei Arthritis sehr gut; nicht nur entzündungshemmend, sondern auch schmerzlindernd und können in der Rheuma-Therapie nachweislich dazu führen, dass weniger Schmerzmittel benötigt werden.

### **Für die Harnwege:**

Haupteinsatzgebiet der Brennnesselblätter (insbesondere als Tee) sind Probleme mit den Harnwegen, der Blase und der Nieren, vergl. auch Reizblase, Blasensteine etc. Die Brennnessel sorgt hier dafür, dass die Harnwege durchspült werden. Auf diese Weise können sich weder Krankheitserreger festsetzen, noch Blasen-/Nierensteine bilden.

### **Für die Prostata:**

Die Brennnessel bessert (in Form von Brennnesselwurzelextrakt) Prostata-beschwerden, die sich infolge einer gutartigen Prostatavergrößerung entwickelt haben. Selbst bei Prostatakrebs soll der Wurzelextrakt hilfreich sein und das Krebszellwachstum hemmen.

### **Für das Blut und den Blutdruck:**

Als Tee genossen, senken sie den Blutdruck, da sie die übermäßige Blutgerinnung verzögern, quasi das Blut „verdünnen“ und dadurch Thrombosen verhindern helfen.

### **Für das Immunsystem:**

Die Brennnessel stärkt die körpereigene Abwehrkraft! Das „Superkraut“ unterstützt die Vermehrung der T-Lymphozyten (Unterart der Abwehrzellen), fördert die Antikörperbildung und spornt Fresszellen zu erhöhter Aktivität an. Die Brennnessel ist also auch in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr ein sinnvolles Getränk, Lebensmittel oder Nahrungsergänzungsmittel.

### **Bei Energiemangel und Müdigkeit:**

Als Stärkungsmittel eignet sie sich daher für alle, die sich müde und ausgelaugt fühlen. Für diesen Zweck nimmt man die Brennnesselsamen ein. Sie steigern die Vitalität, die Potenz, die Libido und die Milchproduktion stillender Mütter. Gründe für diese vitalisierende Wirkung gibt es viele. Zunächst ist da der Vital- und Mineralstoff-reichtum der Samen. Dazu kommen die stark antioxidativen und auch leber-schützenden Fähigkeiten der Brennnesselsamen. Zusätzlich enthalten Brennnesselsamen sogenannte Phytosterole (Beta-Sitosterol), die beim Mann verhindern, dass sich Testosteron zu Dihydrotestosteron (DHT) wandelt. Der Spiegel des freien Testosterons soll dadurch steigen und den libidosteigernden Effekt erklären.

### **Wirkung bei Haarausfall:**

Erfahrungsgemäß und traditionellen Quellen zufolge, fördern sie den Haarwuchs und sorgen für dichtes und glänzendes Haar (nicht nur bei Menschen, sondern auch beim Pferd). Brennnesselblätter finden sich in Zubereitungen gegen Haarausfall. Ideal ist beim so genannten genetisch bedingten bzw. androgenetischen Haarausfall des Mannes die Kombination von Zubereitungen aus Brennnesselblättern mit Präparaten aus der Sägepalme, dem afrikanischen Pflaumenbaum (*Pygeum africanum*) und Zink und Vitamin B 6. Man vermutet, dass diese Mischung die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron (DHT) über die Hemmung des entsprechenden Enzyms (5-Alpha-Reduktase) reduziert. Der Dihydrotestosteronspiegel sinkt. Gleichzeitig wird die Bindung des noch vorhandenen DHTs an die DHT-Rezeptoren verhindert. Infolgedessen kann DHT - das nicht nur für den Haarausfall, sondern auch für Prostatavergrößerungen verantwortlich gemacht wird, nicht mehr negativ wirken. DHT wird jetzt abgebaut, und es kommt zu einer Normalisierung des Haarwuchszyklus sowie zu einem Stopp des Haarausfalls, was sich jedoch erst nach einer Einnahmezeit von einigen Monaten zeigen kann.

### **Ein hervorragender Bio-Dünger**

Brennnesseljauche wird in der Bio-Landwirtschaft und von Hobbygärtnern seit Urzeiten eingesetzt. Sie sorgt für starke Pflanzen, gesunde Böden sowie großartige Ernten...

---

### **Brennnessel, verkanntes Kräutlein**

Brennnessel, verkanntes Kräutlein, Dich muß ich preisen.  
Dein herrlich Grün in bester Form baut Eisen  
Kalk, Kali, Phosphor, alle hohen Werte  
Entspießend aus dem Schoß der Mutter Erde.  
Nach ihnen nur brauchst Du Dich hinzubücken  
Die Sprossen für des Leibes Wohl zu pflücken.  
Als Saft, Gemüse oder Tee sie zu genießen  
Das, was umsonst gedeiht in Wald, auf Pfad und Wiesen  
Selbst in noch dürft'ger Großstadt nahe Dir am Wegesrande  
Nimm hin, was rein und unverfälscht die gütige Natur  
Dir heilsam liebend schenkt auf ihrer Segensspur!

**Dr. Heinrich Hoffmann (1809-1894)**



Caffe da Gianni

Marienstrasse 13  
79098 Freiburg



Bei uns geniessen Sie  
Espressobohnen  
von höchster Qualität

ape@caffe-da-gianni.de  
www.caffe-da-gianni.de



## GESTALTUNG & DRUCK VON PRINTMEDIEN WEBDESIGN

"Unser langjähriger Hausgrafiker für alle  
Print-Medien und Druckabwicklungen in Freiburg,  
der beweist: arbeiten geht auch über Entfernungen."  
Veranstaltungszentrum TOR28, KÖLN

➔ [www.Thomas-Dorner-Gestaltung.de](http://www.Thomas-Dorner-Gestaltung.de)



## IT'S TIME TO SWING! WEST COAST SWING BY JOSHUA

[www.time-to-swing.de](http://www.time-to-swing.de)

Ein wunderschöner Paartanz auch für Singles

in Freiburg



Kommt ein  
Skelett zum Arzt.

Sagt der Arzt:  
"Sie kommen aber spät."



# Über das Vertrauen in sich selbst!

Sie haben mich schon oft einen Verrückten genannt. Sie nannten mich verrückt, als ich ein kleines Kind war und ein Bodybuilding-Champion sein wollte, hier in Österreich. Österreich ist bekannt für gute Skifahrer und gute Fußballer, aber nicht für gute Bodybuilder. Sie nannten mich verrückt, als ich Hauptdarsteller in Filmen sein wollte.

Mit mir war nämlich alles falsch, wenn es nach den Experten ging. Mein Akzent, mein riesiger, muskulöser Körper. Dazu ein Name, den niemand aussprechen konnte. Sie haben gesagt: „Du wirst es niemals schaffen!“

Sie nannten mich auch verrückt, als ich Gouverneur des großartigen Staates Kalifornien werden wollte. Ich hatte davor noch nie ein politisches Amt inne gehabt. Und heute werden sie mich wahrscheinlich wieder verrückt nennen, weil ich daran glaube, dass wir es schaffen können, eine erfolgreiche und saubere Zukunft zu gestalten, in der wir nicht an fossilen Brennstoffen ersticken. Ja, wir können das!

Das passiert dir, wenn du ein Träumer bist. Wenn du ein Träumer bist, werden dich die Pessimisten und Zweifler immer verrückt nennen. Sie werden immer versuchen, dich zurückzuhalten. Sie werden Sätze sagen, wie: „Es ist unmöglich.“ „Es ist unrealistisch.“ „Das hat es noch nie gegeben.“ „Du wirst das nie schaffen!“ Ich kenne die Zweifel, mit denen die Träumer konfrontiert sind. Aber ich weiß auch, wie schnell Zweifel zu Akzeptanz werden können und dann zu Nachahmung und zur Handlung kommen. Es sind die Träumer und nicht die Zweifler, die die Welt verändern. Wenn große Visionen auf Ausdauer treffen, dann wird das, was gestern verrückt war, heute zur Realität. Es ist der magische Moment, wenn Träumer zu Machern werden. So ist die Menschheit auf dem Pfad des Fortschritts geblieben, seit wir vor tausenden von Jahren unsere

Höhlen verlassen haben. *Die Zweifler sagen uns, dass eine Zukunft mit sauberer Energie ein unmöglicher Traum sei. Aber da liegen sie falsch. Träumer und Macher auf der ganzen Welt entkräften gerade ihre Zweifel!*

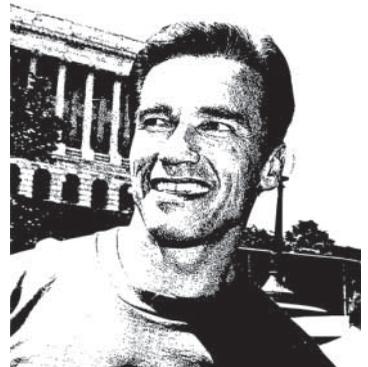
Denjenigen von euch, die mit dem kämpfen, was sie können und besitzen, um den Status Quo aufrecht zu erhalten, sage ich - unabhängig davon, ob ihr jetzt für Ölunternehmen, Kohlefabriken, für große Autohersteller arbeitet oder eine Führungsperson seid, die die Angst der Menschen ausnutzt, um den Fortschritt zu verhindern - euch also sage ich: Eure Zeit ist begrenzt. Am Status Quo festzuhalten, ist wie der Versuch, am Strand den Sand festzuhalten. Die Zeit verrinnt durch eure Hände und eure Finger; und sie wird an euch vorüberziehen. Nichts wird euch überbleiben, außer dem Schlamassel in euren Händen.

Es stimmt schon, man kann den Fortschritt bremsen, indem man die Angst der Menschen vor ihrer ungewissen Zukunft ausnützt. Ihr könnt ihnen sagen, dass der Umweltschutz ihre Jobs und die Wirtschaft vernichten wird. Aber wir Träumer und Macher auf der ganzen Welt werden beweisen, dass ihr falsch liegt und ihr werdet sie verlieren. Ihr werdet in die dunklen Seiten der Geschichte verschwinden. Sieben Millionen Menschen sterben jedes Jahr durch Krankheiten, die mit der Verschmutzung zusammenhängen. Das ist der Status Quo, den ihr so dringend schützen wollt. Kommt schon, ihr solltet euch schämen! Hört auf damit. Denkt an meine Worte: „Ihr könnt an der Vergangenheit nicht festhalten.“ In Wahrheit hat euch die Vergangenheit schon überholt. Wir haben die Beweise bereits gesehen. Meine Botschaft an alle Zweifler, die mit Täuschung arbeiten, ist einfach. Irgendwann wird die Wahrheit auch euch einholen, das verspreche ich euch. Die Lügen müssen jetzt sofort aufhören.

*Es ist Zeit, dass die Zweifler und Umweltverschmutzer mit uns mitmachen, damit wir gemeinsam weitermachen können. Wir werden euch willkommen heißen!*

Wir verlangen nicht, dass ihr euch über Nacht ändert. Nein, wir verlangen, dass ihr aufhört, die Menschheit beim Klimawandel und bei der Verschmutzung anzulügen; und dass ihr Lösungen anbietet, anstatt irgendeinen Bullshit. Wir verlangen von euch, dass ihr die Entwicklungen seht und dass ihr beim Marsch des Fortschritts mitmacht, anstatt zu versuchen, uns bei jeder Gelegenheit zu bremsen. Alle von uns heute kennen die Entscheidung, die wir treffen müssen.

*Wir müssen uns für eine Zukunft entscheiden, in der unsere Kinder und Enkelkinder noch atmen, wachsen und erfolgreich sein können. Wir müssen uns für saubere Energie entscheiden. Wir müssen uns für den Pfad der Träumer entscheiden, der von den Machern gepflastert wird.*



**Danke vielmals. Danke!**

*Arnold Schwarzenegger*



**UNICORN**  
**KOPIE & DRUCK**

**Humboldtstraße 2**  
**79098 Freiburg**

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



**GEA**  
 Gehen.Sitzen.Liegen

- Möbel
- Naturmatratzen
- Betten

zeitlos, elegant  
 und enkeltauglich  
 Ökologisch - nachhaltig  
 in Europa gefertigt

Gauchstr. 21 / Freiburg  
 Nähe Colombi-Hotel  
 Tel: 0761 21772612  
 www.gea-freiburg.de

Wunderbare  
 Schuhe  
 für den  
 aufrechten  
 Gang.




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

10.00 - 18.30 Uhr



**bim bam**  
 musikinstrumente

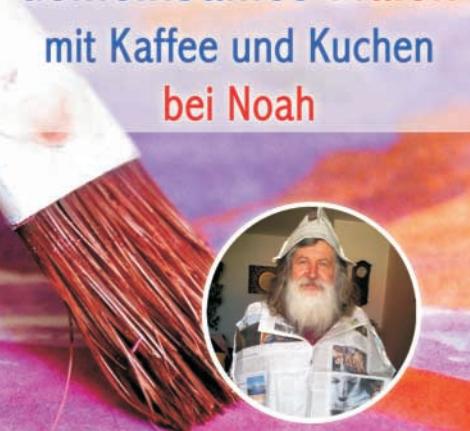
Kaiser-Joseph-Str. 267 · 79098 Freiburg  
 Tel. 0761-701660  
 www.bimbammusikinstrumente.de

**MERINOKLEIDUNG**  
 Reda Rewoolution  
 Engel Sports  
 Icebreaker



**TaucherQuelle**  
 Komturplatz 2 • 79108 Freiburg • Tel. +49 176 63227323  
 Di-Fr 11-18 Uhr • Sa 10-15 Uhr • www.TaucherQuelle.de

**Gemeinsames Malen**  
 mit Kaffee und Kuchen  
 bei Noah




**Kostenlose Teilnahme**  
 Malutensilien teilweise vorhanden  
 Infos: 0157-52598634



**Was  
uns das  
Auftreten  
des  
Corona-Virus  
offenbart!**

**von  
Bhashkar Perinchery**

---

**Es gibt immer wieder Entwicklungen in der Welt,  
bei denen wir Wichtiges beobachten und lernen können,  
um dadurch außerordentlich zu reifen, gerade jetzt,  
während dieser Corona-Virus-Pandemie.**

**Was offenbart sie uns, wenn wir die Welt anschauen  
und sehen, was passiert?**

**Welche Auswirkungen hat die Pandemie?**

**Welche Zusammenwirkungen gibt es,  
und was sind unsere individuellen Reaktionen?**

---

Diese Ereignisse sind etwas, aus denen man lernen kann und reifen, sowohl individuell, als auch kollektiv. Um auf eine gesunde und harmonische Weise leben zu können, ist es erforderlich, sich der tatsächlichen Wahrheit zu stellen. Die Realität so anzuerkennen und zu begreifen, wie sie wirklich ist, bildet die Grundlage für eine gesunde Lebensweise in Harmonie und in Freude.

Einer der wichtigsten und tiefsten Aspekte, welche das Corona-Virus ans Tageslicht bringt, ist unsere Angst vor dem Tod. Er berührt diese Angst und zeigt die Tatsache der Vergänglichkeit des Lebens auf. Er bringt uns dazu, uns dies einzugestehen und zu konfrontieren. Jeden Moment kann sich alles verändern, jeden Moment kann uns der Tod begegnen. Jeder weiß das irgendwie auf latente Weise. Dies ist keine wirklich neue Information. Aber wenn wir einen Blick auf das Thema richten, stellen wir oft fest, dass wir diese Tatsache ignorieren, so als wären nur die anderen davon betroffen. Als wäre es nicht Bestandteil unserer individuellen Realität.

Je mehr wir jedoch dieser Realität aus dem Wege gehen, desto einseitiger wird unser Leben, desto oberflächlicher, unauthentischer und geteilter in uns selbst! Denn wenn du einen Aspekt deiner Realität verdrängst, der so grundlegend dem Leben innewohnt und einfach so tust, als gäbe es ihn gar nicht, säst du schon die Samen des daraus folgenden Konflikts. Denn so bist du darin gefangen, etwas zu bekämpfen, was du nicht sehen möchtest, was du nicht fühlen oder erkennen willst. Allerdings ist die Angst da, eine verborgene Furcht.

Durch die Corona-Pandemie - einem globalen Ereignis - erkennen wir, dass alles miteinander verbunden ist. Etwas, das in einem Teil der Welt startet, breitet sich mit wahnsinniger Geschwindigkeit aus und verändert die Rahmenbedingungen des Lebens und seine ganze Art und Weise. Es betrifft die Wirtschaft, das soziale Leben, unsere Gewohnheiten. In gewisser Weise ändert es nahezu alle Bereiche, die unbewusst und automatisch ablaufen.

**Weise Menschen haben immer wieder gesagt: Stelle dich der Wirklichkeit, wenn du noch nicht von dem Problem, der Herausforderung betroffen bist!**

**Konfrontiere und stelle dich den grundlegenden Fakten des Lebens. Aber es ist eine allzu menschliche Tendenz, dass man solch unangenehme Wahrheiten ignoriert und so tut, als würden sie nicht existieren. Dies kommt nicht aus einer tieferen Einsicht oder aus einer bewussten Auseinandersetzung, sondern ist eine unbewusste, automatische Reaktion.**

**Tatsächlich sind wir nun - durch die Entwicklungen in der Folge des Corona-Virus - dazu gezwungen, uns dieser Realität zu stellen - und hinzuschauen!**

Unterschiedliche Traditionen geben hierfür bestimmte Erkenntnisse. Zum Beispiel sagt man in manchen mystischen Traditionen: Begegne dem Tod, bevor du stirbst. Stirb bevor du stirbst! Dies bedeutet: *Werde dir darüber bewusst, was alles zum Tod dazugehört und was von ihm unberührt bleibt.*

In einer gewöhnlichen Daseins-erfahrung sind wir meistens ziemlich stark mit unserem Körper und unserer Persönlichkeit identifiziert. Wir entscheiden uns nicht bewusst dazu, uns selbst zu fühlen und dadurch zu erleben, wer wir eigentlich in Wirklichkeit sind - das, was wir hinter all diesen Fassaden, den äußeren Schichten unserer Realität, sind. Der Körper wird geboren, und

er wird sterben. Damit ist der Tod Teil des Körpers. Die Persönlichkeit manifestiert sich und wird ebenfalls wieder aufgelöst und wird verschwinden. Aber wenn du genauer hinsiehst, wird dich eine weitere Dimension überraschen, welche du dann entdecken kannst. Dies ist nämlich die Chance zu erkennen, dass du nicht der Körper bist, dass du nicht deine Persönlichkeit, sondern viel mehr bist.

*Du bist derjenige, der in diesem Körper lebt. Du bist derjenige, der hinter all der Lebendigkeit in diesem Körper ist. Das kann aber nur dann erfahren werden, wenn du die Initiative ergreifst, die Wahrheit zu konfrontieren!*

Weil wir so eingebunden und mit den im Außen liegenden Aspekten des Lebens verwickelt sind, ohne das Leben in seiner Ganzheit wahrzunehmen, leben wir oft in Angst. Es ist fast so, als wären wir ihr Sklave. Dies ist selbstverständlich keine gesunde Basis für einen Menschen. Denn, sobald die Angst dich leitet, bedeutet das, dass du die tiefere Ebene des Lebens nicht erkennen und die wahre Wirklichkeit nicht erfahren kannst.

Die Konsequenzen sind dramatisch! Jemand anderen zu verstehen, setzt nämlich voraus, dass du hinter deine Angst sehen kannst, um überhaupt in der Lage zu sein, dich in den anderen hineinzusetzen. Tatsächlich kannst du dich erst selbst richtig in deiner Tiefe verstehen, wenn du deiner Angst bewusst begegnest.

**Die Angst-Reaktion kann man beobachten - ohne sich damit zu identifizieren.**

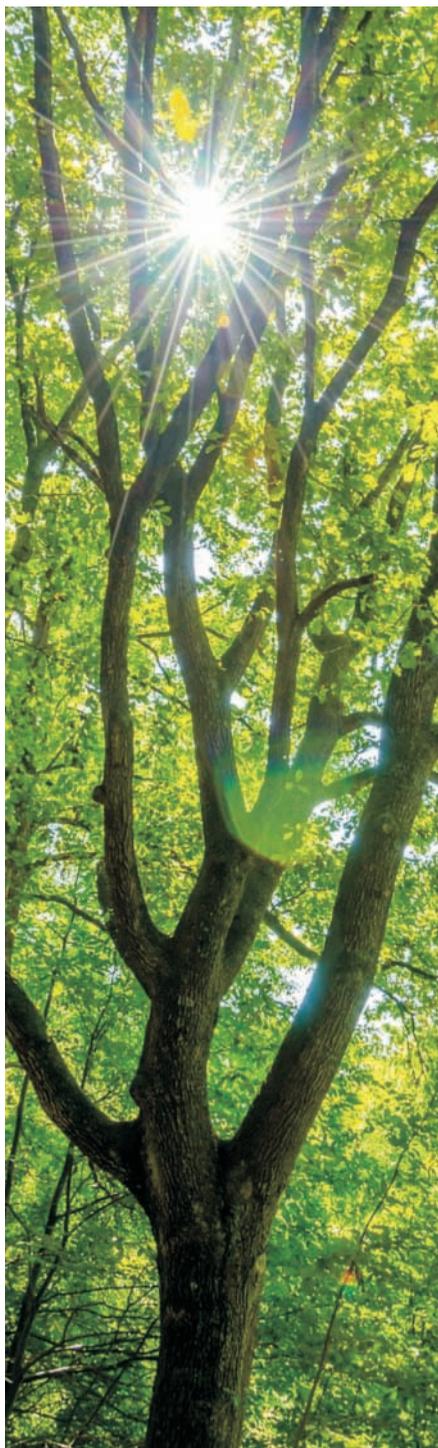
**Dies gründet in der Erkenntnis, dass der Mensch die einzigartige Bewusstseinsqualität hat, die es dem Individuum ermöglicht, sich selbst zu sehen und wahrzunehmen.**

**Darüber hinaus ermöglicht das Bewusstsein einen direkten und tiefen Einblick in die Natur der Realität!**

So kann ein echtes Verstehen in unserem Leben stattfinden. Aber oft sehen viele nicht die Dringlichkeit und die Notwendigkeit. Meistens konzentriert sich z. B. in dieser nützlichkeits-orientierten, modernen Welt die Erziehung auf den sichtbaren, materiellen Aspekt des Begreifens; natürlich, ohne den dahinterliegenden, tieferen Anteil zu sehen der allerdings, auf lange Sicht gesehen, entscheidend ist!

Gerade dann, wenn die Angst ansteigt, sind die Reaktionen panisch. Dies können wir am Beispiel des Corona-Virus erkennen. Ich habe neulich mit einem Freund telefoniert, der gerade aus Italien zurückgekehrt war. Er sagte mir, dass er so glücklich sei, wieder zuhause zu sein, weil er nicht glauben konnte, was dort mit den Menschen geschieht. Die Leute haben Panik-Einkäufe gemacht, ganze Supermärkte leergefegt. So etwas hatte er noch nie zuvor gesehen!

Solch ein Verhalten ist auf eine unbewusste Reaktionsweise zurückzuführen. Aus Angst reagieren wir in einer Art, die mehr dem Umgang von Tieren mit der Angst ähnelt.



**Nur wenn du deine Angst betrachten kannst, gibst du deiner Intelligenz den Raum, den sie benötigt.**

**Gib ihr Raum, damit du nicht nur die verschiedensten Abstufungen von Angst wahrnehmen kannst, sondern auch, um der anderen Aspekte der Wirklichkeit gewahr zu werden.**

**Denn diese anderen Aspekte der Wirklichkeit kannst du erst dann wahrnehmen, wenn es dir möglich ist, Angst wahrzunehmen, ohne dich mit ihr zu identifizieren.**

**Dies zu verstehen, ist sehr, sehr wichtig. Es ist der entscheidende Unterschied zum Tier:**

**Der Mensch kann seine Reaktionen in sich betrachten, während sie geschehen.**

Aufgrund dieser Fähigkeit, die eigenen Reaktionen zu betrachten, können wir dann entscheiden. Lasst uns unsere Fantasie, unsere eigene Intelligenz gebrauchen und unser kreatives Potenzial einsetzen! Wir sehen dann, welches die richtige Antwort auf die Situation ist - was gut, liebevoll und wirklich gesund ist.

Als Menschen können wir dies nämlich erkennen. Wir schrumpfen nicht in engen Vorstellungen über uns selbst zusammen oder verschließen uns aufgrund von Angst. Wir müssen uns auch nicht immer weiter abkapseln und zurückziehen! Im Gegenteil, um Herausforderungen adäquat zu begegnen, können wir unsere Augen für intelligente Antworten und Wege öffnen.

Die Schönheit des Lebens liegt darin, dass, wenn wir dem Leben auf diese Weise begegnen und es betrachten, auch seine wirklichen

Möglichkeiten erkennen. Du erkennst, dass das Leben diese Möglichkeiten erschaffen hat. Das Leben selbst hat sie ermöglicht! Dann können wir also durch Herausforderungen gehen, um durch sie zu reifen und Lösungen zu finden, die für alle wertvoll sind.

Ohne diese tiefere Erwägung bleibt jeder in einem beengten, egoistischen Stadium, gefangen in der Identifikation mit dem Körper und der Persönlichkeit - immer damit beschäftigt, das sogenannte „Selbst“ zu retten. Dies ist ein sehr dornenreicher Weg.

Ich habe davon gehört, dass man in manchen Orten der Ukraine Barrikaden errichtet hat und ankommende Busse aus China mit Steinen bewarf. Dabei waren die Passagiere selbst Ukrainer, welche gerade von einer Chinareise nach Hause fahren wollten. Man wollte nicht, dass sie zurückkehrten.

Eine noch extremere Reaktion war ein mutmaßlicher Mord an einem Menschen chinesischer Herkunft; wobei die beteiligten Personen wohl so von Furcht durchdrungen waren, dass sie, anstelle zu helfen, diesen Menschen töteten.

Diese Taten entstammen nicht unserer Intelligenz, kommen nicht aus dem „Verstehen“. Sie sind ein blindes, tierähnliches Reagieren.

Es wird Zeit aufzuwachen, denn dann erkennen wir, dass wir als Menschen unsere Realität sehen und erkennen sollten. *Wir müssen uns selbst viel mehr verstehen und die Realität in ihrer Tiefe begreifen.*

Dies ist der einzige Weg, all den unterschiedlichsten Herausforderungen auf den verschiedensten Ebenen so zu begegnen, dass die Lösungen allen dienen.

**Ein „Weiterso“ aus egozentrischer und engstirniger Perspektive, ein blindes Reagieren, wie das der Tiere, kann sehr zerstörerisch sein; ist dumm und kindisch und kommt natürlich nicht aus der in uns liegenden Intelligenz.**

Eine der wichtigsten Erkenntnisse für einen Menschen ist es, dass bei der Herangehensweise an globale Probleme und dem damit verbundenen individuellen Prozess nur jener gesund bleiben kann, der die Aufmerksamkeit dahin bringt zu verstehen, wer ich wirklich bin - und was ich wirklich bin!

Lerne, dich selbst wahrzunehmen, ohne dich mit deinen eigenen Reaktionen zu identifizieren. Fang damit an, jenem Prozess der Angst zu begegnen und dir deine Träume, Wünsche, Gier und deine festen Vorstellungen darüber ganz genau anzusehen.

Was bewirkt das...?

All die Glaubenssätze, die du mit dir herumträgst und welche oftmals nicht auf der tatsächlichen Wirklichkeit beruhen, sondern nur Glaubenssätze und aufgeschnappte Konzepte darstellen, sind ein Teil der Konditionierung.

Es verlangt von uns eine mutige und behutsame Konfrontation mit der Realität. Diese Auseinandersetzung verschafft uns nämlich erst die richtige Entspannung, eine echte Leich-

tigkeit, um mit den verschiedensten Situationen intelligent, dankbar und in menschlicher, gesunder Weise umzugehen.

Jene Herausforderungen machen uns menschlicher, wenn wir ihnen auf die richtige Weise begegnen. Sie machen uns die Heiligkeit des Lebens bewusst, die Göttlichkeit des kreativen Prozesses und das Wunder, was das Leben wirklich ist.



Andernfalls verbleiben wir in der Beschäftigung mit den konditionierten Ideen über uns selbst. Wir bleiben hängen an all jenen Konzepten und Glaubenssätzen, die damit verbunden sind und uns dazu bringen, an etwas festzuhalten, etwas zu verteidigen oder auch sich damit abzufinden. Dies kommt jedoch nicht aus einem richtigen Verstehen.

Oftmals sorgen wir uns um unser Image, auf das wir so stolz sind. Wir tun so, als wären wir nur dieser Körper. Das ist aber nicht die Wahrheit.

**Daher ist es notwendig, an die verschiedensten Herausforderungen sehr aufmerksam und mit viel Beachtung und Ehrlichkeit heranzugehen, um die Lektion zu verstehen, die wir durch die Herausforderungen lernen können.**

In der ZEN-Tradition gibt es eine Geschichte über vier Arten von Pferden.

Sie soll als Gleichnis für menschliche Verhaltensweisen und bestimmte Tendenzen dienen.

Die erste Art von Pferden bewegt sich nur, wenn sie mit der Peitsche geschlagen wird. So sehen auch einige Menschen erst dann genauer hin, wenn sie Leid erfahren. Ansonsten überlegen sie nicht, bevor sie nicht zu leiden anfangen. Es gibt ja noch keinen Grund dafür.

Wenn du einsiehst, dass wir als Teil der Natur bestimmte natürliche Gesetzmäßigkeiten zu berücksichtigen haben, kannst du diese nicht einfach ignorieren.

***Wenn du nicht rechtzeitig bereit bist zu lernen, zu überdenken und zu konfrontieren, wartest du im Grunde nur darauf, dass es zu einem Problem wird. Denn erst dann, wenn das Leiden wirklich da ist, fängst du an hinzuschauen.***

Es ist, als lebstest du in einem Holzhaus - achtlos der Gefahr gegenüber, dass die Möglichkeit eines Feuerausbruchs besteht. Manchmal weiß man nicht einmal, wo der Wasseranschluss ist oder wo der Feuerlöscher steht; ganz zu schweigen von der Telefonnummer der Feuerwehr oder wo im Haus das Telefon steht! Wenn der Mensch sich also nicht vorbereitet und all das bedenkt, kann es sehr gefährlich werden, wenn das Feuer auf einmal wirklich da ist. Das ganze Haus kann abbrennen.

Viele Menschen sehen das Leben nicht so, wie es wirklich ist. Sie sind fortwährend in einer bestimmten,

einseitigen Sichtweise festgefahren – ohne den Blick darauf zu richten, aus Eigeninitiative zu verstehen. Das ist es, was die ZEN-Tradition das „erste Pferd“ nennt.

Es bewegt sich nur, wenn es den Peitschenschlag bekommt und den Schmerz spürt.

Das „zweite Pferd“ jedoch, so sagen sie, ist ein kleines bisschen wachsamer! Es braucht nicht den vollen Schmerz; allein die Berührung der Peitsche genügt. „Aha, so läuft’s also!“ - und das Pferd bewegt sich. Dies beschreibt die Art von Menschen, die nicht leiden müssen, weil sie bereits erkennen, wenn das Leiden nahe ist. Sie wissen, dass wenn sie nicht die richtigen Schritte machen, dies Leid und Schmerz verursacht, die uns überfluten können.



Die „dritte Sorte von Pferd“ ist sogar noch wachsamer und sensibler. Es muss nur die Peitsche sehen und bewegt sich sogleich. Diese Aussage bezieht sich auf eine noch kleinere Menschengruppe, noch weniger Individuen, welche noch sorgsamer und „vor-sichtiger“ im Leben sind; die das Leben aufmerksam betrachten und die Angelegenheiten konfrontieren.

Sie sind wachsam, sind sich bewusst, dass das Leben ein vorübergehendes Phänomen ist.

Was wir das „Ich“ nennen ist ein Phänomen, das irgendwann verschwindet. Dieser Körper, diese Persönlichkeit sind hier, aber du kannst nicht ewig auf sie bauen, du kannst nicht daran festhalten. Sie werden geboren – und sie werden sterben.

Sobald du das verstanden hast, beginnst du zu sehen, dass es unsere Verantwortlichkeit als Mensch gegenüber uns selbst ist zu suchen, um dem zu begegnen, was wir wirklich sind.

Was also ist unsere Wahrheit?!

Andernfalls probieren wir, es uns mit Dingen bequem zu machen, die es auf Dauer nicht wirklich sind.



Der „vierten Sorte Pferd“, welches die Zen-Tradition beschreibt, genügt bereits ein Wahrnehmen des Schattens der Peitsche. Diese Art Mensch ist sogar noch seltener.

Sie lernt bereits aus den subtilsten Erfahrungen, den kleinsten Schmerzen und ist bereit, sorgfältig abzuwägen. Solche Menschen sind bereit für die Suche und erachten sie als Notwendigkeit. Sie gehen immer tiefer in das Verstehen des Lebens, indem sie die Wirklichkeit so erfahren, wie sie tatsächlich ist.

**Um die Wirklichkeit zu erfahren und das Leben zu verstehen, hilft es aber nicht, Informationen über und um das Leben herum zu sammeln.**

**Es ist im Gegenteil ein Erforschen. Es ist ein Lernen mit und durch die Erfahrung.**

**Was ist die Natur unseres Körpers? Was ist die Natur unserer Persönlichkeit?**

**Wer bin ich wirklich?**

Einer der größten Weisen des letzten Jahrhunderts war *Ramana Maharshi*. Seine ganze Lehre drehte sich nur um einen Punkt. Womit auch immer die Menschen zu ihm kamen - all ihren verschiedenen Problemen und Herausforderungen - er sagte nur:

„Geh tiefer, stelle dir die Frage: „*Wer bin ich?*““

All die Antworten, die der Verstand dann produziert, sind nicht die wirkliche Antwort.

Denn es ist keine definierbare Sache oder Information, welche du mit Hilfe von Logik und Rationalität sammeln könntest. Das Darüber-Nachdenken wird nicht weiterhelfen. *Wenn man all jene rationalen und mit Hilfe der Logik erdachten Erklärungen konfrontiert*

*und zur Seite legt, gelangt man in einen Zustand des Nachforschens ohne Worte - in Wachsamkeit, im Hier und Jetzt.*

*Es ist ein Zustand des intensiven Fragens - ohne sich an Worte klammern zu wollen - während der Verstand still wird.*

*Erfahre das, was wirklich ist...*

Das ist es, was du bist, nicht irgendein Erklärungsversuch. Es ist nicht irgendein Wort.

Aber du kannst es direkt in innerer Stille erfahren. Das ist eine sehr, sehr wichtige Erkenntnis.

Dies ist die Krise, die wir heute in verschiedenen Bereichen unseres Lebens erfahren - ob nun in der Form des Corona-Virus, des Klimawandels oder anderer Umweltprobleme.

*Wir können erst dann gesunde und intelligente Lösungen realisieren, wenn wir uns die grundlegende Frage stellen: Wer bin ich? Was bin ich? Und was sind die echten Bedürfnisse?*

Und was sind nur Vorstellungen, die durch den Verstand erzeugt werden - und denen wir dann wiederum hinterherrennen. Es wird nie zu Fülle und Zufriedenheit führen, wonach wir doch alle suchen. Durch den Verstand geleitet, können wir sie niemals erreichen.

*Die Corona-Krise hat insofern etwas mit all dem zu tun, dass jene, die bereit sind zu lernen, nicht unter ihr leiden müssen.*

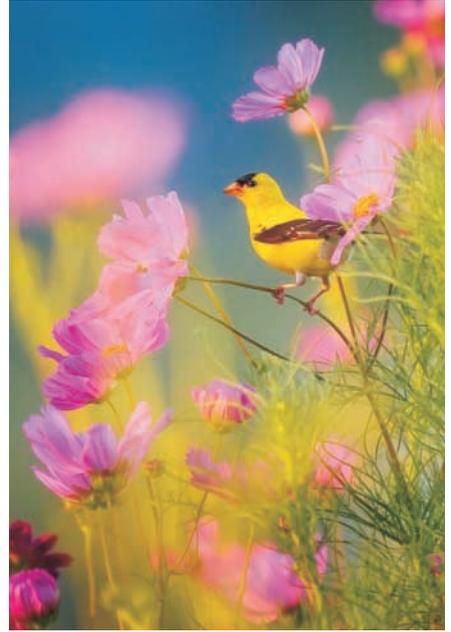
**Diejenigen, die bereit für die wesentlichen Fragen sind und sich auch tatsächlich mit ihnen auseinandersetzen - werden sehen, dass es an der Zeit ist, wirklich zu verstehen, wer wir sind, und was wir sind!**

**Aus diesem tiefen Verstehen und Betrachten lebe dankbar, voller Anmut.**

**Lebe spontan auf eine erfüllende Weise!**

**Denn wenn du mit der Realität verbunden bist, wird deine Antwort im Lebensprozess spontan sein, von intelligenter Natur. Es wird dich zu Gutem hinführen, es wird dir Liebe ermöglichen.**

Das ist der Grund, weshalb diejenigen, die einsichtig sind, uns immer wieder daran erinnern: „Wach auf zur Wirklichkeit. Wach auf zur Wahrheit. Wach auf zu deiner wahren Natur!“ Frage dich, wer du wirklich bist. Erkenne dich selbst!



Es gibt nun unterschiedliche Möglichkeiten, das aufzuzeigen. Es wurde schon soviel über die Natur der Realität gesprochen, geschrieben, gesagt, diskutiert. Aber dies allein ist nicht genug! Das Entscheidende ist die direkte Erfahrung; das, was du bist. Eine direkte Erfahrung der Realität, so wie sie wirklich ist; so dass du aufwachst und das Wunder dieser Wirklichkeit erkennst - aufwachst zur Seligkeit der Realität, zum Schöpfer und zur Natur und ihrer Schöpfung, sowohl im Inneren wie im Äußeren. Wir sind uns oft nicht bewusst darüber, wie oberflächlich wir mit dem Leben umgehen.

Neulich gab ich einem Freund ein Beispiel hierzu:

Wenn jemand einen Apfelbaum pflanzt, der dann wächst, ein Baum wird, Blüten treibt, Früchte bringt und es irgendwann wohlschmeckende Äpfel gibt, die sehr nahrhaft sind, werden die meisten Menschen, die den Baum eingepflanzt haben, vielleicht verkünden:

„Schau an, *mein* Apfelbaum! Guck dir an, was *ich* geschaffen habe!“

Wir sind so stolz über die Leistung, einen Apfelbaum großzuziehen, dass wir uns nicht mehr mit der Frage auseinandersetzen: „Wie kann es sein, dass dieser kleine Samen all das Potenzial in sich trägt? Wie kann es sein, dass er sich, sobald er in die richtige Umgebung und Wärme kommt, entfaltet und zum Sprössling wird? Und schließlich eine Pflanze, die sich öffnet? Wie aus einem so klitzekleinen Samen etwas derartig Wundervolles geschieht?“

Wir sind unbewusst geworden, gleichgültig gegenüber dem Wunder; gegenüber jenem Wunder, welches in jedem Augenblick unseres Lebens stattfindet. Wir sind durch eine Schicht der menschengemachten Konzepte und Vorstellungen voreingenommen.

Dies ist der Grund hinter unserem Leiden, das sowohl individuell, wie auch kollektiv stattfindet. All die Kriege, dieser Mangel an Sensibilität gegenüber den Schwachen, gegenüber Kindern, gegenüber Frauen, gegenüber Hilflosen - sie ist nur deshalb da, weil wir nicht wissen, wer wir wirklich sind und das vielfältige Miteinander-Verbundensein nicht erkennen.

Wenn wir mit uns in Kontakt sind, sind wir auf natürliche Weise gut. Weil unsere innerste Natur mit der Quelle verbunden ist, ist auch unsere innerste Natur gut.

Dies wird in dein eigenes erfahrungsmäßiges Verstehen kommen und den entscheidenden Unterschied ausmachen!

Worte, mit deren Hilfe wir diskutieren, sprechen und philosophieren gehen nur um das Wirkliche herum. Es ist in etwa so, als ob hungrige Menschen über die Speisekarte oder Kochbücher nur reden würden. Der Hunger hingegen wird erst dann gestillt, wenn jemand das Essen zubereitet - und wirklich gegessen wird! So kann man es andeuten.

***Du musst durch die Erfahrung verstehen, was du bist und wer du bist. Nichts weniger als das wird dir helfen.***

***Anstatt im Angesicht der Herausforderungen und des Drucks zu jammern, zu schrumpfen oder in blinde Reaktionsmuster zu verfallen, sei bereit zu verstehen, sei bereit zu lernen, aufzuwachen und die Wahrheit zu erkennen.***

***Sieh die Wahrheit so, wie sie wirklich ist; um zu erfahren, wer du wirklich bist.***

***Erfahre den Segen des Lebens!*** ■

Dieser Text stammt aus der "Begegnung mit Bhashkar", einer Veranstaltung, die zweimal wöchentlich in Freiburg im Life Surfers House stattfindet.

# Einzelberatung und Coaching mit Bhashkar Perinchery



**Wasser verdampft bei 100 Grad und gefriert bei 0 Grad. Auf ähnliche Weise verhält es sich in unserer inneren Natur als emotionaler und energetischer Vorgang!**

- **Durch Bewusstwerdung der unterschwelligen, emotionalen und energetischen Zusammenhänge kann man die Lebensenergie befreien, um mehr Mut und Vertrauen im Leben zu leben.**
- **Eine authentisch, gelassene Basis inmitten der Turbulenzen im Leben wiederfinden.**
- **Neue Perspektiven öffnen, um eine gesunde, tiefgründige Lebensentwicklung zu fördern.**

---

**Individuelle Beratung und Coaching sind auch über das Internet möglich.**

---

## **Infos & Anmeldung**

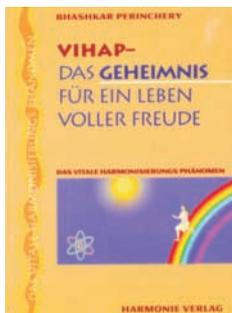
**Life Surfers House in Freiburg**

**Salzstr. 25 / 79098 Freiburg**

**Tel.: 0761-709665 / [info@lifesurfershouse.com](mailto:info@lifesurfershouse.com)**

# Praxisorientierte Bücher zur Verwirklichung eines Lebens im Gleichgewicht - von *Bhashkar Perinchery*

## *Das Vitale Harmonisierungsphänomen (VIHAP)*

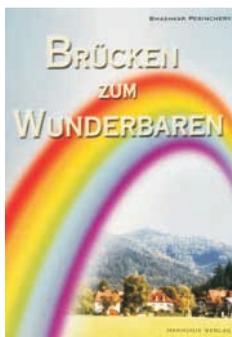


### **VIHAP**

#### **- Das Geheimnis für ein Leben voller Freude**

VIHAP stellt eine wissenschaftlich verständliche und individuell erfahrbare Perspektive für die innere Gesundheit dar. Es öffnet die Türen zur Erkenntnis des gemeinsamen 'goldenen Fadens', der sich sowohl hinter allen Momenten tiefen Glücksgefühls und von Harmonie im Leben, als auch in tieferen Erfahrungen hinter allen religiösen und spirituellen Lehren befindet. Ein Buch für das 21. Jahrhundert, mit dem Potenzial, eine innere Balance und eine authentisch, intelligente Orientierung im Leben zu verwirklichen! Unabhängig davon, aus welchen kulturellen, religiösen oder nationalen Hintergründen jemand stammt, können diese Einsichten von jedem unproblematisch angewandt werden...

Verkaufspreis: 10,- Euro



### **Brücken zum Wunderbaren**

Ohne zusätzlichen Zeitaufwand ins Alltagsleben integrierbare Hilfen, die auf eine verspielte und sanfte Weise jedem dabei helfen, sich des Wunders seiner selbst und des Lebens bewusst zu werden und es zu vergegenwärtigen....

Verkaufspreis: 12,80 Euro

## **► Schriften**

### **Individuelle Initiative (INDINI)**

- 1. Sich selbst tiefer verstehen**
- 2. Umwelt und Überleben**
- 3. Für Weltfrieden**

### **Humanity beyond Violence**

### **High Noon**

# 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

# ANNA MADÉE

MODE IN NATUR



Freuen Sie sich auf unsere farbenfrohen Kollektionen!

fair produziert

Individuelle Mode · Accessoires  
Merianstraße 5/Ecke Schiffstraße · Freiburg · Tel 0761/70 700 69

## musicosophia Lerne die Kunst des bewussten, schöpferischen Musik-Hörens.

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 06. - 08. März    | <b>George Balan 91 - Schostakowitch, der Beethoven unserer Zeit?</b><br>Seminarort: Musicosophia-Schule, St. Peter / Schwarzwald                              |
| 10. - 13. April   | <b>Osterseminar: Mit Beethoven auf der Suche nach dem Wesen der Liebe</b><br>Seminarort: Musicosophia-Schule, St. Peter / Schwarzwald                         |
| 20. - 24. Mai     | <b>Musik und Natur: Wandern mit Schubert</b><br>Seminarort: Musicosophia-Schule, St. Peter / Schwarzwald  |
| 19. - 21. Juni    | <b>Mitgliederversammlung e.V.: Beethovens Humor und Tiefe</b><br>Seminarort: Musicosophia-Schule, St. Peter / Schwarzwald                                     |
| 13. - 17. Juli    | <b>Internationales Treffen: Das Rätsel musikalischer Bewegung</b><br>Seminarort: Barcelona/Girona <a href="#">Internationales Treffen in BARCELONA/GIRONA</a> |
| 18. - 20. Sept.   | <b>Gregorianische Gesänge hören, erleben, gestalten</b><br>Seminarort: Benediktinerabtei Münsterschwarzach  |
| 07. - 11. Oktober | <b>Musik und Natur: Wandern mit Beethoven</b><br>Seminarort: Musicosophia-Schule, St. Peter / Schwarzwald   |
| 29.12. - 01.01.21 | <b>Neujahr 2020/21: „Brüder!“</b><br><b>Beethovens Appell zur Brüderlichkeit in der Welt</b><br>Seminarort: Musicosophia-Schule, St. Peter / Schwarzwald      |

**Musikmeditation mit Anton Bruckner**  
3. - 6. September 2020

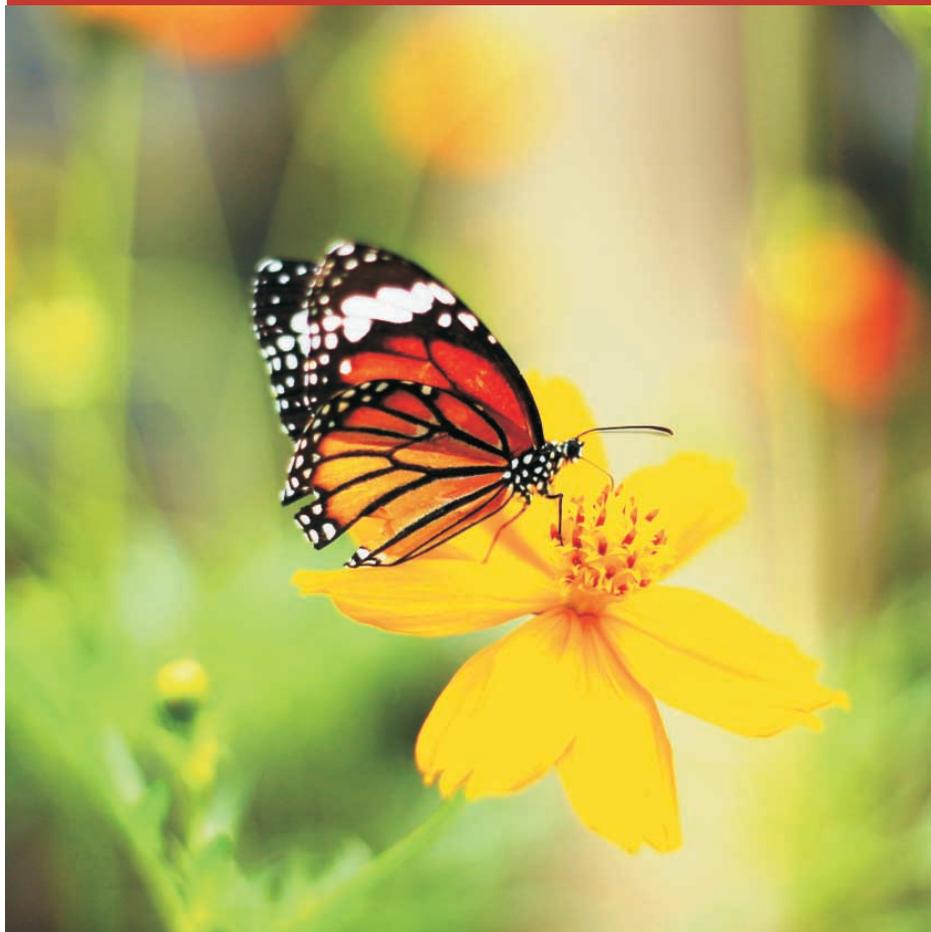
**Termine  
2020**

Weitere Infos & Anmeldung: Musicosophia-Schule  
D-79271 St. Peter, Finkenherd 5-6 | Tel: ++49 - 7660 - 581  
[www.musicosophia.org](http://www.musicosophia.org) | [www.facebook.com/musicosophia](https://www.facebook.com/musicosophia)

musicosophia



Herzlich willkommen  
**im Life Surfers House  
Freiburg**



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

# Meditations Übungen

(auch zum Kennenlernen)

<b>Montag</b>	18.30 Uhr	Silent Inner Letting Go - Stilles inneres Loslassen
<b>Dienstag</b>	18.30 Uhr	Flowering of the Heart - Erblühen des Herzens
<b>Donnerstag</b>	18.30 Uhr	Total Dancing - Totales Tanzen
	20.30 Uhr	*Lieder des Herzens (siehe Extrarubrik)
<b>Freitag</b>	18.30 Uhr	Mit sanften musikalischen Lauten und Klängen fließen
<b>Samstag</b>	18.30 Uhr	Cosmic Tuning - mit dem Kosmos in Einklang kommen
<b>Täglich</b>	morgens 06:30 Uhr	Silent Sitting - Stilles Sitzen
<b>Alle Übungen:</b>	5.- Euro (4.- Euro)	<b>Bitte 5 bis 10 Minuten vorher dasein!</b>
<b>Mittwoch</b>	19:00 Uhr	*Begegnung mit Bhashkar (in deutsch)
<b>Sonntag</b>	19:00 Uhr	*Meeting with Bhashkar Perinchery (in english)
		*Teilnehmerbeitrag: 10.- Euro

## Schnuppertage

### Meditative Übungen

**Diese Tage bieten eine Möglichkeit, sich mit diversen aktiven oder passiven Übungen vertraut zu machen.**

**Termine 2020, ab 10:00 Uhr**

11. Juli / 10. Oktober / 07. November / 05. Dezember

Beitrag: 40.- Euro ( mit veg. Mittagessen 45.- Euro) / Studenten: 20.- Euro / 25.- Euro

## Singen

### aus dem Herzen

**Lieder des Herzens mit Nora & Peter, donnerstags, 20:30 Uhr**

Die Schöpfung wird in diversen Kulturen auf unterschiedliche Weise gepriesen. Mit einfachen, kraftvollen Chants und Songs aus aller Welt feiern wir dieses Mysterium in Leichtigkeit und Freude und lassen uns vom Kopf ins Herz gleiten.

(Teilnehmerbeitrag: 10.- Euro)

# Intensive Bewusstseins-Woche (Sesshin)

Für die `Sesshin-Woche` (Beginn 7 Tage vor Vollmond) gibt es besondere Erinnerungshilfen. Sie können im Alltagsleben integriert und ohne zusätzlichen Zeitaufwand angewendet werden. Jeder kann auch diese Erinnerungshilfen (deutsch oder englisch) auf der Homepage herunterladen und überall auf der Welt praktizieren.

## Empfohlen werden auch folgende Übungen:

**06:30 - 08:00 Uhr:** Stilles Sitzen

**18:30 - 19:30 Uhr:** Meditative Übung des Tages

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

Am letzten Tag des Sesshins findet entweder ein Vollmondfest oder ein Vollmond-Meditationsabend statt. Infos: [www.uma-akademie.de](http://www.uma-akademie.de)

Teilnahme: 50.- Euro (inkl. Vollmondfest oder Vollmond-Meditationsabend)

**Termine 2020:** 29. Juni - 05. Juli / 28. Juli - 03. August  
25. - 31. Oktober / 24. - 30. November

# Meditative Wandertage



Die in der Natur vorhandene Harmonie und farbenfrohe Verspieltheit auf sich wirken lassen...mit einer tieferen Annahme und Bewusstheit wahrnehmen...genau wie die Natur uns wahrnimmt - ohne zu beurteilen!

Diese Möglichkeit wird auch mit Anleitungen, Erinnerungshilfen und Übungen unterstützt.

## 8.30 Uhr, Treffen im Life Surfers House zum gemeinsamen Frühstück

Beitrag, inkl. Frühstück, Verpflegung und Einkehren

55.- Euro (Studenten 30.- Euro)

**Termine 2020:** 26. Juli / 20. Sept. / 18. Okt. / 22. Nov.

# Begegnung mit Bhashkar

Zeit für Fragen und tiefere Perspektiven

**Sonntag** (englisch) & **Mittwoch** (deutsch) jeweils **19:00 Uhr**

Teilnehmerbeitrag 10.- Euro (erm. 8.- Euro)

**Jeweils einmal im Monat auch als Livestream im Internet:**

**mittwochs** (deutsch) 08.07. / 05.08. / 09.09. / 07.10. / 11.11. / 09.12.

**sonntags** (englisch) 05.07. / 02.08. / 06.09. / 04.10. / 08.11. / 06.12.

Fragen können gestellt werden über Skype: uma.akademie1

oder mit WhatsApp: 0179-2112418

Die Livestreamvideos stehen im Anschluss online zur Verfügung:

[www.uma-akademie.de](http://www.uma-akademie.de) (Spenden sind gerne willkommen.)

# Life Surfing Seminare

**14. - 30. August 2020** **Life Surfing Ferien-Seminar in der Toskana (Italien)**

Teilnahme inkl. vegetarischer Verpflegung 1.490.- Euro, Ermäßigung möglich.

Anmeldeschluss bitte wenn möglich bis zum 8. August 2020. Siehe auch S. 41

**23. - 31. Oktober** **Herbstseminar im Schwarzwald**

**28. Dezember 2020 - 4. Januar 2021** **Seminar zum Jahreswechsel**

# Vorträge & Gesprächsrunden

**8. - 10. Oktober 2020**

Sich selbst und andere tiefer verstehen - freudevoller und freundlicher miteinander leben.

**19. - 21. November 2020**

Thema wird frühzeitig auf der Homepage bekannt gegeben.

# Unterstütze

## das Projekt 'Life Surfers House'

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

**Postbank Karlsruhe**

IBAN DE86 6601 0075 0055 0557 55

BIC PBNKDEFF

**Paypal** [info@uma-akademie.de](mailto:info@uma-akademie.de)

Steuerlich absetzbare Spendenbescheinigungen können ausgestellt werden.

## Newsletter abonnieren

**Dadurch hast du die Möglichkeit**, regelmässig Infos über die kommenden Aktivitäten zu erhalten. Newsletter kann angefordert werden: [info@lifesurfershouse.com](mailto:info@lifesurfershouse.com)

## Gutscheine

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

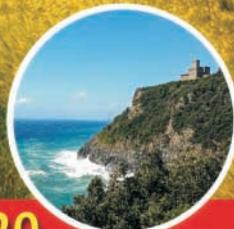
Die Gültigkeit beträgt 2 Jahre.

Sprechen Sie uns an! 0761-709665 oder [info@uma-akademie.de](mailto:info@uma-akademie.de)



# Life Surfing

Ferien-Seminar  
in der Toskana  
mit Bhashkar Perinchery



14. - 30. August 2020

[www.LifeSurfersHouse.com](http://www.LifeSurfersHouse.com)

# Life Surfing - eine 'Lebenskunst'

die dem Leben auf eine bewusste,  
annahmevolle Art und Weise begegnet.

Durch diese Art des Wahrnehmens kommt alles, was das Leben lebenswert macht, zum Vorschein.

Jeder kann es erlernen, um sein Leben auf einer freudevollen Basis zu leben. 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 einer flexiblen Körperhaltung die Richtung bestimmen kann! Mit dem selben Prinzip kann jeder durch einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise unserer menschlichen Natur eine bewusste innere Flexibilität erlernen, um das Leben zu einer erfüllenden und freudigen Reise durch die Höhen und Tiefen werden zu lassen!

*"Das Seminar hat mir die Augen dafür geöffnet, dass wir uns über jegliche Prägungen, die mechanisch in uns agieren - ob sie deutsch, französisch, indisch oder chinesisch sind - hinaus entwickeln müssen, um klar, frei und erfüllt leben zu können." Jeff T.*

Von unschätzbarem Wert...  
Amona B.

Für mich war es eine Chance, tief bei mir selbst anzukommen...in einer Atmosphäre umgeben von dem Zauber und dem Charme der Toskana...  
Pinienwälder, Mare, Gelato, la bella Vita Italiano.  
Francis R.

*Das Seminar öffnete für mich die Möglichkeit,  
manchmal über den eigenen Schatten zu springen.*  
Lucian G.

**Frühbucherrabatt**  
20% bis zum 31. Juli  
bei Vorabzahlung

## Infos & Anmeldung:

Life Surfers House  
0761-709665 (Nora Gaus) [info@uma-akademie.de](mailto:info@uma-akademie.de)  
Abfahrt Freitag 14. August (abends)  
Teilnehmerbeitrag 1490.- Euro  
inkl. Unterkunft und Verpflegung  
[www.Uma-Akademie.de](http://www.Uma-Akademie.de)

# Perspektiven für **SACRED FLASHMOBS\***

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

\* \* \* \* \*

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

Wie sollen wir uns vor 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](http://www.SacredFlashmob.com)***

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

# SEI EIN LIFE-SURFER...

## *Was ist Life-Surfing?*

Es ist eine ganz andere Art, mit sich selbst und der Realität in Verbindung zu treten - der Beginn, ein Leben der Verspieltheit und Freude, der Intensität und Ausgeglichenheit zu leben.

Wenn Du Dich selbst als Teil der „Natur“ siehst und nicht als jemanden, der von ihr getrennt ist, dann bist Du in der Lage, ein „Life-Surfer“ zu werden. Es bedeutet, sich auf eine Ebene jenseits der Kampfhaltung zu begeben in Richtung einer Annäherungsweise von Verständnis - spielend und fließend mit den Herausforderungen des Lebens. Es ist möglich zu beobachten und bewusst einen Abstand von den automatischen Reaktionsmustern zu schaffen, die in uns auftauchen. Das verleiht uns die Fähigkeit, sorgfältiger und tiefer zu betrachten, abzuwägen - und kreativ, intelligent und effektiv zu handeln.

Beim Windsurfen geht man auf ein Surfbrett, das keinen Motor hat; immer bereit zu lernen, auf die Dynamik zu antworten, die durch den Wind und die Wellen geschaffen wird - den eigenen Weg findend, der weiterführt.

Was wir auch im Leben brauchen, ist zu lernen, mit den Herausforderungen, die das Leben bringt, auf verschiedene Weisen zu antworten; mit einer Orientierung, sich nicht in negative Reaktionen zu verfangen. Es ist ein authentischer Weg, das wirkliche Wunder, den Segen und die Schönheit im Leben zu entdecken.

Um ein Life-Surfer zu werden, ist eine sorgfältige Betrachtung der oben genannten Faktoren für Dich erforderlich und eine tiefe innere Entschlossenheit, diese Orientierung auch in Dein tägliches Leben zu bringen. Es wird hilfreich sein, wenn Du Dich mit dem Material vertrauter machst, das Bhashkar Perinchery veröffentlicht hat. Er brachte die Vision des Life-Surfings auf den Weg, das von vielen praktiziert wird.

Es ist ein individueller Entschluss, eine tiefere Verantwortung dafür zu übernehmen, wie Du Deine Lebensenergie im alltäglichen Leben manifestierst. Jeder, der mit diesem inneren Engagement zu leben beginnt, kann sich selbst als Life-Surfer sehen.

Diejenigen, die das weiter erscheinende Material von Bhashkar in Form von Audios, Videos und Livestreams, inkl. der monatlichen Erinnerungshilfen erhalten möchten, können sich anmelden und zahlen einen jährlichen Beitrag von 15.- Euro (oder 15 Dollar), um all dies zu erhalten.

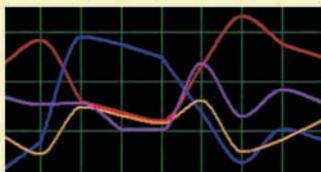
Die Bezahlung geschieht am einfachsten über das PayPal-Konto des Life Surfers House.



# Der Coronavirus in der Computerdiagnostik

Ein geeignetes Testgerät, wie z. B. Metapathia kann etwaig vorhandene Viren aufspüren und anhand vorhandener Frequenzlinien auch bestimmen. Entsprechend zum Frequenzspektrum erkennt der Computer dann auch das passende Heilmittel. Da Viren keine vollständigen Lebewesen sind und ihnen die Zellmembran fehlt, kann man sie nicht durch Zerstörung der Zellmembran angreifen, wie man das bei Bakterien mit Penizillin erreicht. Für Viren benötigt man stärkere Gifte, zum Beispiel Schlangengifte. Dabei muss die Schlange ihr Opfer natürlich sofort außer Gefecht setzen, um nicht selbst Schaden zu nehmen. Um nun für den Menschen nicht schädlich zu sein, verwendet man dementsprechend homöopathische Zubereitungen.

- Der Computer findet entsprechend der Spektrallinie zusätzlich auch das individuelle Heilmittel. Die Diagnostik geschieht innerhalb von Minuten und gibt dem Patienten gleich passende Heilmittel an.
- Der Heilverlauf lässt sich ebenfalls durch Computertests mit Metapathia verfolgen; die Aussicht auf Erfolg kann im Voraus abgeschätzt werden.



## Kennlinie Coronavirus

Die typische Frequenzlinie zeigt mit dem vorderen Maximum die materielle Fähigkeit des Eindringens in andere Zellen.

Die Linie im hinteren Teil der Kurve bezieht sich auf den informativen Angriff im Nervensystem.

Der Computer sucht nun entsprechende Heilmittel mit ähnlicher Kennlinie.



**Dr.med.dent. Helmut Friedrich**  
Erlenweg 5b in 79115 Freiburg

**Tel. 0761 482 400**  
**Mail: [dr.h.friedrich@t-online.de](mailto:dr.h.friedrich@t-online.de)**

ADELHAUS  
BIO · RESTAURANT · CAFÉ



## Bio, regional, saisonal –

unser Restaurant ist eine Oase für vegetarischen Genuss.  
Dafür sorgen ökologisch produzierte Zutaten aus der Region  
sowie eine entspannte Atmosphäre im Herzen der Freiburger Altstadt.  
Wir freuen uns auf Sie!

ADELHAUS Bio Restaurant Café | Adelhauerstraße 29-31a |  
79098 Freiburg | Tel.0761 38388191 | [www.adelhaus.bio](http://www.adelhaus.bio)



Auch in Corona-Zeiten sind wir mit  
unserem Fensterverkauf für Sie da!

# Lerne die Kunst des bewussten, schöpferischen Musik-Hörens

## ***Du liebst Klassik?***

Von manchen Meisterwerken kannst du nie genug bekommen; ihr Licht, ihre Energie faszinieren dich – andere klingen vielleicht „fremd“ für deine Ohren oder überfordern deine Hörgewohnheiten. Dabei würdest du doch so gerne die ganze Fülle an musikalischen Botschaften und Geschenken annehmen, hören, im Innersten verstehen...!?

Der rumänische Musikwissenschaftler und Philosoph George Balan hat schon vor 40 Jahren eine geniale Methode entwickelt, die Klassik-Begeisterte dabei unterstützt, Musik bewusster zu hören und ganzheitlich zu verstehen. Der heute 91-Jährige ist nämlich davon überzeugt, dass die schöpferischen Bemühungen des Hörers mit jenen des Komponisten und des Interpreten gleichzusetzen seien – denn „sonst bleibt der musikalische Schöpfungsprozess unvollendet.“?

## ***Die Musicosophia-Methode***

wurde speziell für musikalische Laien entwickelt, ist aber auch für professionelle Musiker eine große Bereicherung. Erforderlich sind weder Notenkenntnis, noch musiktheoretisches Wissen – es genügt eine natürliche Liebe zur Musik und als wichtigstes „Werkzeug“ das eigene Gehör. Gemeinsam mit ausgebildeten Musicosophia-Lehrern und anderen Musikliebhabern werden zuerst ausgewählte Meisterwerke von der Gregorianik über Bach, Mozart, Beethoven bis hin zur Moderne wiederholt angehört, um das konzentrierte Zuhören zu schulen.

Danach tauchen wir immer tiefer in die musikalischen Motive und Themen ein, erkennen die Wendepunkte im Ablauf des Stückes und spüren den unterschiedlichen Stimmungen nach. Durch

achtsames Hinhören erleben wir ganz bewusst die subjektive Reaktion unserer Seele - ein und dieselbe Musik kann ja bei verschiedenen Menschen sehr unterschiedliche Gefühle auslösen.

### **Schritt für Schritt**

erschließen wir uns so die harmonische „Architektur“ des Werkes.

Diese wird dann mit einfachen Linien auf Papier aufgezeichnet – und danach mit den Händen und in Gebärden ausgedrückt, um die melodischen Abläufe ganz zu „begreifen“. Dieses körperliche Einfühlen und das immer tiefere Erleben der Emotionen, welche die Musik in uns auslöst, ist eins der wichtigsten Ziele der Musicosophia-Methode. Es ist wie eine entspannende Musikmeditation, die uns völlig neue Dimensionen des Musikhörens eröffnet. Zum reinen Hörgenuss gesellt sich jetzt auch das Verstehen der musikalischen Sprache. Derart schöpferische Hör-Bemühungen mit jenen des Komponisten und der Interpreten zu vereinen, intensiviert das innere Musik-Erleben ungemain.

Es stärkt unsere Seele. Und um es zu lernen, brauchen wir keinerlei Vorkenntnisse - sondern nur das Gehör und unsere Liebe zur Musik.

---

### **Musicosophia**

Gebhard von Gültlingen erlebte 1988 in einem Musicosophia-Seminar durch die 7. Symphonie Anton Bruckners eine existenzielle Erschütterung und Neuausrichtung; Er absolvierte ein Musik- und Sprachstudium bei Prof. George Balan und gestaltet seither selber Kurse in Europa und Übersee. Seit 1998 ist er Geschäftsführer der Musicosophia-Stiftung, seit 2014 auch Leiter der Internationalen Musicosophia-Schule in St.Peter im Schwarzwald/Deutschland. Zuvor beschäftigte er sich mit Landwirtschaft, Medizin und Pädagogik.

Musicosophia ist eine internationale Schule e. V. Die Methode des bewussten Musikhörens wird in sieben europäischen Ländern sowie in Mexiko und Venezuela unterrichtet.

### **Weitere Infos, Kontakt & Termine:**

Musicosophia-Schule

D-79271 St. Peter

Finkenherd 5-6

Tel: ++49(0)7660-581

[www.musicosophia.org](http://www.musicosophia.org)

[www.facebook.com/musicosophia](https://www.facebook.com/musicosophia)

***Die Musik spricht für sich allein.  
Vorausgesetzt, wir geben ihr eine Chance.  
Yehudi Menuhin***

# IMPRESSUM

## Herausgeber

Oase e. V. / Salzstr. 25 / 79098 Freiburg  
0761-709665 / [info@uma-akademie.de](mailto:info@uma-akademie.de) / [www.Uma-Akademie.de](http://www.Uma-Akademie.de)

## Auflage

5.000 Exemplare

## Layout & Satz

Jonas Dorner

## Erscheinungsweise

halbjährlich

## Bildquellen

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

## Anzeigenbetreuung

Nora Gaus

## Mediadaten

können unter [www.LifeSurfersHouse.com](http://www.LifeSurfersHouse.com) heruntergeladen werden.

## Bankverbindung

Oase e. V. Freiburg:

Postbank Karlsruhe IBAN DE86 6601 0075 0055 0557 55 BIC PBNKDEFF

Ausgabe 1



Ausgabe 2



Ausgabe 3



Ausgabe 4



Ausgabe 5



Ausgabe 6



**Jede Ausgabe**  
kann auf der Homepage  
[www.uma-akademie.de](http://www.uma-akademie.de)  
als PDF-Datei  
heruntergeladen werden.

**Das Journal ist kostenlos erhältlich. Die redaktionellen Inhalte haben einen zeitlosen Charakter und bleiben dadurch für den Leser stets interessant!**

**Ein oder mehrere Exemplare** können Ihnen auch gerne gegen eine Spende zugeschickt werden. Bei Interesse nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.



# Was ist deine Wahl?!

Die Worte „Ich kann nicht atmen“ („I can't breath“) stellen zum jetzigen Zeitpunkt in der Welt nicht nur einen aus Hilflosigkeit entstandenen Schrei eines Menschen dar, der aufgrund einer einseitigen Sichtweise von Menschen, verfangen im Rausch der Macht, zu Tode erstickt wurde, sondern sind ebenfalls der Hilfeschrei der Seele dieses Planeten - der Notschrei von Mutter Erde! Es ist der Hilfeschrei aller unterdrückter Menschen - Frauen, Kinder, Minderheiten, aber auch der von Tieren und Vögeln, welche hilflos unter der Grausamkeit der Menschen leiden - von Menschen, die nicht tief darüber nachdenken und reflektieren, was sie anderen, und auf lange Sicht auch sich selbst, antun!

Vielerlei Pflanzen und Tiere sterben aus und durch blinde Automatisierung und eine wachsende Unsensibilität gegenüber den eigenen, wahren Bedürfnissen und der Realität, bewegen wir uns sehr schnell in Richtung unserer eigenen Ausrottung!!!

Ohne tieferes Verstehen, noch die richtige Einsicht zu erlangen, sind einige Menschen, welche in tiefem Missverständnis über sich selbst und die Wirklichkeit gefangen sind, oftmals auf verschiedene Weise zur Macht gekommen. Sie fügen sich und anderen, auf unintelligente und blinde Weise, Schaden zu.

*Dies ist eine sehr große Herausforderung, mit der wir konfrontiert sind. Es ist erforderlich, dass wir sie richtig verstehen und individuelle Schritte unternehmen.*

Die wirkliche Herausforderung für diejenigen, die damit beginnen, sich ernsthaft

und mutig damit auseinanderzusetzen und zu einer gesunden Entwicklung in der Welt beitragen wollen, ist von subtiler und zarter Natur.

Dies bedeutet nämlich, über die Vorgehensweise mit Zwang, Einschüchterung und Gewalt hinauszugehen - ohne jeglichen Hass oder Rachegefühle zu fördern - geduldig und beharrlich, in einer mitfühlenden Berücksichtigung jedweder individuellen Situation, um tieferliegende Antworten zu finden, die mit den Problemen und Situationen auf kreative, intelligente Weise umgehen.

***Die von Natur aus gegebene Grundlage des Lebens hat uns Menschen die Chance, die Freiheit und die Verantwortung geschenkt, die Richtung für unsere Zukunft zu wählen - sich entweder in Richtung einer kreativen, liebevollen Koexistenz zu bewegen oder dem Gewohnten in automatischer Weise zu folgen!***

Unsere automatischen und gewohnheitsbedingten Reaktionen hängen meistens mit einer falsch interpretierten, engen Vorstellung von uns selbst zusammen, begleitet von inneren Zuständen der Gleichgültigkeit und unbewussten Haltungen, welche tragischerweise mit der Zeit in weiterer Gewalt und Zerstörung kulminieren.

Wir müssen die Tatsache einsehen, dass nicht diese oder jene Person unser wahrer Feind oder Verhinderer ist - es ist ein latentes, nicht-so-bewusstes Verwickeltsein in bestimmte Einstellungen und Glaubensmuster, welche in uns unterschwellig am Werk sind.

Wir werden oftmals unbewusst in wütende und gewalttätige Reaktionen hineingezogen in Lebenssituationen, aber auch bei Menschen, welche unserer Bewertung nach unsensibel, destruktiv und blind erscheinen. Es ist entscheidend, dass wir klar und mutig erkennen, dass es unsere WIRKLICHE Barriere, jenes unbewusste Verwickeltsein in diesen inneren Automatismus ist - das sowohl in uns selbst als auch in den anderen agiert!

***Das Entscheidende ist, dass wir über Gewalt und die negativitätsbasierten Reaktionen hinausgehen, um auf klaren und intelligenzbasierten Wegen zu antworten.***

Die verletzten, wütenden und racheorientierten Reaktionen, die in uns in solchen Momenten aufsteigen, sind zunächst natürlich; aber es ist erforderlich, dass wir innerlich präsent bleiben, um tiefer zu sehen, damit wir nicht blind jenen negativen Verhaltensmustern Energie geben, welche automatisch in uns aufsteigen.

Also ist es auf der einen Seite wichtig, dass wir all das, was wir in uns vorfinden, akzeptieren; auf der anderen Seite ist es entscheidend, dass wir innerlich wachsam

und präsent bleiben, um all das zu erlauben, was in uns aufsteigt und es für uns selbst transparent werden lassen.

Das ist kein Vorschlag, dass du dich auf irgendeine bestimmte Haltung festlegen solltest - es ist vielmehr eine Perspektive dafür, das Gleichgewicht in dieser Lebensdynamik zu finden. Ohne eine stetige, behutsame Achtsamkeit werden wir leicht in stärkere Polarisierungen und Zustände der Unsensibilität hineingezogen. Je tiefer wir der Wirkungsweise unseres Verstandes gewahr werden, desto besser sind wir in der Lage, die anderen und ihre Realität zu verstehen.....

Sowohl durch die unbewusste Identifikation mit unseren Reaktionsmustern, als auch durch den Kampf gegen sie - in beiden Fällen verstärken wir sie! ***Aber indem wir die Reaktionsmuster auf unparteiische Weise beobachten und wachsam bleiben, gewinnen wir eine bewusste Distanz zu diesen automatischen Vorgängen.*** Damit sind wir dann in der Lage, der Gesamtsituation auf intelligente und kreative Weise zu begegnen. Ansonsten kann es dazu führen, dass wir selbst unbewusst hart und gewalttätig gegenüber denjenigen werden, die in ihren Rollen der Macht und des Ansehens verfangen sind und bösartig und unliebsam handeln. In den Situationen, in denen wir solchen Reaktionsmustern blind folgen, unterstützen wir diesen inneren Automatismus, sowohl in den anderen als auch in uns selbst. Wir fördern und stärken dann genau das, was unsere wahre, alltägliche Barriere ist - das unbewusste Verstricktsein in den inneren Automatismus...

Je mehr wir uns von der Automatisierung in unserem Alltagsleben abhängig machen und je mehr wir die „Künstliche Intelligenz“ unser Leben übernehmen lassen, desto roboterhafter werden auch wir selbst!

Es ist unsere blinde Identifikation mit unserem inneren Mechanismus des logisch-rationalen Verstandes mit seinen unbewussten Konditionierungen, welche unser Leben in einen roboterartigen Zustand versetzt - so verlieren wir all die feineren Eigenschaften von Fürsorge und menschlicher Sensibilität. Nur in solchen inneren Zuständen werden wir emotional kalt und grausam.

All die folgenden Faktoren offenbaren uns etwas Wichtiges:

- Das Verhalten einiger Offiziere, die für die Durchführung der Gesetze im amerikanischen Polizeibereich verantwortlich sind, wie es in einigen Videoaufnahmen zu sehen war.
- Der Kindesmissbrauch, bei dem die Eltern sogar ihre eigenen Kinder auf herzlose Weise misshandelten, wie es im Fernsehen berichtet wurde.
- Unsere Tendenz, die Augen zu verschließen und wegzuschauen, um massive Grausamkeit zu tolerieren, die wir Menschen an stimmlosen Mitgeschöpfen vornehmen, indem wir sie in unwürdigen Zuständen halten und schlachten.

- Die katastrophale Rodung des Regenwaldes und die achtlose Vernichtung von Lebensraum vieler Tierarten, sowie die Vertreibung der Ureinwohner.

All dies sind Symptome unserer Gesellschaft, die ihr inneres Gleichgewicht verloren hat.

***Wir haben die Wahl! Der Lebensprozess unterstützt uns bei all dem, für das wir uns entscheiden!!***

Daher ist es unausweichlich, dass wir individuell entscheiden und uns innerlich zu uns selbst und dem Leben bekennen - und auch eine tiefere Verantwortung dafür übernehmen, wofür wir die Lebensenergie einsetzen.

Zu zerstören ist leicht, dies verlangt nicht viel Intelligenz - man kann da sehr leicht hineinrutschen! Aber um schöpferisch zu sein, haben wir uns innerlich zu entscheiden, beharrlich und geduldig, auf feinfühlig und behutsame Weise, mit Fantasie unsere gesetzten Einstellungen und Gewohnheiten zu hinterfragen...

*Als mitfühlender Freund zu einem selbst riskiere, innerlich offen und transparent gegenüber dir selbst zu sein - all dem gegenüber, was sich innerlich in dir abspielt, und sich hinter allem, was wir tun oder auch vermeiden zu tun, verbirgt.*

Es ist eine individuelle, stille innere Entscheidung, die all jene für sich in ihrem Herzen machen, die diese grundlegenden Faktoren verstehen, welche einen tatsächlichen Unterschied in diese Welt bringen kann... die es Dir ermöglicht, dein Leben eine Feier des Potenzials der Liebe werden zu lassen, welches als ein Samen im Herzen von jedem von uns da ist.....

Nimm dir ein paar Momente, um all dies in Stille zu betrachten.

Zeit ist Energie. Zeit, die du dir auf diese Weise nimmst und für das Wohl aller verbringst, wird zu einer positiven Energie, die sehr stark ist.

Nimm dir in deinem Alltag öfter die Zeit, um dich auf diese Weise in Stille zu besinnen. Verbunden mit unserer inneren Entschlossenheit, bewusst und schöpferisch zu leben, ist es sehr wertvoll zu beobachten, einzusehen und innerlich zu erinnern:

*Das Leben, der Schöpfer und die Schöpfung unterstützen uns auf vielerlei, sichtbare und unsichtbare Weisen.*

Bhashkar Perinchery



# SLOW FASHION

## Qualität statt Quantität

Die Corona-Krise hat auf vielen Gebieten Schwachpunkte offengelegt, die teilweise auch schon länger vorhanden waren.

Im Bereich der Mode gab es nach dem Lock-Down ein riesiges Überangebot an Bekleidung. Die Konsumkette war unterbrochen, und viele Menschen hatten Zeit, in ihrem Schrank zu stöbern. Ihnen wurde bewusst, dass sie eigentlich genügend Kleider haben. Die Waren wurden nur schleppend verkauft, die Preise drastisch reduziert.



Ist es wirklich sinnvoll und nötig, immer mehr Kollektionen pro Jahr zu produzieren? Mehr Quantität als Qualität? Z. B. T-Shirts, die aus so dünnem und schlechtem Stoff hergestellt werden, dass sie bald wieder weggeworfen werden und im Second-Hand nicht einmal mehr als Putzlappen weiterverarbeitet werden können? Mäntel und Blazer, die aus Kostengründen kein Innenfutter mehr bekommen und dadurch nicht mehr fließend fallen? Der professionelle Second-Hand Markt bricht im Moment fast unter den aussortierten Kleidermengen zusammen. Was normalerweise recycelt werden kann, landet oft im Restmüll oder wird verbrannt, da dies kostengünstiger ist. Oft ist es für Unternehmen billiger, die Ware zu vernichten, als sie an gemeinnützige Organisationen zu verschenken, so dass sie an Bedürftige weitergegeben werden könnten.

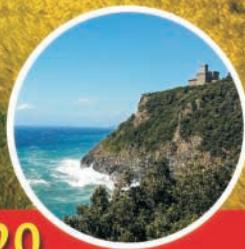


Ist es nicht sinnvoller, ein fair produziertes, ökologisches Kleidungsstück von guter Qualität zu bekommen - vielleicht etwas teurer - an dem man sich dann viele Jahre erfreuen kann und das auch noch gut für die Haut und die Umwelt ist? Apropos Umwelt: Die Textilindustrie produziert übrigens auch große Mengen an Co2, was gravierende Folgen für das Klima hat.

Die Modebranche befindet sich in einem Strukturwandel. Eine selbstkritische Betrachtung könnte zu neuen kreativen Wegen, Ideen und Lösungen führen.

# Life Surfing

Ferien-Seminar  
in der Toskana  
mit Bhashkar Perinchery



14. - 30. August 2020

[www.LifeSurfersHouse.com](http://www.LifeSurfersHouse.com)