

-50 **HOLO**  
**GRAMM**

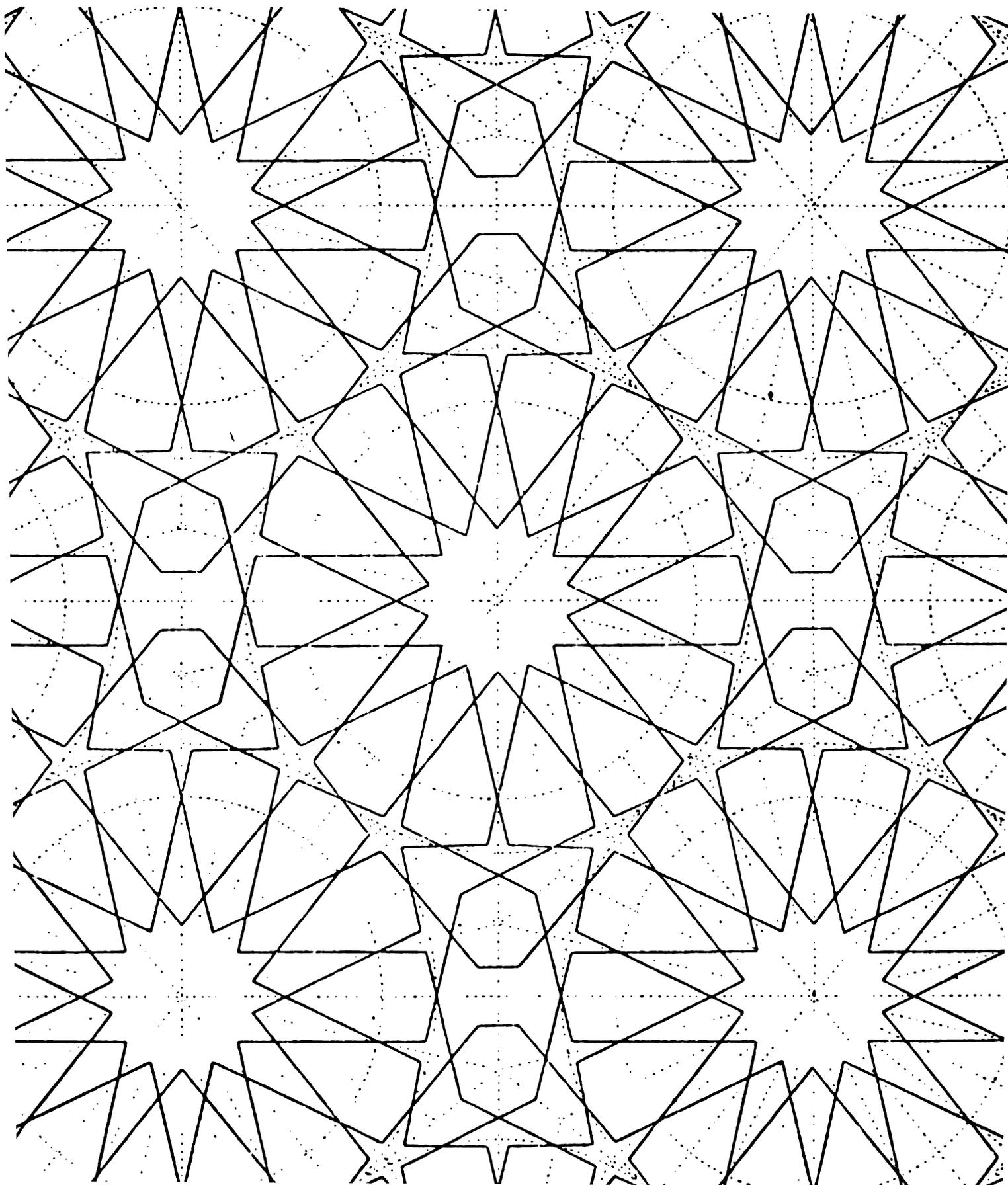
**NR. 8**

Die praktische spirituelle Zeitschrift

**März '78**

THEMA:

Karma



## Vikarma — die Ergänzung zu Karma

### (14) KARMA UND VIKARMA GEHEN HAND IN HAND

Im letzten Kapitel besprachen wir den Yoga wunschlosen Handelns. Wenn wir von unserem *svadharmā*, dem eigenen Lebensgesetz, ablassen und uns das *dharma* eines anderen aneignen, wird für uns das Ziel der Wunschlosigkeit gänzlich unerreichbar. Das *svadharmā* des Händlers besteht darin, nützliche Waren zu verkaufen. Wenn er jedoch von seinem *svadharmā* abweicht und ausländische Luxusartikel aus aller Herren Länder anpreist, tut er es um des höheren Gewinnes willen. Wie kann solche Arbeit frei sein von Verlangen? Um das Handeln vom Verlangen zu befreien, ist deshalb unerlässlich, daß man an seinem *svadharmā* unverrückbar festhält. Aber selbst das Festhalten am *svadharmā* kann noch voll der Begierde sein. Wir wollen uns als Beispiel *ahimsa* (Gewaltlosigkeit) vornehmen. Für den Anhänger von *ahimsa* ist Gewaltanwendung einfach undenkbar. Es ist aber durchaus möglich, daß jemand zwar nach außen gewaltlos erscheint, innerlich jedoch voller Gewalttätigkeit ist, denn Gewaltlosigkeit ist ein Gemütszustand. Es ist nicht so, als ob das Gemüt einfach schon dadurch gewaltlos würde, daß man nach außen keine Gewalt anwendet. Wenn man das Schwert in die Hand nimmt, wird die gewalttätige Einstellung offenbar. Doch wird der Mensch nicht dadurch automatisch gewaltlos, daß er das Schwert aus der Hand gibt. Genauso ist es mit der Ausübung des *svadharmā*. Zur Erlangung der Wunschlosigkeit muß fremdes *svadharmā* vermieden werden. Aber dies ist erst der Anfang. Dadurch allein haben wir das Ziel noch nicht erreicht.

Auch Wunschlosigkeit ist ein Zustand des Gemüts. Um ihn zu erringen, genügt es nicht, den Weg des *svadharmā* zu beschreiten. Man muß noch andere Mittel zu Hilfe nehmen. Nur mit Öl und Docht brennt die Lampe nicht, auch die Flamme ist notwendig. Wenn die Lampe brennt, wird die Dunkelheit verdrängt. Wie können wir die Lampe anzünden? Dafür müssen Verstand und Gemüt (*manas*) gereinigt werden. Durch Prüfung des Selbsts muß das innere Wesen (*chitta*) von Unreinheiten, Schmutz und Abfall befreit werden. Am Ende des 3. Kapitels sprach Gott Krishna über diese wichtige Angelegenheit. Daraus entspringt das 4. Kapitel. In der Gita wird das Wort *karma* im Sinne von *svadharmā* gebraucht. Essen, Trinken, Schlafen sind alles Tätigkeiten, doch das Wort *karma* in der Gita bezieht sich nicht auf diese Handlungen. In der Gita bedeutet *karma* die Ausübung des *svadharmā*. Aber zur Erlangung von Wunschlosigkeit ist außer der Ausübung des *svadharmā* noch etwas notwendig, nämlich die Überwindung von *kama* und *krodha*, Begierde und Zorn. Solange das innere Wesen (*chitta*) nicht ebenso rein und ruhig ist wie die Wasser des Ganges, solange ist Wunschlosigkeit unmöglich. Deshalb nennt die Gita die Bemühungen um Reinigung des inneren Wesens, von Verstand und Gemüt (*chitta*), *vikarma*. Die drei Worte *karma*, *vikarma* und *akarma* sind in diesem 4. Kapitel von großer Bedeutung. Unter *karma* versteht man die als *svadharmā* ausgeübte äußere konkrete Handlung. Wenn sich in diese äußere Tätigkeit Verstand und Gemüt (*chitta*) einschalten, so nennt man es *vikarma*. Wenn wir jemanden grüßen und unseren Kopf verneigen, uns aber nicht auch im Geiste verneigen, ist die äußerliche Geste sinnlos. Das Innere und das Äußere, beide müssen eins werden. Äußerlich bringe ich dem Shiva-Lingam meine Verehrung dar, indem ich ihn ununterbrochen mit Wasser begieße (*abhisheka*). Wenn aber nicht auch gleichzeitig der innere Strom meiner Meditation ununterbrochen fließt, was ist dann schon diese äußere Waschung wert? Dann ist der Shiva-Lingam nichts als ein Stein, und auch ich bin ein Stein. Es bedeutet dann nichts weiter, als daß ein Stein vor einem anderen Stein sitzt. Der Yoga wunschlosen Handelns wird erst dann Wirklichkeit, wenn sich mit unserer äußeren Handlung die innere Bemühung um Reinigung von Verstand und Gemüt verbindet. Im Sprachgebrauch des Ausdrucks "wunschloses Handeln" kommt dem Wort "wunschlos" größere Bedeutung zu als dem Wort "Handeln", ebenso wie bei dem Ausdruck "gewaltloser Widerstand" das Eigenschaftswort "gewaltlos" von größerer Bedeutung ist als das Wort "Wider-

stand". Lassen wir "gewaltlos" weg und halten nur an Widerstand, so kann daraus etwas Schreckliches entstehen. In derselben Weise ist eine in Erfüllung des *svadharmā* ausgeführte Handlung als Schwere betrachtet werden, wenn sie nicht durchdrungen ist vom *vikarma* Gemüts.

Wer heutzutage Sozialfürsorge betreibt, tut nichts weiter als sein *svadharmā* zu erfüllen. Menschen zu helfen, die arm, hilflos, unglücklich und Schwierigkeit sind, und sie glücklich zu machen, ist selbstverständliche Pflicht. Aber daraus darf man nicht schließen, daß alle diejenigen, soziale Arbeit leisten, zu Karma-Yogins geworden sind. Wenn bei Sozialarbeit die innere Einstellung (*bhavana*) nicht von absoluter Lauterkeit ist, so kann daraus etwas sehr Schlimmes werden. All der Egoismus (*ahankar*), Haß und Neid, all die Selbstsucht und ähnliche Abartige wie wir sie im Interesse unserer eigenen Familie entwickeln, bringen dann auch mit herein in die Sozialarbeit. Ein deutliches Bild dazu bieten uns die Konflikte der gegenwärtigen Sozialfürsorge-Organisationen.

### (15) KARMA + VIKARMA = AKARMA

Verstand und Gemüt müssen mit dem äußeren Handeln zusammenwirken. Dieses Mitwirken von Verstand und Gemüt bezeichnet die als *vikarma*. Wir haben also die gewöhnliche äußere Erfüllung des *svadharmā* sowie dieses besondere innere Bemühen. Diese besondere innere Tätigkeit kann ganz verschieden sein und richtet sich jeweils nach dem inneren Bedürfnis. Im 4. Kapitel werden verschiedene Arten des *vikarma* mit typischen Beispielen aufgezählt. Eine ausführliche Beschreibung finden wir vom 6. Kapitel an. Erst wenn wir uns um diese innere Tätigkeit, um diesen inneren Erkenntnisweg bemühen, kann das Licht der Wunschlosigkeit darin aufleuchten. Wenn sich mit dem *karma* dem äußeren Tun, das *vikarma*, die innere Bemühung, verbindet, wird in uns nach und nach die Wunschlosigkeit. Solange Leib und Gemüt voneinander getrennt sind, werden sie auch einen getrennten Weg beschreiten. Wenn die beiden zusammenwirken, wird uns das Ziel erreichbar. Damit sich nicht der Körper in der einen Richtung und Verstand und Gemüt in der anderen Richtung bewegen, haben die großen Lehrer einen zweifachen Weg gewiesen: Auf dem Weg des Bhakti-Yoga (Weg der anbetenden Hingabe) wird äußerlich zu *tapasya* (Bußübung) und innerlich zu *japa* (Konzentrationsübung) geraten. Wenn gleichzeitig mit Fasten und ähnlichen äußeren Bußübungen die innere Konzentration (*japa*) vorhanden ist, erweisen sich sämtliche Bußübungen als wertlos. Zusammen mit meinen Bußübungen muß mein *bhava* die Flamme meines inneren Bemühens, ununterbrochen brennen und leuchten. Das Wort *upa-vasa* (Fasten) bedeutet an sich schon "besitzen". Damit *chitta* (unser inneres Wesen) in der Nähe Gottes verweilen kann, ist es nötig, den Zugang für äußere Sinneseindrücke zu verschließen. Aber wenn wir uns nun gegen die weltlichen Sinneseindrücke abgrenzen, innerlich aber nicht auf Gott konzentrieren, welchen Wert hat dieses äußerliche Fasten? Wenn wir, anstatt an Gott zu denken, an verschiedene Speisen und Getränke dächten, so würde daraus eine schlechte Mahlzeit. Es gibt nichts Schlimmeres als das Schlemmen in Einbildung, als dieses Erleben weltlicher Genüsse in der Vorstellung. *Tantra* muß von *mantra* begleitet sein, äußere Praxis von innerer dankenkraft. Das äußere Bemühen allein ist ohne Wert, wertlos, die innere Gedächtnisübung ohne äußere Auswirkung. Wenn wir Herz und Hände gleichermaßen dienen, dann erst werden wir dauerhaft dienen.

Wäre nicht die äußere Tätigkeit vom Tau des Herzens durchdrungen, so müßte das *svadharmā* vertrocknen. Es bliebe dann ohne die Frucht und Frucht der Wunschlosigkeit.



# Gott am Baum

von Joy Farren

(dieser Artikel ist eine gekürzte Übersetzung)

**Versuche dir einmal vorzustellen, was für ein qualvoller Tod eine Kreuzigung sein muß. Der Tod durch Kreuzigung erfolgt durch langsam sich entwickelnde Krämpfe, spastische muskuläre Kontraktionen. Die Position des Körpers verhindert die Blutzirkulation, eine enorme Belastung des Herzens tritt auf. Das Blut befördert dadurch weniger Sauerstoff zu den Lungen und wird zunehmend durch Kohlendioxyd vergiftet. Das Opfer fühlt sich als ob es erstickt. Selten dauert es länger als zwei Tage bis zum Tod.**

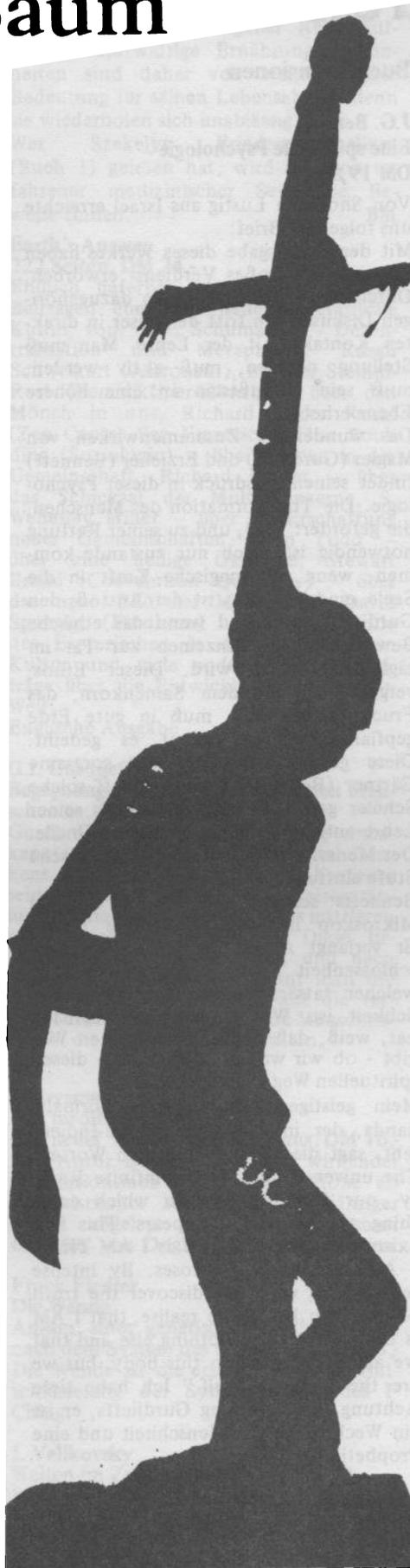
Jesus Christus war wie viele andere vor ihm ein Opfer, das an einem hohen Baum gehängt wurde. Der Baum wurde in seinem Falle zu einem Kreuz modernisiert. Die ganze Geschichte der Kreuzigung kann als Ritualdrama verstanden werden, als Teil der ewigen menschlichen Suche nach einem besseren, liebevolleren Leben. Jesus war wahrscheinlich königlicher Herkunft, einige sagen, er wäre geheim zum König von Israel gekrönt worden, eine alte rituelle Zeremonie. Beim Abendmahl gibt er sich als Opfer für die Menschen. Wie andere göttliche Könige wählte er den Tod, damit andere gerettet werden könnten.

Von Buddha wird gesagt, daß er sich sieben Tage und Nächte unbeweglich unter den Baum der Erleuchtung setzte. Er widerstand dem Versucher und erreichte die Erleuchtung.

Odin hing neun Tage und Nächte an einem Baum um die Geheimnisse der Runen zu lernen. Er lernte neue mächtige, magische Lieder und trank das wertvolle Met der Dichtkunst. Der Baum, an dem er hing war vermutlich Yggdrasil, die große Weltesche, die eine Wurzel in Asgard, eine in Utgard und die dritte in Niffelheim hat. In den skandinavischen Ländern war dies ein verbreiteter Brauch und Archäologen gruben viele Gehängte aus.

Der Unterschied zwischen Christus und den anderen Göttern am Baum war, daß diese um der persönlichen Erleuchtung willen litten, während Christus starb, um allen Menschen die Möglichkeit der Erleuchtung zu bringen. Das Verderbnis der Menschheit wurde in der Versklavung an die dämonischen Kräfte des Universums gesehen. Diese Darstellung kommt auch in der zarathustrischen und der Essener-Lehre vor. Gott erlöste die Menschheit aus diesem Zustand durch den Tod eines göttlichen Wesens.

Jesus war am gleichen Punkt durch den Fußknöchel wie Achilles genagelt, ein



römisches Ritual, das von den Kananiern übernommen wurde. Das Opfer der Kreuzigung war ursprünglich der jährliche 'heilige König'. Es ist möglich, daß es die römischen Soldaten parodierten.

Es gibt tatsächlich einige Leute die behaupten, daß die Evangelien Geschichte das Abendmahl, die Passion, der 'Verrat', die Gerichtsverhandlung, die Kreuzigung und die Wiederauferstehung ursprünglich die Vorlage zu einem Mysterienspiel war.

Die Gipfel der Hügel wurden schon lange als heilig angesehen, und Jesus wurde wahrscheinlich auf einem hohen Ort, Golgatha, der Schädelstätte, gekreuzigt. Nach G. H. Williamson ist das Symbol des Schädels die Stelle, wo der Intellekt ausgeschaltet wird, damit der Geist ewige Herabkunft gewinnen kann. Jesus (der Intellektuelle) ist auf Golgatha gekreuzigt, damit Christus (die Wahrheit) zu allem werden kann.

Die Geißelung des Jesus lehrt uns, unbewegt die Schicksalsschläge auszuhalten, alles Leiden zu ertragen. Die Dornenkrone – die Spottkrone des Königtums und zugleich ein Folterinstrument - lehrt den Menschen, der Welt moralisch und geistig zu trotzen, Verachtung auszuhalten und greift all das an, was sie am meisten mögen.

Das Tragen des Kreuzes lehrt uns, unseren Körper als ein äußeres Werkzeug anzusehen. Ursprünglich war das Kreuz ein Lebenssymbol, frühe Kreuze haben Blätter und Blumen, die von ihren Armen ausgehen. Auch der Maibaum ist ein derartiges Überbleibsel. Die Male an den Händen, Füßen und dem Kopf sind in der gleichen relativen Position wie die Punkte des fünfzackigen Sterns, Symbol für das Potential des Menschen. Die fünf Nägel können als die fünf Sinne angesehen werden, die fünf heiligen Wunden als die Öffnung der inneren Sinne.

Ostern wird nach der sächsischen Göttin Ostara, der Göttin der Morgendämmerung benannt. Licht und Feuer wurden schon lange mit Ostern in Verbindung gebracht. In der alten keltischen Kirche war es Sitte, Feuer am Osterabend anzuzünden und es war wichtig, daß diese Feuer von einem Feuerstein gezündet wurden und nicht von brennenden Scheiten. Ostern muß immer auf den ersten Sonntag nach dem ersten Vollmond des Frühlingspunktes fallen. Sonntag wegen der Sonne, die Manifestation der göttlichen Kraft.

Wie bei allen Opfern muß das Blut geteilt werden. Durch das Einstechen der Seite wurden bestimmte Elemente frei, die in die Erde dringen müssen. Das Blut eines jeden Menschen ist der Träger einer individuellen Frequenz (weshalb Transfusionen nicht immer wünschenswert sind). Das Blut von Christus, das auf die Erde fällt, stellte eine Verbindung zwischen ihm und der Erde her, um seine Wiederkunft zu sichern. Man sagt, daß diese Wiederkunft auf der geistigen Ebene erfolgt, der Beginn des New Age.

# Bücher-Service

## VORANKÜNDIGUNG

Wir haben ein Buch in Vorbereitung, das wesentliche Behauptungen der Evangelien, die ja an vielen Stellen verändert, entstellt oder falsch übersetzt wurden, richtigstellt. Das ist das Buch:

**DIE JUDASPASSION. Ein Mysterienspiel von Carlo Suares**

Aufgrund einer kabbalistischen Übersetzung ursprünglicher hebräischer Texte, besonders des Johannesevangeliums, weist Carlo Suares nach, daß Judas - die Hauptfigur des Abendmahls - ausdrücklich von Jesus ausgewählt worden war, um die Erfüllung der Aufgabe, das menschliche Bewußtsein zu erwecken, zu ermöglichen. Judas tat genau das, was er zu tun hatte, genauso wie er dafür vorbereitet worden war, mit Mut, Überzeugung und einer lauterer Selbstlosigkeit. Er wußte, daß er die Rolle des 'Übergebers' in dem Drama zu spielen hatte, durch das Jesus demonstrierte, was mit 'Sterben des Selbst' gemeint ist. Aber Peter und der Rest der Jünger, die beim Abendmahl anwesend waren, erkannten nicht, was Judas zu tun hatte, als ihn Jesus beauftragte wegzugehen und ihn zu 'übergeben'.

Das Mysterienspiel wurde ins zwanzigste Jahrhundert verlegt, das Ende des Zyklus der alten Epoche. Eine neue Zeit kündigt sich an, ökologische Krisen, soziale Widersprüche und die Unfähigkeit der Menschheit, sich vom Egoismus zu befreien, ist der Rahmen dieses auf-rüttelnden Dramas. Die Handlung wird von der Auseinandersetzung zwischen Judas und Peter getragen, die zwei Ichs die im Widerspruch miteinander liegen. Peter will nicht wahrhaben, daß der alte Mensch sterben muß, damit der neue Mensch geboren werden kann. Judas ist bereit, diese schwere Aufgabe auf sich zu nehmen, zu ermöglichen, daß die Menschheit die neue Stufe ihrer Evolution, die Realisierung der Liebe für die gesamte Schöpfung, vollziehen kann. Doch Peter hängt am alten Ich. Er versteht nicht, was der Meister von ihm will. Dreimal verleugnet er ihn, während Judas die historische Aufgabe auf sich nimmt. Judas wird gesteigt und auf 'dem Fels' Peter wird die Kirche aufgebaut, die den lebendigen Impuls versteinert. Wieder läuft das gleiche Drama ab, die ökologische Katastrophe steht bevor.

Dieses Mysterienspiel wirft Licht auf die Wirklichkeit und ebnet einen neuen Weg zur Lösung der menschlichen Zwangssituation.

Das Buch erscheint Ende Mai. Es wird dann DM 12,80 kosten. Vorbestellungen bis 15.5.78 werden zum Subskriptionspreis von DM 9,80 abgegeben. Einzahlung gilt als Bestellung.

## Buchrezensionen

**J.G. Bennett**

**Eine spirituelle Psychologie  
DM 19,80**

Von Shoshana Lustig aus Israel erreichte uns folgender Brief:

Mit der Herausgabe dieses Werkes haben Sie sich ein großes Verdienst erworben. Durch die Vorträge mit den dazugehörigen Diskussionen tritt der Leser in direkten Kontakt mit der Lehre. Man muß Stellung nehmen, muß aktiv werden, muß sein Bewußtsein in eine höhere Ebene erheben.

Das wunderbare Zusammenwirken von Magier (Gurdjieff) und Erzieher (Bennett) findet seinen Ausdruck in dieser Psychologie. Die Transformation des Menschen, die gefordert wird, und zu seiner Rettung notwendig ist, kann nur zustande kommen, wenn die magische Kraft in die Seele eindringt, das ist der Anstoß, den Gurdjieff gibt - und wenn das ethische Bewußtsein des Einzelnen zur Tat im täglichen Leben wird. Dieser Ethos, vergleichbar mit dem Samenkorn, das Frucht tragen soll, muß in gute Erde gepflanzt werden, damit es gedeiht. Diese gute Erde pflegt der sorgsame Gärtner (Bennett). Daß Gurdjieff solche Schüler gefunden hat, die sich an seiner Lehre entzündet haben, ist Gottes Gnade. Der Mensch soll in die höhere biologische Stufe eintreten, die Zeit ist reif.

Bennetts scharfer Blick zielt wie ein Mikroskop in die menschliche Natur. Er verlangt Arbeit an sich selbst, Entschlossenheit für den spirituellen Weg, welcher tatsächlich der Weg der Wirklichkeit ist. Wer diese Lehre begriffen hat, weiß, daß es nur diesen einen Weg gibt - ob wir wollen oder nicht - diesen spirituellen Weg zur Wirklichkeit.

Mein geistiger Lehrer Swami Nirmalananda, der in den Wäldern Süd-Indiens lebt, sagt diese Lehre in seinen Worten: The universal mind is the infinite Reality. our formless Self, in which every thing appears and disappears. This Self exists for ever. This Self is I AM THAT I AM, as heard by Moses. By intense self-inquiry, when we discover the truth of our own being, we realise, that I AM is the own reality, nothing else and that we are not limited to this body, but we are the immortal Self." Ich habe tiefe Achtung vor dem Weg Gurdjieffs, er ist ein Weckruf an die Menschheit und eine Prophetie.

**Idries Shah**

**DIE SUFIS**

**DM 36,-**

Dies ist das ausführlichste und tiefgehendste Buch über die Lehre und die Geschichte der Sufis. Aber dennoch - oder gerade deshalb, weil es aus dem Geist der Flexibilität geschrieben ist - kein trockenes Buch. Es ist außerordentlich flüssig zu lesen und es gehen einem viele Lichter auf. Vor allem streift es den meisten spirituellen Lehren ihr dogmatisches

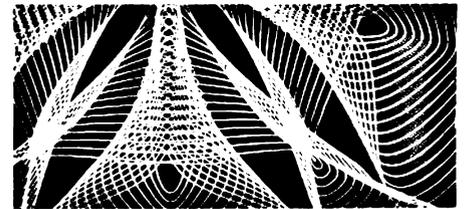
Mäntelchen ab und läßt die reinen Erkenntnisse sich so unverfälscht wie möglich selbst darstellen. Insofern ist es irreführend, wenn der Verlag von einer Geheimlehre spricht. 'Die Sufis' handelt von der ewigen, offenen Lehre der Meister und läßt sich nicht in Kästchen einordnen. Dazu ein Beispiel aus dem Buch: „Mulla Nasrudin kroch am Boden. Ein Nachbar kam vorbei: 'Was suchst Du?' 'Meinen Schlüssel.' 'Wo hast Du ihn denn verloren?' 'Dort drüben.' 'Warum suchst Du denn hier?' 'Weil es hier heller ist!' " **BM**

**Sheldon B. Kopp**

**Triffst Du Buddha unterwegs . . .**

**Psychotherapie und Selbsterfahrung  
DM 24,-**

Dieses Buch ist eine Aufforderung sich von den Autoritäten und Begriffen zu lösen, die eine eigene Erfahrung vorstellen. Triffst Du Buddha unterwegs, dann töte ihn! An Figuren wie Laotse und Castaneda, Hesse und Kafka verdeutlicht Kopp zentrale Probleme der Stationen des Weges der Selbsterfahrung. Es ist sehr interessant, weil Kopp wirklich auf eigene langjährige Erfahrung als Sozialpsychologin zurückgreift und keine neue Theorie verfaßt, sondern Hilfestellung gibt.



**Ernst Lehrs**

**Mensch und Materie**

**Ein Beitrag zur Erweiterung der Naturerkenntnis nach der Methode Goethes.**

**DM 34,-, 470 Seiten.**

So trocken der Titel auch scheint, es ist ein wissenschaftliches Buch, das einen interessierten Menschen packt. Das Buch geht von einer holistischen (ganzheitlichen) Grundlage aus und befördert so Kenntnisse über alle Bereiche der Physik, Biologie, Elektrizität, Magnetismus, Licht, Farbe usw. in einer Zusammenschau zutage, die ein wichtiger Baustein für ein neues Weltbild sein kann. Die beschriebenen Erkenntnisse können auf den meisten Schritten selbst nachvollzogen und ausgeführt werden, was sie gegenüber den kostspieligen Experimenten der modernen Physik auszeichnet. Vor allem wird einem klar, daß in einer ganz anderen Richtung geforscht werden muß, als heute. Der intuitive Goethe und der erste Lehrer verhelfen zu einer Ahnung über die wunderbare Wahrheit der Schöpfung, welche die analytische Wissenschaft zu zerstören beabsichtigt hatte. Doch das Pendel schlägt langsam zur anderen Seite, da wir jetzt reif für neue Erkenntnisse werden, die den Menschen und die Natur wieder als einheitliches Ganzes verstehen. **BM**

**John Seymour  
LEBEN AUF DEM LANDE  
DM 38,-**

Endlich gibt es die deutsche – sehr gut gemachte – Ausgabe des umfassenden Buches über Selbstversorgung (Originaltitel: The complete Book of Self-Sufficiency). In diesem praktischen Buch sind alle wichtigen Bereiche, Werkzeuge und Notwendigkeiten eines Landlebens für Familien und Kommunen behandelt. Sicherlich: Erfahrung und Können kommt erst mit der Praxis, doch wenn man die hier beschriebenen Grundzüge gelesen hat, weiß man sich zu helfen und findet auch Wege, es dann selbst zu machen. Das Buch ist sehr übersichtlich gestaltet und die meisten Handgriffe und Beschreibungen sind illustriert. Man erfährt alles angefangen beim Brot backen bis hin zum Ziegen melken. Alles wird kurz und treffend erläutert: Umpflügen, Kühe melken, Schafe scheren, Beete anlegen, Bienen züchten, Brunnen bohren, Gewächshäuser bauen, Windgeneratoren und Biogasanlagen bauen und alles was man sonst noch für die Führung eines kleinen oder großen alternativen Hofes wissen muß. Wir brachten Bild- und Textauszüge aus dem engl. Buch in HOLOGRAMM 3/4.

John Seymour praktiziert die Sache seit über 20 Jahren. BM



**Werner Loekle  
Bewußte Ernährung und gesunde Lebensweise.  
Ein Wegweiser für Gesunde und Kranke  
DM 26,-**

Dieses ausgezeichnete Buch eines anthroposophischen Arztes, der den Patienten behandelt und nicht die Krankheit ist für alle empfehlenswert, die tiefer die Entstehung von Krankheit und den Genesungsprozeß verstehen möchten: „Gesundheitspflege und Krankheitsbewältigung fordern den ganzen Menschen mit Leib, Seele und Geist. Der Ernährungsvorgang ist einer der gewaltigsten Eingriffe in seine Leibesfunktionen, den

er lebenslänglich in eigener Regie aufzieht. Naturwidrige Ernährungsgewohnheiten sind daher von weitreichender Bedeutung für seinen Lebensablauf, denn sie wiederholen sich unablässig.“

Wer Szekelys Friedensevangelium (Buch 1) gelesen hat, wird hier von erfahrener medizinischer Seite die Beweise finden. BM

**Earth's Answer  
222 Seiten, DM 24,-**

Endlich lieferbar. Mit vielen kreativen Beiträgen über eine neue planetarische Kultur von: E.F. Schumacher - Dezentralisation und Metaphysik, Rusell Schweikart (Astronaut), Brother Steindl-Rast (Benediktiner-Mönch – über den Mönch in uns, Richard Baker Roshi (Zen Center San Francisco), Elise Boulding (Soziologin) – über Frauen in der Gemeinschaft, Richard Barnet – über das Schicksal der Multi-Konzerne, S. Wellesley Miller – über die Erschaffung neuer Gemeinschaften, John Todd – über eine heilige Ökologie, Stewart Brand (Coevolution Quarterly) – über das neue Bild der Menschheit, David Spangler (Findhorn) – über die Rolle des Esoterischen in der planetarischen Kultur und viele andere wichtige Beiträge über die Entwicklung einer Neuen Welt.

Englische Ausgabe

**G.I. Gurdjieff  
Begegnungen mit bemerkenswerten Menschen.ca. 400 S., DM 44,-**

Gurdjieff selbst enthüllt uns die unbekanntesten Seiten seines Lebens und Denkens und bringt Licht in das Abenteuer seines Lebens anhand von Reiseerzählungen, die ihn in alle Teile des mittleren und fernen Ostens führten. Diese Erzählungen sind doppeldeutig und nach einiger Kontemplation erkennt man die dahinterliegenden Hinweise auf die verschiedenen geistigen Wege und Menschentypen, die diesen Weg beschreiten.

**Dhirvamsa  
Das meditative Leben.  
Ein neuer Weg zum Buddhismus. DM 10,-**  
Der Autor ist ein in England wirkender Meditationsmeister, der seine Robe als buddhistischer Mönch nach 23-jähriger Dauer abgelegt hat, um ungehemmt und frei von Dogma wirken zu können.

**Frank Fiedler  
Die Wende  
Ansatz einer genetischen Anthropologie nach dem System des I-Ching. DM 15,-**  
Die Wende ist die erste vollständige Entschlüsselung der Symbolformen des I-Ching.

**I. Velikovsky  
Welten im Zusammenstoß DM 32,-**  
Das berühmte Werk über Zusammenstöße von Planeten, über die Katastrophen, die vor 3500 Jahren auf der Erde passierten.

**Polsprung und Sintflut  
Unsere Erde vor einem Umbruch?  
von H.J. Andersen.**  
Beziehungen zwischen Geophysik, Astrogeographie und Präkognition.

**ZERO Nr. 13  
Erscheint Mitte März/Ende April DM 3,-**

Aus dem Inhalt:  
Nachrichten über den täglichen Horror. Die Entdeckung des Wilden. Über afrikanische Kultur – Musik, Tanz, Rhythmus. Interview mit einem afrik. Trommler über rituellen Tanz.

Festival of Fools.  
Vorabdruck: Tschögyam Trungpa, Das Märchen von der Freiheit. Alternative Ökonomie – Genossenschaftssozialismus.

Erleuchtung um jeden Preis? Interview mit einem 'Fluglehrer'. Levitation für die Massen (TM).

Vorabdruck: Illuminatus III.  
Lernen auf Stelzen zu gehen - über Gurdjieffs Weg zu einer anderen Wahrnehmung.

**J.G. Bennett  
Ein anderes Bild Gottes DM 7,80**

Dieses Buch basiert auf jahrzehntelanger Erfahrung mit den verschiedensten spirituellen Wegen und Lehren und weist einen Weg zu einer anderen Gotterfahrung: Im täglichen Leben, in der Arbeit, in der Natur, im Tun. Gott ist nach Bennetts Auffassung kein transzendentes Wesen, sondern eine wirkende Wirklichkeit, in die wir gelangen müssen, um ein geistiges Leben zu führen um die materielle Welt auf eine höhere Ebene zu bringen.

**Vinoba Bhawe  
Gespräche über die Gita DM 24,-**

„Manche Leute sagen: Die Gita lehrt nur, in unserem Tun auf die Früchte des Handelns zu verzichten. Aber sie sagt uns nicht, was wir tun sollen.“ Das scheint nur so. Sobald unsere Handlungen auf dem Prüfstein des Verzichts auf die Früchte getestet werden, verflüchtigen sie sich. Im Verlauf einer solchen Prüfung erweist sich alles Handeln, das vom Verlangen erfüllt ist, von selbst als wertlos. Übrig bleibt das reine, von Sattva erfüllte Handeln. ...Diese Gespräche im Gefängnis mit Mitgefangenen des Friedenskämpfers Vinoba sind außerordentliche Dokumente der Suche nach der Wahrheit.

**Dr. E.B. Szekely  
Die unbekanntesten Schriften der Essener.  
Das Friedensevangelium Buch 2 DM 14,80**

Dieses Buch bildete die Grundlagen zu den Evangelien des Neuen Testaments, bevor sie von der Kirche bearbeitet wurden. Es spricht unmittelbar das Gefühl an, weil über allem Dokumentarischen der poetische Gehalt der naturnahen Lehre 'der einzig praktischen esoterischen Gemeinschaft' (Toynbee) gewahrt wurde.

„Gesegnet ist das Kind des Lichts, das auf Erden das Himmlische Reich errichtet, denn es wird in beiden Welten wohnen.“

**BESTELLUNGEN**  
Einzahlung gilt als Bestellung. Das erleichtert uns die Arbeit und wir brauchen nicht dauernd Rechnungen zu schreiben.

Verlag Bruno Martin, Saalburgstr. 4,  
6 Frankfurt 60.  
Bitte Vorauszahlung auf Postscheckkonto Ffm  
541251-601 oder Verrechnungsscheck.

## WARUM HÜGELBEETE? von eva und carmen

Es wächst alles schneller, größer und gesünder.

Du kannst gartenabfälle, die nur schwer verrotten, wie laub, holzabfälle, reisig, äste, grobe pflanzenteile aller art vor dem verbrennen bewahren und wieder in den kreislauf der natur einbringen und schaffst so obendrein eine bleibende humusschicht von 35 cm, die auch noch auf tiefere schichten wirkt, d.h. du kannst armen boden zu fruchtbarer erde werden lassen. Chemische dünger und 'pflanzenschutzmittel' werden somit verbannt, weil der boden von humus durchdrungen und kerngesund ist.

Durch die aufhügelung vergrößerst du die anbaufläche ungefähr um das doppelte. durch die besondere wirkungsweise der einzelnen schichten erhält der hügel eine größere innere wärme und durch die nord-süd-richtung werden die sonnenstrahlen am besten eingefangen und gespeichert.

So ein hügel hält 5 - 6 jahre. nach 4 jahren gemüseanbau werden zweckmäßig erdbeeren darauf angebaut.

Wenn du schon mehrere hügel angelegt hast (eine ganze 'hügel-landschaft' vielleicht), dann kannst du es dir leisten, gelegentlich im sommer einen davon mit lupinen zu besäen. das sieht nicht nur schön aus. wenn du das kräftige, blühende kraut als gründung (stickstoffanreicherung) leicht untergräbst, dann erhältst du auch die höhe deines hügels.

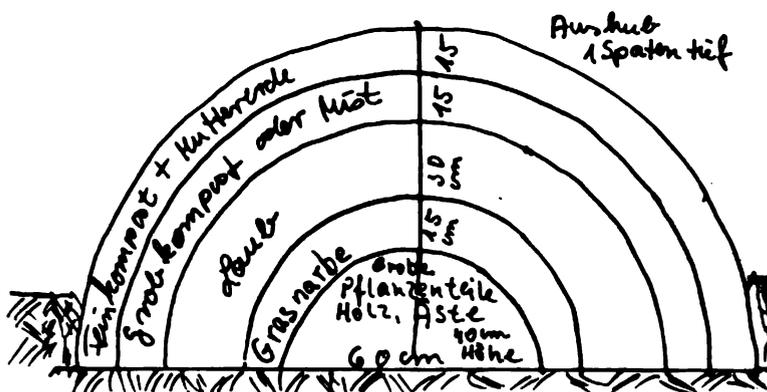
Der hügel soll nord-süd-richtung haben, damit die sonne den ganzen tag darüberwandern kann. die länge soll ca. 3 m oder mehr betragen. die tiefe des aushubs richtet sich danach, wieviel holz usw. du unterbringen möchtest oder zur verfügung hast oder welchen anderen vorteil du dir davon versprichst. bei einem spatentiefen aushub braucht der holzkern statt 55 cm nur 40 cm hoch zu sein.

Beginne damit, mit dem spaten den grundriß abzustecken und die grasnarbe stückchenweise abzuheben. diese legst du später mit dem grün nach unten rund um die holzteile. wenn du keine grasnarbe hast, dann nehme erde. die einzelnen schichten werden mit dem spaten jeweils leicht angeklopft.

Der fertige aufgebaute hügel wird zweckmäßig mit steinplatten oder holzbrettern eingefasst. wenn die einfassung nicht zu platt auf der erde liegt, also keine hohlräume zwischen erde und platten gelassen werden, dann hast du den vorteil, daß sich di schnecken darunter verkriechen, die du dann leicht einsammeln kannst. außerdem legen diese viecher gerne ihre eier dort ab und du kannst sie ebenfalls leicht wegräumen.

Hast du im augenblick nicht genügend pflanzen und saat für den hügel, dann bedecke die leeren reihen mit abgemähem gras oder anderem grünzeug - mulchen genannt - (dies gilt für die zeit nach der ernte), um die erde vor dem austrocknen zu schützen und vor dem aufschießen von unkraut.

Du kannst auch einfach senfkörner daraufstreuen, die innerhalb weniger tage zu sprießen anfangen ( und außerdem den boden verbessern). wenn du dann platz benötigst, kannst du das flachwurzelnde kraut leicht herausziehen und woanders als bodenbedeckung verwenden oder es auf den kompost legen.



Hochrankende pflanzen wie tomaten oder erbsen kommen oben auf den hügel. im oval darum herum kannst du reihenweise anderes pflanzen und säen, aber nicht zu dicht, denn auf dem hügel wächst alles recht üppig.

Ein vorteil des hügelbeetes ist auch, daß du wegen seiner wärmestauung schon im februar säen kannst. allerdings mußt du dann nachts mit einer folie abdecken.

Und solltest du keinen grobkompost haben, kannst du auch mist verwenden.

Versuche es mal!

eva und carmen in 8085 geltendorf, bahnhofstr. 99 beschäftigen sich praktisch und theoretisch mit naturgemäßem gartenbau und vegetarischer ernährung. sie wollen zusammen mit anderen frauen eine landkommune aufbauen. interesse auch noch an heilkräutern, pilzen sowie an schaf- und bienenhaltung bitte schreibt.

## ANWEISUNGEN ZUM KEIMEN VON GETREIDE, SOJABOHNEN UND ANDEREN SAMEN

von Dr. Edmond Bordeaux Szekely

Zum Keimen braucht man: 6 oder 7 Gläser (Einmachgläser mit weiter Öffnung). 8 cm große Mulltücher, die man aus einem Babywindel schneiden kann, und einige Gummiringe. Alle Angaben sind für eine Person berechnet!

1. Weiche einen Eßlöffel Weizen in einem Glas ein (der Weizen sollte reichlich mit Wasser bedeckt werden) und lasse es über Nacht stehen.

2. Am nächsten Morgen bedecke das Glas mit einem Mulltuch und befestige dieses mit einem Gummiring. Dann Wasser in das Glas hineinlaufen lassen, umdrehen zum Auslaufen, das ganze noch 2 Mals wiederholen und hinterher diagonal auf einem Geschirrabtropfer abstellen und mit einem Küchtuch lose bedecken, weil der Keimungsprozeß im Dunkeln vor sich gehen sollte. Das ganze soll anschließend an einem luftigen, aber nicht zu kaltem Platz gestellt werden. (ca. 10 - 15 Grad C)

Am Abend wird der gleiche Spülungsprozeß nochmals wiederholt. 2 x genügt. Gleichzeitig starte ein neues Glas mit Getreide, bedecke es mit Wasser und lasse es über Nacht stehen.

Der morgendliche und abendliche Spülungsprozeß wird so lange wiederholt, bis das gewünschte Keimgut reif ist zum Verzehr.

Am nächsten Morgen wiederhole den Spülungsprozeß nun mit den 2 Gläsern und stelle sie anschließend wieder an den luftigen, nicht zu warmen Ort hin. Falls es nicht dunkel ist, bitte lose mit dem Küchtuch bedecken.

So kann man täglich weiterverfahren, bis man 6 oder 7 Gläser mit Keimgut hat. Meistens ist das Korn am sechsten oder siebten Tag genug gekeimt, also reif! Man schütte es dann in einen Haarsieb und spüle es besonders gut durch, damit die schädlichen Stoffe abgespült werden. (Das Spülen schwemmt Zinkoxyd weg, das in der Erde zum Schutz des Samens dient.) Nach dem Abspülen kann man die Sprossen bis zum Verzehr in einen Behälter - der leicht mit Plastikfolie bedeckt wird, damit die Sprossen nicht austrocknen - in den Kühlschrank stellen.

Es ist gut, die Gläser mit dem jeweiligen Datum zu versehen, an dem sie angesetzt wurden. Man kann sie leichter auseinander halten. Jede Getreidesorte benötigt verschiedene Keimzeit.

Gerste, Weizen, Roggen ca. 6 - 7 Tage.

Reis ca. 10 - 15 Tage.

Man kann es an der Größe des Keimes sehen. Der Keim muß so groß wie das Korn sein, die Wurzeln sind natürlich länger

Wichtig: Gekeimte Sojabohnen, Adukibohnen, Kichererbsen, also alles bohnenartige muß vor dem Verzehr mindestens 3 Minuten gedünstet oder gekocht werden, sonst sind sie giftig. Alle anderen gekeimten Sorten werden entweder in den Salat gemischt, oder ins Musli oder Gemüse oder Suppe (nach dem Kochprozeß), kurz vor dem Anrichten.

Die Garzeit der Getreidesamen verringert sich nach dreitägigem Einweichen erheblich! Man braucht die Körner also nicht stundenlang kochen und spart Energie!!

Guten Appetit.

## DAS LEBENSERZEUGENDE SAUERKRAUT

von Dr. E. B. Szekely

Dies ist ein hervorragendes, geschmackvolles Sauerkraut, das bis zum Rande voll ist mit Vitaminen, Enzymen, Mineralien und gesunder Milchsäuregärung, fast ohne Kalorien, einfach zu machen, und weil es ganz ohne Salz gemacht ist, ist es eine lebenserzeugende (biogenische) Nahrung.

Das erste Mal versuche es mit einem mittelgroßen Weißkohl, (wenn möglich ungespritzt, biologisch), der grün und fest sein sollte. Schneide oder reibe ihn sehr fein.

Vier Knoblauchzehen werden ganz fein gehackt.

Auf den Boden eines großen Einmachglases wird ein Mullsäckchen gelegt, in das du vorher 1 Eßlöffel Weizenkörner eingefüllt hast. Binde es sorgfältig zu, aber nicht zu fest, damit die Körner noch Platz haben, sich im Laufe der Gärung auszu dehnen.

Streue eine Handvoll Kohl darauf, dann ein bisschen Knoblauch (nicht zuviel, nur ein paar Stückchen), dann wieder Kohl Knoblauch – Kohl usw.

Den Kohl bitte nicht zusammendrücken oder stampfen. Er soll locker liegen. Fülle das Glas soweit, daß noch ein Rand von ca 5 cm frei bleibt.

Jetzt brauchst Du noch ein unbemaltes Trinkglas (nichts anderes, weder Plastik noch Metall), das ungefähr 12 oder 15 cm groß ist. Der Durchmesser des Trinkglases sollte mindestens 3 cm kleiner sein als der des Kohlgefüllten Glases. Fülle das Glas mit Wasser, so daß der Kohl bedeckt ist, stelle das Trinkglas umgekehrt darauf, bedecke alles mit einem Mulltuch (nur eine Schicht, nicht doppelt falten) und befestige dieses mit einem Gummi. Das Trinkglas wird dadurch gut festgehalten.

Stelle das Glas nun an einen Platz in der Küche, wo es immer gleichmäßig warm ist. Manchmal ist es besser, unter das Glas ein Tablett zu stellen, für den Fall, daß die Flüssigkeit überlaufen sollte.

Mehr ist nun nicht zu tun. In einer sehr kurzen Zeit, gewöhnlich am nächsten Tag, wirst du den Duft des Sauerkrautes riechen, bei dem die Gärung schon eingesetzt hat. Dieses ist die wirkliche Milchsäuregärung in feinsten Form, weil das Sauerkraut ohne Salz angesetzt wurde. Dein biogenisches Sauerkraut sollte in ein paar Tagen fertig sein (probiere es vorher, um sicher zu gehen.) Nehme dann das Säckchen mit dem Weizen und das Trinkglas heraus und stelle das Sauerkraut unbedeckt in den Kühlschrank. Es sollte innerhalb einer Woche gegessen werden.

Versuche einmal das Sauerkraut mit frischen gerösteten Erdnüssen zu essen! Außerdem sollte der Sauerkrautsaft auch getrunken werden. Er ist durstlöschend und von großem Nährwert! Guten Appetit!

## IMPRESSUM

**HOLOGRAMM** erscheint im Verlag Bruno Martin, Saalburgstr. 4, 6 Frankfurt 60, Tel. 451827.

Redaktion und verantwortlicher Herausgeber: Bruno Martin. Mitarbeiterin: Magdalena Martin.

Wir danken für den Artikel von Eva und Carmen, für die Genehmigung von Dr. Szekely zur Übersetzung seiner Rezepte, und Dr. Rolf Hinder für die Genehmigung für den Auszug aus dem Buch von Vinoba Bhave. Der Artikel von Joy Farren stammt aus einer älteren internationalen times. Übersetzungen sind von Magdalena und Bruno Martin.

Manuskripte sind willkommen und werden bei Nichtgebrauch zurückgeschickt. Anzeigenpreise auf Anfrage.

## HOLOGRAMM-ABONNEMENT

kostet DM 5,- incl. Porto. Einzahlung gilt als Bestellung. Rechnungen werden nur auf Wunsch gestellt. Bitte Start-Nummer angeben. Auch alte Ausgaben können noch bezogen werden.

Geplant ist eine dauernde 16-seitige Ausgabe. Das wird den Abo-Preis verändern. Wir geben es in der nächsten Ausgabe bekannt.

## VORSCHAU

Hologramm Nr. 9 wird sich mit ganzheitlichen Erkenntnisweisen beschäftigen. Über Heilkunde haben wir auch etwas geplant, doch sind die geeigneten Artikel noch nicht beisammen.

## KONTAKT

Wir freuen uns über einige Zuschriften und positive Reaktionen zu unserem Landprojekt, das wir psychologisch-ökologische Experimentalfarm bezeichneten. Wir möchten dort versuchen, ähnlich wie in Findhorn, eine integrale Lebensweise zu entwickeln, welche die menschliche Aufgabe und Verantwortung für die Natur mit psychologisch-spiritueller Entfaltung des einzelnen verbindet. Jeder, der irgendwie zum Entstehen des Projektes beitragen kann, möchte sich bitte melden. Genauere Pläne und Finanzierungen werden im Laufe der Zeit noch von uns ausgearbeitet.

Diese Nummer kam sehr unter Zeitdruck zustande und wir bitten um Nachsehen, wenn sich Druckfehler und sonstige Fehler eingeschlichen haben.

Alles Liebe von Magdalena und Bruno

## VERANSTALTUNGEN

Beshara, Swyre-Farm, Aldsworth, GL 54 3RE, England. Ein Sufizentrum.

Zehn-Tage-Einführungskurse: 17-27. März, 14-24 April, 17-27 Mai, und weitere.

Schönecker-Konferenz, Frankfurt, Kettenhofweg 113

11. und 12. März. Eine Gruppe aus Findhorn zeigt Audiovisuals und leitet Arbeitsgruppen.

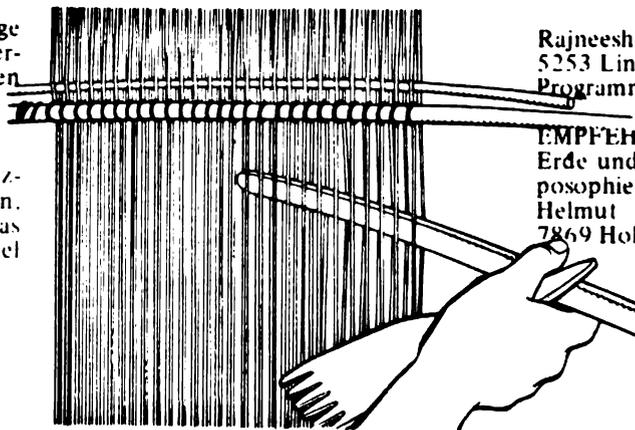
Frankfurter Ring  
Sing-Meditation zum Palm-Sonntag, mit Peter F. Müller am 19.3. im Königsteiner Dojo, 624 Königstein, Schnaidhainer Str. 35. Weitere Veranstaltungen auf Anfrage.

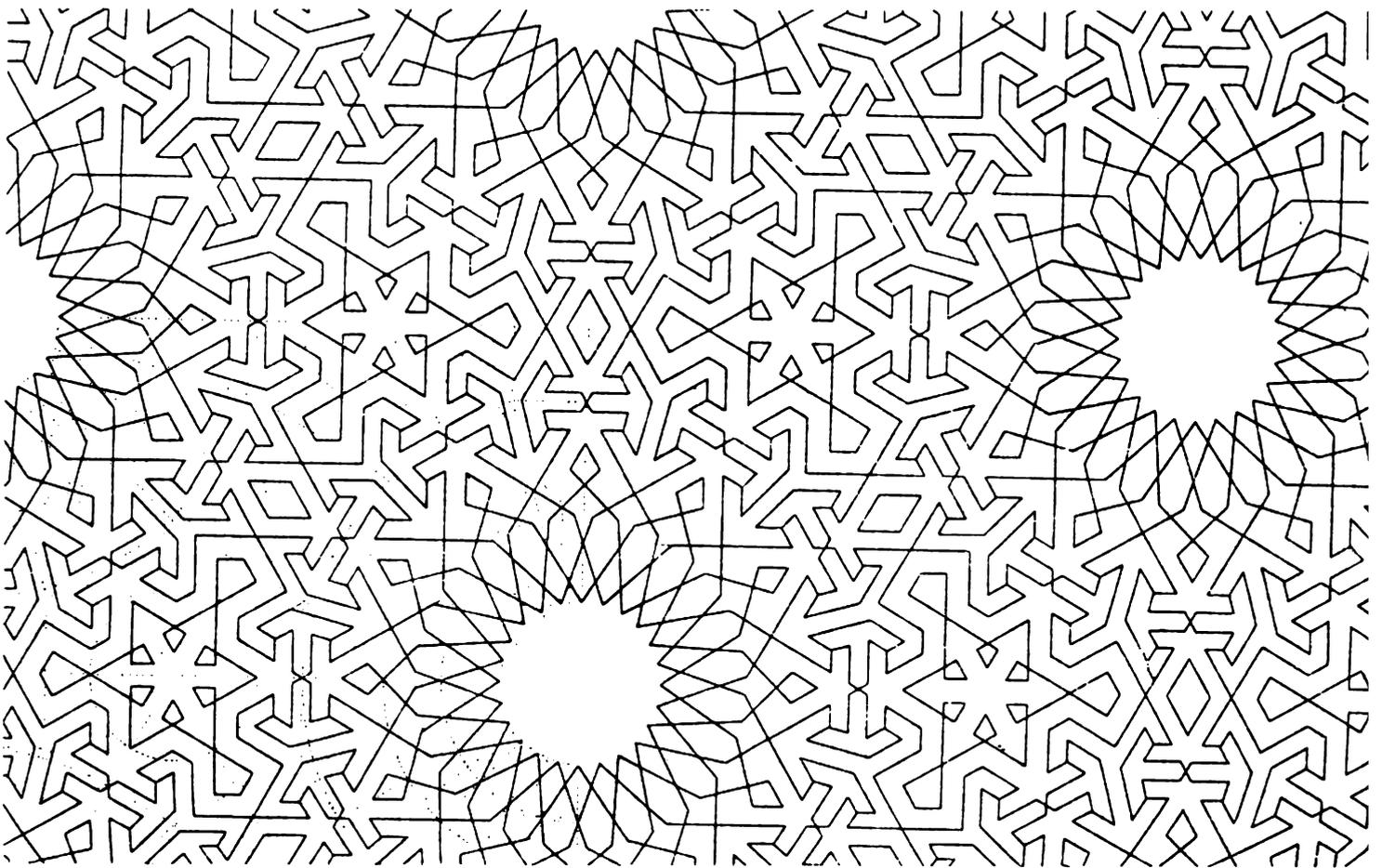
PPP-Praxisbezogene Psychologie und Philosophie. Stuttgart. Veranstaltungen auf Anfrage.

Haus Almona, Tel. 8465/240  
Gundekarstr. 4, 8831 Kipfenberg.  
3-7. April. Seminar Biologischer Gartenbau. Kosten: 195,-DM

Rajneesh Med. Zentrum, Horpestr. 34  
5253 Lindlar-Eichholz.  
Programm auf Anforderung.

EMPFEHLENSWERTE ZEITSCHRIFT:  
Erde und Kosmos, Zeitschrift für Anthroposophie im Land und Gartenbau.  
Helmut Finsterlin, Post Schönau,  
7869 Holzsinshaus.





## Die unbekanntenen Schriften der Essener

### AUSZUG:

*Gesegnet ist das Kind des Lichts,  
das das Buch des Gesetzes studiert,  
denn es soll eine Fackel  
im Dunkel der Nacht sein,  
und eine Insel der Wahrheit  
in einem Meer von Falschheit.  
Denn wisset, das geschriebene Wort,  
das von Gott kommt,  
ist ein Abglanz der Himmlischen See,  
so wie die leuchtenden Sterne  
das Antlitz des Himmels spiegeln.  
Wie die Worte der Alten  
mit der Hand Gottes  
in die Heiligen Schriftrollen eingeritzt sind,  
so ist das Gesetz eingegraben  
in die Herzen der Gläubigen,  
die sie studieren.  
Denn man berichtet aus alten Zeiten,  
daß es am Anfang Riesen auf Erden gab  
und mächtige Männer der Vorzeit, berühmte Männer.  
Und die Kinder des Lichts  
sollen ihr geschriebenes Wort  
behüten und bewahren,  
damit wir nicht wieder wie Tiere werden  
und das Königreich der Engel nicht kennen.  
Wisset auch, daß ihr nur  
durch das geschriebene Wort  
das ungeschriebene Gesetz finden werdet,  
wie der Quell, der dem Grunde entspringt  
einen verborgenen Ursprung hat  
in den geheimen Tiefen der Erde.  
Das geschriebene Gesetz ist das Mittel,  
um das ungeschriebene Gesetz zu verstehen,  
so wie der stumme Zweig eines Baumes  
eine singende Flöte wird*

*in des Schäfers Händen.  
Es sind ihrer viele,  
die im ruhigen Tal des Unwissens bleiben wollen,  
wo Kinder spielen und Schmetterlinge  
die kurze Zeit ihres Lebens  
in der Sonne dahintunzen.  
Aber niemand kann dort lange verweilen,  
weit voraus steigen die düsteren Berge des Lernens auf.  
Viele gibt es, die den Anstieg fürchten,  
und viele sind zerschlagen und blutend  
von ihren steilen, zerklüfteten Hängen  
herabgestürzt.  
Doch Glaube  
ist ein Führer über die klaffenden Schluchten  
und die Ausdauer  
ein fester Stand im schartigen Fels.  
Jenseits der eisigen Gipfel des Ringens  
liegt der Unendliche Garten der Weisheit  
in Frieden und Schönheit,  
wo der Sinn des Gesetzes  
den Kindern des Lichts bekannt gemacht wird.  
Hier im Mittelpunkt seiner Wälder  
steht der Baum des Lebens,  
Gehemnis aller Geheimnisse.  
Wer Frieden gefunden hat  
in den Lehren der Alten,  
durch das Licht des Geistes,  
durch das Licht der Natur  
und durch das Studium des Heiligen Wortes,  
hat die wolkenerfüllte Halle der Alten betreten,  
wo die heilige Bruderschaft wohnt,  
von der niemand sprechen darf.  
Erkenne diesen Frieden mit deinem Geist,  
ersehe diesen Frieden mit deinem Herzen,  
vollziehe diesen Frieden mit deinem Körper.*