

HOLO GRAMM

Nr.13 Jan.'79 DM 1,-

Zuhören
Pantomime
Hier und Zen
Gedankenordnung
Überlebensrezept
und Mär



Zuhören

J.G. Bennett

Seit mir die Idee in den Kopf kam, das Thema 'Zuhören' zu behandeln, war sie mir dauernd gegenwärtig. Ich sah selbst, wie außerordentlich es ist, daß wir etwas ausschließen, was in uns eintreten könnte, weil wir nicht zuhören können. Wir können deshalb nicht zuhören, weil das, was aus unserem Selbst stammt, die ganze Zeit an der Tür steht und nichts herein läßt.

Ihr erinnert euch sicher an Gurdjieffs Vortrag über Freiheit und Stolz, in dem er sagte, wenn wir Einflüsse hereinlassen wollen, müssen wir zuerst die Türwächter, Eitelkeit und Selbstliebe, verscheuchen. Solange diese an der Tür stehen, können weder neue Einflüsse von außen oder innen hereinkommen. Da stehen wir, blockiert, unfähig weder etwas von der Außenwelt zu empfangen noch etwas von den tieferen Teilen unseres Selbst. Es kommen Leute zu mir und sprechen mit mir. Ich nehme an, daß sie möchten, daß ich ihnen etwas sage, und ich möchte etwas sagen, und wenn ich damit beginne, bemerke ich, daß sie dem, was ich sage, nicht zuhören können, weil in dem Augenblick, in dem ich anfangе, sie darauf reagieren und ihre eigene Schallplatte sich zu drehen anfängt. Wir müssen uns fragen, warum das Zuhören eine so besondere Sache ist, denn diese Schallschwingungen — die inneren wie die äußeren — entsprechen dem gesamten kosmischen Prozeß. Es gibt etwas, durch das sich die Welt selbst findet — das sind die Laute.

Beim Musikmachen zum Beispiel ist das Hören-können genauso wichtig wie die Erzeugung der Klänge. Wer nicht zuhören kann, kann nie einen Klang herstellen, der Qualität hat. Ebenso kann jemand, der nicht zuhören kann, sprechen. Wenn man sich nicht selbst sprechen hören kann, weiß man nicht, was man sagt und andere Leute wissen es auch nicht.

Gurdjieff gab uns eine Übung: wenn wir in einem Auto fahren, sollten wir herausfinden, wievielen Lauten wir zuhören können. Er gab uns oft solche Übungen; sehr einfache Übungen für die Entwicklung der Aufmerksamkeit und der Wahrnehmung. Auch wenn man arbeitet ist es gut, manchmal derartige Übungen zu machen. Wenn man kocht, oder das Haus reinigt, sollte man zu bemerken versuchen, welche Laute man hören kann. Einige Leute gehen morgens hinaus, um dem Chor der Vögel zuzuhören. Doch das ist eine einseitige Übung, ist nur ein Weg, die eigene Sensibilität für Laute zu entfalten. Das wirklich wichtige ist die Fähigkeit, zu hören, was Leute sagen, nicht nur die Schallwellen.

Manchmal wünschte ich, fähig zu sein, den Menschen etwas zu erzählen: über etwas zu sprechen, was für mich sehr wundervoll ist, und ich beginne zu versuchen, darüber zu sprechen und erkenne, daß ich zu einer Dämmwand spreche, die noch nicht einmal die Laute reflektiert, sondern sie einfach verschluckt. Es ist nichts da was zuhört. Eine andere wichtige Sache ist, der Stille zuzuhören. Die Stille ist so reich und vielfältig wie die Klänge. Wenn ihr der Stille zuhören könnt, könnt ihr die Dinge auf eine neue Weise wahrnehmen.

Wenn wir miteinander sprechen, ist es gut, die Aufmerksamkeit zu halten, und sich zu fragen: sollte ich mich jetzt mit dem beschäftigen, was ich sagen will, oder mit dem, was andere sagen? Oder reagiere ich einfach nur emotional

„Wenn wir miteinander sprechen,
ist es gut,
die Aufmerksamkeit zu halten,
und sich zu fragen:
sollte ich mich jetzt
mit dem beschäftigen, was
ich sagen will
oder mit dem, was andere sagen?“

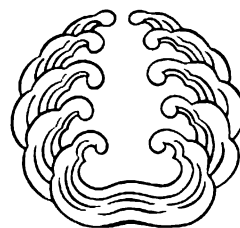
auf das, was sie sagen, und versuche nicht wirklich, es zu verstehen?

Wir müssen wissen, wie man auf eine Weise zuhört, daß man nur das hört, was man hören will. Wenn ich den Zikhr (Sufi-Übung) mache, spielt es keine Rolle, was geschieht, nichts wird ihn stören. Wie kann man selektiv hören? Man kann den Laut im Laut hören, so daß man in der Gegenwart von lautem Geräusch immer noch feinere Klänge hören kann. Ich erinnere mich, daß ich einmal mit Gurdjieff im Sommer in seinem Cafe saß, die Fenster waren offen und sehr lauter Verkehr zog vorbei und die Geräusche der vielen Leute, die zur Arbeit gingen usw. Jetzt ist Paris etwas leiser geworden, doch 1949 war es bestimmt nicht leise. Gurdjieff sagte: Das ist die beste Zeit, das sind die besten Bedingungen, etwas zu schreiben, die besten Umstände, um etwas zu denken, wenn es so viele Ablenkungen und Geräusche gibt, weil man sich dann von diesen Dingen trennen kann. Und auch von Anblicken. Schau dir diese Frau dort auf dem Fahrrad an. Ich weiß, wo sie hinfährt. Du siehst all das Leben der Stadt um dich herum, du siehst seltsame Gesichter und fühlst die Ängste der Leute und alle negativen Kräfte, und denkst: kann man dem entkommen? Doch er bestand darauf, daß man sich nicht davon abschneiden sollte.

Aber wie schaffe ich es, nicht gestört zu werden? werdet ihr fragen. Ich denke, es hat etwas mit dem Atem zu tun. Ich denke, daß die Störung sich der Atmung mitteilt, und dadurch unser innerer Zustand gestört wird. Doch wenn unsere Atmung ruhig bleibt, werden uns Geräusche und Laute nicht stören.

Noch eine Sache: Es ist nicht notwendig, in Gesprächen die negativen Dinge zu hören, die gesagt werden. Wenn Leute klagen und andere kritisieren, braucht man es nicht zu hören. Man muß fähig sein, das zu hören, was nötig ist und nicht das hören, was unnötig ist. Es ist ein sehr großer Teil der ganzen Wissenschaft des Zuhörens.

„Wenn unsere Atmung
ruhig bleibt,
werden uns Geräusche
nicht stören.“



HIER und JETZT

Taisen Deshimaru-Roshi

Ihr und ich, wir sind verschieden. Wenn man für sein eigenes Leben die Lösung nicht finden kann, wird es in eine Sackgasse führen! Wie können wir – *hier und jetzt* – unser Leben erschaffen? Ein Film läuft ab; wenn wir ihn anhalten, wird das Bild fest und unbeweglich. Den Kampfkünsten und Zen ist gemeinsam, daß sie die Energie erschaffen und konzentrieren. Wenn wir uns *hier und jetzt* konzentrieren und die wahre Energie unseres Körpers befreien, können wir uns aufmerksam betrachten und neu aufladen. Öffnet man die Hand, kann man alles empfangen. Schließt man sie, kann man überhaupt nichts bekommen. In den Kampfkünsten muß man die Elemente und die Erscheinungsformen durchdringen und nicht an ihnen vorbeigehen. In diesem Sinne sind die Kampfkünste ausgesprochen männlich, denn der Mann durchdringt die Frau. Heutzutage will aber jeder mit seiner Energie sparen. So lebt man immer nur halb, ist immer unvollständig und lau wie Badewasser.

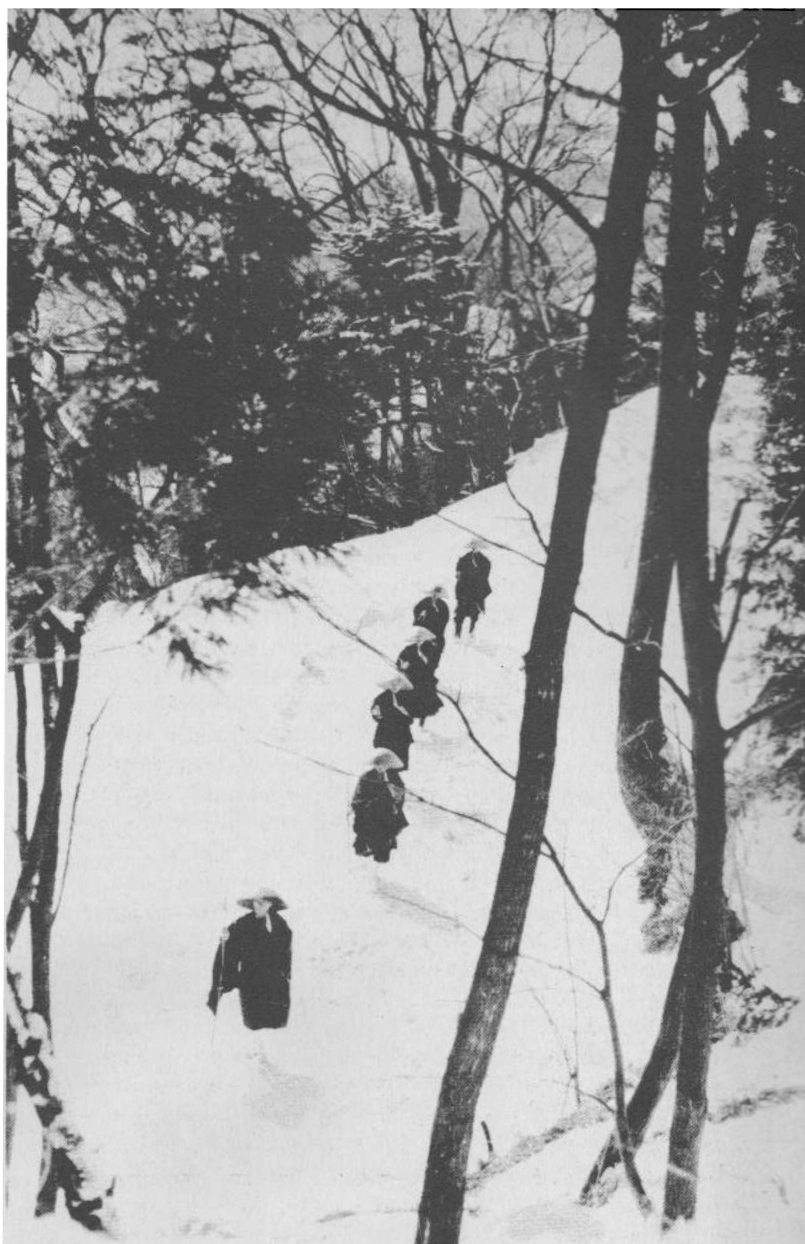
Man muß lernen, das Leben zu durchdringen.

Daher besteht das Geheimnis der Kampfkünste darin, zu lernen, den Geist zu lenken (*ryu gi*). Dies bildet die Grundlage der körperlichen Technik. Der Geist muß Substanz werden. Der Geist ist Substanz, ist ohne Form und hat doch manchmal Form. Wenn die Aktivität des Geistes den ganzen Kosmos erfüllt, nutzt er die sich bietende Gelegenheit und kann so Unfälle vermeiden und die zehntausend Dinge in einem einzigen angreifen. Das bedeutet etwa in einem Kampf, daß sich unser Geist durch keine Bewegung des Gegners, durch keine seiner körperlichen und geistigen Handlungen beeinflussen lassen darf. Er muß frei sein und darf weder an der Hoffnung haften, den Gegner angreifen zu können, noch darf er aufhören, ihn zu beobachten. Man muß von Augenblick zu Augenblick vollkommen aufmerksam sein.

Im täglichen Leben ist es das gleiche. Manche Leute denken nur an Geld, da es alle Wünsche befriedigen kann. Und so verlieren sie sogar die Ehre dafür. Andere denken nur an Ehrungen und verlieren so ihr Geld. Wieder andere konzentrieren sich nur auf die Liebe und verlieren ihr Geld und ihre Energie. Doch unser Glück ist nicht so einseitig.

Wir müssen unser Leben erschaffen, frei und ungebunden werden und nur aufmerksam sein im Hier und Jetzt, denn in ihm ist alles enthalten.

*Das Bild des Mondes im Fluß ist immer in Bewegung.
Doch der Mond ist da, und er verschwindet nicht.
Er bleibt und bewegt sich doch.*



Dieses kurze Gedicht handelt vom Geheimnis des Zen und der Kampfkünste, und es ist auch ein ganz großes *koan*. Das fließende Wasser kommt niemals zurück, es zieht vorbei und immer vorbei. . . Doch der Mond bewegt sich nicht. Im Kampf muß der Geist sein wie der Mond, doch der Körper und die Zeit ziehen vorbei, vorbei, vorbei – wie der Lauf des Wassers. Der gegenwärtige Augenblick kommt niemals zurück. Beim Zazen ist keine Einatmung und keine Ausatmung jemals dieselbe wie jetzt und kehrt auch niemals wieder. Man kann seine Atmung vielleicht unterdrücken, doch die Atmung von jetzt wird niemals diejenige von zuvor. Gestern war gestern. Heute ist heute. Beide sind verschieden. Ich betone immer wieder, daß wir uns immer *hier und jetzt* konzentrieren, das Hier und Jetzt erschaffen müssen. So wird man „frisch“ und neu. Das gestrige Zazen ist nicht das gleiche wie heute. Das Zazen muß immer frisch sein – *hier und jetzt*. Ihr dürft euch beim Zazen nicht ausruhen, ebensowenig wie in der Übung der Kampfkünste. Es nur halb tun, ist nicht gut. Man muß es bis zum Grund ausschöpfen, sich ihm vollkommen hingeben. Man darf keinen Rest von Energie zurückbehalten. Sich zu konzentrieren bedeutet, die Energie vollkommen herauszulassen. Und dies in jeder Handlung des Lebens.

Hier und Jetzt

In der modernen Welt sehen wir jedoch genau das Gegenteil. Die jungen Menschen leben nur halb, und halb sind sie tot. Auch ihre Sexualität ist nur halb. Bei der Arbeit oder beim Zazen denken sie an Sex – und umgekehrt. Und so ist alles in ihrem Leben.

Wenn man jedoch seine Energie vollkommen verausgabt, kann man die frische, neue Energie aufnehmen, die da fließt wie das Wasser.

Wenn man im Kampf auch nur einen Rest von Energie zurückhält, kann man nicht gewinnen. Das ist das Geheimnis der Kampfkünste. Wir dürfen vom *waza*, der Technik, nicht abhängig sein. Man muß schöpferisch sein. Wenn ein reicher Mann seinem Sohn immer Geld gibt, lernt dieser nicht, selbst Geld zu verdienen. Und umgekehrt muß der Sohn eines armen Mannes eben seine Methode finden, sich welches zu verschaffen. Die Kampfkünste sind keine Theaterspielerei. Das wäre kein wahres *budo*. Das Geheimnis der Kampfkünste ist, wie Kodo Sawaki immer sagte, daß es weder Sieg noch Niederlage gibt. Weder kann man siegen noch kann man besiegt werden! Sport und die japanischen Kampfkünste sind etwas Verschiedenes. Im Sport gibt es das Element der Zeit. In den Kampfkünsten gibt es nur den Augenblick. Beim Baseball zum Beispiel erwartet der Schläger den Ball – er hat Zeit, und die Handlung geschieht nicht in einem einzigen Moment. Genauso ist es beim Tennis, Rugby, Fußball und allen anderen Sportarten. Die Zeit zerrinnt, und man kann derweil, und sei es auch nur kurz, an etwas anderes denken! In den Kampfkünsten gibt es jedoch keine Wartezeit. Sieg oder nicht Sieg, leben oder nicht leben – das entscheidet sich in einem Augenblick. Man muß im Augenblick leben – in ihm entscheiden sich Leben und Tod ganz und gar.

(Dieser Auszug ist aus dem Buch „Zen in den Kampfkünsten Japans“ und erfolgte mit freundlicher Genehmigung des Kritzkeitz-Verlages, Berlin. Siehe Bücherservice.)



Klares Licht

Hadyatullah Hübsch

meine gedichte
gleichen meinem fahrrad
mit dem ich, abends,
so allah will zur moschee
radle,
frei die stirn
für bänder.

wie ich
die unebenheiten der straße
kennenlerne
und auf dem heimweg die zeit
zu der die ampeln ausgeschaltet
werden.

wie ich
anfahrend den langen berg
gemächlich nehme
und nach dem gebet im wind

dhikr, unaufhörlich.

hin und wieder
eintauchend in die
treibenden pflanzen der stadt
auf der suche nach fischen.

während der mond
den himmel beleuchtet
und ich
mich nach ihm richte.

zu hause die liebe
milch mit honig
die worte allahs

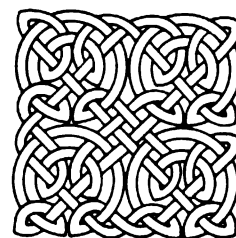
klares licht
liegt auf
den stufen:
wudhu, namaz, schlaf

auch aus meinen gedichten
strahlt dieses licht

Anmerkungen:

dhikr: Erinnerung, wie schön Allah ist, erreicht durch unablässige Wiederholung von Gebeten oder seines Namens.
wudhu: rituelle waschung vor dem Ritualgebet, dem namaz. (pakistanisch)

(Wer mehr Gedichte von ihm lesen möchte, kann seinen kleinen Gedichtband für eine DM 1,- für Auslagen bei ihm bestellen: Wickerer Str.12, 6000 Frankfurt)



Bücher-Service

BUCHBESPRECHUNGEN

Das chinesische Schattenboxen Tai Chi
Frieder Anders – 150 Seiten, DM 18,-
 Heutzutage kann man außer den Joggern (Trimm-Dich-Trabern) im Park manchmal auch Leute sehen, die sich wie im Zeitlupentempo bewegen. Als ich zusah, spürte ich eine sehr starke Energiebewegung, was ich interessant fand. Inzwischen fanden wir auch Zeit, diese ruhigen Bewegungen selbst zu üben. Wir wurden vom Autor eingewiesen und er überließ uns dann den Übungsbeschreibungen in seinem Buch. Jede Bewegung ist abgebildet und wenn man einmal das feeling dafür hat, kann man es tatsächlich mit Hilfe des Buches lernen, obwohl es immer von der Koordination und Aufmerksamkeit des Lernenden abhängt, wie schnell er vorankommt. Gewisse Bedenken gegen das Lernen von Bewegungen aus einem Buch habe ich dennoch. Denn das Bild und die Beschreibung geht zuerst ins intellektuelle Zentrum, das wesentlich langsamer ist als das Bewegungszentrum, und zudem lernt das Bewegungszentrum schneller durch Imitation. Wichtig – wie bei jeder ernsthaften Übung – ist nicht das Ergebnis, sondern die kontinuierliche Übung und beim Tai-Chi hat man den Eindruck, daß es einem gesünder und wacher macht. Wir wünschen viel Spaß!

Fred Rohe – **Zen des Laufens**, DM 15,-
 „Mit jedem Lauf erschaffst du das Erleben eigener Erfahrung.“ Dieses schön illustrierte Buch, das außer Landschaftsaufnahmen den Läufer in Aktion zeigt, kann viele anregen, selbst zu laufen und mehr daraus zu machen als eine Schinderei. Doch leider haben wir nicht immer Gelegenheit, in gesunder Luft am Meer und im Gebirge zu laufen. Trotz der Bewegung, die es vermittelt strahlt das Buch auch eine gewisse Ruhe aus. **BM**
J.G. Bennett – **Deeper Man**.
 Geb. DM 22,-, 250 Seiten

Man lives in more than one world. This has been said in Buddhism, Sufism and in Gurdjieff's writings. John Bennett was able to make a great step forward in saying precisely what this means and what can be done about it . . .

An absolutely necessary condition for participation in the work of self-transformation is the determination to understand. This requires flexibility of mind which has to be learned. Deeper Man is one of the rare examples of genuinely Western teaching material that is geared to mental flexibility. The study of deeper man challenges our familiar ideas, and takes us beyond the usual distinctions of Psychology, physics, biology, religion and cosmology. This study however is a very practical one concerned with what is needed to bring about this change in ourselves.

Dieses außerordentliche Buch enthält Vorträge von Bennett, die er kurz vor seinem Tode gehalten hat und die wie immer bei Bennett seine ganze Lehre unter neuen, kreativen Aspekten durchscheinen läßt. Ungewöhnlich auch seine Ausführungen über die Bildung der Seele

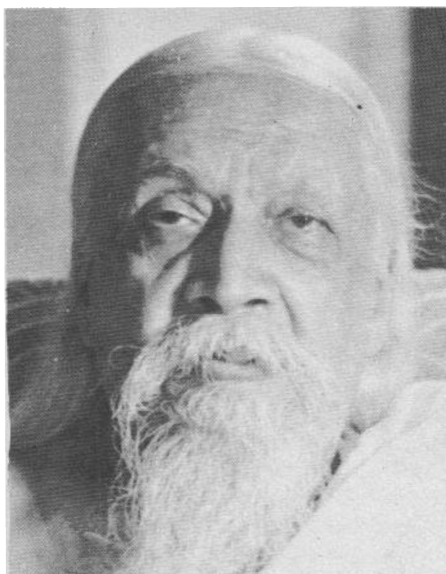
und höherer Seinskörper und die Vorstellungen über Reinkarnation.

Highly recommended!

Dilip Kumar Roy

Sri Aurobindo kam zu mir

Fischer Taschenbuch 3377, DM 12,80
 Sri Aurobindo war ein außerordentlicher Guru, dessen Hauptaufgabe es war, sich von allen menschlichen Elementen zu reinigen, damit die transzendente „Supramentale“ Kraft einen Kanal finden konnte, um unser Leben zu befruchten. Aurobindo geht weit über die üblichen Yoga-Lehren hinaus, die er als einseitig einstufte. Sein Yoga ist integral, ganzheitlich. Dilip Kumar Roy ist ein eloquenter Schüler und Biograph, der es versteht, Sri Aurobindos Anweisungen (die er zumeist in Briefen gab) in den Zusammenhang einer persönlichen Selbstentwicklung zu stellen. Er geht auf Seines Gurus Dichtkunst, die in seinem großen Werk 'Savitri' ihren Niederschlag fand, genauso ein, wie auf Aurobindos großartige Lehre. Für jeden Suchenden ist das Buch bestimmt eine große Hilfe, weil es genau unsere Schwächen (am Beispiel des Autors) beschreibt und wie sie überwunden werden können. Es ist nur schade, daß wir selten die Führung der supramentalen Kraft annehmen können, doch allein der Glaube an ihre Existenz kann uns vielleicht einen Zugang verschaffen. Sie ist jedem zugänglich! **BM**



Yogananda – **Autobiographie eines Yogi**
 500 Seiten, DM 34,-

Bei der Beschäftigung mit Yoga kam uns dieses berühmte Buch in die Finger und wir fanden es für jeden Yoga-Interessenten sehr wichtig. Doch es hat einige Schwächen, die allerdings seine Bedeutung nicht vermindern. Wenn man das Buch kritisch liest, kann man durchaus einige Erkenntnisse über Yoga gewinnen, besonders die Methoden Yoganandas. Lehrer, Sri Yukteswar und Lahiri Mahasaya sind Beispiele für die echte Yoga-Tradition wie sie heute noch in Indien zu finden ist.

Man sagt übrigens, daß der Guru dieser Männer heute wieder in einer neuen Inkarnation in Indien existiert. Ein Buch darüber erschien beim Fischer-Taschenbuch-Verlag:

G. Wosien – **Babadschi** (DM 6,80)

Leider lag mir bei Red. schluß noch keine Besprechung vor.

Tchögyam Trungpa

Jenseits von Furcht und Hoffnung,
 DM 12,80

Das Buch beruht auf einem von Trungpa 1971 in den USA gehaltenen Seminar über Bhuddistische Psychologie (Abhidharma) und besteht aus kurzen Vorträgen und eingehender folgender Beantwortung von Fragen, in denen das Thema erklärt und vertieft wird. Trungpa besitzt im Gegensatz zu vielen östlichen Gurus im hohen Grade die Fähigkeit, sich an dem Verständnis seiner Zuhörer anzupassen. Er ist die Stimme Tibets. Was er sagt, ist zurechtgeschnitten auf die spirituelle Szene der USA bzw. Englands und daher für deutsche Leser nicht ganz so eindringlich.

Interessant besonders für die, die buddhistische Texte bereits kennen. Es ist kaum ein größerer Kontrast vorstellbar, als die übliche Hinayana-Trockenkost und Trungpas unorthodoxe Darlegung des Dharma in seiner charakteristischen Direktsprache. Zwar sprechen ihm einige buddhistische Autoritäten inzwischen das Recht ab, sich Buddhist zu nennen, aber wie steht es im Vorwort: „Der Buddha war (noch) kein Buddhist.“ Trungpa ist sinntsprechend keiner mehr. Was nicht heißen soll, daß der Rezensent ihn für einen realisierten Buddha hält. **Vihanga**

Taisen Deshimaru Roshi

Zen in den Kampfkünsten Japans, DM 20

Für jeden Zen-Liebhaber ein ausgezeichnetes Buch, das endlich den Zusammenhang zwischen Zen und den Kampfkünsten verdeutlicht und auch deren Unterschiede. **BM** (siehe Auszug.)

Dr. Edmond Bordeaux Szekely

Die verlorenen Schriftrollen der Essener
 ca. 100 S., viele Photos, DM 12,80

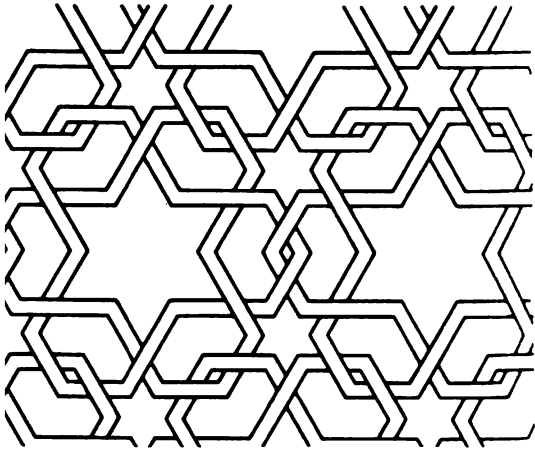
Dieses dritte Buch des Friedensevangeliums der Essener ist eine Sammlung von Texten mit großem spirituellen, literarischem, philosophischem und poetischem Wert. Der größte Teil dieser Texte wurde in der vergrabenen Bibliothek der geheimnisvollen Essener-Bruderschaft vom Toten Meer gefunden. Dr. Szekely übersetzte diese Schriftrollen aus dem aramäischen und hebräischen und konnte auf bewährte Weise ihre ursprüngliche Poesie erhalten. Jeder, der einen neuen Kontakt mit den Kräften der Natur und des Lebens sucht, wird tiefbewegt dieses Buch lesen.

DER NARRENKALENDER

DM 8,-

Dieser Wandkalender enthält zwölf Zeichnungen eines Clowns in verschiedenen Aktivitäten. Er ist etwas kindlich gemalt und könnte so für Kinder gut zum Anmalen geeignet sein. **BM**

Bücher-Service



The Islamic Colouring Book DM 12,- (Format Din A 4, über 50 ganzseitige Graphiken)

Dieses Buch enthält islamische Muster zum Anmalen (siehe Beispiele in diesem und dem letzten Hologramm.) Wir fanden es ungeheuer anregend und kreativ. Anmalen scheint etwas für Kinder zu sein, doch hier zeigt sich, daß man seine Kreativität durchaus mit Anmalen entwickeln kann. Die islamischen Muster haben zudem eine ungewöhnliche Wirkung auf unseren Geist, denn es sind Muster, die der Schöpfung zugrunde liegen.

Tom Graves, Radiästhesie - Pendel und Wünschelrute; Theorie und praktische Anwendung. Geb. DM 22,80

Pendeln mag für manche etwas okkultistisch und verschroben sein. Doch man kann auch ganz unbefangen daran gehen und herausfinden, daß der Pendel einfach nur innere Schwingungen ausdrückt und somit hilft, unsere Intuition zu entdecken und zu schulen. Man muß sich selbst beobachten, um zu unterscheiden, ob der Pendelausschlag objektiv oder subjektiv ist. Man kann einiges dabei lernen, sollte aber vorsichtig sein, das Pendeln als einen ganzheitlichen Weg anzusehen, es ist nur eine Übungstechnik, die man fallen lassen sollte, wenn sie ihren Zweck erfüllt hat.

BM

Der Papalagi **Reden des Südsee-Häuptlings Tuiavii aus** **Tiavea DM 9,80**

Für den Papalagi heißt Bildung: den Kopf bis zum äußersten Rand mit Wissen füllen. Stelle einem Gebildeten eine Frage, er schießt dir die Antwort entgegen, noch ehe du deinen Mund schließt. Sein Kopf ist immer mit Munition geladen, ist immer schußbereit. Jeder Europäer gibt die schönste Zeit seines Lebens daran, seinen Kopf zum schnellsten Feuerrohr zu machen. Wer sich ausschließen will, wird gezwungen.....



Annemarie Schimmel
Rumi, Leben und Werk des großen
(Sufi)Mystikers - Ich bin Wind und du
bist Feuer, ca. 240S., DM 19,80
Die erste deutsche Monographie über den Begründer des Ordens der tanzenden (wirbelnden*) Derwische. *(Es gibt auch andere Derwisch-Orden, die Tänze haben!)

Alternative Projekte in Europa, Ein Handbuch für Wanderer, Auswanderer und Verweiler. Adressen von Gruppen, die noch offen für neue Leute sind oder beispielhaftes aufgebaut haben. 280 S., DM 8,-

Thangka-Kalender, 1979, farbig, mit Erläuterungen von **Tchögyam Trungpa**, DM 29,80

Chinesische Heilmassage für Kleinkinder (Akupressur für Kleinkinder) DM 16,-

Wir können dieses gutgemachte Buch nur empfehlen, besonders für Leute, die sich schon mit Do-in und Akupressur beschäftigt haben und in der chin. Philosophie bewandert sind. Die praktischen Anweisungen sind klar und leicht zu befolgen; da wir es mit eigenen Kindern erprobt haben, müssen wir nur hinzufügen, daß man sehr ruhige und geduldige Kinder haben muß, da eine Massagesitzung zumeist eine halbe Stunde dauert. Dieses Massage ist für alle Krankheiten (Anweisungen zur Diagnostik, chin. System, sind enthalten.)



Joseph Goldstein

Vipassana Meditation, 180 Seiten, DM 18

Dr. Robert Hall schreibt im Geleitwort: „Dies ist das Werk eines Meditationslehrers, der jung und Amerikaner ist und trotzdem aus dem leeren friedlichen Bereich spricht, der gewöhnlich mit den Alten und Weisen einer anderen Kultur in Verbindung gebracht wird.“

J. Goldstein ist ein einmaliger Lehrer. Wie allen guten Lehrer ist er ein Werkzeug, um das alte Wissen in die Wirren dieser modernen Welt wieder hineinzutragen. Seine Worte klingen überzeugend, da sie aus seiner eigenen Erfahrung geboren sind. Er hat viele Jahre mit dem Studium und der Übung eines meditativen Lebens in Indien verbracht. Jetzt bringt er in dieses Land eine Tiefe des Verstehens, die nur aus all diesen Jahren der Übung kommen kann....“

J.G. Bennett **Eine spirituelle Psychologie**

Eine praktische Anleitung zur eigenen Entwicklung. „Auf dem schwierigen Gebiet der Selbstentwicklung sollte man nur Methoden anwenden, die man auch versteht. Alles andere ist gefährlich und es ist besser nichts zu tun, als etwas falsches! 200 S., DM 19,80



Joyous Childbirth

Für alle Menschen, die sich intensiv mit Schwangerschaft und natürlicher Geburt beschäftigen, ist dieses liebevoll gestaltete Buch von Cybele und E. J. Gold ein Muß. Es ist in drei Hauptteile gegliedert: Preparation for Birth, Birth Experience und After the Event. Viele Fotos und Zeichnungen illustrieren das Buch reichlich und sehr anschaulich. **(Englisch!)**
224 Seiten 21,- DM

Gustav Meyrinck

DER WEISSE DOMINIKANER

270 S., DM 22,-

Dieses Buch war lange vergriffen, und es ist gut, daß es nun wieder erhältlich ist. Meyrinck führt den Leser in die Mysterien und die Magie des Taoismus und des Schi-Kiai, der Lösung von Leichnam und Schwert. Das Buch spielt in Europa die Namen und die Erkenntnisse über Reinkarnation und Christentum werden verschlüsselt angedeutet. Das Buch ist so aufgebaut, daß immer ein Kapitel okkultphilosophischer Substanz abgelöst wird von einem die äußere Handlung vorwärtstreibenden Aktionskapitel. Ein geistiges Abenteuer.

Grundsätzlich kann jedes gewünschte Buch bezogen werden. Lieferzeit zwischen 3 - 10 Tagen.

Bestellungen bitte mit Beifügung eines Verrechnungsschecks oder Vorauszahlung auf Konto 541251-601 Postscheckamt Frankfurt. Auf Wunsch Nachnahme. **HOLOGRAMM-BÜCHERSERVICE**
c/o Verlag Bruno Martin, Saalburgstr.4
6 Frankfurt 60

Bei Bestellungen unter DM 30,- bitte Portokosten von DM 1,20 beifügen.

Gedankenordnung

So habe ich es gehört:

Einst weilte der Erhabene in Anathapindikas Bhikkhuheim im Jetahain bei Savatthi. Dort sprach er zu den Bhikkhus:

Wer meditieren will, der soll, je nach den Umständen, auf fünffache Weise seine Vorstellungen überwachen:

Wenn ihm bei einer Vorstellung, die ihm gekommen ist, schlechte, unheilsame Gedanken aufsteigen, die sich auf Wünsche, Abneigung oder Verblendung beziehen, dann soll er, von dieser Vorstellung ausgehend, eine andere Vorstellung hervorrufen, die sich auf Heilsames bezieht, so daß ihm die schlechten, unheilsamen Gedanken schwinden und vergehen. Dann festigt sich sein Denken, es kommt zur Ruhe, richtet sich auf einen einzigen Gegenstand und sammelt sich.

Wie ein geschickter Maurer mit einem feinen Bolzen einen groben Bolzen heraustreibt, so soll er mit einer heilsamen Vorstellung eine unheilsame vertreiben. Wenn er nun eine heilsame Vorstellung hervorgerufen hat und ihm trotzdem wieder schlechte, unheilsame Gedanken aufsteigen, dann soll er seine Aufmerksamkeit auf das Verderbliche dieser Gedanken richten und soll bedenken, daß sie unheil- sam und beschämend sind und Leiden zur Folge haben. Tut er das, so schwinden ihm die schlechten Gedanken und vergehen, sein Denken festigt sich, es kommt zur Ruhe, richtet sich auf einen einzigen Gegenstand und sammelt sich. Wie hübsche, gut gekleidete junge Leute, wenn ihnen eine tote Schlange oder ein toter Hund oder ein menschlicher Leichnam um den Hals gehängt wird, sich schämen und sich davor ekeln, so soll er bei unheilsamen Gedanken sich schämen und sich davor ekeln.

Wenn ihm trotzdem wieder unheilsame Gedanken aufsteigen, dann soll er sie nicht beachten, als wären sie nicht da. Beachtet er sie nicht dann schwinden und vergehen sie, sein Denken festigt sich, es kommt zur Ruhe, richtet sich auf einen einzigen Gegenstand und sammelt sich.

Wie ein sehender Mensch, wenn er eine in seinen Gesichtskreis tretende Gestalt nicht sehen will, die Augen schließt oder wegblickt, so soll er unheilsame Gedanken nicht beachten, als wären sie nicht da.

Wenn ihm trotzdem wieder unheilsame Gedanken aufsteigen, dann soll er sie nach und nach schwächer werden lassen und schließlich ganz einstellen. Auf diese Weise schwinden sie und vergehen.

Wie ein Mensch, der schnell geht, denkt: Warum schnell? Ich könnte doch auch langsam gehen, und dann langsam geht; und dann denkt: Warum gehe ich langsam? Ich könnte doch auch stehen bleiben, und dann still steht; und dann denkt: Warum stehe ich? Ich könnte mich doch auch setzen, und sich setzt; und dann denkt: Warum sitze ich? Ich könnte mich doch auch legen, und er legt sich und geht so nach und nach von einer bewegten Körperhaltung zu einer ruhigeren über; ebenso soll er unheilsame Gedanken nach und nach schwächer werden lassen und schließlich ganz einstellen.

Wenn ihm trotzdem wieder unheilsame Gedanken aufsteigen, dann soll er die Zähne zusammenpressen, die Zunge an den Gaumen legen und sein Denken mit dem Geist niederringen und niederwerfen, so daß die unheilsamen Gedanken schwinden und vergehen. Wie ein starker Mann einen schwächeren am Kopf oder an den Schultern packt, nieder- ringt und niederwirft, so soll er unheilsame Gedanken niederringen und niederwerfen.

Wer sein Denken so in seine Gewalt bringt, den nennt man Meister der Gedankenüberwachung. Er denkt nur, was er denken will. So hat er den Lebensdurst abgeschnitten, die Fessel abgestreift, den Dünkel ganz überwunden und dem Leiden ein Ende gemacht.

So sprach der Erhabene und die Bhikkhus nahmen seine Darlegung mit Freude und Dank an.

(Dieser Auszug ist aus dem Buch „Reden Buddhas“. Mit freundlicher Genehmigung des Kristkeitz-Verlages, Berlin. Das Buch kostet DM 20,- und kann über den Bücherservice bezogen werden.)

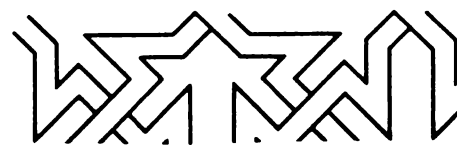
IMPRESSUM

Hologramm erscheint im Verlag Bruno Martin, Saalburgstr. 4, 6 Frankfurt 60. Verantwortlich: Bruno Martin.

Wir danken einigen Lesern für die Mitarbeit durch Zusendung von Artikeln und Buchbesprechungen. Ebenso danken wir Hadyatullah Hübsch für sein Gedicht und seine Nasrudin-Geschichte.

Hologramm kostet im Laden DM 1,-. Bei Einzelbestellungen bitte noch 40 Pfennig Porto beilegen. Nummern 1 und 6 sind vergriffen. Gesamtpreis für Nummern 2-5 und 7-12 ist DM 7,- plus 80 Pfennig Porto. Abonnement für sechs Ausgaben (bitte gewünschte erste Ausgabe angeben) DM 6,- plus 2,40 Porto(neue Postgebühren!). Die laufenden Abonnements verteuern sich nicht.

Anzeigenpreise auf Anfrage.
Druck: Fuldaer Verlagsanstalt, Fulda.



Stocklin verwendet ausschließlich Mas Stocklin verfügt über den ge-
steigerten Wertekreislauf im Her-
stellungsbereich. Also: Keine Probleme!

Stocklin Umweltschutz-Papier
Original

Es ist lieferbar in Formaten 74 bis
170, Sonderformate und Rotationen -
rollen. Folien als Schreibwaren (Grafik-
papier, Schreibblock, Möbliert, Briefpapier,
Karte und Kurierte in der Größe bis 175,
auch 176/5, Langformat mit folien Sieht-
fenster.

Das Papier wird hergestellt in Stocklin
Anlagen 5000 und 17000. Es kann im
Büro - Offset- und Flexodruckverfahren
ein- oder mehrfarbig verwendet werden.

BRODSHANEL
BRODSHANEL
4401 HOFHOFEN/AMER CORNELIUS PHILIP
030/4651036
BRODSHANEL
4401 HOFHOFEN/AMER CORNELIUS PHILIP

Der Pantomime-Workshop

Samuel Avital

„DAS LABORATORIUM DES SELBST“

In diesem Workshop imitieren wir am Anfang Tiere. Das ist einfach. Aber später müßt ihr das Tierbewußtsein in euch finden und entwickeln. Ihr findet das Bewegungszentrum dieses Tieres und jeder wird erkennen, welches Tier ihr geworden seid.

Im Workshop isolieren wir verschiedene Teile des Körpers, physisch und psychisch, um sie dann zusammenzunähen... so daß der Ellbogen die Nase küssen kann, und ihr mit dem Mund riechen könnt. Kehrt die ganze Erfahrung um, die ganze Forschung, um nicht nur mit den Augen, sondern mit dem ganzen Körper zu lernen. Ich bin kein Lehrer, ich bin wie ein Schafhirte – einfach nur da, um Studenten die Richtung zu weisen, nicht, um ihnen zu sagen, wohin sie gehen sollen. Ich gebe gerne individuelle Aufmerksamkeit. Ich muß persönlichen Kontakt mit meinen Schülern haben. Ich bin kein Minister, kein Doktor, kein Professor usw. Ich bin an keiner üblichen Schüler-Lehrer-Beziehung interessiert. Ich bin da, um zu lernen. Ich möchte die Erfahrungen teilen.

Ihr müßt eure Intuition üben. Konzentration bedeutet, bei der Sache zu sein, die man gerade tut. Wenn ihr dem, was ihr tut, Aufmerksamkeit widmet, bereitet es euch auf den nächsten Augenblick vor. Es gibt kein später, weil das nächste Spätere die Gegenwart ist. Es gibt keine Philosophie in meinem Workshop, weil die Leute, die sich hier versammelt haben, mir das zuschwingen, was zu tun ist. Keine Übungsstunde ist einer anderen ähnlich. In diesem Workshop lernen wir, Dinge mit einem Teil des Körpers auszudrücken. Zum Beispiel praktizieren wir manchmal, die eine Gesichtshälfte traufig zu machen und die andere Hälfte glücklich. Die eine Hand wird eine Aktivität tun und die andere eine gegensätzliche. Oder ein Bein möchte gehen, und das andere Bein bewegt sich nicht. So daß ihr eine bestimmte Harmonie oder Gleichgewicht findet. Deshalb benötigt ihr eine ganze Menge Selbstkontrolle in der Mimik und es benötigt Zeit, es zu üben und auszuführen. Jede Erfahrung ist Sprache. Was in der Klasse geschieht, muß erfahren werden, ich kann es euch nicht beschreiben. Bitte kommt und erfahrt es. Wenn ihr herausfindet, daß jede Erfahrung eine Sprache ist, beginnt ihr, ganz neue Aspekte des Lebens zu entdecken. Manchmal rufe ich Unfälle in der Klasse hervor um herausfinden zu lassen, wie man Unfälle verhütet. Doch nach einiger Zeit findet ihr ein bestimmtes System in euch, das euch lehrt, wie man fällt und mit welchem Teil des Körpers man fallen sollte und in welchem Rhythmus. Der Student muß lernen, zuerst eine Sache auszudrücken, dann zwei, drei, vier, fünf, sechs um sie zu einem Satz zusammenzufassen, zu einem Zeitwort. Und wenn ich sage Zeitwort, denke ich an die Bewegung, die es enthält. Das ist lernen, mit dem Körper sprechen – doch der Körper spricht schon, nur nehmen wir es meistens nicht wahr. Wenn ihr seht, wie eine Person geht, wißt ihr unmittelbar, wer sie ist. Ihr könnt das bei jedem sehen, schaut einfach hin. Ihr lernt das Höhere Selbst zu spiegeln. Manchmal ist die Spiegelung so stark, daß es unglaublich ist. Ich kenne meine Zuschauer in diesem Augenblick.

In meiner Klasse gibt es keine Voyeurs (Zuschauer). Wenn jemand nur zuschauen möchte, sage ich nein. Jeder

soll teilnehmen. Wir erforschen Töne und Ritualtänze, oder wie es ist zu sprechen. Wir bringen uns in einen Zustand, wo es keine Sprache gibt und wir uns mit einer neuen Sprache ausdrücken müssen. Und es ist erregend, die Leute verstehen es. Ihr müßt erfinden, aber zuvor müßt ihr euch in einen Zustand erhöhter Wahrnehmung bringen. Den Körper vorzubereiten, euch zuzuhören. Es ist ein Instrument. Der menschliche Körper ist eine Landkarte und wir müssen jede Ecke davon kennen.

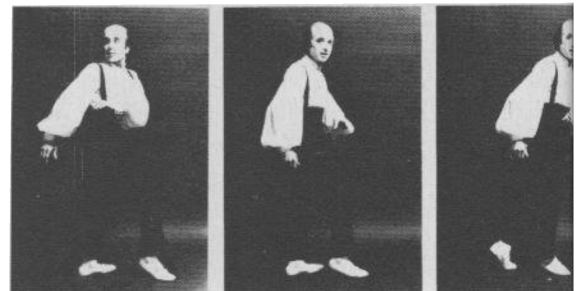
Jene, die wirklich wißbegierig sind, die die Wahrheit suchen, werden sie finden. Das ist der Unterschied zwischen der Theaterklasse an der Universität und meiner Arbeit. Denn hier sage ich den Leuten: „genug“ – genug Shakespeare und Moliere, laßt uns nun selbst Shakespeare und Moliere sein. Wir können. Wir sind dafür vorbereitet. Das heißt, ich möchte, daß der Schauspieler ein Schöpfer wird und seine Maske selbst entwirft, aber ohne Make-up. Man wird eins mit dem, was man porträtiert. Und deshalb ist es fas-

„Jeder kann ein Shakespeare sein.“

zinierend, wenn ein Publikum einen Schauspieler sieht, der so ist, dann denkt es, er sei Gott. Ich möchte das Theater zurück zu seiner religiösen, spirituellen Wurzel bringen, das ist mein Anliegen. Und das benötigt Training.

Euer Geist kontrolliert den Körper. Er sendet mir ein kleines Telegramm, um mich in diesen Rhythmus zu bewegen. Der Schüler muß lernen, sich selbst anzuleiten, ich kann ihn nicht leiten. Er muß das selbst entwickeln. Zum Beispiel, wir möchten den Tanz so vermitteln, daß das ganze Publikum mittantzt. Wir werden den Tanz nicht erzwingen, wir müssen sie zum Tanz verführen. Wir müssen den Tanz erst selbst erfahren und diese Erfahrung wird das Publikum zum Tanzen bewegen. Es ist ansteckend. Um ansteckend zu sein, müßt ihr voller Energie brennen: mit dem Wasser fließen und nicht untergehen.

Die Leute wissen zum Beispiel nicht, wie man geht. Sie halten es für gegeben. In dem Workshop lehrte mich ein Student etwas phantastisches. Wir sprachen über das Gehen und er erklärte, daß die Füße flach sind, daß sie den Boden gleichmäßig berühren, und daß ein Autorad rund ist. Wenn das runde Rad rollt, ist der Teil am Boden flach. Genauso ist es, wenn sich unsere Füße bewegen und die Erde nicht berühren, bewegen sie sich wie in einem Kreis, wie das Rad. Jede Bewegung, die nicht kreisförmig ist, ist nicht natürlich.



**„Kinder sind für mich große Lehrer.
Jeder ist mein Lehrer.
Kinder, Tiere, Clowns.
In diesen drei könnt ihr
die ganze Welt finden.“**

Die Philosophie hinter der Kunst der Stille

Jeder ist einzigartig, und ich möchte diese Einzigartigkeit finden und sie herausheben, so daß eine Person sie erkennt und sie anderen weggibt. Sei eine Sekunde mit mir und nehme an, du gehst auf der Straße mit einem Lächeln auf dem Gesicht. Du triffst einen Mann und du lächelst und er lächelt und ihr beide haltet dieses Lächeln und gebt es anderen weiter. Auf diese Weise werden innerhalb von 5 Minuten hundert Leute lächeln.

Kinder sind für mich große Lehrer. Jeder ist mein Lehrer. Kinder, Tiere, Clowns – in diesen drei könnt ihr die ganze Welt finden. Ich möchte eines Tages einen Mann auf die Bühne bringen, der lachend stirbt. Wenn er lacht, ist er nicht tot. So tragisch.

Meine Philosophie ist, zu essen, wenn ich hungrig bin, zu trinken, wenn ich durstig bin, und jedem schnell zu vergeben, der mich verletzt. Auf diesen drei Dingen basiert mein Leben.

Ich spiegele einfach die Dinge, die ich beobachte. Viele Sachen aus meinem Repertoire, zum Beispiel „Der Bananen-Mann“, wurden mir von kleinen Kindern vorgeschlagen. Nach einer Show fragte ich einige Kinder: „Was soll ich jetzt aufführen?“ Sie sagten: „Oh, esse eine Banane, fliege zum Mond und gehe darauf.“ (Nebenbei gesagt, auf dem Mond zu gehen, ist eine Technik der Mime – wir praktizierten sie, bevor der Mond erreicht wurde.) Die Kinder lehren mich und ich gebe es dem Publikum weiter. Ich spiegele die Gefräßigkeit, die in uns ist.

Wenn du gehst und Furcht empfindest, ist es offensichtlich, daß du angegriffen wirst, weil der Rhythmus deines Ganges anders ist, wenn du selbstsicher bist. Ihr solltet euch nicht vom Rhythmus der Stadt wegfegen lassen wie von einem Fluß stromabwärts. Als ich „Das Insekt“ in New York aufführte kamen einige Leute hinter die Bühne und starrten mich an. Und ich fragte: „Was ist los?“ Und sie sagten: „Wir wollten uns nur vergewissern, ob Sie wirklich ein Insekt oder ein menschliches Wesen sind.“ Ich fragte: „Was ist ihr Beruf?“ und sie antworteten: „Psychiater“.

Wenn dich eine Menge Leute auf der Bühne anblicken ist diese heilig. Desto mehr du gibst, desto reicher wirst du. Gott ist eine Erfahrung und du kannst nicht darüber sprechen.

Wenn ich mich hinsetze um mit Leuten zu sprechen, entdecke ich die ganze Welt. Die Leute schütten alles in einen

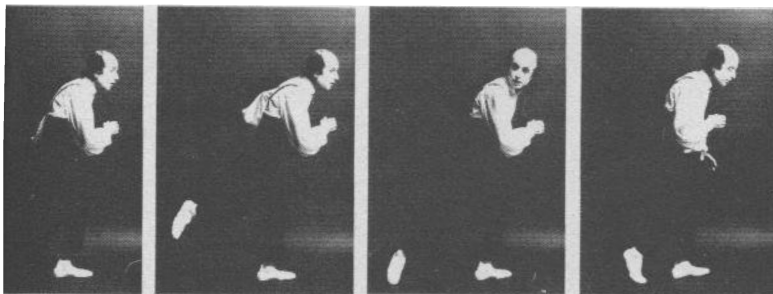
**„Jene, die wirklich wißbegierig sind,
die die Wahrheit suchen,
werden sie finden.“**

hinein. Wir sind Bäume, das ist eine kabbalistische Vorstellung. Doch die Wurzeln sind oben. Doch sie sind verborgen. Betrachte die Zeichnung eines menschlichen Gehirns, die kleinen Venen und Nerven, es ist wie ein Baum.

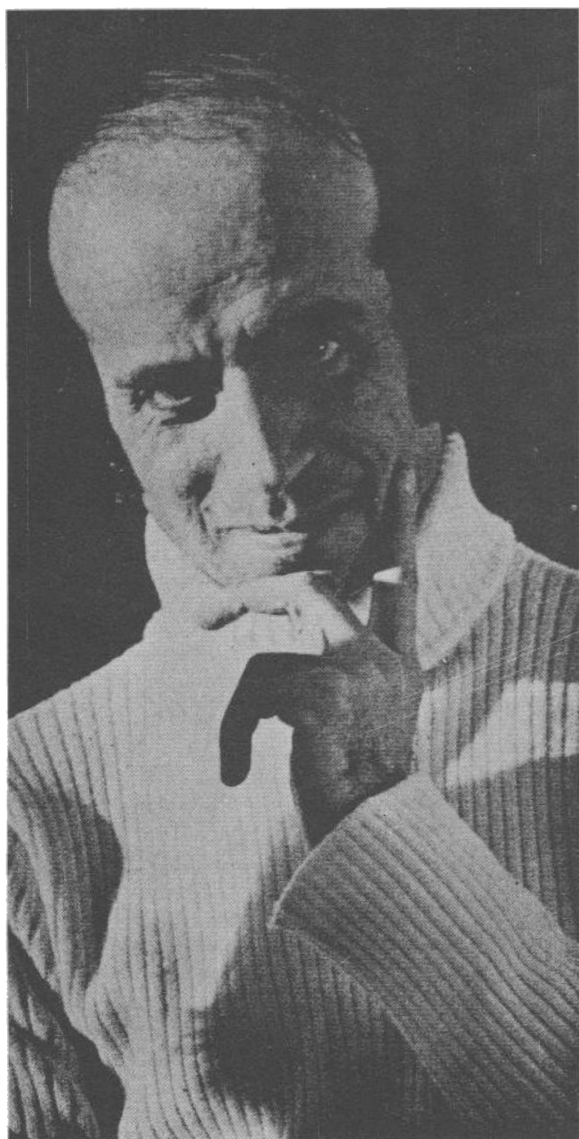
Heute können wir nicht mehr lügen. Mein Theater ist nicht einfach nur ein physisches Theater, es ist psychophysisch. Mein Großvater sagte mir einst: „Du sollst wissen, daß ein Baby bei der Geburt eine bestimmte Anzahl von Wörtern bekommt, die es in seinem Leben benutzen darf. Wenn du lernst, mit Leuten zu sprechen, benutzt du diese Wörter. So stammt jedes Wort aus dem Ganzen. Wenn du zuviel sprichst, wirst du eines Tages stumm sein. Deshalb sei mit Wörtern ökonomisch. Diese Geschichte beeinflusste meine Kunstform, nur zu sprechen, wenn es notwendig ist. In unserer jüdischen Kultur in Marokko haben wir Tage, an denen nicht gesprochen wird. Wir fasten von der Sprache. Einmal arbeitete ich in einem Lager und führte dies bei den Kindern im Lager ein, ein sehr lautes Lager und wir alle hatten einen Schweigetag. Und sie fanden das sehr aufregend. Ihr solltet dieses Lager gesehen haben! Die Leute gingen so friedvoll und sie wollten sich selbst beweisen, daß sie es tun könnten. Es war ein wunderbarer stiller Tag.

Ich war in Ohio . . . wo ich bei Freunden verweilte und nach dem Essen ging ich zu einem Spaziergang hinaus und plötzlich befand ich mich in der Dunkelheit. Auf einmal befand ich mich in der Leere, in einem offenen Raum und ich ließ mich gehen und gab mich hin. Ich rollte 25 oder 30 Holzstufen hinab, doch merkte es in diesem Augenblick nicht. Ich entspannte mich ganz. Als ich unten ankam, drehte jemand das Licht an und schaute auf mich hinunter und fragte: „Was machst du da unten?“ Ich sagte: „Ich kam einfach hierher.“ „Bist du o.k.?“ fragte er. Erst später verstand ich, was geschehen war, denn wenn du dich in der totalen Leere des Raumes befindest, mußt du dich hingeben, entspannen, weil das, was geschieht, geschehen wird.

Ich möchte euch noch eine Erfahrung erzählen, die ich eines Tages in Paris hatte. Mein Haar war lang, lange bevor es die Hippies gab, weil ich kein Geld hatte, zum Friseur zu gehen, und wenn ich Geld hatte, ging ich essen um etwas in den Bauch zu bekommen, damit ich überlebte. So war ich eines Tages wirklich hungrig, weil ich seit Tagen nichts mehr gegessen hatte, und saß auf einer Bank an der Champs-Elysees, sehr müde und traurig. Ein Blinder Mann kam vorbei, klopfte mit seinem Stock auf den Boden. Dann kam ein Krüppel vorbei. Dann eine alte Frau im Rollstuhl und ein Kind mit gelähmten Beinen. Es war eine Parade, die für meine Augen aufgeführt wurde. Ich weiß nicht, wie lange ich dort blieb. Plötzlich stand ich auf und ging die Straße hinunter und dachte: „Es gibt Leute, die können nicht sehen, und ich kann sehen. Es gibt Leute, die können nicht hören, und ich kann hören. Es gibt Krüppel und ich bin ganz.“ So wurde ich glücklich. Der Magen wird schon gefüllt werden, sei nicht traurig. Ich ging so und kam schließlich nach Montparnasse und zu einer Bäckerei. Ich sah diesen Kuchen im Fenster (ich schrieb sogar ein Gedicht über diesen Kuchen) und schaute mit solcher Inbrunst auf den Kuchen und dachte mit aller



Ernsthaftigkeit, „wenn er nur in meinen Magen käme.“ Plötzlich legte mir jemand die Hand auf die Schulter und ein Mann, den ich flüchtig kannte, sagte: „Hey, Samuel, komm, komm, esse ein paar Croissants und nehme ein paar mit nach Hause.“ Ich sagte: „Nein, ich brauche keine.“ Und er sagte: „Nimm, nimm sie doch.“ Da ich sonst keine Wörter in den Mund bekam, sagte ich einfach danke, und er ging weg. Und ich ging aus dem Laden, und aß die Hörnchen und lächelte, ein derartig elendes Lächeln. Das war ein Tag meines Lebens in Paris.



(Samuel Avital ist heute neben Marcel Marceau der bedeutendste Pantomime. Er hat eine Schule in Boulder, Colorado.: Le Centre du Silence.

Diesen Artikel druckten wir mit freundlicher Genehmigung von Wisdom Garden Books, Venice, Ca. USA. Von Samuel Avital gibt es ein sehr schönes Buch mit Übungen und Photos: Mime Work Book. Wer daran interessiert ist, sollte uns schreiben, wir werden das Buch dann bestellen. Lieferzeit ca. 8 Wochen. Kosten ca. 20 - 24 DM)



Überlebens- rezept

Dr. Edmond Bordeaux Szekely

Das lebenserzeugende Kraftfeld biogenischer Pflanzen in deinem Mikroklima

„An dem Tag, an dem die Wissenschaft nicht-physikalische Phänomene studieren wird, wird sie in einem Jahrzehnt mehr Fortschritte machen als in allen vergangenen Jahrhunderten seit ihrer Existenz.“ (Nikola Tesla*)

Die klimatisch-metereologischen Konsequenzen der langsamen Zerstörung der Regenwälder auf der Erde führen zu verheerenden Trockenperioden in vielen Teilen unseres Planeten. Wenn man in einer Umgebung aus Beton, Metallen, Plastik und anderen künstlichen Substanzen lebt und den Kontakt mit den Elementen der Natur verliert und hauptsächlich mit ihrer ursprünglichen Synthese, der Pflanzenwelt, wird unser biophysikalischer Zustand langsam schlechter. Wenn du dazu verschmutzte Luft einatmest und dein Körper keinen Kontakt mehr mit grünen Pflanzen usw. hat vermindert und verschlechtert sich deine individuelle Biosphäre langsam auch. Die allgemein bekannten psychoneurotischen Probleme der Stadtmenschen stammen auch aus dieser Zerstörung der individuellen Biosphäre. Der Prozeß scheint nicht nur unvermeidlich, sondern unüberwindlich zu sein.

Auch wenn du die Biosphäre des ganzen Planeten nicht verbessern kannst, kannst du doch zumindest deine unmittelbare Kleinumgebung verbessern, zum Beispiel in deinem Zimmer. Wenn sich deine Vitalität unerbittlich abschwächt, weil du keine schnellwachsenden, lebenserzeugenden, luftreinigenden, jungen Pflanzen um dich herum hast, kannst du doch etwas tun, um deine verlorene Symbiose mit vitalen, jungen, schnellwachsenden Pflanzen wiederherzustellen und auch die natürliche Luft, die durch sie in deinem Zimmer geschaffen wird. Zur Erinnerung: wir atmen täglich über zwölftausend Liter Luft ein. Es ist unsere wichtigste Nahrung.

Die großen Regenwälder beeinflussen durch ihre Ausstrahlung und Feldkräfte das Klima und das Wetter aus einer Entfernung von tausenden Kilometern positiv. Doch nur ein Quadratmeter frischer, schnellwachsender, junger Pflanzen kann das Kleinklima in deinem Zimmer beeinflussen und verbessern, weil es ein biogenisches Feld der

ÜBERLEBENSREZEPT

Lebenskräfte in einem Umkreis von mehreren Metern aufbaut. (Biogenisch=lebenserzeugend)

Mit wenig Anstrengung und Ausgaben können wir tatsächlich einen kleinen Wald in unserer Wohnung schaffen, vielleicht nicht so ideal wie die Kathedralen der Wälder unserer Vorfahren, die in vollkommener Symbiose mit den biogenischen Kräften der Natur lebten – doch die Wirklichkeit ist, daß wir hier und jetzt inmitten einer hochtechnisierten Zeit leben und wir das beste aus den Mitteln machen müssen, die wir haben. Und mit diesen einfachen Werkzeugen – der tragbaren Wiese und der biogenischen Batterie – können wir ein sich selbstenergetisierendes biogenisches Feld vitaler Kräfte um uns schaffen, und wir können uns an der gleichen phylogenetischen Symbiose mit den ursprünglichen Lebenskräften erfreuen, wie unsere Vorfahren vor hunderten und tausenden von Jahren.

Wie man eine tragbare Wiese macht

Beginne mit einem einfachen Plastikeimer (Plastik ist leichter zu transportieren als Ton) mit ca. 12 - 15 cm Tiefe und ca. 25 - 30 cm Durchmesser. Fülle ihn mit guter Erde. Wenn du Erde beschaffen kannst, die frei von Chemikalien ist und von guter, lockerer Konsistenz, benutze diese. Wenn nicht, benutze eine organische Topferde aus jedem Gartengeschäft oder sogar dem Supermarkt.

Weiche eine halbe Tasse Vollweizen (oder die meisten anderen Getreidearten, z.B. Luzerne, (Alfalfa), Gerste, usw. und auch Soja u.ä.) im Wasser mit Zimmertemperatur in einem offenen Glasbehälter über Nacht ein. Am nächsten Morgen lege eine Schicht Sehtuch (z.B. eine Windel oder ähnliches) über die Öffnung, befestige diese mit einem Gummi und spüle den Weizen durch, indem du Wasser aus dem Hahn (muß lauwarm sein) in das Glas laufen läßt und es dann umdrehst und das Wasser ablaufen läßt. Dieser Vorgang muß mehrmals wiederholt werden bis das Wasser klar ist.

Lege das Glas mit dem gespülten Weizen in eine diagonale Lage (ein Geschirrabtropfer ist gut geeignet) 12 Stunden an einen dunklen Ort. Das Tuch sollte nicht zugedeckt werden, damit der Weizen Luft bekommt, die er braucht. Wenn es keinen dunklen Platz gibt, legt man einfach ein Frotteehandtuch darüber.

Nach 12 Stunden spült man den Weizen wieder und läßt ihn weitere 12 Stunden keimen. Danach nochmals gut spülen. Nun breite die gekeimten Weizenkörner wie ein Teppich auf die Erde im Eimer. Nässe die Körner durchgehend, aber wässere die Erde nicht völlig, weil das Wasser unten nicht ablaufen kann. Auf einer Seite des Kornes ist die beginnende Wurzel, auf der anderen kommt der Keim, der schließlich zu Gras wird. Es benötigt einen Tag bis die kleinen Wurzeln ihren Weg in die Erde finden und bis dahin wird es gut sein, den Körnerteppich feucht zu halten und nicht dem Sonnenlicht auszusetzen. Wenn man zur Arbeit geht und den ganzen Tag weg ist, sollte man den Eimer mit einer großen, durchlöchernten Plastiktüte bedecken. Das hält die Feuchtigkeit drinnen, aber nach 24 Stunden muß man sie abnehmen, sonst faulen sie.

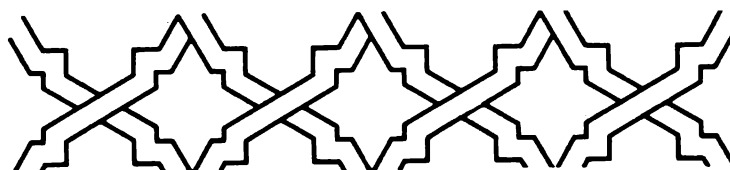


Sobald du die weißen Schößlinge kommen siehst, kannst du den Eimer auf ein Fensterbrett stellen oder irgendwo, wo das Getreide Licht bekommt (benötigt kein direktes Sonnenlicht). Jetzt benötigt es nur gelegentliches Anfeuchten, da die Schößlinge schnell grün werden und erstaunlich schnell wachsen. In sieben Tagen wird das junge biogenische Gras für die biogenischen Übungen, die weiter unten beschrieben werden (im Buch: Biogenisches Leben – die Essener Lebensweise) reif sein.



(Es ist ratsam, viele Töpfe anzulegen, und jeden Tag mehrere hinzuzunehmen, wenn man die grünen Schößlinge, die wie Gras wachsen, essen möchte. Nach einer Woche kann man beginnen, sie ein bis zwei Zentimeter über der Erde abzuschneiden und sie essen. Man kann sie roh essen, oder dem Salat begeben, nicht kochen. Dieses Gras ist um vieles energiereicher als Gemüse und ungeheuer gesund. In Notzeiten kann man davon leben, weil man nicht so viel benötigt wie vom Gemüse das nur bioaktiv ist und nicht mehr so viele Nährwerte enthält. Über das Keimen von Getreide siehe auch: Hologramm Nr. 8. Weitere Hinweise, z.B. für die Übungen mit der biogenischen Batterie folgen.)

*To live on Planet Earth
To become aware
To accept a share
Of the common need,
To learn
To act,
To help in the healing,
The building
Of a better world,
Is to be a Planetary Citizen.*



REDAKTIONELLES

Liebe Leser(innen),
zuerst möchten wir uns bei den Lesern bedanken, die uns die eine oder andere Mithilfe angeboten haben und sogar Leser geworben haben!

Diese Ausgabe hat sich wieder einmal anders ergeben als vorgesehen. (Wir planten 'Frauenspiritualität', doch haben wir noch nicht genügend praktische Artikel.) Das Thema dieser Ausgabe ist ein wichtiger Aspekt der Arbeit an sich selbst: inneres und äußeres Zuhören in verschiedenen Aspekten. Wir hoffen, daß ihr die Anregungen aufnimmt und praktiziert. Schön wäre es, wenn ihr eure Erfahrung damit berichtet.

Für unsere Abonnentenwerbung hat uns ein Leser 5 Langspielplatten zur Verlosung zur Verfügung gestellt. Vielen Dank! Wir verlängern die Aktion erstmal bis Ende März.

Im nächsten Heft ist etwas über neue Entwicklungen in alternativer Technologie geplant. Brandneu. Hoffentlich klappt's. Außerdem etwas über die Entfaltung der eigenen Kreativität, weil diese ja die Voraussetzung für Innovationen ist. Titel: Ja, ich kann!!

Wir hoffen, daß Hologramm pünktlich bei euch eintrifft! Liebe Grüße Bruno

GEDANKEN ÜBER SONNE UND MOND Heinz Dieter Steinlehner

Die Sonne leuchtet – der Mond leuchtet, und doch ein großer Unterschied: Der Mond gibt nur den Widerschein der Sonne: der Mond sagt, indem er scheint: „Seht an mir, die Sonne scheint noch, ihr seht sie nicht selbst im Moment – doch ihr seht an mir, daß sie da ist.“

So haben wir trotz relativ großer Dunkelheit die Gewißheit, die Sonne scheint für uns im Moment zwar nicht, doch es kommt ganz sicher der Augenblick, an dem sie auch für uns scheint.

So ist es auch in der Entwicklung der Menschheit. Wenn sie, wie jetzt, in Dunkelheit, in Unwissenheit lebt, so gibt es doch auch in unserer Zeit verlässliche Anzeichen, daß das Licht der Fülle, der Freude und Erleuchtung doch irgendwo da ist. Als solch ein Anzeichen verstehe ich z.B. daß gerade jetzt alte Schriftrollen mit großer Weisheit gefunden, übersetzt publiziert werden, wie z.B. die Schriften der Essener.

Das vollständige Wissen ist da, nur in indirekter Form, wir leben es gegenwärtig nicht. Doch es kommt mit fast absoluter Sicherheit wieder eine Zeit, in der die volle Sonne des Wissens auf uns strahlt, wie wir sie ausstrahlen.

So laßt uns nicht über die Dunkelheit urteilen, uns auch nicht mit dem spärlichen Licht abfinden und auch nicht

konkret überlegen, planen, wie dieser Zustand des Lichts, Wissens, Erleuchtung aussehen wird, er wird gewiß ein gewaltiger sein, als wir es uns im dunkeln vorstellen können, sondern laßt uns auf die sicheren Anzeichen achten, es gibt sie überall.

Und bereiten wir uns darauf vor, mit dem was wir jetzt finden, damit wir nicht über- rascht werden, oder geblendet, oder überhaupt verschlafen.

VON EINER, DIE AUSZOG, DEMUT ZU LERNEN

Ma deva Kalpana

Diesen Bericht möchte ich unter das Zeichen der Bescheidenheit stellen. Denn es ist nicht der Stolz auf etwaige Verdienste, der meine Feder führt. Eher möchte ich es als einen Akt der Demut und Hingabe verstanden wissen, so widersprüchlich das auch klingen mag.

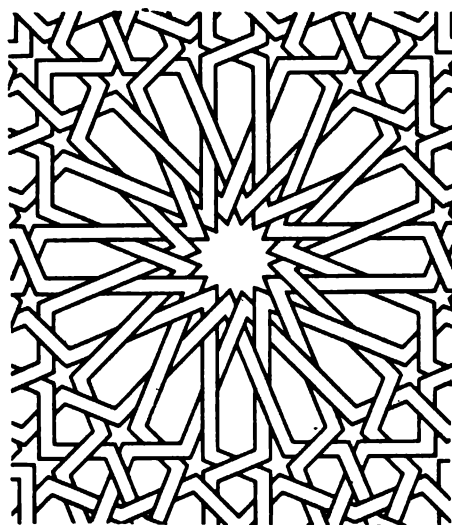
Und damit bin ich bereits bei einem wichtigen Punkt: der Widersprüchlichkeit. Die Wahrheit, die in Worte gefaßt wird, ist nicht mehr die Wahrheit, heißt es im Tao te King. Was ich hier-jetzt beim Schreiben fühle, ist die Wahrheit. Die von mir gewählten Worte geben dieser Wahrheit Form und Färbung. Wahrheit ist durchsichtiges Licht, Worte sind Farben und Nebelschleier. Man möge also versuchen, durch meine Worte hindurch zu fühlen, und sich nicht von Farbschleiern blenden zu lassen.

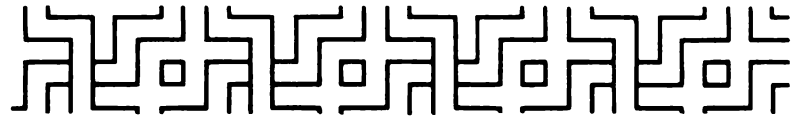
Bhagwan Shree Rajneesh, über den hier-zulande in grellen Farben berichtet wurde, die die Wahrheit verdecken, hat mir den Namen ma deva kalpana gegeben. Dies war vor mehr als zwei Jahren. Der

Name bedeutet aus dem Sanskrit übersetzt: göttliche Vorstellung. Aber was heißt das schon? Anfangs fand ich diesen Namen sehr vielversprechend, da ist doch einfach alles drin, was man sich 'vorstellen' kann. Das Dumme ist nur: wenn in einem Begriff ALLES drin ist, dann kann man sich nichts mehr darunter vorstellen. Meine Imagination, die versuchte, den Begriff Imagination einzufangen, sah sich in einer auswegslosen Situation. Vor einigen Monaten bat ich Bhagvan, meinen Namen zu ändern. Seine Antwort: Irgendwie muß man dich nennen. Wenn du im hier-jetzt heute dich nicht wie kalpana fühlst, so wirst du im hier-jetzt morgen wieder anders fühlen. Ich müßte dir jeden Tag einen neuen Namen geben. Oder vielleicht stündlich?

So versuche ich es zu akzeptieren. Ich bin nichts bestimmtes. heute so und morgen so. Und alle Gewohnheiten, die ständig wiederkommen, gehören zu meiner Maske, nicht zu meinem Sein. Das Sein ist namenlos. Ich hatte, bevor ich Bhagwan traf, auch einen Namen. Kürzlich erklärte mir ein indischer Arzt, der Klang dieses (früheren) Namens würde im Sanskrit soviel bedeuten, wie „divine doer“ und star of enlighenment“. Es war eine Nettigkeit. Und eigentlich sind all diese Dinge nur ein Spaß.

Wer ich bin, weiß ich nicht. Daß ich es nicht weiß, wird mir erst klar, seitdem ich Sannyasin, seitdem ich Schüler eines Meisters bin. Und ich habe auch 'gelernt', daß ein Schüler nicht zuviel wissen darf. Denn der spirituelle Pfad ist ein einziger Lernprozeß. Und wie könnte man lernen, wirklich aufnehmen, wenn man mit Wissen bereits vollgestopft ist. Ich war neun Monate lang in Poona im Rajneesh-Ashram. Und habe mich im Ver-lernen geübt, um überhaupt ein bißchen Aufnahmefähig zu sein, für die ungeheuerliche und irgendwie doch einfache Art Bhagwans, die Welt zu sehen. Das, was man Ego nennt oder falsche Vorstellungen, legte viele Schleier über meine Augen und Ohren und hemmt mich auch heute noch die meiste Zeit des Tages. Aber – ich muß es wohl sagen – ich habe einige wenige Male erlebt, daß der Schleier nicht da war, und alle Schwierigkeiten und selbstgemachten Probleme können nicht auslöschen, was ich in jenen Momenten erlebt habe. Ich könnte den Momenten den Namen Satori geben, oder an dieser Stelle ausführen, was ich gefühlt, gesehen, erlebt habe. Es würde herrlich klingen, beneidenswert, poetisch oder sonstwas. Aber bei der Vorstellung, daß





andere Menschen diese Beschreibung lesen, muß ich weinen. Weil sie eine Lüge aufnehmen würden; die Wirklichkeit ist zu unfassbar und unbeschreiblich, sie in die Sprache einzuengen wäre glatte Gotteslästerung.

Diese Augenblicke sind selten. Und jede Hoffnung auf die Wiederkehr eines solchen Strahls der Erkenntnis ist eine neue Barriere, ist Ehrgeiz und Verhaftung, also Verkrampfung. Und verkrampfte Menschen erleben 'es' nicht.

So bemühe ich mich wieder, und wieder, und wieder aufs neue, aufzuwachen, locker und bescheiden zu sein. Egal, wie alltäglich mein Alltag manchmal aussehen mag und wieviele Wünsche und Frustrationen sich immer wieder einschleichen und Trübsal verbreiten. Ich befinde mich in einer Situation, in der man nicht lange schlafen kann. Bhagwan mag in Indien sein, doch sein Instrumentarium, seine Wecker sind allgegenwärtig. Und wenn ich dann wieder mal über meine eigene Nase gestolpert bin, die Augen aufreiß, erkenne ich, wie fantastisch das Leben ist – das einfache Leben: das Tippen, Kochen, Abspülen, Putzen, Nähen, Lieben, Tanzen, Singen, Spazierengehen – das DIENEN in Premgeet, Rajneesh Meditationszentrum, in einem Dorf am Waldrand, am Waldrand!

(Für Informationen über Veranstaltungen schreibt bitte an: Premgeet, Horpestr. 5253 Lindlar-Eichenholz)

NASRUDIN UND DER BAUM

Die Buben des Dorfes wollen Nasrudin einen Streich spielen. Sie verfallen auf die Idee, ihm seine Sandalen wegzunehmen. „Mulla Nasrudin“, rufen sie, „wir sind sicher, daß Du auf diesen großen Baum nicht klettern kannst.“ Sie denken sich, daß Nasrudin die Sandalen ausziehen wird und beweisen will, daß er auf den Baum klettern kann. Nasrudin aber wittert etwas. Er sagt: „Na klar kann ich auf den Baum klettern“, doch als die Buben rufen: „Beweise es uns“, zieht er zwar seine Schuhe aus, steckt sie aber in seinen Gürtel und beginnt, den Baum hochzuklettern. Die Buben sind enttäuscht, daß ihr Trick nicht geklappt hat. „Mulla Nasrudin“ rufen sie ihm nach, „warum hast du denn Deine Schuhe mitgenommen?“ Nasrudin, der schon fast oben ist, schreit zurück: „Woher soll ich denn wissen, ob hier oben nicht eine Straße ist, so daß ich meine Schuhe brauche, um auf ihr zu gehen?“

Erklärung dazu:

Die Erklärung dieser mystischen Geschichte: Schuhe sind ein Symbol für

Welt. Die Buben sind vorwitzige spirituelle Leute, die den erfahrenen Mystiker anstacheln wollen, alle weltlichen Fähigkeiten aufzugeben. Nasruddin (wörtlich: Helfer der Religion des Islam) weiß, daß alles zu seiner Zeit zu geschehen hat. Er ist lieber vorsichtig und hält sich auch in seinem weltlichen Beruf geschmeidig. Er könnte ja auf seinem spirituellen Weg vor die Aufgabe gestellt werden, dort weiterzuarbeiten, wo andere glauben, daß ein „weltlicher Beruf“ nicht mehr von Nöten sei. Der Weg des Mystikers kennt aber kein Ende. Auch nach der Erleuchtung bewegt er sich in der Welt, aber er ist nicht mehr von dieser Welt.

Hadayatullah Hübsch

Zuschriften zur Schuldiskussion werden in einem späteren Heft abgedruckt.

Informationen/Veranstaltungen

Alternative 77

Hamburg

Eppendorfer Weg 229

Aktive Nachbarschaftshilfe
Mitteilungsblatt

Bärbel Singer/Thekla Clemens

Alleestr. 21, 8091 Soysen

Wir bieten versch. Selbsterfahrungs- und
Encountergruppen für Frauen an.
Programm anfordern.

Institut für Baubiologie

Heilig-Geist-Str. 54

82 Rosenheim

Umfassende baubiologische Beratung.
Vermittlung von Archikiten, Baustoff-
Lieferanten usw., Dienstleistungsverzeich-
nis anfordern.

Öko-Informationsdienst

Region München

c/o J. Keis, Uhdestr. 6

8 München 2, Tel. 5233645

Weltsymposium für die Menschheit

Toronto, Los Angeles, London

7. - 14. April 1979

Internationale Veranstaltung getragen von

den meisten wichtigen New-Age-Lehrern.

Info über Arbeitsgemeinschaft für einen

liebenswerten Planeten

Eppendorfer Weg 229

2 Hamburg 20

Biologischer Landbau.

Wir müssen weit weg von der Chemie
im Kochtopf. Wer beteiligt sich (ab DM
1000,-) am Ankauf eines Hofes in Hol-
stein? Tel.: 040/459373

Kreativität und bioenergetische Massage
Zwei Workshops mit Vicky Mogilmer

Workshop 1: Selbsterfahrung durch bio-
energetische Massage und Gestalt
vom 2. - 4.2. 79 in Frankfurt

Workshop 2: Kreativität und Heilen –
Nur für Frauen

Mit Joanna Jones

Je Workshop DM 120,-

Info über Steinlestr. 23, 6 Frankfurt
Tel. 0611/638801

Frankfurter Ring

Vortrag von Dr. Ernst Benz über
Reinkarnation

22.2.79, 20 Uhr im Festsaal des Sencken-
bergmuseums.

Reinhard Täube, über

Indische Mystik und

Reinhard Täube, über Indische Mystik

und westliche Rationalität;

12.1. 79 ebenda.

Lehrgang: Tai Chi Chuan mit Frieder
Anders an 6 Wochenenden, erstmals

3./4. 2. 79 im Königsteiner Übungsraum:

Schneidhainerstr. 35, 624 Königstein.

Frankfurter Ring.

Kursgebühr: DM 540,-, Stud. 360,-

Pyramiden

über Cosmic Power Lutz Stolz

Am Bärenbroich 35, 4048 Grevenbroich1

Infovorträge über TM

jeden Mittwoch, Stettenstr. 30

6 Frankfurt

Wirkstatt

Forum für (Lebens-)Kunst

Fortlaufende Gruppen

Farbe, Material, Erkenntnis

Stegreifspiel und -theater

Pantomime, Improvisation

Tanz, Musik, Erkenntnis

Meditatives Malen und Tönen

u.v.a.

Info über „werkstatt“ manfred bögle,

Nowackanlage 13

7500 Karlsruhe

Vedam

Rajneesh-Zentrum

Meditation und Therapie

Richard-Wagner-Str. 9

8 München 2

Tel. 089/526866

Zeitschrift:

Isis-Info

kostenlos über: Isis, Postfach 24

8314 Gangkofen

Inhalt: Das Sexual-Tabu von Rajneesh

Esoterische Ethik

Dynamische Meditation

Musiktips, Büchertips.

Übungen usw.

Die Stimme von Oben

Micheline Stuart



WIR WERDEN NICHT PLÖTZLICH AUFWA-
chen und uns im Gleichgewicht befinden und frei von jeder Kleidung sein, wie es das Bild zeigt. Im Gegenteil, das Bild zeigt uns auf, was wir jetzt tun sollen. Wir müssen unsere Kleidung ablegen, all unsere mentalen, emotionalen und körperlichen Gewohnheiten, alles Angelernte, aus dem wir irrige Vorstellungen ableiten, unrichtige Annahmen und Gefühle über uns selbst. Dies ist eine unaufhörliche, intensive Arbeit, die immer und gewissenhaft

durchgeführt werden muß, die uns während des ganzen Aufstiegs begleitet, genauso wie eine Musiknote durch die ganze Oktave hindurchklingt.

Alles ist verbunden. Fraglos ist es falsch, nur das zu praktizieren, was eine Karte andeutet, es dann fallen zu lassen und zum Gegenstand der nächsten Karte überzugehen. Jeder Schritt steht in Beziehung zum folgenden und muß durch fortwährende Praxis weitergeführt und vertieft werden, um unsere bisherige Arbeit damit in Einklang zu bringen. So wird der Wesenskern erweitert. Wenn die letzte Note sozusagen erreicht ist, klingt die erste Note immer noch nach.

Nur wer Ohren hat zu hören und Augen hat zu sehen wird die Bedeutung dieser Karte begreifen. Sie erzählt uns, daß wir von unserem Schlaf aufwachen müssen, von unserem Grab. Auf dieser Stufe müssen wir die Kleidung unseres natürlichen Selbst ablegen, unsere gewohnten mentalen Verhaltensweisen, Vorurteile, Vorlieben und Abneigungen, Selbstzufriedenheit, Aggressivität, Sentimentalität, und unsere Haßgefühle: kurz, alles was zu den drei Teilen unseres Wesens gehört – zu unserem Intellekt, unseren Gefühlen und zu den Instinkten. Wir müssen nackt da stehen, gereinigt, wenn wir die Botschaften und Hinweise hören und verstehen sollen, die im Laufe unseres Fortschritts weiter entfaltet werden.

Mann und Frau müssen in ihrer ursprünglichen Natur wiedergeboren werden. Das heißt, sie müssen ihr wahres Wesen entwickeln, das auf dieser Stufe nur ein Kind ist. Sie müssen ins Gleichgewicht kommen und reif werden, indem sie die Gehirnteile harmonisieren, die ihre intellektuellen, emotionalen, instinktiven und körperlichen Zentren beherrschen. Auf dieser Stufe ist immer eines dieser Zentren mächtiger als die anderen. Das Ergebnis davon ist die Einseitigkeit unseres Wesens. Unser Leben wird zum größten Teil von dem vorherrschenden Zentrum auf Kosten der anderen Teile unseres Wesens angetrieben, deren Möglichkeiten verneint werden. Wir müssen anfangen, diese wenig benutzten Zentren zu erziehen und unser wildes, natürliches Selbst zähmen.

Auf dieser Karte läßt der Engel, als positive Energie über uns, seinen Ruf hören, und schickt uns die Kraft, mit der wir unsere Seinsebene verbessern können. Nur auf dieser Stufe des Erwachens können menschliche Wesen Hilfe von oben erhalten.

Durch die Überschreitung ihrer männlichen und weiblichen Aspekte zum Segen der Wesenserneuerung, und dadurch, daß sie nicht mehr auseinandergerissen sind, sondern in ihrem wahren Wesen vereinigt, können sie die Botschaften aufnehmen, die ihnen gegeben werden. Indem sie jetzt offen für ihren höheren Intellekt werden, der bis dahin unzugänglich war und der ein Werkzeug ist, das die gewöhnlichen Fähigkeiten weit übersteigt, die auf dem Zugang zur Welt durch die Sinne basieren, können sie verstehen, was von ihnen verlangt wird. Sie erheben ihre Arme mit der Bitte, diese positiven höheren Energien empfangen zu dürfen, im Gebet und mit Hingabe. Sie werden nicht mehr länger von ihrem Eigenwillen versklavt sein; der Wille von Oben wird sie leiten. Jetzt und immer müssen sie wachsam, beweglich, fleißig und begeistert sein, damit die negativen Kräfte der Natur nicht versuchen, sie zurückzuziehen. Auch müssen sie auf der Hut sein, daß ihr Eifer nicht in spirituelle Trunkenheit oder Fanatismus umschlägt. Wir müssen Demut lernen und nicht aufgeregt oder verzückt werden. Wir müssen im Verstehen wachsen bis nur der Ruf gehört wird, und wir williger zum Fortschritt werden. Der Narr wird auf dieser Stufe mit uns sein, und die Botschaft mit der Erleuchtung verwechseln.

Es liegt noch ein weiter Weg vor uns und wir brauchen ein Gefährt, das uns trägt.

(Dieser Auszug ist aus dem Buch „Der Tarot-Weg zur Selbstentfaltung“, erschienen im Verlag Bruno Martin. Preis DM 10,-. Bestellungen über Bücherservice.)

JATAKA MÄRCHEN

Die Prüfung des Meisters

“Ich bin arm und schwach”, sagte eines Tages ein Meister zu seinen Schülern, “aber Ihr seid jung und ich lehre Euch: darum ist es Eure Pflicht, das Geld zu finden, das Euer alter Lehrer braucht, um zu leben.”

“Wie können wir das machen?” fragten die Schüler. “Die Menschen dieser Stadt sind so wenig großzügig, daß es vergeblich wäre, sie um Hilfe zu bitten.”

“Meine Söhne”, erwiderte der Lehrer, “es gibt einen Weg, Geld zu bekommen, nicht dadurch, daß man fragt, sondern dadurch, daß man nimmt. Es wäre für uns keine Sünde zu stehlen, denn wir verdienen das Geld mehr als andere. Aber oh weh! Ich bin zu alt und schwach, um es zu tun.”

“Wir sind jung”, antworteten die Schüler; “wir können es tun. Es gibt nichts, was wir nicht für Dich tun würden, lieber Meister. Sage uns nur, wie wir handeln sollen und wir werden gehorchen.”

“Junge Männer seid Ihr”, sagte der Meister; “es wäre nichts für Euch, die Geldbörse eines reichen Mannes zu ergreifen. Dies ist der Weg, wie man es tut: Wählt einen ruhigen Ort, wo niemand wacht, fangt einen Vorübergehenden und nehmt sein Geld, aber tut ihm nichts Böses.”

“Sofort gehen wir”, sagten alle Schüler, außer einem, der still war, seine Augen niedergeschlagen.

Zu diesem Jungen sagte der Lehrer: “Meine anderen Schüler sind mutig und bereit zu helfen, aber Du kümmerst Dich wenig um das Leiden Deines Lehrers.”

“Vergib mir Meister”, entgegnete er, “der Plan, den Du erklärtest, scheint mir unmöglich; das ist der Grund meines Schweigens.”

“Warum ist er unmöglich?” fragte der Meister.

“Weil es keinen Ort gibt, wo niemand wacht”, antwortete der Schüler; “selbst wenn ich ganz allein bin, wacht mein Selbst. Ich würde lieber betteln, als meinem Selbst erlauben, mich stehlen zu sehen.”

Bei diesen Worten erleuchtete das Gesicht des Meisters vor Freude. Er nahm den jungen Schüler in seine Arme und drückte ihn.

“Glücklich bin ich”, sagte er, “wenn unter meinen Schülern einer meine Worte verstanden hat.”

Als die anderen Schüler merkten, daß ihr Meister sie prüfen wollte, beugten sie ihre Köpfe vor Scham.

Und nach jenem Tag, wann immer ein unwürdiger Gedanke in ihren Kopf kam, erinnerten sie sich an die Worte ihres Kameraden: “Mein Selbst wacht.”

So wurden sie große Menschen und lebten alle für immer glücklich weiter.

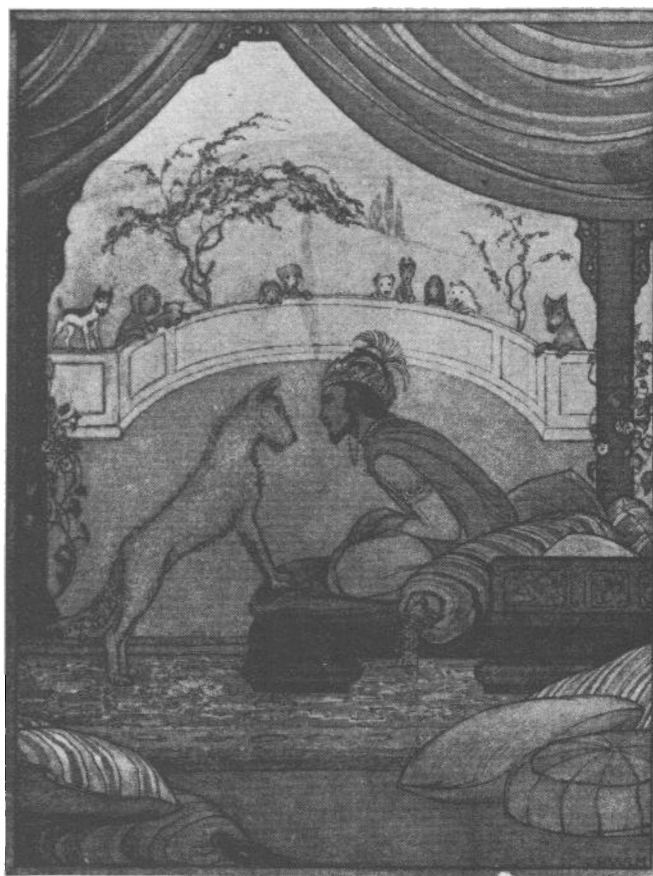
Noor Inayat Khan

ZWANZIG JATAKA MÄRCHEN

144 Seiten mit 20 ganzseitigen Illustrationen von H. Willebeek Le Mair, Efa!in mit Goldprägung, vierfarbiger Schutzumschlag, DM 24,-

Die Autorin dieses lieblichen Buches hat zwanzig geeignete Märchen aus der berühmten Legendensammlung ausgewählt, die sich mit den früheren Leben des Buddha beschäftigen. Während sie die Erzählungen vereinfachte, war sie bestrebt, den besonderen Charakter des Originals zu erhalten, der oft mit AEsop in Verbindung gebracht wird.

Die Autorin, Noor Inayat Khan, ist die älteste Tochter des Sufi-Meisters Hazrat Inayat Khan.



BODHI BAUM

Zeitschrift für Buddhismus
Erscheint viermal jährlich
ca. 60 Seiten, DM 6,-



Die Zeitschrift bemüht sich um eine möglichst umfassende Darstellung der buddhistischen Lehre. Namhafte Autoren aus Ost und West bringen darin in allgemein verständlicher Form Beiträge über Grundlagen und Aspekte, die für unsere Zeit und für die spezielle europäische Situation von Bedeutung sind. Das Redaktionskonzept sieht eine lebendige Auseinandersetzung mit der Gegenwart und den Bedürfnissen des westlichen Menschen vor, ohne dabei die kostbaren Inhalte der Lehre, die uns der Osten überliefert hat, zu vergessen. Bodhi Baum ist ein Schmelztiegel, der dazu beitragen soll, einen neuen, westlichen Ast der buddhistischen Lehrtraditionen hervorzubringen. Benannt nach dem berühmten Baum in Bodhgaya, unter dem Buddha Shakyamuni seine entscheidende Erleuchtung erlangte, soll in dieser Zeitschrift die immergültige Wahrheit der buddhistischen Erkenntnis dem westlichen Menschen nahegebracht werden. Bodhi Baum wird nicht nur für Buddhisten geschrieben, sondern für alle Menschen, die in unserer Zeit nach Mittel und Wegen suchen, dem Leidensdruck unserer Existenz wirksam zu begegnen. Und das wirksamste Mittel ist immer die eigene Erkenntnis. Sie soll durch Bodhi Baum gefördert werden.

Themen des Sommerheftes: Alan W. Watts: Über das Gewahrsein; Tina Feldmann: Der Wunsch nach Glück; Pir Vilayat Khan: Meditation und Sufismus; 4000 Jahre Ostasiatische Kunst.