

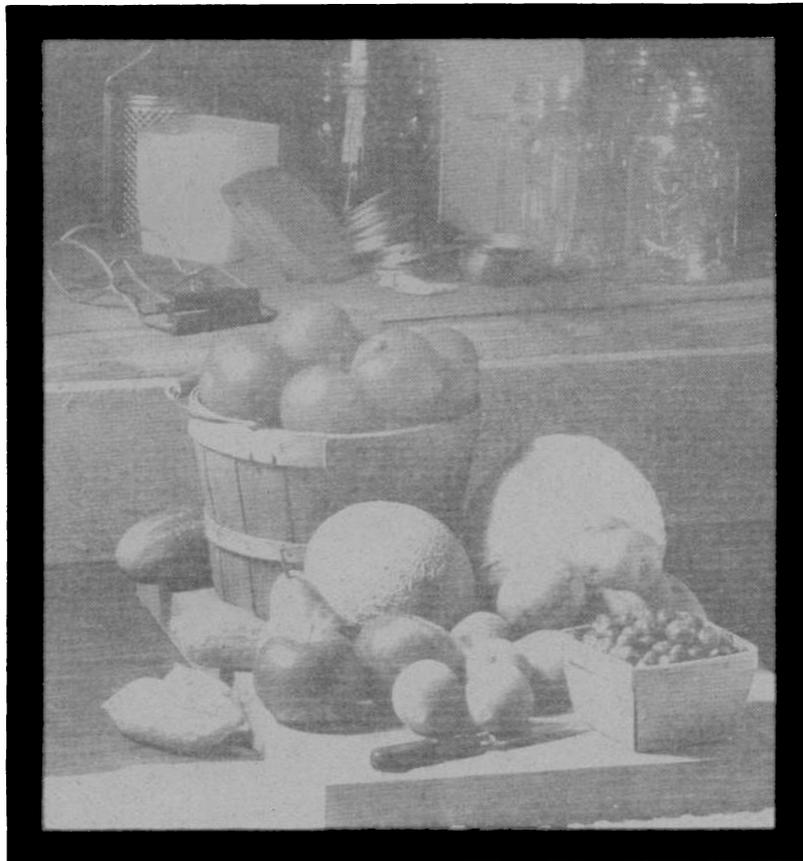
Aus dem Inhalt:

ERNÄHRUNG

-75 **HOLO
GRAMM**

Nr. 6

November 1977



ZEN

Shunryu Suzuki

Dies ist ein Auszug aus dem Buch ZEN-GEIST – ANFÄNGER-GEIST und bietet einen grundsätzlichen Beitrag, der für jeden spirituellen Weg gilt. Das Buch setzt sich aus den verschiedensten Themenkreisen zum Zen-Buddhismus zusammen und kann dennoch für jeden Nicht-Zen-Anhänger empfohlen werden. Für mich sind die Begriffe Zen und Zazen wirklich mit jedem anderen Wort eines echten Weges austauschbar.

ZEN UND ERREGUNG „Zen ist nicht eine Art von Erregung, sondern eine Konzentration auf unsere übliche Tagesarbeit.“

Mein Lehrer starb, als ich einunddreißig Jahre alt war. Obwohl ich mich gerade dem Zen-Leben im Eiheiji-Kloster hingeben wollte, hatte ich die Nachfolge meines Meisters in seinem Tempel anzutreten. Ich hatte viel zu tun, und weil ich so jung war, bekam ich viele Schwierigkeiten. Diese Schwierigkeiten gaben mir eine gewisse Erfahrung, doch ist das nichts im Vergleich zu dem wahren, ruhigen, reinen Weg des Lebens.

Es ist notwendig, daß wir den gleichbleibenden Weg beibehalten. Zen ist nicht eine Art von Erregung, sondern eine Konzentration auf unsere übliche Tagesarbeit. Wenn Ihr zu geschäftig und zu erregt werdet, wird Euer Geist ungestüm und rauh. Das ist nicht gut. Versucht, wenn immer möglich, ruhig und heiter zu sein und bewahrt Euch vor Erregung. Üblicherweise werden wir geschäftiger und geschäftiger, Tag für Tag, Jahr für Jahr, ganz besonders in unserer modernen Welt. Wenn wir alte, uns vertraute Plätze nach längerer Zeit wieder besichtigen, sind wir erstaunt über die eingetretenen Änderungen. Da hilft nichts. Aber wenn wir an einer bestimmten Erregung oder an unserer eigenen Veränderung interessiert werden, dann werden wir vollständig einbezogen in unser geschäftiges Leben und wir sind verloren. Doch wenn Euer Geist ruhig und stetig ist, dann könnt Ihr Euch von der lauten Welt fernhalten, selbst wenn Ihr mitten in ihr steht. Inmitten von Lärm und Veränderung werdet Ihr ruhig und gefestigt sein.

Zen ist nicht etwas, über das man sich erregen könnte. Manche Leute beginnen Zen einfach aus Neugierde zu praktizieren, und dadurch machen sie sich nur noch geschäftiger. Wenn Eure Praxis Euch schlechter macht, dann ist sie lächerlich. Ich meine, wenn Ihr versucht, einmal in der Woche Zazen zu machen, so wird Euch dies genug beschäftigen. Seid nicht zu sehr an Zen interessiert. Wenn junge Leute von Zen erfaßt werden, geben sie oft die Schule auf und gehen in irgend-

welche Berge oder Wälder, um zu sitzen. Solches Interesse ist nicht wahres Interesse.

Fahrt in Eurem ruhigen, gewöhnlichen Leben einfach fort, so wird sich Euer Charakter aufbauen! Wenn Euer Geist immer tätig ist, dann ist keine Zeit zum Aufbauen, und Ihr werdet nicht erfolgreich sein, ganz besonders, wenn Ihr zu streng daran arbeitet. Seine Wesensart entwickeln ist ähnlich wie Brot backen: Ihr müßt es nach und nach mischen, Stufe für Stufe, und eine gemäßigte Temperatur ist erforderlich. Ihr kennt Euch selbst ganz gut und wißt, wieviel Temperatur Ihr benötigt. Ihr wißt ganz genau, was Ihr braucht. Aber wenn Ihr Euch zu sehr erregt, dann werdet Ihr vergessen, wieviel Temperatur für Euch gut ist, und Ihr werdet Euren eigenen Weg verlieren. Das ist sehr gefährlich.

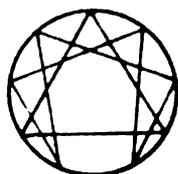
Buddha hat das gleiche über den guten Ochsentreiber gesagt. Der Treiber weiß, wieviel Ladung der Ochse ziehen kann, und er bewahrt den Ochsen davor, überladen zu werden. Ihr kennt Euren Weg und Euren inneren Zustand. Zieht nicht zu viel! Buddha hat auch gesagt, daß der Aufbau der Wesensart dem Aufbau eines Damms gleicht. Bei der Herstellung des Fundaments müßt Ihr sehr sorgfältig sein. Wenn Ihr versucht, alles auf einmal zu machen, wird das Wasser durchsickern. Macht das Fundament sorgfältig, und Ihr werdet schließlich einen guten Damm für das Staubecken haben.

Unser wenig aufregender Weg der Praxis mag sehr negativ erscheinen. Er ist es nicht. Er ist ein weiser und wirkungsvoller Weg, an uns selbst zu arbeiten. Er ist einfach sehr schlicht. Ich finde, dieser Punkt ist für die Leute, besonders für junge Leute, sehr schwer zu verstehen. Auf der anderen Seite könnte es scheinen, als ob ich von stufenweisen Fortschritten reden würde. Das ist auch nicht so. Tatsächlich ist dies der Weg ohne jeglichen Übergang, denn wenn Euer Leben ruhig und gewöhnlich ist, ist das tägliche Leben selbst Erleuchtung.

60 RICHTIGE EINSTELLUNG

ZEN UND ERREGUNG 61

I.A.C.E.
announces



the new
**COLLEGE
FOR
CONTINUOUS
EDUCATION**

**Neue Kurse auf der Basis
der 'Internationalen Akademie
für fortdauernde
Erziehung' in Sherborne
House; Gründer: J.G. Bennett*

First basic course
begins
1st March 1978

for details apply
**THE REGISTRAR
12 MOUNT PLEASANT
WEYBRIDGE,
SURREY.**

MAKRO

DIE GROSSEN WAHRHEITEN KOMMEN AUF TAUBENFÜSSEN IN DIE WELT (Nietzsche)

MAKROBIOTIK - mehr als nur Reis essen

Von Gisela Müller und Gerd Hinkel

Die Eltern waren am Verzweifeln. Ihr ältestes Kind (12 J.) erwachte jede Nacht durch Geister. Und obwohl der jüngere Bruder im selben Zimmer schlief und nichts wahrnahm, wurde der physische und psychische Zustand des Jungen immer schlimmer. Der Junge konnte ganz konkret die Geister beschreiben, wie sie die Treppe herauf kamen und an seinem Bett vorbei durch eines der drei Fenster wieder verschwanden. Manchmal nahmen sie auch den umgekehrten Weg. Die Eltern waren ratlos. Die ganze Familie lebte makrobiotisch. Es gab nachweislich keinen Fehler in der Ernährung von der Georges Ohsawa (der diese 5000 Jahre alte fernöstliche Philosophie im Westen einführte) berichtet, daß man durch sie *alle* Krankheiten – Krebs eingeschlossen – heilen könne.

Was war geschehen? Hatte die Makrobiotik versagt? Half auch Ohsawas Patentrezept, 10 Tage Naturvollreis zu essen, nicht mehr? Diese Frage beschäftigte die rund 300 Teilnehmer beim 1. europ. makrobiotischen Seminar, das vom 6.10. bis 10.10. 77 in Paris stattfand. Gestellt wurde die Frage von dem 51jährigen Michio Kushi, dem Schüler und jetzigen Nachfolger von Ohsawa. Kushi, in Japan geboren, leitet seit einigen Jahren die makrobiotische Bewegung in den USA. In Boston (1) und Umgebung entstand das Zentrum der Makrobiotik für die westliche Welt, die Schule von Ying und Yang, der alles umfassenden Philosophie des Fernen Ostens.

Um es vorweg zu nehmen: Keiner der in Paris Anwesenden konnte die Frage von Mr. Kushi beantworten. Die Erklärung des Professors war ebenso einfach wie verblüffend und hat uns gezeigt, daß Makrobiotik mehr ist, als nur Reis essen oder nur eine alte, für uns aber neue Ernährungsweise.

Das Bett des Jungen stand falsch! Mr. Kushi hatte neben der Lebensweise den Stand des Hauses untersucht, in dem die Familie lebte (in etwa N/S Richtung), weiter die Lage der Räumlichkeiten und den Stand der Betten (O/W Richtung) und die Schlafgewohnheiten. Aufgrund des Yin/Yang Gesetzes im Kosmos und der besonderen Sensibilität des Jungen (yingige Konstitution) war dem Kind

bald geholfen, als man sein Bett in die Schwingung von Ying - Yang (N/S) stellte – Kopf Richtung Norden (die Betten der anderen Familienmitglieder standen richtig.).

In unserem Erfahrungsbericht wollen wir aber nicht den *ganzheitlichen* Aspekt der Makrobiotik (2) besprechen, sondern nur ihren einen Aspekt, den der Ernährung. Einmal ist die Makrobiotik (das Wort kommt übrigens aus dem Griechischen: Makrobiotik – Kunst, das Leben zu verlängern; makros = lange/groß, Bios = Leben) für uns selbst noch Neuland, zum anderen würde es hier zuviel.

Aber wichtig ist der *Stellenwert* der makrobiotischen Ernährung, sonst wird sie nämlich schnell zu einer Ideologie oder gar einem Religionsersatz. Das Ziel der Yin-Yang Philosophie ist das Einswerden mit dem Kosmos, das Einswerden von Körper und Seele. Bis dorthin ist es ein weiter, aber schöner Weg. Was man relativ schnell durch die makrobiotische Ernährung erreichen kann, ist die Tatsache, daß sich mit dem Wegfall der durch das bisherige Essen bedingten körperlichen Spannungen sich auch seelische Spannungszustände vermindern. Die Folge sind eine ausgeglichene Psyche und das Verschwinden von Aggressionen. Es kommt Kraft für die wesentlichen Dinge.



Die eigene Individualität, die innere Stimme, sollte immer die Richtschnur bei der Umstellung auf die neue Ernährung sein. Den einen können 10 Tage Vollreisnahrung von einer schweren Krankheit heilen, beim anderen kann es genau das Gegenteil bewirken.

Eines allerdings ist ganz sicher: wer den Weg geht und sucht, wird genügend Beispiele für die Heilung von akuten Krankheiten finden. Die nach Yin und Yang ausgewogene Ernährung verschafft in vielen Fällen eine baldige Erleichterung. Außerdem verschwindet überflüssiges Körpergewicht, obwohl man sich ausreichend satt essen kann. Das Verblüffende: untergewichtige Personen nehmen bis zum Normalgewicht zu.

Welche Erkenntnisse und Erfahrungen brachte uns die makrobiotische Ernährungsweise?

Im folgenden wollen wir versuchen, den *Prozeß* zu beschreiben, der durch die Beschäftigung mit Clausnitzer (3) und Ohsawa (4) (theoretisch) und der praktischen Umsetzung (Kochen) bei uns einsetzte.

Für uns beide ist Essen eine eminent wichtige Sache, d.h. wir essen gern und gut (gehen gerne essen, besonders griechisch) und waren gute Fleischesser, also lebten nicht vegetarisch.

Das einzigste, was es in unserem Haushalt nicht gab, waren Butter und weißer Zucker (statt dessen gute Pflanzenmargarine und Rohrzucker).

Mit dem Brotbacken (Sauerteig) fing es an. Dieses hat den Vorteil, daß es biologisch einwandfrei ist (biologisches Vollkornmehl, keine Hefe (5)).

Während der Beschäftigung mit der makrobiotischen Ernährungslehre wurden wir zunächst darauf aufmerksam, alle tierischen Produkte, besonders Fleisch und alle tierischen Fette, wegzulassen. Ersteres aufzugeben, fiel uns schwer. Im Kopf leuchtete uns ein, daß besonders Kalb-, Schweine- und Hühnerfleisch in unserem Land sehr antibiotikahaltig und allein von daher schon zu meiden sind. Mit unseren makrobiotischen Kochkünsten (z.B. Frikadellen aus Buchweizen) überwandten wir bald den Zwang, fast täglich Fleisch essen zu müssen. Das Aufgeben von Wurst fiel uns überhaupt nicht schwer.

Paralell dazu lief die Einsicht, nach Möglichkeit nur noch biologische Lebensmittel zu uns zu nehmen, also keine chemisch zubereiteten Dinge zu essen. Es verschwanden zunächst alle Konserven und es werden auch keine mehr gekauft. Ebenso verschwanden nach und nach fast alle Haushaltsmittel, wie brauner Zucker, alles aus weißem Mehl (z.B. Nudeln) und dieses selbst. Auch alle künstlichen Gewürze.

Die Auseinandersetzung mit den Milchprodukten fiel uns bis auf Käse leicht. Früher hatte ich die Erfahrung gemacht, daß es Zeiten gab, wo ich Milch trank, andere, wo ich sie stehen ließ. Jetzt merkte ich, daß mir Milch nie sonderlich gut bekommen ist, schon gar nicht die, die wir heute in der Großstadt kaufen müssen. Mit Quark war es ähnlich. Er bekam mir nur selten, lag mir schwer verdaulich im Magen. Joghurt, Quark und Milch sind also gestrichen; was wir uns nach wie vor gönnen ist Käse. Auch Eier gibt es keine mehr. Aus dem einfachen Grund, weil ein unbefruchtetes Ei schon nach 24 Stunden zu faulen be-

ginnt! Man versuche, hier in Frankfurt ein befruchtetes Ei zu finden! Ohsawa und Kushi lehnen alle diese Produkte streng ab.

Mit den Getränken uns umzustellen fiel uns erst mal nicht so schwer, da wir chemische Getränke, wie Cola, nicht getrunken hatten. Was wir bemerkten war, daß wir viel zu viel Flüssigkeit zu uns nahmen und darauf achtend merkten, daß wir mit weniger auskamen. Das Gespür dazu muß man selbst entwickeln. Richtschnur: nicht mehr als 3-4 Mal pro Tag auf die Toilette gehen zu müssen.

Alle Arten von Säften tranken wir sowie-so nicht oft - also fiel das Weglassen nicht schwer. Bei den Tees merkten wir, daß die meisten gefärbt waren (also weg damit) und daß es viele natürliche Tees gibt (Brombeerblätter, Brennessel, Thymian, Bancha u.v.a.m.)

Kaffee hatten wir nicht so oft getrunken; daß es einen Löwenzahnkaffee gibt, der wie Omas Malzkaffee schmeckt, wußten wir vor der Beschäftigung mit der makrobiotischen Ernährung nicht.

Mr. Kushi meinte, ab und zu ein Bierchen schadet nicht. Nun, bei uns ist es neben dem Bier auch noch der Wein, aber unser Konsum hat sich verringert.

Mit am meisten Widerstände bereitete uns die Auseinandersetzung mit Obst und Gemüse. Es ist schon ein Schock zu lesen und zu hören, daß man nichts Rohes mehr essen soll! Mensch, und mein Vitaminhaushalt?!? Das, was wir bald integrierten war die Zubereitung von Gemüse: grundsätzlich nicht mehr kochen, sondern alles dünsten (sautieren) in Öl (nur noch Öle mit ungesättigten Fettsäuren verwenden, wie Sesam-, Distel-, Sonnenblumenöl u.a.). Da das so gut schmeckte, war diese Umstellung schnell vollbracht, denn man weiß und sieht es täglich: Gemüse enthält im allgemeinen viel Wasser, daß man es selbst nicht mehr im Wasser kochen braucht. Schwieriger war es schon, alle Nachtschattengewächse, wie Kartoffel, Gurken und Tomaten, aufzugeben. Wir waren sog. Kartoffeleesser. Was denn essen statt Kartoffeln? Getreide, wie Reis, Hirse, Buchweizen, Weizen, Grünkern, Gerste, Roggen, Hafer, Graupen etc. Welch eine Vielfalt statt der einen Frucht! Nachdem wir gespürt hatten, daß uns die neue Ernährung auch Kraft gibt, Kraft, die einen nach dem Essen nicht schlapp macht und die Erkenntnis, daß alle notwendigen Stoffe, auch Vitamine, gerade im Getreide vorhanden sind, konnten wir viel leichter uns auf die neue Ernährung einlassen. Wir merkten, daß uns Rohkostsalate nicht mehr so bekamen und aßen erst mal sehr viel weniger. Allerdings Salate vor der Zubereitung erst 1-2 Minuten im heißen

Wasser abkochen, wie Mrs. Kushi empfahl, soweit sind wir noch nicht. Auch Obst essen wir sehr viel weniger roh, des öfteren mal gedünstet.

Womit wir keine Schwierigkeiten hatten, war die Empfehlung von Ohsawa, nur noch Obst und Gemüse zu essen, welches im Land (in unseren Breitengraden) wächst und nur in der Jahreszeit, wo es solches gibt.

Das Weglassen des Zuckers beinhaltete die Überprüfung unseres 'Zuckerhaushaltes'. Was wir gerne aßen und essen: Kuchen. Es ist schon eigenartig, makrobiotischen Kuchen zu essen und festzustellen, daß er schmeckt (z.B. Zwetschkuchen aus Ölteig und Grießunterlage oder Sesamplätzchen). Oder wer hat beim Apfel- oder Pflaumenmus-Einkochen schon einmal mit Meersalz gesüßt, ehe er zur Makrobiotik gestoßen ist?!

Dieser beschriebene Prozeß, der uns bewußter essen und leben läßt, hält an. Uns ging es nicht darum, die makrobiotische Ernährung in ihrer 'reinen Form' darzustellen. Diese leben sicher andere Leute besser als wir oder jeder kann sie bei Ohsawa nachlesen.

Im nächsten Abschnitt wollen wir kurz anreißen, welcher theoretischer Hintergrund unserem praktischen Umstellen zugrundelag.

Einige Prinzipien der makrobiotischen Ernährung

Wer anfangen will, makrobiotisch zu leben, sollte zunächst einmal feststellen, ob er/sie ein Yin oder Yang-Typ ist (sauer oder basisch oder PH-Wert, wenn man will, ist ein Balancespiel im Körper zwischen diesen beiden Kräften). Mit Indikationspapier kann man messen, ob man Yin oder Yang ist, indem man dieses Papier in den Urin trinkt (morgens, nüchtern). (6) Yin sind helle Farben, Yang dunklere. Ausgeglichen ist die Stufe sieben. Liegt man darunter (Yin) oder darüber (Yang), muß man sich durch die entsprechende Ernährung ausgleichen. Die meisten Menschen in unseren Breiten sind Yin. Deshalb sind auch die meisten Krankheiten sog. Yin-Krankheiten (Magengeschwür, Krebs, Kreislauf, Diabetes, Herz usw.), die man durch eine nach Yang ausgerichtete Ernährung mildern und sogar heilen kann. So ist z.B. das Verhältnis von Yin und Yang im Vollreiskorn nahezu ausgeglichen. Oft genügt es schon, Yin Lebensmittel wegzulassen, wonach schon erste Erfolge zu verzeichnen sind.



Die gefährlichsten Yin-Nahrungsmittel sind: weißer Zucker (auch jeder andere Zucker, auch Rohrzucker und Honig), künstliche Süßstoffe (Sacharin u. dergl.), Eis, süßer Yoghurt, Gebäck und alles, was mit Zucker hergestellt ist. Des Weiteren: Kartoffeln, Tomaten, Auberginen, Gurken, grüne Erbsen, Bohnen, Früchte, Salate. Früchte z.B. kann man yangisieren, indem man sie dünstet (Bratäpfel). Auch tierische Produkte können - obwohl yang (aber falsches Yang, das im Körper Yin wird) nicht empfohlen werden. Ebenso tierische Fette, Eier, Butter, Milch, und daraus bereitete Produkte.

Besonders zu empfehlen sind:

a) alle Getreidearten - gekocht, gebacken, geröstet, gequellt oder roh.

b) kleine Mengen Gemüse (möglichst biologisch. Es gibt in Frankfurt einige Reformhäuser, die entsprechend eingerichtet sind), Knollen oder Grünes (Zwiebeln, Mohrrüben, Schwarzwurzeln, Porree, Rettich, Löwenzahnwurzel, Kohl, Endivien, Kresse, alles in Öl geschmort und mit Salz und /oder Miso oder Tamari gewürzt.

c) nimm nur pflanzliches Öl, (tierische Produkte wie Fett und Butter sind verboten) Sesam, Sonnenblumen- oder Olivenöl u.a.

d) als Brotaufstrich Pflanzenbutter oder Tahin (10 Löffel Tahin, 10-20 Löffel Wasser, 1-2 Löffel Salz) oder Misopaste. Eiweißmangel entsteht nicht. Der pflanzliche Eiweißbedarf wird durch Sesampaste Tahin, und Sojaprodukten (Miso, Tamari = in fast jedem Reformhaus erhältlich) (7) gedeckt.

Aus unserer Erfahrung heraus würden wir denen empfehlen, die anfangen wollen makrobiotisch zu leben, erst einmal *richtig zu kauen*. Wer versucht, seine gewohnten Speisen mindestens 30-50 mal pro Bissen zu kauen, wird schnell feststellen, wie *fad* Kartoffeln, Fleisch etc schmecken. Eine weitere Erfahrung ist, daß man quantitativ weniger braucht. Das richtige Kauen ist in der makrobiotischen Ernährung ein wichtiges Prinzip.

Wichtig ist weiter, daß man schon am Anfang auf Meersalz umstellt und auch das zur Entsäuerung des Körpers wertvolle Goma-Sio, das man selbst zubereiten kann (gerösteter Sesam mit geröstetem Salz im Verhältnis 10 zu 1 für Gesunde oder 4 zu 1 für Kranke, nach Kushi). Zum Schluß ein Schaubild zum Verhältnis von Getreide/Gemüse nach Kushi:

60% Getreide
 5% Suppe
 25 - 30% Gemüse
 10 - 15% Azuki-Bohnen, Algen

Für Gesunde

70% Getreide
 5% Suppen
 15% Gemüse
 5% Algen
 5% Azuki-Bohnen

Schlußbemerkung

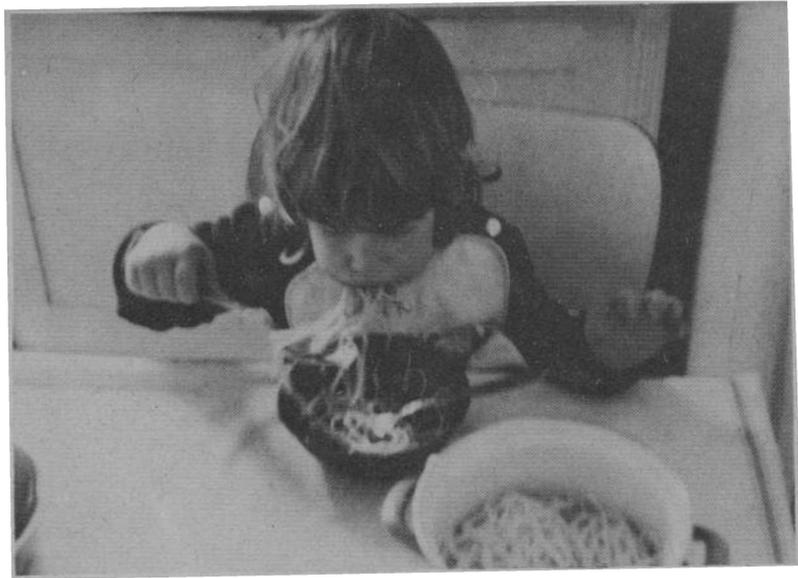
Wie sehr die Tatsache stimmt, daß die „großen Wahrheiten auf Taubenfüßen in die Welt kommen“ beweist, daß wir von der Existenz des Ohsawa-Nachfolgers Michio Kushi erst vor wenigen Monaten erfuhren.

Mrs. und Mr. Kushi fahren z.Z. durch Europa und halten makrobiotische Seminare: im Okt. 77 waren sie in Paris, Amsterdam (8) und London (9). Vom 27. 12. bis 3. od. 4.1. 78 findet in Boston ein offenes Ferienseminar statt. Im März/ April 78 wird Mr. Kushi nach Frankfurt kommen.

All diese Seminare sollen die Vorbereitung sein für den ersten makrobiotischen Kongreß in Europa, im Oktober 78 in Paris. 1982 soll der 1. Weltkongreß stattfinden.

Anmerkungen

- 1) East West Foundation, 359 Boylston St. Boston, Mass. 02116, Tel. (617)536-3360
- 2) s. das Buch von Michio Kushi "The Book of Macrobiotics", das voraussichtl. im Frühjahr 1978 in deutscher Sprache vorliegen wird. Engl. Ausgabe kann besorgt werden.
- 3) Ilse Clausnitzer, Wegweiser in die Makrobiotik, Drei Eichen Verlag, DM 11,-
- 4) Kurzer Abriß DM 3,-
- Wunder der Diätetik DM 9,-
- Makrobiotische Ernährungslehre (Kochbuch) DM 6,80
- Zen Makrobiotik DM 11,50 (gut als Einstieg)
- Die fernöstliche Philosophie im nuklearen Zeitalter DM 9,50
- Jack und Mitie DM 8,50
- Praktischer Leitfaden der makrobiotischen Heilkunde des Fernen Ostens DM 15,-
- Akupunkturbuch DM 4,50
- Krebs und die fernöstliche Philosophie der Medizin DM 13,50 (alle Ohsawa)
- 5) Hefe ist Yin
- 6) Universal Indikatorpapier von Merck, Artikel Nr. 9526 mit Farbskala
- 7) alle makrobiotischen Produkte sind über die Ohsawa-Zentrale, Münsterstr. 255, 4 Düsseldorf, erhältlich. Bücher über Hologramm-Bücherserv.
- 8) Oost West Centrum, Achtergracht 17, 1017 WL Amsterdam, Tel. 020 240203
- 9) Kushi Institute, c/ Community Health Foundation, 188 Old St., London EC 1, England (Direktor: William Tara)



KONTAKT

Das Hauptthema des vorliegenden Heftes beschäftigt sich mit verschiedenen Aspekten der Ernährung. Ernährung ist ein Teil einer ganzheitlichen Lebensweise und sollte meiner Meinung nach nicht vernachlässigt aber auch nicht überbetont werden, wie es leider häufig geschieht. Auch Mikeo Kushi, heute nach Ohsawa der Hauptexponent der Makrobiotik betont das sehr stark, wie mir berichtet wurde. Er sagt, daß Ernährung nur ein Drittel des ganzen Weges (in seinem Falle der Makrobiotik) ausmacht, andere Teile sind z.B. spirituelle Übungen, Meditation, Tai-Chi, praktische Arbeit zur Befriedigung allgemeiner Grundbedürfnisse des Lebens. Auch beim Essener-Weg, der die Grundlage des christlichen Weges ist (wenn Jesus auch in mancher Hinsicht darüber hinausging und neue Elemente einführte), ist die Ernährung nur ein Grundbestandteil. Weitere Aspekte sind die 'Kommunionen' mit den spirituellen Kräften der Natur, Gebet, Fasten und rechtes Leben - d.h. die Arbeit für eine unabhängige Versorgung mit Lebensmitteln, Kleidung und Wohnung. Auch bei Gurdjieff gibt es drei Aspekte: Nahrung, Luft und Eindrücke. Alle drei 'Nahrungen' wirken zusammen um eine Transformation des Menschen zu bewirken. Doch transformiert sich seiner Meinung nach nur das Essen automatisch, während Luft und Eindrücke bewußt aufgenommen werden müssen, um etwas für die Seele und den Willen zu bewirken. Ich erwähne diese Dinge hier nur, weil sie in den Artikeln bzw. Auszügen nicht so zur Geltung kommen. Man wird sich noch mehr damit beschäftigen müssen.

VORSCHAU

Für die nächsten Nummern des HOLOGRAMM sind Themen wie alternative Technologien und ihre Anwendung, nicht nur für Stromversorgung, vorgesehen. Es gibt da sehr viele Entwicklungen, die

für alle Lebensbereiche interessant sind: Treibhäuser, Pflanzenwuchs, bessere Materialnutzung, Hausbau usw.

In einem folgenden Heft sollen verschiedene Aspekte der Naturheilkunde dargestellt werden. Nicht nur Kräutertees! Alle diese Themenbereiche haben unmittelbaren Nutzen für ein alternatives Leben und die Entwicklung selbstversorgender Familien und Gemeinschaften. Ihren besten Nutzen haben sie sicherlich da, wo sie in einen ganzheitlichen Lebenszusammenhang eingebettet sind. Über Anregungen, Berichte und Erfahrungen zu allen Bereichen sind wir dankbar. Gerd und Gisela, die den Artikel über Makrobiotik schrieben, sind auch Leser des HOLOGRAMM!

IMPRESSUM

Herausgeber: Verlag Bruno Martin, Saalburgstr. 4, 6 Frankfurt 60, Tel.: 0611/451827. Verantwortlich für den Inhalt: Bruno Martin

Wir danken für den Beitrag von Gerd und Gisela und die Genehmigung zum Abdruck des Buchauszugs.

ACHTUNG

Die Abonnenten der ersten sechs Ausgaben werden aufgefordert, den Abonnementspreis von DM 5,- für die nächsten 6 Nummern zu überweisen, wenn sie an weiterer Lieferung interessiert sind. Sonst hören wir mit der Lieferung auf, da kein Zwang besteht, das Abonnement zu verlängern, wenn es nicht gekündigt wurde - wie es bei normalen Zeitschriften üblich ist.

BERICHTIGUNG

In HOLOGRAMM Nr. 5 war leider ein böser Fehler eingeschlichen. Auf Seite 4, Abschnitt 'Die Farm', steht: „In der Landwirtschaft werden in Massen Kunstdünger und Pestizide verwandt.“ Tatsächlich werden diese üblen Produkte nur in *Maßen* verwandt.!

BROT

EIN GRUNDLEGENDES BROTREZEPT

Auszug aus dem Buch "The Book of Living Foods" von Dr. Edmond Bordeaux Szekely (aus dem 1.Kap.: 7 Brotrezepte)

„Es ist nicht so wichtig zu wissen, wie man Brot macht, sondern vielmehr, woraus der Teig besteht. In anderen Worten, die Zutaten bestimmen, ob das Brot wirklich der 'Lebensstoff' ist, von dem die Bibel spricht, oder ob es der kranke, kommerzielle Brotlaib ist, der im Supermarkt verkauft wird. Wahrscheinlich das einfachste Brotrezept der Geschichte war die zeitsparende Methode der alten Essener* (und außerordentlich gesunde Methode), die ihren Weizen keimen ließen, dann mit zwei Steinen zermalmten und diesen zerdrückten Weizen zu flachen Fladen formten, die dann auf flachen Steinen in die Sonne gelegt wurden, bis sie gar waren. Ihr Brotbacken war wohl dadurch ein Erfolg, weil sie in der enormen Hitze am Toten Meer lebten (ein Vorteil für das Brotbacken, aber in bezug auf andere Aspekte nicht so angenehm). Seit dieser Zeit wurden die Rezepte immer komplizierter, so daß heute ein allgemeiner Mythos überhand nahm, der besagt, daß Brotmachen einige Tage harter Arbeit erfordert und es leichter sei, es im Supermarkt zu kaufen. Diese Theorie hat jedoch einen Haken: wirkliches Brot kann nicht im Supermarkt gefunden werden.

Das Herz jeden Brotes ist das ganze Korn. Es ist nicht nur wichtig, daß das Korn ganz ist (mit sämtlichen Randschichten), sondern genauso wichtig ist es, daß das Korn immer frisch gemahlen wird. Es kommt nicht darauf an, wie gesund das Korn sein mag, denn sofort nach dem Mahlen beginnen die Vitamine, Enzyme, natürliche Fette und Öle sich zu verschlechtern und verschwinden schließlich. Körner müssen frisch gemahlen sein, wenn die ganze Nahrung und der Geschmack des originalen Lebensstoffes in deinem frisch-aus-dem-Ofen-Meisterstück gefunden werden soll. Alle möglichen Getreidemühlen sind heutzutage erhältlich, die billigeren Handmühlen und die teureren elektrischen. Wenn es dir zu viel Mühe scheint, dein eigenes Mehl zu mahlen, so betone ich respektvoll, daß es auch sehr viel Mühe bereitet, müde zu sein, krank und abgespannt.



DAS ZARATHUSTRA-BROT

(Das älteste Brotrezept, aus der Zeit des Zarathustra, vor ca. 8000 Jahren – dem heutigen Gebrauch angepaßt)

2 Pfund Weizenkörner

Kümmel (nach Belieben)

Bedecke den Weizen in einer großen Schüssel od. irdenem Topf mit reinem, frischen Wasser. Der Behälter sollte groß genug sein, um die doppelte Menge des Weizens fassen zu können, weil er durch den Keimungsprozeß anschwillt. Vergewissere dich, daß das Wasser mindestens 5 cm über dem Weizen steht. Bedecke den Topf oder die Schüssel mit einer Lage Sehtuch (z.B. Mulltuch) und stelle ihn in eine Ecke der Küche, wo es weder zu heiß noch zu kalt ist.

Am 2.Tage leere den Weizen in einen Sieb und spüle ihn gut unter fließendem Wasser aus. Zum Reinigen kann das Wasser aus der Leitung genommen werden, aber das Wasser für den Keimungsprozeß sollte immer frisch sein (destilliert oder Quellwasser). Schütte den gereinigten Weizen wieder in den Topf oder die Schüssel, bedecke ihn wieder mit Wasser und stelle ihn wieder an seinen Platz. Dieser Prozeß wird am dritten Tage wiederholt.

Am 4. Tage reinige den Weizen gut, wie zuvor, und lasse die ganzen 2 Pfund (jetzt mit viel mehr Volumen) durch eine Fleisch- oder Kornmühle laufen. Falls Kümmel dazu kommen sollte, mahle ihn gleichzeitig mit dem Weizen.

Der gekeimte, gemahlene Weizen wird wegen des 'Gluten' sehr klebrig sein. Aber dadurch wird der Weizen zusammengehalten, wenn du ihn in kleine Bälle formst. Damit es leichter geht, reibe deine Hände mit etwas Getreideöl ein. Fette zwei große Backbleche mit Öl ein und setze die geformten Brotbälle sehr eng darauf, sie werden beim Backen nicht größer. Die Bälle sollten ungefähr 5 cm Durchmesser haben und leicht flachgedrückt sein.

Backe sie in einem heißen Ofen (180 - 200 Grad) 45 Minuten lang. Da jeder Ofen etwas verschieden ist, sei bitte geduldig bis du selbst die richtige Temperatur und Zeit herausgefunden hast. Wenn die kleinen Bälle mittelbraun sind und der Duft überwältigend köstlich und wohlriechend ist, wirst du erkennen, daß sie gar sind. Laß sie abkühlen, bevor du sie an einem gelüfteten Platz beiseitestellst."

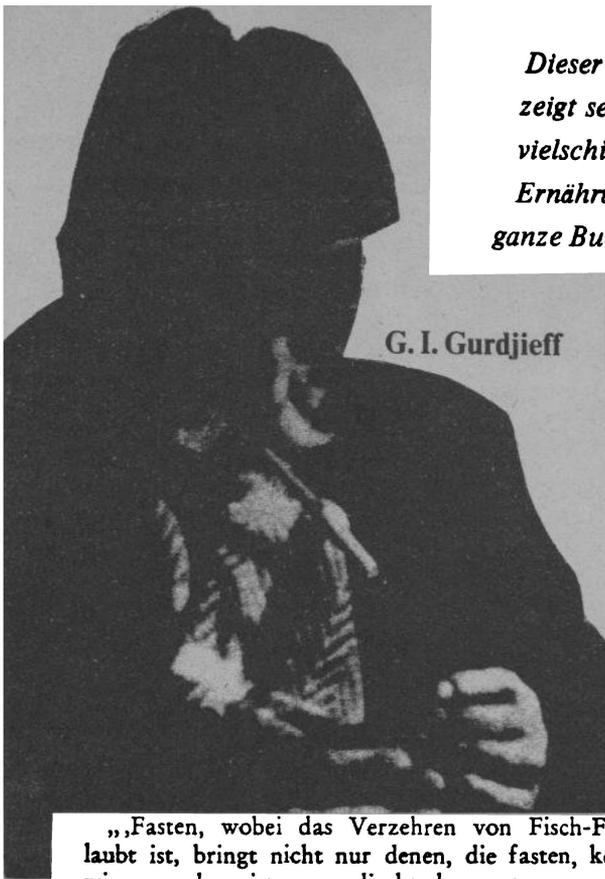
Guten Appetit!

NASRUDIN

Essen und Lesen

Nasrudin war auf dem Weg nach Hause. In der einen Hand hielt er ein Stück Leber, das er gerade gekauft hatte. In der anderen Hand hielt er ein Rezept für Leberknödel, das er von einem Freund bekommen hatte.

Plötzlich stürzte sich ein Bussard auf die Leber und flog damit davon. „Du Dummkopf“, schimpfte Nasrudin, „das Fleisch ist zwar ganz gut - aber was nützt es dir ohne das Rezept?“



G. I. Gurdjieff

Dieser Auszug aus G.I. Gurdjieffs Beelzebubs Erzählungen für seinen Enkel zeigt selbstverständlich nur einen winzigen Aspekt seines vielfältigen und vielschichtigen Buches. Wir fanden es aber so interessant und passend für die Ernährungsdiskussion, daß es dem Leser nicht vorenthalten werden soll. Das ganze Buch hat 1300 Seiten und kann über unseren Buchversand bezogen werden.

FLEISCH

„Fasten, wobei das Verzehren von Fisch-Fleisch erlaubt ist, bringt nicht nur denen, die fasten, keinen Gewinn, sondern ist sogar direkt dem entgegengesetzt, was der Göttliche Jesus Christus selbst wünschte und lehrte und wofür diese Sitte von den großen Schöpfern der christlichen Religion festgesetzt worden war.

„Damit das, was ich soeben gesagt habe, mehr Nachdruck erhält, mögen Sie, mein junger Freund, auch noch vernehmen, was ich einmal zufällig über das christliche Fasten in einem alten Judäisch-Essäischen Manuskript las.

„In diesem alten Judäisch-Essäischen-Manuskript war gesagt, daß die für die Anhänger der Lehre Jesu Christi festgesetzte Sitte, zu verschiedenen Zeiten des Jahres zu fasten, lange nach seinem Tod eingerichtet worden war, nämlich im Jahre 214 nach seiner Geburt.

„Die Sitte zu fasten wurde durch das große geheime Kelnuanische Konzil festgesetzt und in die christliche Religion eingeführt.

„Dieses geheime Kelnuanische Konzil war von allen Anhängern der damals noch neuen Lehre Christi in der Gegend von Kelnok einberufen worden, die an den Küsten des Toten Meeres liegt, weshalb es in der Geschichte der Christlichen Religion als das Kelnuanische Konzil bekannt ist.

„Und es war geheim, weil die Anhänger der Lehre Jesu Christi damals überall von den machthabenden Wesen verfolgt wurden.

„Die ‚Machthaber‘ verfolgten sie, weil sie sehr befürchteten, daß, wenn die Menschen anfangen, nach dieser Lehre zu leben, sie dann, auch wenn sie selbst, die Machthaber, dabei recht gut leben könnten, doch keinen Vorwand mehr hätten, ihre Macht zu zeigen, und diese damit verschwände. Damit aber würden jene Schocks aufhören, deren Befriedigung dem Gekitzel ihres inneren Gottes diene, genannt ‚Selbstliebe‘.

„So wurde gerade auf jenem Kelnuanischen Konzil zuerst bestimmt, daß die Anhänger der Lehre Jesu Christi sich an bestimmten Tagen von der Aufnahme von Nahrungsprodukten enthalten sollten.

„Und der Anlaß zur Einrichtung dieser Fastenzeit war der Streit zwischen zwei damals berühmten Gelehrten auf diesem Kelnuanischen Konzil, nämlich der Streit zwischen dem großen Hertunano und dem großen griechischen Philosophen Veggendiadi.

„Der große Hertunano war der Vertreter der Anhänger der Lehre Jesu Christi, die die Küsten des Roten Meeres bevölkerten, und der Philosoph Veggendiadi war der Vertreter aller Anhänger der Lehre im damaligen Griechenland.

„Der Philosoph Veggendiadi war nur in seinem eigenen Land ein berühmter Mann, aber Hertunano war über die ganze Erde hin berühmt und galt als der größte Kenner der Gesetze der inneren Organisation des Menschen und auch als Autorität in der Wissenschaft, die damals ‚Alchimie‘ hieß, natürlich nicht jene alchimistische Wissenschaft, von der die Leute heutzutage eine Vorstellung haben und die sie mit dem gleichen Wort bezeichnen.

„Der berühmte Streit zwischen dem großen Hertunano und Veggendiadi entstand bei folgender Gelegenheit:

„Es scheint, daß der Philosoph Veggendiadi behauptete und zwei Tage lang brauchte, um zu beweisen, daß es unbedingt nötig sei, unter allen Anhängern der Lehre Jesu Christi die Vorstellung zu verbreiten, daß es die größte Sünde sei, Tiere zu töten, um ihr Fleisch als Nahrung zu verzehren und daß überdies Tierfleisch für ihre Gesundheit sehr schädlich sei und so weiter.

„Nach dem Philosophen Veggendiadi bestiegen verschiedene andere Vertreter das Rednerpodium und sprachen für und gegen den Fall.

„Schließlich bestieg, wie das Manuskript sagt, der große Hertunano mit gemessener Würde langsam das Rednerpult und begann in der ihm eigenen Weise klar und ruhig zu sprechen.

„Dem Text dieses Manuskripts zufolge sagte er damals folgendes:

„„Ich stimme vollends allen Beweisen und Argumenten bei, die unser Bruder in Christo, der Philosoph Veggendiadi, hier dargelegt hat.

„„Ich will sogar all dem, was er sagte, noch hinzufügen, daß andere Leben umzubringen, nur um seinen eigenen Bauch zu füllen, die größte Gemeinheit ist, die der Mensch begehen kann.

„„Wenn ich mich nicht auch viele Jahre für diese Frage interessiert hätte und zu gewissen ganz bestimmten Schlüssen gekommen wäre, so würde ich nach allem, was unser Bruder in Christo Veggendiadi hier gesagt hat, nicht einen Augenblick zögern, sondern euch alle bitten und beschwören, ohne jeden Aufschub und ohne zurückzuschauen, eilig in eure Städte zurückzukehren und dort auf den öffentlichen Plätzen auszurufen: ‚Haltet ein, ihr Leute, haltet ein! Verzehrt nicht länger Fleisch als Nahrung! Diese Sitte ist nicht nur allen Geboten Gottes entgegengesetzt, sondern ist auch die Ursache all eurer Krankheiten.‘

„„Wie Sie sehen, tue ich dies jedoch nicht. Und ich tue es deshalb nicht, weil ich in den langen Jahren meiner beharrlichen Forschungen über diese Frage, wie ich Ihnen schon gesagt habe, zu einem ganz anderen bestimmten Schluß gekommen bin.

„„Was diesen bestimmten Schluß, zu dem ich kam, betrifft, so kann ich Ihnen jetzt nur dies sagen, daß es nie auf Erden dahin kommen wird, daß alle Leute sich zu ein und derselben Religion bekennen, und somit wird es außer unserer christlichen Religion immer andere Religionen geben, und es ist nicht wahrscheinlich, daß die Anhänger dieser anderen Religion sich auch vom Fleischgenuß enthalten werden.

„„Da wir aber, aller Wahrscheinlichkeit nach nicht damit rechnen können, daß einmal alle Leute auf Erden aufhören werden, Fleisch zu essen, so müssen wir jetzt, was den Fleischgenuß angeht, ganz andere praktische Maßnahmen ergreifen, weil, wenn ein Teil der Menschheit Fleisch verzehrt und der andere nicht, dann nach den Resultaten meiner experimentellen Forschungen das größte Übel — wie es nicht schlimmer sein könnte — die Leute befallen würde, die kein Fleisch genießen.

„„Wie meine eingehenden Experimente gezeigt haben, hört nämlich unter Leuten, die kein Fleisch verzehren, die aber unter solchen leben, die es tun, die Gestaltung von dem, was man ‚Willenskraft‘ nennt, auf.

1084

BEELEZUB IN AMERIKA

„„Meine Experimente bewiesen mir, daß, wenn sich auch die körperliche Gesundheit von Leuten, die kein Fleisch verzehren, bessert, so doch, wenn sie, die kein Fleisch essen, sich unter die anderen, die dies tun, mischen, ihr psychischer Zustand unvermeidlich schlimmer wird trotz der Tatsache, daß der Zustand ihres Organismus sich gleichzeitig manchmal bessert.

„„Demnach kann ein gutes Resultat für Leute, die kein Fleisch genießen, einzig und allein dann erzielt werden, wenn sie immer in vollständiger Abgeschlossenheit leben.

„„Obgleich die Leute, die dauernd Fleisch genießen oder jene Produkte, die das Element, genannt ‚Eknoch‘ enthalten, dem Aussehen nach sich nicht ändern, so ändert sich doch allmählich ihre Psyche, besonders ihr Hauptzug, der manchmal mit dem allgemeinen Wort der ‚Charakter‘ eines Menschen bezeichnet wird, allmählich, was die Entschiedenheit und Moralität betrifft, zum schlechteren, sogar so, daß man sie nicht wiedererkennt.

„„Ich muß Ihnen sagen, daß ich zu all diesen Schlüssen durch meine Experimente kam, die ich viele Jahre hindurch ausführen konnte, dank zweier guter philanthropischer Menschen, nämlich durch das Geld des reichen Schäfers Alla-Ek-Linach und durch die bemerkenswerte Erfindung des von uns allen geschätzten Wissenschaftlers El-Kuna-Nassa, dem Apparat ‚Arostodesoch‘.

„„Durch diesen besagten bemerkenswerten Apparat ‚Arostodesoch‘ war es mir möglich, verschiedene Jahre hindurch täglich den allgemeinen Zustand des Organismus aller jener Tausender von Menschen festzustellen, die in geordneten Verhältnissen auf Kosten der Reichtümer des guten Schäfers Alla-Ek-Linach lebten.

„„Möge unser Schöpfer seine Herden vermehren!

„„Also, als ich durch diese experimentellen Forschungen vollends begriff, daß, wenn die Leute weiterhin Fleisch als Nahrung gebrauchen, dies sehr schlecht für

1085

ALL UND ALLES

sie sein wird, daß aber andererseits auch nichts Gutes herauskommt, wenn einige von ihnen es nicht verzehren, widmete ich mich von da an lange Zeit hindurch ganz dem Erforschen von dem, was trotzdem für das zukünftige Wohl der Mehrzahl der Menschen getan werden könnte.

„„Vor allem stellte ich dann für mich selbst zwei kategorische Behauptungen auf, die erste — daß Leute, die für viele Jahrhunderte gewöhnt waren, Fleisch als Nahrung zu sich zu nehmen, niemals mit ihrem schwachen Willen fähig sein würden, sich zu zwingen, es nicht mehr zu sich zu nehmen, und dies lang genug, um den kriminellen Hang danach in sich zu überwinden, und die zweite — daß selbst, wenn die Menschen sich entschließen sollten, kein Fleisch mehr zu essen und tatsächlich diesen Entschluß eine Zeit lang ausführen und sogar die Gewohnheit, Fleisch zu

essen, verlieren sollten, sie trotzdem niemals imstande wären, sich des Fleisches für eine genügend lange Zeit zu enthalten, um eine vollständige Abneigung dagegen zu erwerben. Sie würden nicht imstande sein, dies zu tun, weil es nie auf Erden vorkommt, daß alle Menschen dieselbe Religion oder dieselbe Regierungsform haben und weil es ohne diese Bedingung niemals für alle einen gemeinsamen anregenden, verbietenden, strafenden oder irgendeinen anderen zwingenden Einfluß geben kann, durch den allein die Menschen, die im allgemeinen in sich die Eigenschaft haben, durch Beispiele angeregt, durch Neid angestachelt und magnetisch beeinflußt zu werden, befähigt würden, für immer einen Vorsatz, den sie gefaßt haben, halten zu können.

„„Ungeachtet dieser beiden Tatsachen, die mir vollkommen klar sind, fuhr ich doch ausdauernd fort, mit diesen Tatsachen als Basis meiner folgenden Nachforschungen, einen Ausweg aus dieser trostlosen Lage für die Menschen zu suchen.

„„Natürlich konnte ich alle meine weiteren Forschungen großen Maßstabes wieder dank des unerschöpflichen Reichtums des Schäfers Alla-Ek-Linach und des erstaunlichen Apparates des Weisen El-Kuna-Nassa machen.

„„Die Ergebnisse dieser letzten Forschungen machten es mir klar, daß, obgleich sich im allgemeinen die Psyche der Menschen tatsächlich durch die dauernde Einführung des Stoffes ‚Eknoch‘ in ihren Organismus verschlechtert, so doch dieser Stoff eine besonders schädliche Wirkung nur zu bestimmten Zeiten des Jahres ausübt.

„„Also meine Brüder in ‚Christo... aus allem, was ich gesagt habe und hauptsächlich nach den experimentellen Beobachtungen, die ich ein ganzes Jahr hindurch täglich an Menschen gemacht habe und die mir klar zeigten, daß die Intensität der schädlichen Wirkung des Stoffes ‚Eknoch‘ zu einigen Zeiten des Jahres abnimmt, kann ich nun vertrauensvoll meiner persönlichen Meinung Ausdruck verleihen, daß, wenn die Sitte unter den Anhängern der Lehre Jesu Christi verbreitet und betont würde, daß, wenn man sich, wenigstens zu gewissen Zeiten des Jahres, vom Gebrauch der Produkte, an deren Bildung dieser Stoff ‚Eknoch‘ besonders teilnimmt, enthalten und diese Maßnahme verwirklicht werden könnte, dies den Menschen einen gewissen Segen bringen würde.

„„Wie meine zahlreichen alchimistischen Forschungen mir gezeigt haben, nimmt der Stoff ‚Eknoch‘ an der Bildung der Organismen aller Leben ohne Ausnahme teil, ganz gleich, ob sie auf der Oberfläche der Erde vorkommen oder in verschiedenen Sphären, wie zum Beispiel in der Erde, im Wasser, in der Atmosphäre und so weiter.

„„Dieser Stoff ist auch in allem vorhanden, was für die Bildung des besagten Organismus existiert, wie zum Beispiel in der Flüssigkeit jedes schwangeren Weibchens aller Arten von Leben und in den Produkten wie Milch, Eier, Kaviar und so weiter.“

„„Die von dem großen Hertunano dargelegten Ideen erstaunten und erregten alle Mitglieder jenes Kelnuanischen

Konzils so, daß die Unruhe, die dadurch entstand, es für den großen Hertunano unmöglich machte, weiterzusprechen, und ihn zwang, seine Rede zu unterbrechen und vom Rednerpult herabzusteigen.

„„Weiter war in jenem Manuskript gesagt, daß das Ergebnis dieses Tages ein einstimmiger Beschluß seitens aller Mitglieder des Kelnuanischen Konzils war, mit Hilfe des großen Hertunano jene Zeiten des Jahres festzusetzen, wenn der Stoff ‚Eknoch‘ die schädlichste Wirkung auf die Menschen habe, und unter den Anhängern Jesu Christi die Sitte weit zu verbreiten, in diesen Zeiten des Jahres zu fasten, das heißt sich zu gewissen Zeiten des Jahres solcher Produkte zu enthalten, die den für sie schädlichen Stoff Eknoch enthalten.

„„Damit endete dieses Jüdisch-Essäische Manuskript.

Bücher-Service

BÜCHERSERVICE

Der Buchversand ist ein Service für die Leser des HOLOGRAMM, da viele Bücher oft nicht in normalen Buchhandlungen zu finden sind, bzw. unbekannt sind. Die Bücher, die mit einem Sternchen gekennzeichnet sind können mit üblichen Rabatten an Buchhandlungen geliefert werden, die anderen nicht. Ansonsten kann bei nahezu jedes gewünschte deutsche oder englische Buch besorgt werden. Lieferfristen für Bücher des VERLAG BRUNO MARTIN ca. 2-3 Tage, anderer deutscher Verlage 4-5 Tage. Manchmal treten leider auch Verzögerungen auf. Englische und amerikanische Bücher haben längere Lieferfristen, da wir sie nicht alle am Lager haben. (2 bis 6 Wochen) Bitte habt Geduld. Bestellungen bitte mit Verrechnungsscheck oder Einzahlung auf die Konten Postscheck Frankfurt 541251-601 oder Commerzbank Frankfurt 558 6060. Auf Wunsch senden wir eine Rechnung vorab, bzw. dazu.

Reshad Feild

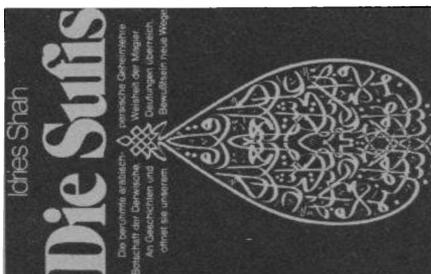
**Ich ging den Weg des Derwisch
Abenteuer einer Selbstfindung**
200 S., DM 19,80

Der faszinierende Bericht einer Reise in die Welt des Sufismus. Schritt für Schritt erleben wir mit, wie ein junger Europäer von einem kundigen Führer in die Geheimnisse des Weges der Derwische eingeweiht wird. Die FAZ (Frankf. Allgemeine fragte in einer Rezension, warum der Schüler überhaupt dem Lehrer folgt, wenn dieser es ihm so schwer macht!) Ein spannendes Buch. (s. Hologr. 5)

Idries Shah

DIE SUFIS 350 S., DM 36,-

Dieses Buch bringt uns dazu, unseren Geist auf neue Art zu gebrauchen. Eine grundlegende Einführung in die Tiefen und die Fallstricke der Sufi-Lehren großer Meister wie Al Ghazali, Rumi, Ibn Arabi, Attar, Nasrudin u.a. gleichzeitig werden einige historische Hinweise auf die Sufi-Herkunft der Freimaurer, der Alchemisten, des Franziskaner-Ordens usw. gebracht, die unser historisches Weltbild völlig verändern. Was auch klar wird: Der Sufismus hat seine Ursprünge nicht im Islam, er bediente sich diesem nur gelegentlich. ...



Vilayat Inayat Khan

Sufismus - Der Weg zum Selbst
122 S., DM 19,80

Stufen einer mystischen Meditation. Dies ist eine sehr fundierte Einführung in einen Aspekt des Sufismus, den der Stufen spiritueller Erfahrung während der Meditation – die selbstverständlich von einem Meister angeleitet sein sollte. Es ist gut, daß es bei einer theoretischen Beschreibung bleibt, es kann keine Anleitung sein. Leider wird dieses Buch als eine Art Einführung zum Sufismus ausgegeben, obwohl dies wahrscheinlich nicht in der Absicht des Autors lag. Es ist lediglich die Sufimeditation, in der Sufitradition, die hier dargestellt wird. Dies macht der Autor mit überragendem Intellekt. Pir Vilayat studierte Philosophie und Naturwissenschaften bevor er spiritueller Lehrer wurde. Br.Mart.

**Sufi Inayat Khan
ERZIEHUNG**

Dieses Buch hält eine Fülle an kenntnisreichem Wissen und Ratschlägen über die Erziehung von Kindern vom Zeitpunkt der Geburt bis zur Reife bereit, die anderswo einfach nicht verfügbar ist. 125 Seiten. Kart. 10,- DM

Carlos Castaneda

The Second Ring of Power
ca. 28,- DM. Die amerikanische Ausgabe erscheint Anfang Februar. Vorbestellungen werden angenommen.

ZERO

Zeitschrift f. ganzheitliches Leben *

DM 3,-

Nr. 12 jetzt Neu! Mit Artikeln über Spiritualität und Faschismus, Neue Stämme für ein Neues Zeitalter, Utopias einer neuen Zukunft (über amerik. Gemeinschaften), Politik und Meditation u.v.a. Nr. 11 ist noch zu erhalten: Themen: Tai-Chi, Natürliche Geburt, Alternative Lebensformen, Emmaus, Ökologie u.a. Nr. 10 mit dem berühmten Ram Dass Interview haben wir noch ein paar Expl.

G.I. Gurdjieff

Meetings with Remarkable Men
DM 14,-

Die englische Ausgabe des zweiten Bandes von Gurdjieffs Werk. Eine interessante und vielschichtige, quasi-autobiographische Erzählung mit vielen versteckten Informationen über den spirituellen Weg. (Jetzt auch verfilmt!) Lieferzeit 2 - 4 Wochen, falls nicht vorrätig.

The Complete Book of Self-Sufficiency

John Seymour

Foreword by E.F.Schumacher



John Seymour

The Complete Book of Self-Sufficiency
256 S., DM 36,-, Format DIN A 4, geb.
Lieferzeit ca. 8 Tage.

Dieses wertvolle Buch enthält alles, was man wissen muß, um einen kleinen oder großen Garten oder Bauernhof auf der Basis der Selbstversorgung zu beginnen. Sämtliche Arbeiten, Werkzeuge, Handgriffe, Tiere, Pflanzen und überhaupt das meiste werden mit sehr schönen Zeichnungen illustriert. Ein Buch für jeden, der aufs Land möchte, aber auch schon da lebt. Für den Städter natürlich auch sehr anregend...

In Englischer Sprache:

THE FINDHORN GARDEN
by the Findhorn Community

Ein ausgezeichnetes Buch über die Entwicklung der Findhorn Gemeinschaft in Schottland, die mit ungewöhnlichem Gartenbau begann und nun aus über 200 Mitgliedern besteht, die an ihrer spirituellen Entwicklung arbeiten. Das Buch enthält auf 180 Seiten sehr viele schöne Photos und die Darstellung der Gründer Findhorn über ihre Kommunikation mit den „Geistern der Natur“ und vieles andere Interessante. DM 15,-

ONEARTH 3, 90 S., DM 6,-

Dieses Magazin, das von der Findhorn-Gemeinschaft herausgegeben wird, beschäftigt sich vor allem mit den verschiedenen Formen der Selbstorganisation, wie sie in Findhorn erprobt wurden und werden. Demokratie, Hierarchie, Synergy, Gruppenbewußtsein und andere Organisationsformen werden diskutiert. Außerdem ist das Magazin graphisch gut gestaltet, enthält Gedichte und Haikus.

Bestellungen:

Verlag Bruno Martin, Saalburgstr. 4,
6 Frankfurt 60.

Bitte Vorauszahlung auf Postscheckkonto Ffm
54 1251-601 oder Verrechnungsscheck.

John G. Bennett
Ein anderes Bild Gottes
 64 S., 7,80 DM *

Dieses Buch enthält Vorträge aus den letzten Jahren des Autors und lassen völlig neue Zusammenhänge natürlicher und kosmischer Kräfte erkennen. Diese Erkenntnisse sind im täglichen Leben genauso brauchbar wie in der Meditation. Es werden Fragen geklärt wie: Wie können unsere Handlungen in einer Zusammenarbeit mit der Natur und der Lebenskraft münden? Wie kann Weisheit unser Tun leiten? Wie können wir ein anderes Bild vom Wirken einer Höheren Macht gewinnen und mit ihr kooperieren? Die sieben Vorträge konzentrieren sich auf die Bereiche Leben, Natur, Tun, Weisheit, Spirituelle Bilder, 'die Arbeit'. Gott. (s. Auszug Hologr. Nr. 3/4)

SEX – 92 Seiten, DM 9,80 *

Es ist sicherlich ungewöhnlich, eine Meinung über Sex zu vertreten, die weder konservativ, noch libertär aber auch nicht dogmatisch ist. Was ist 'richtige sexuelle Aktivität', was hat Sex mit Kreativität und Wahrnehmung zu tun, was bedeutet Elternschaft und Ehe, welchen Einfluß hat Sex auf die Gesellschaft. Diese ganze Spanne behandelt Bennett sehr überzeugend in diesem kleinen Buch.



J. G. Bennett
Eine spirituelle Psychologie
 200 Seiten, DM 19,80, Paperback *

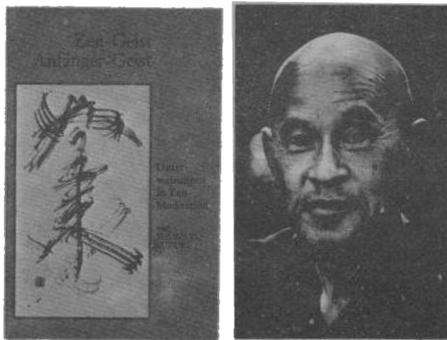
Des Menschen Geist ist sein Wille. Da Wille eine Verpflichtung zum Handeln ist, muß eine spirituelle Psychologie eine praktische Psychologie sein. Das Buch steckt einen Handlungsrahmen ab, der Übungen in Selbstbeobachtung anleitet. Es hilft, die verschiedenen natürlichen und geistigen Bereiche unserer Erfahrung zu unterscheiden und aufeinander zubeziehen. Es ist zudem ein Werk, das die meisten unserer Fragen nach dem Sinn des Lebens lösen hilft.



ZITAT

Jede Intoleranz ist Stolz, und Stolz zerstört die Liebe.

J.G. Bennett



Shunryu Suzuki
Zen-Geist – Anfänger-Geist
 150 S., DM 18,80

Unterweisungen in Zen-Leben und Zen-Meditation. Ausgezeichnet. (Siehe Auszug im Heft)

Sri Aurobindo
Das Göttliche Leben
 3 Bände, DM 90,-, ca. 1200 S.

Das überragende philosophische Werk des großen indischen Meister, Begründers von Auroville.

Sri Aurobindo
Neu: Essays über die Gita
 580 S., DM 60,-

Das zentrale Interesse der Gita in ihrer Philosophie und in ihrem Yoga, ihre Grundidee, mit der sie beginnt, fortführt und endet, ist ihr Versuch, eine Versöhnung, sogar eine Art von Einheit herzustellen zwischen der inneren spirituellen Wahrheit in ihrer absoluten und integralen Verwirklichung und den äußeren Wirklichkeiten im Leben und Handeln des Menschen...

Sri Aurobindo
Die Synthese des Yoga
 965 S., DM 58,-
 Das Zentrum der Philosophie Aurobindos

Vinoba Bhava
Struktur und Technik des inneren Friedens.
 174 S., DM 12,80

Vinoba Bhava (er arbeitete u.a. mit Gandhi zusammen) hat in diesem Buch den inneren Frieden des Einzelnen, jene wesentliche Voraussetzung des äußeren Friedens, gemäß seiner Struktur dargelegt und die Technik seiner Gewinnung entwickelt. Formal gesehen stellt das Buch ein Stück Kommentar zur Bhagavad Gita dar. Inhaltlich bietet es eine Anleitung zum Erlangen der Grundlagen von Selbstdisziplin, Gleichmut und Gelassenheit als höchster Stufen yogischer Intelligenz.

G. I. Gurdjieff
All und Alles – Beelzebubs Erzählungen für seinen Enkel
 Leinen, 1300 Seiten, DM 47,- **

Beelzebubs Erzählungen ist zweifellos eines der wichtigsten Bücher, die in diesem Jahrhundert geschrieben wurden. Es gibt dem Leser die Möglichkeit, die Welt, Gott und den Menschen ganz anders zu begreifen als bisher. Denn für Gurdjieff kann das Neue nur aus einer neuen Vision geschaffen werden. Fordern Sie einen Prospekt an.

Verlag Bruno Martin, Saalburgstr. 4, 6000 Frankfurt 60
 Zahlung per Verr. Scheck oder gegen Rechnung (Vorauskauf).

John G. Bennett
Gurdjieff Heute
 50 Seiten, 5,80 DM *

Dies ist die zweite und erweiterte Auflage einer Einführung zur Hauptfrage Gurdjieffs: Was ist der Sinn und Zweck des Lebens auf der Erde und des menschlichen Lebens im besonderen. Gurdjieff war ein Denker und Praktiker zugleich, der aus verschiedenen Quellen des Tantrismus, Sufismus, des Buddhismus, der Meister der Weisheit (Kwajagan), und anderen echten Überlieferungen schöpfte und sie dem westlichen Menschen nutzbar und zugänglich machte. Seit seinem Tode 1949 verbreitete sich sein geistiger Einfluß immer mehr. Das Buch wurde durch ein Interview mit J.G. Bennett erweitert, in dem er über Sexualität, Kindererziehung, Freiheit und die menschliche Zukunft spricht. Er erwähnt dabei auch die wesentlichen Impulse, die Gurdjieff ihm gab.

PLATTEN

Musik von G.I. Gurdjieff!
 2 Langspielplatten (weitere folgen), Spieldauer je Platte ca. 50 Min., DM 60,- incl. Porto.

Gurdjieff hat nicht nur außergewöhnliche Bücher geschrieben, Lehren und Methoden eingeführt, sondern auch eine wunderschöne Musik gemeinsam mit Th. de Hartmann komponiert, die zum großen Teil auf orientalischen Quellen beruht, aber auf dem Klavier gespielt wird. Sie spricht direkt unser Gefühlszentrum an, und wenn sie für seine vielfältigen Tänze benutzt wird hilft sie der Integration aller Zentren. Die andere Platte ist Musik, die Gurdjieff selbst komponiert und auf dem Harmonium gespielt hat. Eine sehr einfache, tiefgehende Musik, die erst nach längerem Hören die tiefe, mitfühlende und liebende Seele Gurdjieffs mitteilt. Die Platte wird von den Erben Gurdjieffs produziert und ist deshalb etwas teurer als andere Platten.

Dr. Edmond Bordeaux Szekely
Das Friedensevangelium des Jesus
Christus – Das Friedensevangelium der
Essener Buch 1 56 S., DM 5,80
 Dieses Essener-Dokument offenbart, daß Jesus die natürlichen Heilkräfte der Luft, des Lichtes, der Erde und des Wassers kannte, die in Verbindung mit spiritueller Lebenspraxis den Menschen von innen her erneuern können und ihm ein Leben ohne Krankheiten schenken. Es ist ein Dokument von vitaler Bedeutung für die heutige Zeit. Der Leser wird seine ewige Lebenskraft und machtvolle Wahrheit fühlen.

Dr. Ed. Bordeaux Szekely *
Das Friedensevangelium der Essener,
Buch 2: Die unbekanntenen Bücher der
Essener. Erscheint voraussichtlich im
Dezember od. Januar. 120 S., DM 14,80
 mit schönen, meditativen Photos, die organisch in den poetischen Text eingefügt sind.

Dieses wertvolle Dokument enthält Urtexte aus dem Buch des Enoch, den siebenfältigen Frieden (die Urform der Bergpredigt), die Johannes-Offenbarung in der Essener-Überlieferung, die Kommunionen mit den Engeln (spirituellen Kräften) der Sonne, des Wassers, der Luft, der Erde, des Lebens, der Freude, der Erdenmutter und mit den Engeln des Himmlichen Vaters, des Engels der Kraft, der Liebe, der Weisheit, des Ewigen Lebens, der Arbeit, des Friedens. Die zehn Gebote des Moses, das Johannesevangelium und Fragmente der Schriftrollen des Toten Meeres sind alle in der ursprünglichen Fassung in diesem Buch enthalten. Wir können in diesem Buch wieder Kontakt mit der lebendigen Lehre finden!

Energien von J.G. Bennett
 136 S., DM 12,80 *

Jetzt, da unsere verschiedenen Energiequellen immer knapper werden, ist das Thema wieder aktuell. Für Bennett war es immer aktuell, denn er erforschte beruflich die vielseitige Verwendung der Kohle und als Lebensaufgabe die vielseitige Verwendung menschlicher, psychologischer Energien. Wie Energien zum besseren Nutzen des Menschen eingesetzt, wie 'gröbere' Energien in 'feinere' umgewandelt werden können und wie wir uns für Energie außerhalb des menschlichen Zugriffs öffnen können – für Kreativität und Liebe – erklärt er einfach und für jeden verständlich.

Von J. G. BENNETT:
Arbeit an sich selbst – 30 S., DM 4,- *
 Eine einfache Darstellung der Funktionen des Menschen, der Seele und des Willens, und der Praxis der inneren Entwicklung.

Communion
Rock&Roll from the Farm
Ein neue Album der "Tennessee Farm
Band". DM 15,-. Die populäre Seite der
Farm. (S. Hologr. 3/4 und 5)
 Lieferzeit 5 Wochen



Vinoba Bhave
Gespräche über die Gita
Leinen 24,-

Vinoba ist in erster Linie ein Mann Gottes. Der Dienst am Nächsten ist für ihn nichts anderes als das Bemühen, mit Gott eins zu werden. Jede Sekunde ist er bestrebt, sich selber auszulöschen, vollkommen leer zu werden, damit Gott ihn erfülle und ihn zu seinem Werkzeug mache. Die Vorträge eines solchen erleuchteten Menschen über eines der tiefgründigsten religiös-philosophischen Werke aller Zeiten sollte für jedermann unerachtet seiner Rasse, Religion oder Nationalität, von unschätzbarem Wert sein.

M.K. Gandhi
Sarvodaya (Wohlfahrt für alle)
 216 S., Pb. DM 18,-

Dieses Buch besteht aus Aufsätzen und Reden Mahatma Gandhis und einiger zusätzlicher Ausführungen von Vinoba Bhave. Das ganze Spektrum von Dezentralisation bis zur Religion wird von Gandhi einfach dargestellt und kann viele Anregungen für die New-Age-Lebensweise geben.

M.K. Gandhi
Eine Autobiographie
oder die Geschichte meiner Experimente
mit der Wahrheit. 480 S., DM 42,-

Sie ist ein einzigartiges Dokument seiner Wahrheitssuche und der Nachwelt gegenüber ein lebendiger Protest gegen die Verflüchtigung des Mahatma-Bildes zur Legende, denn sie schildert mit einer Offenheit, die gleich weit entfernt ist von eitler Selbststilisierung die Entwicklung dieser ebenso bedeutenden wie eigenartigen Persönlichkeit, bei der der Mensch deshalb nicht vom Politiker zu trennen ist, weil beide gleichermaßen im religiösen Grunde wurzeln.

Kreative Zukunft – Bruno Martin *
Format 19x21, 69 Seiten, DM 10,-. Mit vielen
Photos.

Die Zukunft zieht an der Gegenwart und wenn wir die Augen offen halten, können wir ihre Manifestationen erkennen und mit der kreativen Zukunft kooperieren. In diesem Buch wird versucht, einige Inhalte einer menschen- und naturwürdigen Zukunft sichtbar zu machen; es wird die Bedeutung der Selbstgenügsamkeit in persönlichen und gesellschaftlichen Lebensformen erörtert, aber auch den praktischen Weg zu neuen Organisationsweisen.

Alternative Heilkunde wird ebenso behandelt wie neue 'Spiritualität', ganzheitliche Wissenschaft oder die Entwicklung der Kultur zu einem Ereignis. Das Buch ist absichtlich fragmentarisch, um dem Leser die Möglichkeit zu geben, weitere Ideen hinzuzufügen.

J.G. Bennett – Gurdjieff, Aufbau einer Neuen
Welt. 380 S., DM 38,-
 mit vielen Photos und Diagrammen.

Wenn Gurdjieff bisher unbekannt war, lag es nicht an seiner Bedeutsamkeit, sondern an mangelnder Information. Hier wird jede erreichbare Quelle ausgeschöpft. Die Herkunft Gurdjieffs Ideen, seine Biographie, seine praktische Arbeit und sein philosophisches und psychologisches Werk werden objektiv beschrieben und erklärt. Es ist erstaunlich, was Bennett zutage fördert und mit welcher Souveränität er das Material behandelt!

HOLOGRAMM-BESTELLUNGEN *
HOLOGRAMM kann für DM 5,- incl.
Porto für sechs Ausgaben durch Einzahlung
auf unser Postscheckkonto Frankf.
541251-601 bestellt werden. Es erscheint
regelmäßig am 15. jeden 2. Monats. Die
nächste Ausgabe erscheint am 15. Jan.
Ältere Ausgaben können nachbestellt
werden. Das Porto reduziert sich dabei
auf DM 0,40, da ja nur einmal verschickt
wird. Einzelausgabe kostet 50 Pfennig,
Doppelnummer 1,-DM. Plus Porto.



J.G. Bennett – Wie wir Dinge tun
 Wenn wir lernen wollen, bewußt und kreativ zu leben, gibt dieses Buch Anregungen für praktische Beobachtungen und Erfahrungen. Es erklärt den Automatismus der menschlichen Funktionen, gibt Beispiele für die Entfaltung der Sensibilität, die uns das Leben besser bewältigen läßt, zeigt was das Bewußtsein vermag, wie wir richtige Entscheidungen treffen und durchführen können und welche Rolle Kreativität und Spontanität dabei einnimmt.
 Paperback, 72 Seiten, 8 Mark. *

VERANSTALTUNGSSERVICE

Der Veranstaltungsservice soll verschiedenen Organisationen ihre Veranstaltungen einem interessierten Kreis zugänglich machen. Keine Zensur durch die Redaktion. Allerdings werden aus Platzgründen Kürzungen vorgenommen.

SYMPOSIUM BIOLOGISCHE LANDWIRTSCHAFT an der Universität Göttingen. Veranstalter Initiativkreis Biologische Landwirtschaft c/o Conrad Thimm, Kurze Str. 17, 34 Göttingen, Tel.: 0551/57085. Vom 15.12. - 17.12.77.

Themen unter anderem: Biolog. Landwirtschaft - Illusion oder Alternative; Integrierter Pflanzenschutz; Einfluß der Düngung; Bodenfruchtbarkeit; - Theoretiker und Praktiker referieren. U.a.: Dr. Steiner, Getrud Frank, K. Hörsten, Prof. Egger, Prof. Kutschera, Prof. v. Weizsäcker.

WERKSTATT FÜR ENTFALTUNG

gleiche Adresse. Ab 6.11. jeden 1. Sonntag im Monat 18 h. Tonbandvorträge von J.G. Bennett in engl. Sprache aus der Serie Future Communities. Auch finden hier Gruppenabende mit Methoden von Gurdjieff und Bennett statt.

VEDAM

Rajneeshzentrum für Sozialtherapie und Meditation. Richard Wagner Str. 9

8 München 2, Tel. 089/526866 macht verschiedene Kurse. Prospekt anfr.

MEDITATIONSFESTIVAL in Österreich über Weihnachten. Information: Lichtheimat Ashram, Helge Wischmeier, Postf. 1233, 7035 Waldenbuch. Er gibt auch eine Zeitschrift 'Aurora' heraus.

PIR VILAYAT KHAN - SEMINAR

20.- 23.11. im Oberpfälzer Wald. Näheres über J. Quandt, Espanstr. 9, 85 Nürnberg. Buchladen Regenbogenbrücke.

SOMA SYNTHESIS TRAINING

Bryn Jones, Humboldtstr. 19, 6 Frankf. 1
Tel. 0611/ 441307

Open Encounter and body oriented techniques to the daily work and life of those in the educational, medical, therapeutic, healing, spiritual und the helping professions. Prospekt anfordern.

ZAGT

St. Jacobsmühle, 8371 Kollnburg/Bayr. Wald. Tel. 09942-1669

Verschiedene Kurse zum ganzheitlichen Leben. Kurs Nr. 19 v. 23.12. bis 6. Jan. 15 Tage, DM 1490,-. Großer Weihnachtskurs. Die Kunst des Lebens, Liebens und Sterbens. Leiter: Rainer Behr, Dr. Franz Susmann.

RAJA-YOGA-CENTER FRANKFURT

Bornheimer Landstr. 27, 6 Frankf. 1
Tel. 0611/495464

Meditation, Philosophischer Unterricht tägl. 6-8, 18-21 Uhr. v. 1.-26. Febr. 78
Yoga-Reise nach Indien.

WASSERMÜHLE

3441 Kirchhosbach

Sieben Tage töpfern.

die sprache der hände im töpferwerke sehen. vom 19.-27. Nov. mit Willy und Brigitte aus Tiefenthal. Beschränkte Teilnehmerzahl. DM 240,-

FRANKFURTER RING

Geschäftsstelle: Schnaidhainerstr. 35
624 Königstein/Ts.

2.MEDITATIONSTAG mit Ole Nydahl am 20.11. im Haus Dornbusch. Ole Nydahl ist Leiter des Center for Tibetansk Buddhisme in Kopenhagen. Prospekt v. Frankf. Ring anfordern, f; weitere Veranstaltungen.

Vortrag von Frau Dr. M. Wosien am Do. 24.11.77, 20.15 Uhr im Senckenbergmuseum: 'Meine Erkenntnisse und Erfahrungen im Ashram von Baba-Ji.'

NASRUDIN-STORY

Deine arme, alte Mutter

Aus irgendeinem Grunde war Nasrudins Frau über ihren Mann verärgert. Um ihm eins auszuwischen, brachte sie kochende Suppe auf den Tisch, in der Hoffnung, der Mulla würde sich ordentlich verbrennen. Sobald die Suppe auf dem Tisch stand, vergaß sie dies und trank einen großen Schluck, ohne ihn vorher abgekühlt zu haben. Tränen traten in ihre Augen - aber sie hoffte immer noch, Nasrudin würde etwas von der Suppe trinken.

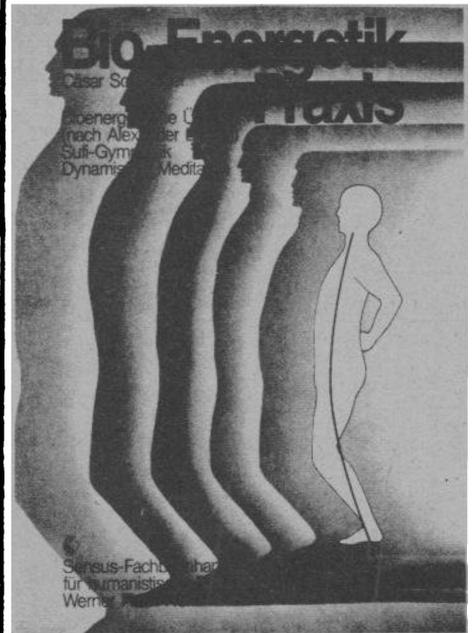
„Warum weinst du?“ fragte er sie.

„Meine arme, alte Mutter! Kurz bevor sie starb, trank sie auch so eine Suppe. Die Erinnerung daran bringt mich zum Weinen.“

Nasrudin wandte sich wieder seiner Suppe zu und nahm einen kräftigen Schluck. Kurz darauf rannen auch ihm die Tränen über die Wangen.

„Was ist, Nasrudin, du weinst doch nicht auch noch?“

„Doch,“ sagte er, „ich weine bei dem Gedanken, daß deine arme, alte Mutter starb und du noch am Leben bist!“



Cäsar Schwieger

Bio-Energetik-Praxis

Bioenergetische Übungen (nach Alexander Lowen)

Sufi-Gymnastik

Dynamische Meditation

DIN A4 brosch. DM 12,-

(vorher unter dem Titel „Körperarbeit“ erschienen)

Die praktische Ergänzung zu dem bekannten Buch von Alexander Lowen, *Bioenergetik* – Der Körper als Retter der Seele.

Die Brücke von Theorie der Bioenergetik zur Praxis.

Der Leitfaden für alle, die bereits Trainingskurse in Bioenergetik mitgemacht haben.

Sensus Fachbuchhandlung u. Verlag für humanistische Psychologie
Werner Flach KG
Altkönigstr. 10
6000 Frankfurt/Main 1