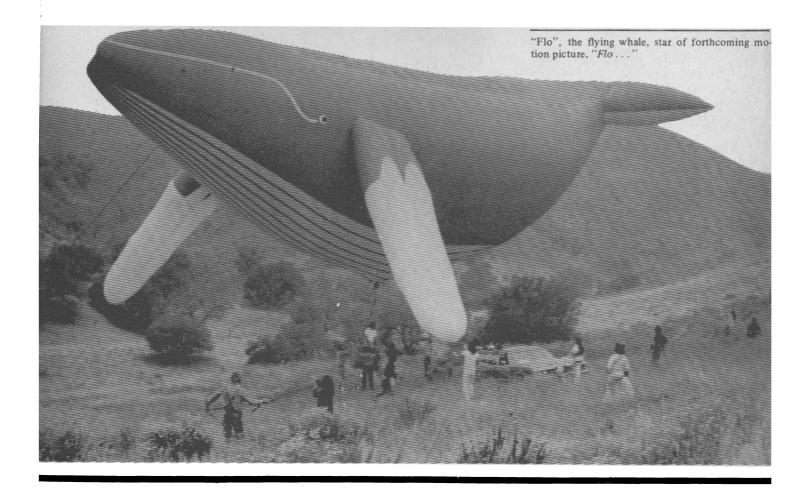
HOLO GRAMM Nr.14 März'79 DM 1,-

Kreative Aktion
Pedalkraft
Nasruddin+der Tod
Kushi's Neue Schule
New Earth Expo



Kreative Aktion-Ja, ich kann

Edward Matchett

(In Hologramm Nr.1, das vergriffen ist, hatten wir einen Artikel von E. Matchett über die kreative Aktion als soziale Triebkraft. Mit dem vorliegenden Artikel möchten wir dazu anregen, kreativ zu handeln, in jeder Situation, denn jeder kann es, wie Ted ausführt. In allen Bereichen die etwas zum Neuen Zeitalter beitragen, ist diese Haltung die grundlegendste und wichtigste, doch leider machen noch viel zu wenig Leute Gebrauch von dieser ihrer Fähigkeit!)

Kreative Aktion ist die reife Antwort eines produktiven menschlichen Wesens auf die Notwendigkeiten, die seine Aufmerksamkeit in der Welt um ihn herum und in seiner privaten Welt erfordern. Es ist die natürlichste aller Reaktionen, wenn sie einmal erlangt wurde.

Sie ist auch die vorteilhafteste, nicht nur für die Person, die dieses Verhalten ausdrückt, sondern für alle, die dadurch beeinflußt werden, direkt oder indirekt.

Kreative Aktion ist im wesentlichen die Reaktion auf den Augenblick – jeden Augenblicks, aber sie kann unter richtiger und angemessener Kontrolle stundenlang ohne Erschöpfung aufrechterhalten werden. In dieser Zeit kann die Person im höchsten Grade und vollem Sinne des Wortes schöpferisch sein, in seiner/ihrer Arbeit oder in Freizeitbeschäftigungen und auch in sozialen Beziehungen.

Die kreative Aktion schöpft ihre Kraft aus der kreativen Energie, welche die höchste Intelligenz, die dem Menschen bekannt ist, besitzt. Diese Energie ist nicht im Besitz eines einzelnen Menschen, sondern kommt, wenn dieser erkennt, daß er Hilfe benötigt, aus der positiven Identifikation mit seinen Bedürfnissen und seiner Selbstverpflichtung, eine Arbeit mit wirklichem Wert hervorzubringen.

Die genaue Quelle dieser äußeren Komponente ist nicht offenbar. Aus praktischen Gründen reicht es, zu wissen, daß sie in Erscheinung tritt und das immer, wenn der einzelne Mensch einen besonderen empfänglichen Zustand erlangt und aufrechterhält. Es ist wichtig zu erkennen, daß die Intelligenz und die Kraft der Kreativen Energie frei verfügbar ist und nur erfolgreich in einer Kreativen Aktion gebändigt werden kann. Sie macht aus dem, was sonst minderwertig wäre, eine hochwertige Arbeit, die wirkliche Substanz und Brauchbarkeit besitzt.

In der Kreativen Aktion verbindet sich die kreative Energie und Intelligenz, die von 'außen' kommt, mit den schwächeren Energien und der Intelligenz, die der Mensch in sich hat, mit seinen Erinnerungen, seinem Wissen und seinen gelernten Fertigkeiten, und arbeitet organisch mit diesen zusammen. Die äußeren Komponenten dienen dazu, die inneren freizusetzen, zu dirigieren und umzuwandeln, doch alle assistieren den anderen durch das aktive Zusammenspiel.

Die Kreative Aktion dehnt das Potential der Fähigkeiten einer Person tausendfältig aus – auf jeden Fall, wenn der Zustand erfolgreich aufrechterhalten werden kann. Da, wo eine verlängerte Ausdehnung dieses Zustandes mit seinen Zwischenverbindungen und Durchdringungen des menschlichen und mehr-als-menschlichen vorhanden ist, wird das auftreten, was normalerweise als Werk eines Genius bezeichnet wird.

"Die Kreative Aktion dehnt das Potential eines Individuums tausendfältig aus."

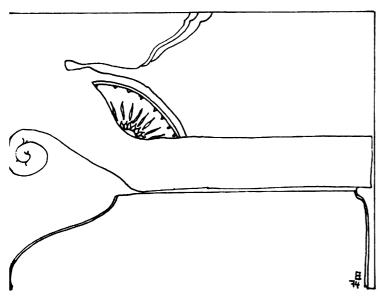
Die genaue Beziehung und das Gleichgewicht, das die Kreative Aktion erfordert, ist nicht besonders schwierig zu erreichen, auch wenn dieser Zustand der Person früher unbekannt war. Es ist hauptsächlich eine Beziehung des mehr Offen-Seins, des sensiblen, vertrauenden und mutigen; man muß mehr versuchen und lernen, zu erwarten, daß das Benötigte mysteriös ankommen wird. Die Kreative Aktion erfordert die Entdeckung und Annahme eines Seinszustands, in dem man ohne jeden vernüfntigen Zweifel weiß, daß das, was versucht und erreicht wird, nur durch eine Kraft getan wurde, die nicht die eigene ist, und man muß im voraus den gewöhnlichen Besitzerstolz aufgeben.

Kreative Aktion handelt im Augenblick und nie rückwirkend. Sie darf nicht mit Ahnungen durcheinandergebracht werden, die oft nach einer Schlafzeit aufkommen, oder mit Streu-Intuitionen, die von irgendwoher uneingeladen kommen und nicht im Zusammenhang mit den Taten stehen, die man vorhat. In der kreativen Aktion setzen sich die Intuitionen in einem ungebrochenem Strom fort; sie stehen immer im Zusammenhang mit der Arbeit, welche die Person bearbeitet, so daß sich die menschliche und äußere Komponente zu einer glorreichen Partnerschaft zusammenfügt. Es ist das externe Element, das den Ton angibt, doch die schwächere menschliche Erwiderung darauf behält durchweg ihre eigene Intelligenz, zusammen mit der Gewißheit freien Willen zu haben, eingreifen und verändern zu können.

Die kennzeichnende Charakteristik der Kreativen Aktion ist jedesmal das Element der Überraschung für den Schöpfer selbst. Obwohl diesem sehr bewußt ist, eng mit allem Geschaffenen verbunden zu sein, gibt es eine wunderbare Frische in der Sache, die getan wird, und der ganze Prozeß ist der einer dauernden Offenbarung, die beinahe völlig unerwartet in Form und Inhalt ist. Nichts wird kopiert – alles ist neu. Nichts ist verloren – alles fällt an den rich-



"Kreative Aktion handelt im Augenblick und nie rückwirkend."



tigen Platz und paßt genau. Nichts ist überflüssig oder eine Verschwendung von Anstrengung. Entlang der Grenze, die die menschlichen und äußeren Komponenten verbindet besteht eine intensive Aktivität in der alles mit einer Höchstgeschwindigkeit zusammenkommt und in unwahrscheinlich hohem Grade ineinandergepaßt wird.

Kreative Aktion schreitet in einem Geist des Glaubens und der Erwartung voran. Immer erwartet sie das beste. Immer gibt es eine Wachheit, ähnlich dem Hören auf ein weitentferntes, doch sehr wichtiges Wort oder Klanges. Doch sie schreitet ohne Stress voran, weiß immer, wo anfangen, wie fortfahren und wo aufhören. In ihrer vollkommenen Form gibt es keine falschen Anfänge, keine Kniffe und Vergleiche von Alternativen, keine Bedenken, daß andere nicht erfreut sein werden oder denken, die Arbeit sei schlecht ausgeführt. "Was geschrieben ist, steht geschrieben." Das ist der wesentliche Geist, und die Finger, die geschrieben haben, machen weiter.

Im wesentlichen ist die Kreative Aktion immer ein besonders einzigartiges Phänomen. Ungeachtet des Ausdrucksgebietes oder der Persönlichkeit, des Hintergrundes und der Talente des Schöpfers, behält die Kreative Aktion ihre einzige Identität. Das ist genau das, was das Phänomen besonders wichtig macht. Es bedeutet, daß die Person, die weiß, wie die Kreative Aktion in einem Augenblick und Umstand befreit werden kann, fähig ist, es jederzeit zu tun, ungeachtet der Aufgabe und dem Druck, die gerade vorhanden sind. Kreative Aktion ist nicht übernatürlich. Sie ist der Ausweis zum Gewöhnlich-Sein. So geschieht es, daß Kreative Aktion den Schlüssel hält zu Eigenschaften, die schwierig und au-Berordentlich erscheinen, doch im wesentlichen weist sie auf den Besitz des Mensch-Seins hin. Sie ist die Brücke, mit der eine Person wahrhaftig ein Mensch wird, im inneren Zustand und der äußeren Tat. Sie ist die Brücke zwischen dem, was sein könnte und sein müßte, zwischen der Anlage und deren Verwirklichung, zwischen jedem echten Bedürfnis und dem, was erforderlich ist, um dieses Bedürfnis zu erfüllen. Immer geschieht die Kreative Aktion in nur einem Augenblick. Sie ist so schnell in ihrer Wirkung, daß sie unseren normalen Konzepten, wie Prozesse zeitlich ablaufen sollen, widerspricht. Tatsächlich ist sie so schnell, daß wir sie uns am besten vorstellen können, wenn wir annehmen,

"Die kennzeichnende Charakteristik der Kreativen Aktion ist jedesmal das Element der Überraschung für den Schöpfer selbst."

daß sie in einem Bereich geschieht, der teilweise – wenn nicht sogar ganz – jenseits der Zeitdimension liegt. Kreative Aktion kann durchweg aufrechterhalten werden, so daß sie entlang dem geordneten Weg der Zeit fließen kann – zumindest scheint es so.

Solch ein Fluß kleiner Partikel der Kreativen Aktion kann, falls notwendig, stundenlang anhalten, in der gleichen Weise, wie die Elektronen im Computer herumwirbeln, der ja der künstliche Verstand des modernen Menschen ist. Kreative Aktion ist ein Denken, das zum höchsten und glücklichsten Zustand erhoben wird.

Ohne die Kreative Aktion sind Gedanken und Unternehmungen hohl und mechanisch. Es ist dann so, als ob das Leben nichts anderes wäre als die Bewegung bekannter Stücke durch bekannte Zusammenhänge entlang eines zunehmend bekannten Karomusters. Es gibt ein Spiel. Es gibt geringere Risiken. Doch es gibt auch ein paar echte Überraschungen. Wenn die Kreative Aktion auftritt verändert sich alles. Dann gibt es keine Spielfiguren, keine — egal wie komplexe — Muster und auch keine Spielbretter. Doch es gibt Bedürfnisse, die immer rufen und sich immer verändern. Die Kreative Aktion ist eine unmittelbare, intelligente Reaktion, die in Gehorsam zu der Autorität jener Bedürfnisse sich bewegt.

Wie der innere Zustand gestimmt werden kann

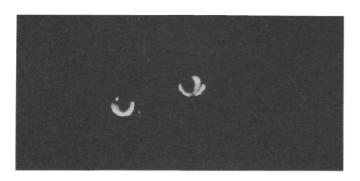
Als ich ein kleiner Junge war,
batte ich nur wenig Witz und Verstand;
doch das ist lange her.
Und ich babe noch nicht mehr,
noch werde ich je mehr haben;
denn je länger ich lebe,
desto dümmer werde ich.

Als wir jung waren hielten wir es für selbstverständlich, daß wir so wenig wußten; doch das hielt uns nicht davon ab, unsere Träume zu träumen und unsere auch schwierigsten Pläne auszuhecken. Wir werden nicht automatisch mit den Jahren heller. Das kommt daher, daß wir nicht immer glauben, daß unsere Kräfte sich verringern, anstatt in der selben Geschwindigkeit zunehmen werden. Das Kind, das "weiß, daß es nicht weiß" ist offen dafür, das aufzunehmen, nach dem es zu wissen begehrt. Das Kind, das weiß, daß es bestimmte Dinge nicht tun kann, die für es wichtig zu sein scheinen, ruft um Hilfe von jedem und von überall. Dieser "Ruf" bringt die Hilfe, die das Kind braucht, auch wenn diese gut Millionen verschiedene Formen annehmen kann. Es macht auch im Erwachsenenalter so weiter, vorausgesetzt, daß dieser Ruf immer noch ausgestoßen wird und auch so gemeint ist. Beginne einen ernsten Hilferuf zu üben, nach Hilfe bei "Deiner" Schöpfung. Rufe außen und auch tief innen. Es benötigt eine besondere Demut zu dieser Fähigkeit, denn es bedeutet tatsächlich, daß der Akt der Schöpfung geteilt wird. Der Ruf kann auch gemacht werden, wenn keine andere Person da ist, um ihn zu hören. Er kann sogar in der Wüste gemacht werden und immer noch die gewünschte Antwort hervorrufen. Die einzigen Bedingungen sind, daß Du meinst, was du sagst, wenn du um Unterstützung 'bittest'; und daß du nicht zu tief danach forschst, wie und warum die Antwort kommt.

"Es benötigt eine besondere Demut zur kreativen Fähigkeit."

Übe zuerst die Kunst des Opferns deines eigenen privilegierten Platzes im kreativen Prozeß, laß die Antwort da
herkommen, woher sie kommen will. Dann dehne dieses
Opfer auch in das Gebiet der Definition des Problems aus.
"Bitte" und erlaube dem Problem sich dir selbst zu erklären. Verlasse die Position eines Experten. Erlaube den Bedürfnissen, dir selbst zu sagen, was sie benötigen und laß
all und jedes dir helfen, darauf einzugehen. Du bleibst
wichtig, weil ohne dich in der Mitte nichts geschehen
würde, doch nur wichtig dafür, Anfragen und Informationen weiterzugeben.

Versuche auf den Ruf dessen zu 'hören', was hervorgebracht werden muß. Alles was erforderlich ist, ist eine bestimmte innere Stille. Dann sei bedacht, nichts anderes zu tun, als dem zu gehorchen, was dieses Bedürfnis oder die Notwendigkeit befiehlt. Stelle dir in deiner Vorstellung "ein Loch im Universum" vor, und erlaube einfach dem Loch, mit dem gefüllt zu werden, was am passendsten vorhanden ist.



Sorge ausreichend dafür, daß das Loch und die Form vollkommen zusammenpassen, doch beobachte, wie es geschieht, arbeite nicht zu schwer daran. Sei darauf vorbereitet, dieses Bedürfnis in jeder Faser deines Wesens zu erfahren. Dann "rufe um Hilfe" und nehme, was kommt. Übe das Schöpferische weiter, als ob du beinahe zufällig bist, als ob du ein bloßer Flecken im kreativen Akt seist. Nehme an dem Prozeß fröhlich und mit ganzem Herzen teil und liebe ihn; aber gräme oder stresse dich nicht in deiner Rolle als Manager. Fließe in den Prozeß, bis du ganz eins mit ihm bist, schreibend, entwerfend, malend, skizzierend, konstruierend, die ganze Zeit. Du wirst wissen, daß du Fortschritte machst, wenn die benötigten Materialien mysteriös irgendwoher kommen, genau dann, wenn du sie brauchst, immer zur richtigen Zeit und sie finden ganz gut ihren Platz im Gesamtzusammenhang.

Frage dich weiter, ob die "Schöpfung dieses Augenblicks eine Menge Bedeutung besitzt". Wenn ja, wird es am Ende auch noch so sein. Das Einfließen von Gedanken und Ideen und Eindrücken wird bereit sein, auf diese Frage zu reagieren. Sie lernen schnell, was von ihnen gefordert ist.

(printed and translated by permission (C) of Turnstone Books, Upper Addisson Gardens, London W14 8AJ – Von Edward Matchett gibt es zwei schöne Büchlein, die belfen, die eigene Kreativität zu entfalten: Creative Action – The Making of Meaning in an Complex World, und Journeys of Nothing in the Land of Everything, beide zum Preis von ca. DM 12,-)

Worauf wartet ihr noch?

Ein paar Sufi-Lehren

"Es ist nicht schwer in diesen Zeiten, einen Kontakt zum spirituellen Leben zu bekommen, einfach weil die Ebenen – die verschiedenen groben und feinen Grade der Materie – sich zur Zeit immer mehr öffnen. Das macht es einerseits leichter und andererseits schwieriger, unsere Arbeit hier zu tun: leichter für den Menschen, sich zu entwickeln, als je zuvor, doch da sich alles öffnet, ist es auch schwieriger, das Große Werk selbst durchzuführen.

Die höheren Kräfte blicken auf die Menschheit als die Hoffung des Universums und des Großen Werks

Der Mensch wurde für einen speziellen und sehr großartigen Job im universalen Entwurf ausgestattet. Er ist Teil eines gigantischen Plans, eines Kosmischen Plans, für den der Mensch eine Rolle erfüllt, für die er besonders gut geeignet ist. Der Mensch muß seinen Weg aus blindem Egoismus und der Ignoranz gegenüber Gott zum Weg Gottes finden, in den Weg Gottes. Gott ist gut zu guten Menschen. Macht Dich das glücklich oder traurig?

Ein spirituelles Zeitalter kommt bald

Durch die ganze Menschheitsgeschichte hindurch machten sich die Menschen auf irgendeine Weise elend. Wenn alle, die als Menschen gelebt haben, Gott geliebt hätten, wären sie nie unglücklich gewesen. Welches Elend richtet sich der Mensch selbst an! Er kam in solch einen Zustand, daß er nun wieder lernen muß. Gott zu lieben!

Etwas besonderes geschieht mit jenen, die es schaffen, das spirituelle Leben zu berühren. Eine neue Art zu Denken erstetzt oder beginnt zu ersetzen das alte überlebens-, taktische und verschlagene Denken. Dieses besondere Etwas, das jenen zukommt, die in Kontakt mit der Welt des Geistes gekommen sind, werden die "Wiedergeborenen" genannt. Der Mensch muß auf diese Weise sterben um wieder als spirituell verwirklichtes Wesen wiedergeboren zu werden. Doch die meisten Menschen werden das nicht gerne sehen.

Gebet ist der beste Anfang

Hast Du Dich einmal entschieden, den spirituellen Weg zu gehen, ist es ein gutes Mittel, mit dem Gebet anzufangen, und eine gute Art zu beten ist, herumzuwandern und das Leben selbst zu schätzen. Nicht etwas besonderes im Leben, sondern das Leben selbst. Und versuche diese Wertschätzung zu fühlen, nicht einfach darüber zu denken. Versuche Dankbarkeit dem Leben gegenüber zu fühlen.

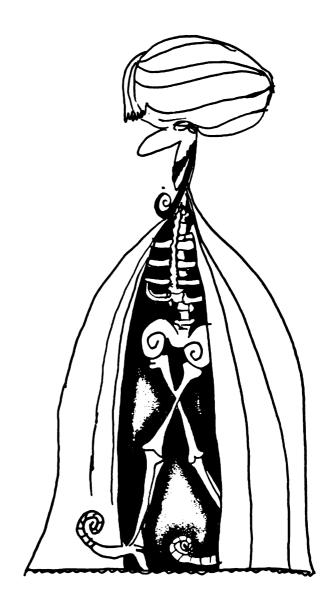
Nasruddin und der Fod

Eines Tages sagte Nasruddin zu seiner Frau: "Ich glaube, ich bin tot". "Ach Quatsch", antwortete seine Frau, "wenn du tot wärst, dann wären doch deine Glieder kalt". Nasruddin befühlt seine Hände und gibt seiner Frau recht. Wenig später geht er in den Wald, um Holz zu sammeln. Es ist Winter und sehr kalt, und nach einiger Zeit merkt Nasruddin, daß seine Hände und andere Glieder kalt sind. Er sagt sich: "Oh, ich bin tot!", und weil Leichen ja nicht arbeiten, legt er sich auf den Waldboden. Plötzlich kommen Wölfe und greifen seinen Esel an, den er an einen Baum festgebunden hat. Wie Nasruddin das so sieht, wird er wütend, und indem er sich aufrichtet, schreit er: "Ihr dummen Wölfe, ihr habt es leicht, den Esel eines armen toten Mannes anzufallen. Aber wenn ich lebendig wäre, dann würde ich euch Beine machen!"

Erklärung von Hadayatullah Hübsch:

In dieser Geschichte geht es um das spirituelle Erlebnis des Ich-Todes (in der islamischen Lehre "Fana" genannt). Nasruddin glaubt, den Zustand erreicht zu haben, wo er seine niederen Begierden ausgeschaltet hat. Seine Frau macht ihn darauf aufmerksam, daß seine Glieder (Emotionen, Wünsche, Hoffnungen, Sinnesempfindungen und Fähigkeiten, etc.) noch "warm" seien, d.b. noch nicht völlig rein auf Gott abgestellt, sondern noch mit weltlicher Sehnsucht behaftet. Sie sagt das, weil er ihr seinen Zustand mitteilt, anstatt sie durch seine Handlungen davon zu überzeugen. Ein Toter redet nicht, auch wenn er redet. Als Nasruddin sich wenig später in den Wald seiner guten Taten, Worte, Handlungen begibt, stellt er beim Holzschlagen (d.h. Feststellen und Memorieren guter Handlungen) fest, daß er doch eigentlich tot sein müßte; der Rausch, den das Überprüfen eigenen Tuns erzeugt (das Nachlesen, Überdenken von eigenen guten Werken), erzeugt eine "Kälte", die ihm wiederum die Überzeugung weckt, den Ich-Tod (Fana) oder, für unsere Zwecke, einen Zustand erreicht zu haben, den wir bei uns als vollkommen ansehen: Zufriedenheit über eine gelungene Arbeit etc.

Die Wölfe (Aggressionen, niedere Begierden), die nunmehr seinen Esel (Körper, der die Seele und die guten Werke trägt) attakieren, passen ihm natürlich nicht in den Kram, denn er glaubt ja, als Toter es nicht mehr nötig zu haben, bzw. nicht mehr in der Lage zu sein, (an sich) zu arbeiten. Seine Seele (d.h. er, wie er "scheintot" auf dem Boden der Ebene, auf der er sich befindet – liegt) merkt aber verständlicherweise, daß etwas von ihrem "Eigentum" bedroht ist, d.h. der Friede ist gestört. Dieser Zustand der Verwirrung (den so viele "Spirituelle" anderen ankreiden, die ibre selbstgebastelte Idylle "verletzen" während sie sie in Wirklichkeit ja nur zurechtstellen) ist sehr wichtig in der spirituellen Erfahrung, weil er die Welt auf den Kopf stellt und dadurch den Zugang zur spirituellen Erfahrung erleichtert. Nasruddin also richtet sich auf, d.h. er erwacht aus seiner Illusion. Dennoch weigert er sich, vollständig seinen Irrtum einzugestehen. Während er ruft: "wenn ich lebendig wäre", verrät er sich aber, denn daß er es ruft, zeigt, daß er es nicht ist und doch ist. Dieses Paradox ermöglicht ihm, seine Wirklichkeit im Nachhinein zu erkennen. Gott hat ihn sprechen gemacht, wie es ist. Er



ist nicht tot, aber so lebendig, um sich einzugestehen, daß er sich getäuscht hat. Durch den Umstand, daß er seinen Irrtum ausspricht, macht er uns Lachen und dahingehend bewußt, daß wir begreifen, daß der Ich-Tod mehr ist als ein Rausch, erzeugt von der Kälte des Eigenlobes. "Stirb bevor du stirbst" lautet die Essenz dieser Geschichte. Aus vielen kleinen Toden wird ein wahrer Tod. "Im Sterben finde ich mein Leben," sagt Al-Halladsch, oder, in den Worten von Hazrat Mirza Ghulam Ahmad, dem Mahdi des Islam und der Wiederkunft des Messias: "Ich sterbe täglich tausend Tode".

Erklärung von Bruno Martin:

Zu allen Sufi-Lehrgeschichten – aber auch einfachen Witzen – gibt es vielfältige Erklärungsmöglichkeiten. Es kommt dabei immer auf die Intelligenz des Hörers an, seine Stimmung, seinen möglichen Bewußtseinszustand etc. Auch haben die Geschichten eine durchaus praktische Anwendungsmöglichkeit, nämlich die Schulung einer

NASRUDDIN UND DER TOD

inneren, direkteren Wahrnehmung von Situationen. Es kann auch vorkommen, daß man sich in einer Situation wiederfindet, die einer unerwarteten Lösung bedarf um sie zu bewältigen, und wenn alle Stricke zu reißen drohen, fällt einem vielleicht eine Geschichte ein, welche die richtige Lösung enthält. (Es kann allerdings auch einfach so sein, daß das kreative Selbst so weit geöffnet und geübt ist, daß man empfänglich für höhere Intuition wird.)

Diese Dinge sollte man immer im Gedächtnis behalten, wenn man eine Erklärung zu einer Geschichte liest. Eine solche Erklärung ist immer nur ein mehr oder minder intellektueller Vorschlag, ersetzt aber nicht die eigene Einsicht.

Ich mache einen anderen Erklärungsvorschlag zur obigen Geschichte, damit die/der Leser/in weiß, was ich meine: Nasruddin ist der gewöhnliche Mensch, der jedoch seinen gesunden Menschenverstand bewahrt hat. Er lebt zwar oft in Einbildung und spiegelt sich falsche Tatsachen vor, aber seine Frau, die ihn ja kennt, weist ihn immer wieder darauf bin; zu Hause ist er also sicher. Begibt er sich in die Kälte der Welt, wo man echte Risiken eingeben muß, nützt diese Einbildung, die man von sich hat wenig. So gebt es Nasruddin. Als ibm das Holzsammeln zu mübsam wird, legt er sich eine Ausrede zurecht, um sich binlegen zu können. Doch nicht lange bleibt er ungestört: Wölfe greifen seinen Esel, seine einzige Habe, an. Da er natürlich Angst hat, die seine Einbildung verstärkt, ruft er Machtworte, die ihm nichts nützen: wenn ich nur könnte, würde ich... Dies zeigt an, daß wir erst dann aktiv dem Leben gegenüber treten können, wenn wir unsere Einbildung überwunden baben und 'tun' können, wenn wir nicht mehr von unseren Schwächen beherrscht werden.

Zur Illustration eine weitere Geschichte:

"Nasruddin saß in einem Cafe am Tisch und starrte auf zwei Männer, die bei einem Loch in der Straße standen. "Was denkst Du, Mulla?" fragte ein Passant. "Wie faul die Leute doch sind. Ich sitze nun seit vier Stunden hier und habe diese Männer keine Minute aus dem Blick gelassen. Es ist unglaublich, daß sie während dieser Zeit überhaupt nicht gearbeitet haben!"

(Erklärungen und Einsichten der Leser zu dieser Geschichte sind erwünscht! Die Redaktion.)



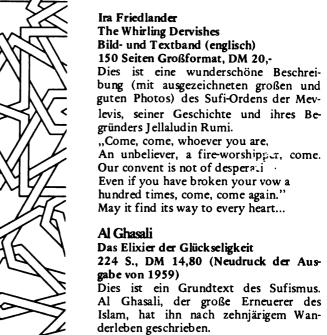
Ways to Play Recreation Alternatives Paperback, 320 S., DM 20,ed. J. Cullagh

Aus dem Inhalt:

Alternatives to passive, canned recreation How to recycle community play areas New, family-oriented games and activities How others make the most of their leisure time.

First person accounts tell how to get involved in and enjoy a variety of familiy-oriented, non-competitive activities, incl. orienteering, folk dancing, and spontanous games. Emphasis throughout is on low-cost, healthful pursuits which encourage a state of psychological and physical well being.

Bücher-Service



"Wisse: Der Schlüssel zur Erkenntnis Gottes ist die Selbsterkenntnis. Darum ist gesagt worden: Wer sich selbst erkannt hat, der hat seinen Herrn erkannt, und darum heißt es im Worte Gottes (Koran): "Wir werden sie unsere Zeichen sehen lassen an den Enden der Erde und ihnen selbst, auf daß ihnen offenbar werden, daß es die Wahrheit ist." Das Elixier ist ein praktisches Lehrbuch mit vielen Geschichten für das tägliche (spirituelle) Leben.



Eileen Caddy The Spirit of Findhorn 127 S., DM 15,-

Guidance received by Eileen Caddy through the years from the still voice of God within. These messages contain deep though simple teachings on the spiritual life.

The Magic of Findhorn Paul Hawken

222 Seiten, DM 6,80 (Taschenbuch)
This book is the result of Pauls year long
stay as a community member. Pauls
own perspective throughout the book
ist that of someone visiting the community for the first time.

Bücher-Service

Schallplatte
Epitaph for an Ego
The sacred dances of the Wahshi Dervishes
Spielzeit ca. 35 Minuten, DM 18,-

Dies ist eine Schallplatte objektiver Musik, die in Verbindung mit Heiligen Tempeltänzen benutzt wird. Viele Anklänge an Gurdjieff-Musik. Piano, Flöte und andere Instrumente bringen zusammen eine machtvolle Energie hervor, die sich in iedem Stück aufbaut.

Rückentext (übersetzt):

"Was ist los?

Die Erziehung eines Universums, ein Idiot, alles zu seiner Zeit. Das würde Yassun Dede zugeben. Was er nicht zugeben würde, macht ihn zum umstrittensten Sufi-Meister seit Gurdjieff. Er sagt über seine Schüler, daß sie wertvollen Raum seiner Tekkia, oder Studienhaus, einnehmen, der besser mit Luft ausgefüllt wäre, und darüber hinaus weiß er nicht, worüber sie sprechen, er weiß nicht, was ein Sufi ist, und dieses ganze Gerede über "höhere Ideen" läßt seinen Kopf im Kreise drehen.

Yassun Dede, genannt Al-Wahshi, d.h. die Wildheit, sagt, daß er so wegen seiner Hobbies genannt wird. Er liebt es zu fischen und arbeitet von Zeit zu Zeit wenn sich die Gelegenheit bietet, als umherziehender Sklavenhändler, und darum sagt er, hat er eine Menge Zeit "in Feldarbeit" verbracht.

Inmitten von diesem allen haben seine Tänze ihren Weg zu den Schülern gefunden, die er nicht zu beachten scheint. Dies ist die Musik, die Al-Wahshi für diese Tänze komponiert hat. Al-Wahshi wurde gefragt, ob diese Musik auf Schallplatte aufgenommen werden könnte, und es ist ganz gut, seine Antwort hier mitzuteilen: "Macht damit, was ihr wollt, ich weiß noch nicht einmal, wozu sie gut ist.' Ob er etwas über seine Musik sagen könnte? Ja. "Wecke mich oder lasse es sein, erinnere dich entweder an dich selbst oder lasse es sein; arbeite oder nicht, das ist egal für mich; aber wie kannst du in der Dunkelheit herumstolpern und Gott nicht erkennen?" Die Frage wurde dann vorgebracht: "Was hat das mit der Musik zu tun?" Er sagte: "Was macht ihr Idioten immer noch in meinem Wohnzimmer?"

(Es kann noch ca. 14 Tage dauern bis die Platte geliefert werden kann.)



J.G. Bennett Die Meister der Weisheit

(deutsche Ausgabe) DM 29,80

Dieses Buch ist das nachgelassene Werk Bennetts, in dem er die Quellen von Gurdjieffs Lehre zurückverfolgt auf die historischen Meister, die im 15. Jahdt. in Turkestan lebten. Er beschreibt deren Leben und Werke und bringt einige wichtige Fäden der esoterischen Geschichte zusammen, die heute sehr wichtig werden. Die Lehren der Meister beruhen auf Opfer und Verstehen und sind Methoden, die zur absoluten Befreiung des Menschen führen können. Eine ausführliche Besprechung folgt.



Kungfutse Gespräche (Lun Yü) 224 S., DM 16,80

Über zwei Jahrtausende ist die Lehre des "Meisters K'ung" das ethische Fundament der chinesischen Zivilisation. Eine auf Erfahrung gegründete Weisheit:die Lehre vom Staat, von der Gesellschaft und vom Einzelnen, die Tugend der 'Menschlichkeit.

Spiel dich frei

Andrew Fluegelmann und Shoshana Tembeck. 194 S., 250 Photos, ca. DM 20,-, erscheint im Mai

Das Buch enthält sechzig neue Spiele für jedes Alter, bei denen es nicht darauf ankommt zu gewinnen, sondern miteinander Spaß zu haben.

(Rezension im Mai-Hologramm)

Ikkyu Sojun

Im Garten der schönen Shin

Die lästerlichen Gedichte des Zen-Meisters 'verrückte Wolke' 160 S., DM 24,-Ikkyus Leben bewegte sich zwischen zwei Polen: der Askese in wilder Bergeinsamkeit und seinem allen Sinnesfreuden zugewandten Leben in den Städten. Seine lästerlichen Gedichte fand mancher selbstzufriedene Prieser des Zen morgens an seiner Hauswand.

"Zehn Tage im Kloster/machten mich ruhelos/Der rote Faden/an meinen Füßen/ist lang und unversehrt./Wenn du eines Tages kommst/mich zu suchen,/ Frage nach mir/beim Fischhändler,/ in der Schänke/Oder im Freudenhaus."

Neues Buch von Ram Dass: Schrot für die Mühle

240 S., DM 18, -

Ram Dass ist der Autor von Sei Hier Jetzt und Alles Leben ist Tanz,. Mit diesem Buch, das er mit Stephen Levine geschrieben hat, versucht er ein tieferes Verständnis unseres Seins und dessen Wachstum zu vermitteln. "Was ihr tut, wenn ihr das Buch lest, ist eine Berührung eures eigenen Selbst. Vergeßt mich, ich bin nur eine vorübergehende Schau...." Ausführliche Rezension im nächsten Hologramm.

Stille spricht
Baba Hari Dass
250 Seiten, DM 18,-

Ein Buch des Frank Schickler Verlages, aus dem Amerikanischen recht flüssig übersetzt. Der Inhalt besteht aus traditionellen indischen Lehrgeschichtchen, Auszügen aus Briefen und Schriften, und im wesentlichen aus Fragen der Schüler und kurzen Antworten, die der schweigende Guru auf seine Tafel schreibt. (Baba Hari Dass wurde 1971 von Ram Dass in Amerika eingeführt.)

In der Kürze liegt die Würze, zumindest für die, denen der (ver)einfache(nde) Stil die bildreiche indische Sprache und die anschauliche "unphilosophische" Ausdrucksweise liegt.

Baba Hari Dass nimmt Stellung zu einem guten Dutzend Themen wie Befreiung, Diät, Tod, Meditation etc, die z.T. nur angekratzt werden.

Dank des aufgelockerten Layouts und besonders der liebevollen Illustrationen ist das Buch trotz etlicher spiritueller Binsenweisheiten im Gesamteindruck angenehm. Zu empfehlen für alle, die noch einfach im Herzen sind, oder es wieder werden möchten.

Zitat von Baba:,,Ich weiß nur ganz einfache Dinge" Vihanga

Dhiravam sa

Der Weg des Nicht-Anhaftens 160 S., DM 20,-

Dieses Buch ist von einem ehemaligen buddhistischen Mönch geschrieben, der heute in Europa lehrt. Er schreibt über weite Bereiche des buddhistischen Weges Aus dem Inhalt: Die Dynamik der Vipassana-Meditation, Meditation, Erneuerung des Bewußtseins, Einsamkeit, Schmerz und Freude, Haben und Nicht-Haben, Der Auftrag des Lehrers, Eine Neue Kultur, Autorität, Das edle Suchen, und vieles mehr.

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.

PEDALKRAFT

DAS ZUKUNFTSPOTENTIAL AN MUSKELKRAFT

von David Gordon Wilson

Der westliche industrialisierte Mensch hat sich selbst mit einer Vielzahl von Energieeinrichtungen umgeben und sich vielleicht daran ausgeliefert, die die wildesten Träume oder sogar Wünsche unserer Großväter übertreffen. Die Energiestufen einiger dieser Lebensnotwendigkeiten würden sogar jene unserer Vorfahren verblüffen, die die Kräfte der Natur benutzten und auf einer breiten Basis planten – z.B. Leonardo da Vinci. Hätte selbst er sich vorstellen können, daß eine einzige Person einen Wagen mit der Kraft von über 200 Pferden fahren würde und dies zu dem äußerst kapriziösen Zweck von Fahrten von weniger als

Während Leonardo ohne Zweifel von den schönen mechanischen Konstruktionen, die wir entwickelt haben, fasziniert wäre, hätte sogar sein freier Geist Schwierigkeiten zu begreifen, warum wir so handeln wie wir es tun. Er würde z.B. finden, daß einige der Leute, die unfähig scheinen, die kürzeste Strecke zu Fuß zu gehen, wenn sie mit dem Auto fahren können, den durch ihre Lebensweise verursachten Bewegungsmangel durch Radfahren auf einem Gerät zu kompensieren versuchen, das speziell zur Aufnahme großer Reibungsverluste entworfen wurde. Nach einigen Minuten am Morgen auf einem solchen Übungs-"Fahrrad" wird sich der moderne Mensch wahrscheinlich mit einem geräuschvollen Elektrorasierer rasieren, seine Schuhe mit einem elektrischen Gerät polieren und den Wohnungsaufzug anstatt der Treppen benützen, selbst wenn er nur ein Stockwerk hinuntergehen muß.

Es wäre leicht, bis zum Überdruß Beispiele aufzuzählen, wie es möglich wurde, daß wir bei vielen Einrichtungen überall in unserem täglichen Leben von mechanischer Kraft abhängen. Ich glaube aber, daß es nützlicher ist zu zeigen, daß dieser Gebrauch von mechanischer Kraft in drei genau bestimmte Klassen eingeteilt werden kann und daß eine intelligente Anwendung der Muskelkraft historische Tendenzen umkehren und den Gebrauch von äußerer Kraft in mindestens einer dieser Klassen senken würde.

Einrichtungen mit starkem Antrieb

Einrichtungen mit starkem Antrieb schließen Flugzeuge, Busse, Lastwagen, Traktoren, Supertanker, Untergrundbahnen, Abwasserpumpen usw. ein. Wegen dieser und vieler anderer Folgen unserer Industrialisierung sind wir von mechanischer Kraft abhängig. Man kann das Wünschenswerte einer Lebensweise, die diese Dinge notwendig gemacht hat, in Frage stellen. Aber mit unserer derzeitigen Lebensweise scheint es z.Zt. wenig Alternativen zum weiteren Gebrauch dieser Einrichtungen in ihrer jetzigen Form zu geben.

Spezialeinrichtungen mit schwachem Antrieb

Dann gibt es eine Kategorie von Energiegebrauch, bei der die Energiestufen nieder genug sind, um von menschlichen Muskeln erzeugt zu werden, aber wo der Gebrauch einer unabhängigen Energiequelle einige spezielle Vorteile mit sich bringt. Dieser Vorteil besteht gewöhnlich in größerer Kontrolle. Zum Beispiel gibt eine elektrische Bohrmaschine nur einige 10 Watt an die Bohrspitze ab, aber ihr Gebrauch macht die Benutzung beider Hände für die Kontrolle und Führung sowie die Ausübung von Druck auf die Bohrspitze möglich. Sie kann genauere Löcher in eine Wand oder eine Ecke bohren als ein manuell betätigter Bohrer. Die Bohrspitzen brechen weniger leicht ohne die Seitendrücke, die beim Handbohren entstehen. Man kann einen elektrischen Trockenrasierer viel genauer kontrollieren als einen Rasierer, der fortwährend gepreßt werden muß, um das Schwungradmoment zu erhalten. Die elektrische Schreibmaschine, die ich benutze ermöglich mir, zweimal so schnell zu schreiben (und Fehler zu machen) als auf meiner manuellen Maschine. In diese Klasse teile ich daher jene Geräte mit schwachem Antrieb ein, denen die unabhängige Energiequelle einen bedeutenden Vorteil gegenüber den z.Zt. bestehenden manuellen Alternativen bringt. Es kann natürlich sein, daß wir bessere Methoden zur Anwendung von Muskelkraft für diese Geräte erfinden könnten - davon später mehr.

"Bequemlichkeits"-oder "Status"-Geräte mit schwachem Antrieb

Die dritte Klasse ist am interessantesten, da sie die Vorrichtungen enthält, bei denen unabhängige Energie wenig Vorteile oder manchmal Nachteile mit sich bringt. Einige Autos haben z.B. Motoren, die die Scheinwerfer aus kosmetischen Gründen verschwinden lassen. Äußere Schäden, Eis, oder technisches Versagen können bewirken, daß die Scheinwerfer im Bedarfsfall nicht verfügbar sind, so dzwim Ganzen gesehen diese Vorrichtung ein Sicherheitsrisike darstellt. Das Auto wird mit elektrischen Fenstern, elztrischer Sitzfeststellung, elektrisch betätigten Antennen usw. ausgerüstet, die kleine Vorteile (und einige Sicherheitsprobleme) bringen, wenn sie gut funktionieren. Wenn sie ausfallen, wie sie dies gewöhnlich tun, werden sie zu Quellen großen Ärgernisses.

Ich habe viele andere Beispiele für diese Klasse, aber ich weiß, daß mir nicht alle zustimmen werden. In vielen Fällen hängt die Wahl zwischen "Nützlichkeits"- oder "Kosmetik"- oder "Bequemlichkeits"kategorie vom Gebrauchsgrad ab. Elektrische Dosenöffner, Bleistiftspitzer und Radiermesser würde ich normalerweise unter "Kosmetik" einreihen. Aber ich nehme an, daß ich die elektrischen Geräte schätzen würde, wenn ich in einer Gaststättenküche oder einer Schule arbeiten würde und 20 Dosen auf einmal öffnen oder zwanzig Bleistifte auf einmal spitzen müßte.

Es ist dasselbe mit Rasenmähern und Schneegebläsen. Wir haben schon alle jemanden beim Ziehen und Zerren gesehen, um einen schweren elektrischen Rasenmäher (oder motorgetriebenen) auf ein handtuchgroßes Stück Rasen zu bekommen und dies mit einem größeren Kraftaufwand als er/sie für das Schieben eines Handmähers benötigen würde. Dasselbe gilt für Schneegebläse. Wenn jemand jedoch einen halben Acre Gras mähen oder einen 50 yard langen Fahrweg von Schnee räumen muß, sind ein elek-

trischer Rasenmäher und ein elektrisches Schneegebläse zweiffellos vorteilhafter als ihre derzeit erhältlichen manuellen Alternativen. Rasenkehrer, Mopeds, Luftpumpen für Reifen, und Nähmaschinen gehören glaube ich, auch zu dieser allgemeinen Kategorie.

Bedarf an verbesserten Systemen zur Übertragung der Muskelkraft

Ich unterstrich vorher, daß elektrische Geräte manchmal attraktiver als ihre derzeit erhältlichen manuellen Alternativen sind. Zum Teil beruht dies auf einem bekannten Phänomen. Manuell betätigte Geräte wurden zuerst entwickelt und erreichten einen leidlichen Grad an Komfort. Dann neigten sie zur Stagnation. Als Konstrukteure, meistens von außerhalb der Industrie, unabhängige mechanische oder elektrische Energie benutzten, taten sie dies unter Verwendung aller Vorteile der modernen Materialien und der Aufmachung. Sie setzten Marktforscher zur Erkundung der öffentlichen Reaktionen ein. Die Antwort der Hersteller der traditionellen manuellen Geräte war gewöhnlich die, halsstarrig an den alten Ausführungen festzuhalten oder ganz aufzugeben. Fahrradhersteller sind das beste Beispiel. Als die Fahrradfahrer um die Jahrhundertwende auf Motorräder und Autos umzuschwenken begannen, stockte die Entwicklung des Fahrrades fast. Jedes Jahr werden neue Automodelle mit neuen Merkmalen vorgestellt, die zusammengenommen zu enormen Verbesserungen gegenüber den Autos von vor 75 Jahren geführt haben. Im Gegensatz dazu gab es während dieser ganzen Zeit keine grundsätzlichen Verbesserungen bei den Fahrrädern. In einem kleineren Ausmaß gilt dasselbe in bezug auf einige der elektrischen Systeme in den Autos selbst. Manuell betätigte Fenster haben ungeschickte Drehknöpfe und Kurbeln, die immer den Knien im Weg zu sein scheinen und immer stecken bleiben oder rutschen. Sie werden jedoch seit Jahrzehnten benutzt. Manuelle Sitzfeststellungen scheinen immer schwierig zu finden und ungeschickt zu betätigen zu sein und haben auch den Hang zum Steckenbleiben. Dagegen sind moderne, gut konstruierte und elegante elektrische Systeme offensichtlich anziehender, wenigstens für einige Leute. Hätte man dieselbse Anstrengung zur Neukonstruktion der manuellen Systeme gemacht, wären diese mehr im Gebrauch als derzeit.

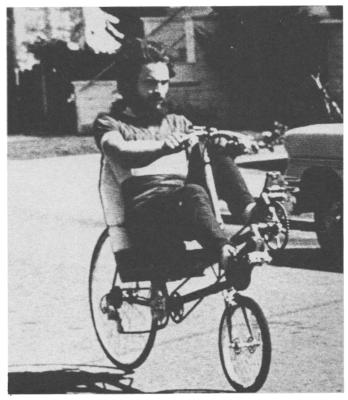
Mit diesen allgemeinen Betrachtungen möchte ich sie ermutigen, Ihren Erfindergeist für künftige Entwicklungen zur Verwendung der Muskelkraft einzusetzen. Ich beginne mit 3 Bereichen, bei denen ich persönlich mitwirke bis hin zu einigen blauen Zukunftsträumen. (Anm. d.Red.: Außer dem folgenden wirkt der Autor bei Muskelbetriebenen Pflügen und Pumpen mit.)

Ein Rücklehnfahrrad

Aus vielen Gründen begann ich an Fahrrädern interessiert zu sein, auf denen man halb sitzt, halb liegt. Ein Grund dafür war, daß ich nach einer Folge von Fahrradunfällen als Ausgleich mit dem Rudern (und der Herstellung von Ruderpaddeln) begonnen hatte. Ich war gefesselt von der Bequemlichkeit und der Eleganz der Ruderbewegung auf dem Rollsitz. Ungefähr zu jener Zeit veröffentlichte ein Dr. J.Y.Harrison aus New South Wales die Ergebnisse

beträchtlicher Forschungen, die zeigten, daß durch die Veränderung der Ruderbewegungen ungefähr ein Achtel mehr Energie abgegeben werden kann, als beim Radfahren und daß diese Steigerung während der ganzen Testzeit erhalten werden konnte. Weiter hatten mich meine Fahrradunfälle und die vieler anderer von der Gefährlichkeit der normalen vornübergebeugten Haltung überzeugt. Ich organisierte einen Wettbewerb für verbesserte Entwürfe von mit menschlicher Kraft angetriebenen Landtransportfahrzeugen und die Richter wählten die Rücklehnfahrräder als Gewinner. Ich entdeckte später frühere Entwicklungen - das französische "Velocar", ein 1932 vorgestelltes Rücklehnfahrrad, das durch die International Cycling Union verboten wurde, nachdem es alle Rekorde gebrochen hatte; eine spätere schottische Ausführung; und eine von Dan Henry aus Flushing, New York. Trotz der Begeisterung einiger Verfechter war es die vorherrschende orthodoxe Ansicht, daß die traditionelle "Radrennrad"-Position nach jahrelangen Versuchen und Irrtümern erreicht worden war und sich allen anderen gegenüber als überlegen erwiesen

Ich hätte wahrscheinlich nichts weiter unternommen, wenn mir nicht ein Fred Wilkie aus Berkeley geschrieben hätte mit der Bitte, eine interessante und neue Ausführung eines Fahrrads vorzuschlagen, da er eines bauen wollte. Ich zeichnete ein Rücklehnfahrrad und steuerte einen kleinen Geldbetrag für Materialien bei, aus einem Fonds, der mir von Dr. Paul Dudley White für Forschungsarbeiten über Muskelkraft übergeben worden war als Gegenleistung für das Versprechen eines Berichts. Zu meiner Freude und Überraschung baute und testete Fred Wilkie das Fahrrad – und fand es nicht gut. Durch die nahezu horizontale Lage seiner Beine kombiniert mit der aufrechten Haltung seines Rük-



Fred Willkie on his "Green Planet Special I"

kens schmerzten seine Knie und seine Kniesehnen wurden wund. Er bat um andere Vorschläge. Ich entwarf ein anderes Rücklehnfahrrad für tiefere Beinhaltung, der Rücken konnte weiter nach hinten gelehnt werden, das Vorderrad war unterhalb der Knie und die Lenkstange nahe beim Sitz

Dieses stellte sich als entschiedene Verbesserung heraus aber es war immer noch etwas schmerzhaft, darauf zu fahren. Ich erwarb es von Fred Wilkie und begann mit einer Reihe kleiner Änderungen: Verkürzung des Radabstands, ein voll tragender, gewebter Sitz, neue Räder für breitere Reifen. Ich war entzückt herauszufinden, daß es bald nicht nur bequemer wurde als irgendein anderes Fahrrad, das ich je besessen hatte, sondern daß es zusätzlich andere Vorteile hatte, vorhergesehene und unvorhergesehene.

Hier sind einige davon:

- 1) Man kann direkt von den Hüften oder den Schultern aus stoßen; die Arme und der Rücken können sogar bei maximaler Anstrengung entspannt bleiben.
- 2) Das Zwerchfell kann sich heben und senken (bei der vornüber gebeugten Haltung kann es das nicht) und man kann tiefer und langsamer atmen bei derselben Anstrengung. Aus wahrscheinlich demselben Grund ist die Verdauung bei langen Fahrten besser als bei normalen "10-Gang"-Fahrrädern.
- 3) Man kann anderen Straßenbenutzern seine Absichten viel leichter aus der Sitzhaltung zu erkennen geben.
- 4) Das Sitzen beim Warten an den Verkehrsampeln ist weit bequemer und entspannender als das Sitzen auf einem Sattel beim Versuch, mit einem Zeh auf dem Boden die Balance zu halten.
- 5) Um Ecken und Kurven herum kann man mit dem Treten fortfahren ohne befürchten zu müssen, am Boden oder Randstein hängenzubleiben.
- 6) Mit den Beinen nach vorn fühlt man sich besser gerüstet gegen etwaige Frontalzusammenstöße. Das Sitzen auf einem voll vom Rahmen getragenen Sitz mit Rollschiene macht die Aussicht, daß jemand hinten auffährt auch etwas schmackhafter.
- 7) Abrutschen oder sonstiges Herunterfallen ist sicherer. Man rollt normalerweise sanft auf seinen Ellbogen, seine Hüfte und Schulter und kann den Kopf außer Gefahr halten. Dies ist ziemlich verschieden vom plötzlichen Aufschlag des ganzen Körpers oder schlimmer des Kopfes

allein, der durch die normale Lage auf einem Rennrad verursacht werden kann.

- 8) Mit verbesserten Bremsen (die wir haben) ist es möglich, eine Notbremsung fast wie beim Auto zu erreichen. Bei einem Standardfahrrad fällt man über die Lenkstange beim Versuch einer Notbremsung.
- 9) Bei einem katastrophalen Versagen von Rad oder Gabel wird man wahrscheinlich nur im Sitzrahmen, der als Bremse wirken kann, auf dem Boden landen. Ähnliches Versagen bei normalen Fahrrädern kann fatal sein.

Das Rücklehnfahrrad hat einige zusätzliche kleinere Vorteile und ein oder zwei vergleichsweise geringe Nachteile. Man muß eine kleine Flagge oder einen erhöhten Anzeiger tragen, damit man gesehen werden kann (es ist ein verbessertes Sichtfeld vorhanden aber verringerte rückwärtige Sicht). Es ist schwierig, wirksame Regenkleidung zu tragen. Es scheint notwendig, eine Abschirmung am Fahrrad anzubringen. Dies würde Verbesserungen beim Schutz gegen Zusammenstöße sowie weniger Luftwiderstand und eine bessere Sichtbarkeit für andere auf Kosten einer kleinen Gewichtserhöhung ergeben.

Ich habe dieses Fahrrad so eingehend behandelt, weil es die Schwierigkeit illustriert, zu Lösungen für neue oder andere Anwendungen der Muskelkraft zu kommen. Nachdem ich dieses Rücklehnfahrrad erprobt habe, habe ich keinen Zweifel daran, daß es nicht nur eine augenblickliche Verbesserung gegenüber Standard-Fahrrädern darstellt, sondern eine Aussicht auf weitere und beständige Fortschritte. Es wurde dem Normalverbraucher nicht früher vorgestellt, teilweise aufgrund einer stockkonservativen, nicht unternehmungslustigen Industrie und teilweise wegen der Scheuklappen innerhalb der Fahrradfahrer-Gemeinschaft. Ich glaube, daß es eine neue Gruppe von Leuten für die Vorteile des Radfahrens gewinnen könnte. Leute, die die derzeitigen Fahrräder ziemlich verboten und unbequem finden.

(Reprinted with permission from Pedal Power, Copyright 1977 by Rodale Press, Inc., Emmaus, Pa. 18049 Das Buch 'Pedal Power' in englischer Sprache kann beim Hologramm-Bücherservice für DM 18,- bezogen werden.)

(Übertragung ins Deutsche: Christine Spieth-Fürle)

Bücher-Service

NEU!

FINDHORN-MAGAZIN (engl.) ONEARTH Nr.6, DM8.-80 S. Großformat

THEMEN: Shaping Wisdom z.B. The Builders and the Building/Myrtis Mixon, Sacred Geometry and the Universal Hall/Marcia Rutan, Ever Rethinking the Lord's Prayer/Buckminster Fuller.

Adreßbuch der buddistischen Organisationen Europas

jährlich

Buddhistische Eltern und ihre Kinder Ein Beitrag zum Erziehungsproblem 61 S., DM 7,-

Speziell die Situation der Buddhisten in Europa, wo sie zumeist als Außenseiter dastehen, möchte Klar als Ausgangspunkt für eine systematische und aus der buddh. Lehre entsprungene Erziehung nehmen. Keinesfalls beschränkt er sich auf Kindererziehung, sondern geht von der Erziehung der Eltern aus.

Forest Farming J.S. Douglas and R. d. J. Hart 224 S., Leinen, DM 30,-

Loseblattausgabe, Ergänzungen einmal This book offers a workable alternative DM 15,-, to massive monoculture grain farming.

Landbau, Umwelt, Ernährung Herausg. Wortmann. V. M. ca. 500 S., DM 18,90

Lang erwartet erscheint dieses interessante Buch erst jetzt. Es enthält eine Diskussion wichtiger Umweltprobleme wie Landbau und Radioaktivität, Übungsfelder für eine neue Kultur. Landwirtschaft im Unterricht, Die brennenden Wälder Brasiliens, Energie und Landwirtschaft, Ernährungsbewußtes Erziehen, Pflanzliche Zubereitungen, Spannungsfeld von Industrie und Landwirtschaft und vieles andere. Autoren wie Finsterlin, Schweppenhäuser, Gruhl, Renzenbrinck usw. sind hier versammelt.



Eine Ausstellung alternativer Lebensweisen

Die Ausstellung verschafft, wie ihre gedruckten Vorläufer Whole Earth Catalog und das Co-Evolution Quarterly Zugang zu vorhandenen Werkzeugen für eine energiesparende und gesunde Lebensweise -aber durch die Ausstellung in "realer Zeit und realem Raum". Sie hat dadurch viele Leute einer neuen Realität ein wenig nähergebracht. Eine starke Betonung wurde auf käufliche Produkte gelegt wie z.B. eine Solarheizung für Swimming Pools, doch die große, mehr oder weniger handwerklich ungeübte Mittelschicht der USA wird nicht über Nacht mechanischen Einfallsreichtum entwickeln, so daß es gut ist, wenn viele Dinge käuflich sind. Die Idee war interessant, lange überfällig: warum sammelt man nicht eine Anzahl "alternativer" Betriebe und Hersteller und Gruppen gemeinsam mit herkömmlichen Industrieherstellern, die ökologische Alternativen bieten; man bringt sie zusammen auf einen Raum, in einer Messehalle und veranstaltet eine "Messe" von Alternativen? Die drei Organisatoren, Toni Garrett, Gene Farb und Stan Polti investierten ihre Zeit in die Idee und brachten die Ausstellung auf die Beine. Die Ausstellung wurde als erzieherische Erfahrung und Handelsmesse gleichzeitig der Öffentlichkeit vorgestellt, mit über 300 Ausstellern, welche die neuesten Entwicklungen anboten zu Themen wie Energie, Heilung, Wohnung, Handwerk, Nahrung und persönliche Entfaltung. Weder die Organisatoren noch die Aussteller waren ganz auf das ungewöhnlich große Interesse des Publikums vorbereitet. Über fünfzigtausend Leute kamen zu der Ausstellung. Junge und Alte, Alternativler und Bürgerliche, Arbeiter und Geschäftsleute, Schulkinder und Stadträte kamen. Oft mußten sie sogar Schlange stehen und die Hallen waren überfüllt. Es wurden drei Theatervorstellungen angeboten, dauernd irgendwelche Vorträge gehalten, Filme, multi-media-Vorstellungen und Spontan-Demonstrationen von angebotenen Produkten oder Gruppen fanden statt usw.

Händler der Alternativen boten alles denkbare an: von Soja-Eiskrem bis hin zu Sonnenglühbirnen, von Wildnis-Retreats bis zu Chiropraktiken. Wind und Sonnenenergie waren die Schwerpunkte der Energieabteilung und dazwischen fand man Stände, die wassersparende Geräte anboten. Eine Anzahl der Stände zeigte, wie man Bade- und Duschwasser und Toilettenwasser sparen kann, sogar ein handliches Urinal-Gerät wurde gezeigt, bei dem man nur eine Tasse Wasser zum Spülen benötigt. Wasser-Konservation war auch das Schwergewicht der Gartenabteilung. Hydroponisches Gärtnern wurde groß herausgestellt. Eine der Hauptattraktionen war ein riesiger grauer Wal aus Kunststoff. Der Stand daneben offerierte denn auch die Jejoba-Pflanze als Lebertranersatz, um die Wale zu retten.. Es waren große Dome aufgestellt, als alternative Wohnhäuser, in denen darüber Vorträge gehalten wurden. In der Nähe meditierten viele Leute unter einer Pyramide, trotz der lauten Menge, die draußen vorbeizog. Viele andere interessante und attraktive Dinge wurden vorgestellt.

Aus dem allgemeinen Besucherstrom zu schließen wurden sehr viele normale Leute erreicht. Und die Vielzahl der Teilnehmer und Aussteller half einen gegenseitigen Austausch zu schaffen, welcher aus das Ziel der Organisatoren war. "Wir haben hier das big business, die Kollektive, die Kommunen und überhaupt jeden auf einem Fleck beisammen. Es ist eine Gelegenheit für persönliche Kommunikation, das wollten wir zustandebringen," sagte Toni. "Dieser Austausch könnte helfen, viele Möglichkeiten zur Verwirklichung neuer Ideen zu öffnen." Ein noch konkreteres Ziel der Ausstellung ist es, kleinen erfinderischen Betrieben einen Markt für ihre Produkte zu öffnen - vielleicht sogar, Investoren für sie zu finden.

Die Leute nahmen sehr viel mit nach Hause, die Aussteller verkauften eine Menge. Eine große Anzahl der Aussteller wurde von verschiedensten Leuten angesprochen; sie kamen in Kontakt mit Vertrieben, Vertretern und potentiellen Geldgebern. Sämtliche Aussteller zeigten sich befriedigt.

Eine Ecotopische Handelsschau, warum nicht? Das nächste Mal wird mehr Platz sein, mit einigen Ereignissen, die im Freien stattfinden. Egal wie groß die Sache ist, es ist auf jeden Fall ein Hoffnungsschimmer: sie zeigt, wie weit wir darauf zugehen, eine lebenswerte Zukunft zu entwerfen.

Die Ausstellungen 1979 finden in San Franzisco, San Jose, Los Angeles, Boston, San Diego und Sacramento statt.

Die Ausstellungen werden dieses Mal Workshops, Vorträge, Filme, Demonstrationen etc. hervorheben und alles zeigen, was in die Bereiche Energie und mittlere Nahrung, Technologie, Gärtnern. Küchengeräte, Holistische Gesundheit und Persönliches Wachstum, Wildnis und Erholung, Transport und Wohnung, fällt. Das Thema der Ausstellungen ist "Leicht auf der Erde leben", dieses Jahr mit besonderer Betonung auf der Bekämpfung der Inflation, auf persönlicher und gesellschaftlicher Ebene, indem mittlere Technologien und Überlebenstechniken benutzt werden. Der Zweck der Schau ist es, das öffentliche Wissen der begrenzten Rohstoffvorräte zu wecken und zu erweitern und die direkte Anwendung von alternativen Energien und einer Selbst-

versorgung zu verwirklichen. Der Hauptpunkt der Schau ist das "Selbstversorger-Haus", das Solar-Kollektoren, einen Windgenerator, einen Aquakultur-Teich (Fischzucht), ein daran angeschlossenes sonnengeheiztes Treibhaus, eine energiesparende Küche, Abfallrecycling und Kompostherstellung, Kaninchen und Hühner, enthält. Andere Ausstellungshöhepunkte sind das Eigentümer-Bau-Zentrum (mit kostenloser Beratung zum Entwurf und Bau eines eigenen Hauses), ein 'Energie selbstgemacht'-Stand, ein Gesundheits- und Fühl-Dich-Wohl-Pavillion, ein Buckminster Fuller Dome-Theater, eine Nachbildung des am Aussterben begriffenen kalifornischen Grauen Wales, ein Extensiv-Garten, ein "Encounter-Ring", eine Yurte, ein Tipi, naturwissenschaftliche Experimente z.B. mit einem riesigen Pendel; Fuß- und Nackenmassage, Musik und Unterhaltung, und hunderte von Ausstellern, incl. kleinen und großen Gesellschaften, Individuen, Nicht-Profit-Gruppen, und Regierungsagenturen, die ihre innovativen Werkzeuge und Produkte demonstrieren und deren Markt aufzeigen.

Die Veranstalter würden sich freuen, wenn auch in Deutschland Interesse an einer solchen Ausstellung bestünde und wenn sie entweder einer Ausstellungsorganisation assistieren könnten oder für andere eine solche Schau in Deuschland durchorganisieren könnten.

Wir sind sicher, daß eine solche Ausstellung wesentlich besser und bei einem größeren Publikum ankommen würde als die bisherigen grünen Jahrmärkte, die doch recht unprofessionell gemacht wurden.

Wer ernsthaftes Interesse zur Zusammenarbeit mit den Veranstaltern der Expo hat, kann direkt hinschreiben:

Environmental Expositions, Inc. 2990-7th Street, Berkeley, CA 94707, U.S.A.

(Dieser Artikel wurde aus Informationen der New Expo Gruppe zusammengestellt.)



networking

REDAKTIONELLES

Liebe Leser/innen,

wir danken allen Lesern, die tatkräftig einige neue Abonnenten geworben haben. Einer unserer Abonnenten verschickte sogar ein paar hundert Ausgaben auf seine Kosten an Leute im Raum München! Herzlichen Dank dafür!

Wir müssen uns für verzögerte Auslieferung von Bestellungen entschuldigen, das hat mehrere Gründe: einmal, Lieferungen aus dem Ausland dauern nicht nur wegen der Post recht lange, sondern auch wegen der Bearbeitung des Verlages. Hinzu kommt manchmal, daß wir wegen neuer Buchproduktion nicht jeden Tag ausliefern. Normalerweise wird aber jede Bestellung nach Eingang sofort verschickt, sofern wir die Bücher am Lager haben. Von manchen sind nur wenige vorrätig, dann dauert die Lieferung im Schnitt eine Woche. Manchmal warten wir auch auf die Voreinzahlung der Leser. Einzahlung auf Postscheck dauert nur zwei Tage, doch von der Bank aufs Postscheck dauert eine Woche! Bitte habt Verständnis für all diese Hindernisse! Von Nachnahme raten wir ab, da eine Portobelastung von DM 3,80 plus 1,- Zahlkartengebühr auf den Besteller kommt.

Zur Schulfrei-Diskussion:

es gab einige wenige Zuschriften, das wichtigste war jedoch, daß wir einige Kontakte und Informationen bekamen, die wir hier (ohne Gewähr für Richtigkeit) weitergeben wollen; Die Schulpflicht wird in verschiedenen Ländern (Ausland) und Bundesländern (Inland) unterschiedlich gehandhabt. Da die Schulen überfüllt sind, sind manche Länder nicht daran interessiert, jedes Kind aufzunehmen - besonders betroffen sind dabei die Ausländerkinder. In Hessen z.B. müssen die Eltern das Kind selbst anmelden, wenn sie es nicht tun, kräht kein Hahn danach... Nur nicht auffallen. Es gibt auch Leute, wie ein Ingenieur in Tübingen, die ganz öffentlich kämpfen. Dazu gehört einiges Durchhaltevermögen. Er behauptet, daß die Schule den Kindern schadet und die Schulbehörde muß dann das Gegenteil nachweisen, was sie nicht kann; gerichtliche Auseinandersetzungen sind in diesem Fall wohl nicht zu umgehen, aber immerhin sind die Kinder dieses mutigen Mannes inzwischen 11 und 12 Jahre alt und haben noch keine Schule von innen gesehen. Es war den Behörden auch nicht möglich, ihn für geisteskrank zu erklären, da er einen angesehenen Beruf (selbständig) hat und er immer die Presse, den Rundfunk und das Fernsehen zu Berichten über seine Sache mobilisieren konnte.

Die Kinder sind durchaus fähig, das Leben zu bewältigen: sie fertigen jetz schon komplizierte technische Zeichnun gen und Konstruktionen an und können manches, was andere Kinder im gleichen Alter nicht können. Der einzige Nachteil dabei ist, daß der Kontakt mit mehr Kindern (und Erwachsenen) in der gleichen Situation fehlt. Denn wichtig für den Sozialisationsprozeß ist der Kontakt mit unterschiedlichen Menschentypen (wobei normalerweise ein Mensch nur 3-4 Menschentypen aus 27 möglichen trifft.). Der Punkt ist, daß eine Gemeinschaftssituation, d.h. ein Zusammenleben von mehreren Familien (enger oder weiter) diese Möglichkeiten bereitstellen könnte. Des weiteren ist es wichtig, daß die Eltern an sich selbst arbeiten, damit sie ihren Typus/Individualität in möglichst reiner Form verkörpern, damit das Kind sich an ihrem Willen hochziehen kann. Wenn die Essenz und der Wille der Eltern unterentwickelt sind, kann sich das Wesen und der Wille des Kindes nicht an seinen Eltern orientieren - das ist das große Dilemma unserer Zeit. Die Erziehungs/Nicht-Erziehungsmethode ist dabei zweitrangig.

Eine Leserin machte den Vorschlag, daß Kinder, die zuhause lernen, eine Art Buch über ihre Aktivitäten führen. (TSA – Teilnahme an sinnvollen Aktivitäten). Wir finden das jedoch bedenklich; denn: gelernt ist gelernt, das ist Erfahrung, die man nicht an Einzelereignissen festmachen kann.

Dann bekamen wir einen Zeitungsausschnitt über eine Künstlerfamilie, die viel auf Reisen ist und ihre Kinder selbst unterrichtet, mit Genehmigung der Behörde. Sie müssen jedoch hin und wieder nachweisen, daß sie den üblichen Stoff auch durchnehmen. Naja. Sie bestimmen jedenfalls ihr Lerntempo selbst.

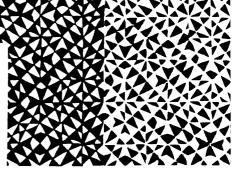
Es gab auch Lehrer, die ausgestiegen sind, und bereit wären, in einer alternativen freien Nicht-Schule zu unterrichten – vorausgesetzt, sie verdienen zumindest soviel, wie sie durch jobben momentan auch verdienen.

Für weitere Informationen sind wir dankbar.

Auch für konkrete Angebote:

Wer will in einer lockeren Gemeinschaft (locker meint: man braucht nicht unbedingt im gleichen Gebäude wohnen) mitmachen, die Methoden der Selbstentwicklung/Entfaltung anwendet, die ökologische Experimente versucht und die eben alternative Nicht-Schule mitmachen will? Wer weiß wo Möglichkeiten/Höfe/Landhäuser etc. Süddeutscher Raum angenehm. Ruft uns an: 0611/451827

Die nächste Ausgabe soll neue ökonomische Formen diskutieren, aufgehängt an der Idee des Erfolgsbewußtsein, das manche irritiert. Denn in den USA (wo auch sonst!) macht sich bei einigen spirituellen Leuten die Idee breit, man müßte nur positiv denken, schon fliegt



einem alles zu, was man braucht. (Ol man es verdient hat wird nicht gefragt Wer einen Artikel oder Beitrag zu Tausch formen hat, sollte uns den schicken. Das für heute mit lieben Wünschen zun Frühling. Magdalena und Bruno Marti

TERMINE

Berlin, 21.April 1979 Ein Abend mit Ram Dass. Informationen gegen Rückporto durcl Frank Schickler Verlag, Postfach 21022! 1 Berlin 21 oder Tel. 030/8515632 Sa dhana-Verlag

Tai Chi-Sommercamp mit Prof. Chee Soc vom 23. Juli bis 5. August, Auf der Lore ley/Skt. Goarshausen. 500-600 DM Information: Yürgen Oster, Hardtstr.34 5 Köln 41

Experimentelle Theatergruppe Frieder Anders, Rohrbachstr.22, 6 Ffn Tel. 0611/458573

Ich suche Leute, die am Aufbau eine experimentellen Theatergruppe interes siert sind. Es müssen keine Profis sein aber sie sollten die Absicht haben, profes sionell zu arbeiten. Ich selber habe an Theater gearbeitet als Schauspieler und Regisseur und Erfahrungen in eine freien Gruppe in New York gemacht.

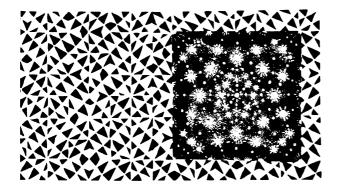
Vajradhatu

Tchögyam Trungpas Schule in Europa Informationen: Dharma-Studiengruppe Nerotal 77, 62 Wiesbaden, Tel. 06121, 523929

Vier Wochen intensive Meditationspraxis in Dowth, County meath, bei Dublin/Ir land. Auskunft und Anmeldung beim Dharmadhatu Amsterdam, Valeriusstraas 160, Tel. 003120-798323

Friedenslagerprojekt
Markus König, Kerkener Str. 13
4152 Kempen 1 oder Kattenschling
29, 49 Herford.

Haus Alcmona Gundekarstr.4, 8831 Kipfenberg Tel. 08465/240 23.-25.3: Neue Lebensformen Wochendseminar 7./8.4.: Gesundheit aus der Küche 21./22.4.: Frauenfragen der Gegenwart.



networking



Ostertagung des Freien Frauen-Forums. 12.-13.5. Spiritualität und Politik 23./24.6.: Liederwerkstatt Ausführliche Informationen obige Adres.

Thekla Clemens und Bärbel Singer-Gmelin, Alleestr.21, 8091 Soyen Wir bieten an:

Selbsterfahrungsgruppen

Wochenendmarathons, Sex-Workshops für Frauen, Kreative Gruppen, Feriencamps für Frauen, Mütter- und Kindergruppen. Wir arbeiten mit Bioenergetik-Massage-Meditation-Tanz-Gestalt-Encounter-Kreativem Spielen-Kommunikationsübungen. Programm anfordern.

Therapeutische Gemeinschaft "Santa Catarina"Sempacherstr. 16, CH-8032 Zürich Tel. 01/530055
Therapiewochen in der Toskana Leitung Dr. phil. Irmgard Buck 19.-24. März: Textilmalerei 2.-7. April: Atem und Musik 30.4.-5. Mai: Heilende Dichtung

Sangeet, Icktener Str.89, 43 Essen 18 Tel. 02054/5500

Meditationscamp — Sufi und Zen-Wochenenden mit Swami Yoga Bhaskar Sufi-Meditations-Wochenende vom 30.3. bis 1.4. und 18.5.-20.5.

Zen-Meditations-Wochenende vom 20.4. bis 22.4.79

Frankfurter Ring

Schnaidhainerstr.35, 624 Königstein Heilender Tanz mit E. Weynert 27.-29.4. Farbtherapie mit Theo Gimbel, 6.6.-10.6. Wochenende mit Prof. Bernhard Wosien: 31.3./1.4. in Frankfurt, Hotel Intercontinental. Eine theoretische und praktische Einführung in den Tanz

Teilnahmegeb. DM 15,-

1.4. Haus Dornbusch, 10.30 Uhr: Klassische Gruppentanzformen (Balkan, Türkei, Griechenland. DM 20,-

Premgeet

Horpestr. 34, 5253 Lindlar-Eichholz Tel. 02266/7735 16.18.März: Taichi 23.-25 März baraka je DM 135,-12.-19.April tantra, DM 350,-27.29.April pränatale therapie, DM 135,-4.-6. Mai: Meditationscamp, DM 135,-Weitere Informationen anfragen. Ting, Kommunikationszentrum, Gluckstr. 13, 6 Frankfurt Nordend.

Kundalini, Tai Chi, Dharma-Chakra, Tanz Lauteurythmie, Dynamische Meditation, und vieles mehr. Teestube geöffnet ab 18 Uhr.

Theaterworkshop in der Toscana im Sommer für 20 Tage. Anfragen an: Theaterlaboratorium Bernhard Appelius, Ruffinistr.2, 8 München 19 089/160811

Johannes Feuerbach Karlsbaderstr.4, 6096 Raunheim, Tel 06142/ 42650

EINFÜHRUNG IN TAI CHI CHUAN UND MEDITATION vom: 4.5.-6.5.1979

ZEITSCHRIFTEN

garten organisch

Zeitschrift für Naturgemäßes Gärtnern. Ausgabe 4/1978 enthält wichtige Artikel über die Herstellung einer Biogasanlage. Adresse: Volkswirtschaftlicher Verlag, Postfach 1120, 8960 Kempten.

Magazin 2000, Magazin für Zukunftsforschung

Themen: Parapsychologie, Astronautik, Futurologie, Astronomie, Ufologie, Umwelt

Saphir-Verlag, Jean-Jaures-Str.6, Luxemburg.

Non-Konform

1/79 Reimar Lenz über Sektenwahn Rolf Schwendter über Konkurrenz von Kopf und Bauch, Faolo Freire über Dialog ist Leben, Thilo Götze über Zukunft der Meditation, Reimar Lenz über das Weltsymposium für die Menschheit und einige aktuelle Berichte aus der Öko-Bewegung.

Adresse: Stadtkooperative Wuppertal, Schützenstr. 98, 56 Wuppertal 2

IMPRESSUM

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

Abonnement für sechs Ausgaben (bitte gewünschte erste Ausgabe angeben) DM 6,- plus 2,40 Porto(neue Postgebühren!).

Sufi-Workshop

Adnan el-Sarhan aus Baghdad, Meistertrommler und Mitglied mehrerer Sufi-Orden, darunter des Naqhsbandi-Ordens, ist bereit, bei genügend Interesse im April oder Mai nach Frankfurt zu kommen. Adnan macht vielfältige Übungen:

Gymnastik, Atemtechniken, Singen, Wirbeln und Tanzen, Meditation. Seine Methoden sind indirekt, ebenso die Leitung der Gruppe, jeder bleibt auch in der Gruppe mehr oder weniger privat und wenn innere Entwicklungen passieren fällt man niemanden in der Gruppe zur Last und Schwierigkeiten lösen sich. Er führt jeden Teilnehmer individuell und gibt jedem individuellen Rat unter vier Augen. Niemand wird in der Gruppe bloßgestellt. Seine Übungen rühren direkt an unserem inneren Wesen.

Das ganze soll eine Woche lang stattfinden: 2 ganze Wochenenden und
die Abende dazwischen jeweils 4 Std.
damit auch berufstätige Zeit finden.
Kein Teilnehmer wird zu etwas gezwungen und sollte doch den ganzen Kurs
mitmachen. Wer es nicht schafft —
denn es wird ziemlich viel gefordert,
— kann aber jederzeit aussteigen. Einfache Kleidung ist erforderlich.

Da der genaue Termin noch nicht feststeht und wir einen Überblick über die Teilnehmerzahl gewinnen müssen, bitten wir um rechtzeitige Anmeldung mit Anzahlung von DM 100,- (200 für den ganzen Kurs) bei: Bruno Martin, Saalburgstr.4, 6 Frankfurt 60, Tel.: 0611/451827. Überweisungen auf Konto Commerzbank Frankfurt 5586060/01. (Auswärtige Teilnehmer können sicherlich bei lokalen Teilnehmern unterkommen.)

Falls etwas dazwischen kommen sollte und der Kurs nicht stattfindet, bekommt natürlich jeder die Anzahlung wieder zurück.

Michio Kushi's New School

Michio Kushis neue Schule

"Wir schlagen eine Schule vor, die die Vereinigung aller antagonistischen Gegensätze lehrt; jene, die durch diese Schule hindurchgehen, werden wegen ihrer Gesundheit, ihrer Fähigkeit Ordnung zu schaffen und ihrem hohen Urteilsvermögen bekannt werden. Sie werden diejenigen sein die ein Weltereignis hervorbringen, das große Kraft hat, und das wir noch zu unseren Lebzeiten erleben werden, die Begegnung von Ost und West."

von Paula Rubira

(Das folgende Essay faßt in eigenen Worten der Autorin einige Ideen von Michio Kushi über Erziehung zusammen. Es basiert im wesentlichen auf Notizen, die bei einem Seminar von Herrn Kushi im Juli 1971 aufgeschriehen wurden, in dem er einen Plan für die Erziehung der Kinder entwarf. Ein anderer Teil wurde von Notizen aus anderen Seminaren genommen. —)

Laßt uns ein mögliches Programm für die Kindererziehung in Erwägung ziehen, das in zwölf Ebenen aufgeteilt ist, und das Alter der Schüler entspricht ungefähr den gegenwärtigen Klassenaltern des jetzigen Schulsystems in den USA, d.h. Schulbeginn mit 6 Jahren und Schulende mit 18 Jahren. Es gibt fünf Grundstudiengebiete:

- 1) Natur (Physik, Chemie, Biologie)
- 2) Menschheit und Gesellschaft
- 3) Kreative Fertigkeiten (Sprache, Literatur, Kunst, Technik)
- 4) Mathematik
- 5) Tägliches Leben (körperliche Erziehung und Haushalt) In der ersten Klasse lernen die Kinder über die sich ergänzenden Gegensätze yin und yang, wie sie sich in den Grundformen der Natur zeigen: in den Formen, Farben, der Bewegung, des Geschmacks etc. Anleitung in den Gebieten Gesellschaft/Menschheit wird in Verbindung mit Literatur gegeben, durch Vorlesen von Geschichten und Märchen die auch dazu dienen, die Vorstellungskraft zu schulen. Ein Gefühl für die Bruderschaft mit allen Kulturen wird durch das Singen von Liedern aus aller Welt ermutigt. Meditation wird mit Beginn der Schule jeden Tag in jeder Klasse ausgeübt. Das Alphabet und das Zählen werden gemeinsam laut und wiederholt gesungen, da Singen den Kreislauf verbessert und körperliche Stärke fördert. Die wesentlichen Ansätze für soziales Verhalten werden mit praktischen Fertigkeiten wie persönliche Hygiene und das Sauberhalten der Schule und ihrer Umgebung gelehrt. Es ist wichtig, daß Kinder lernen, Ordnung vom Anfang ihrer Schulerfahrung an zu schaffen. In jeder Klasse wird der größte Teil der Klassenraumaktivität vormittags abgehalten, und der Nachmittag bleibt frei für Garten, Sport, etc. draußen. Es sollte viel Zeit für außer-Haus-Spiel sein, auch für Origami, Malen, Schreiben, Zeichnen, und andere kreative Aktivitäten. Schüler auf dieser Ebene beginnen den Gebrauch der vielfältigen Kunstmedien zu lernen -Stifte, Kreiden, Wasserfarben, Ölfarben, Schwarz-Weiß-

Pinselarbeiten – in fortschreitendem Schwierigkeitsgrad, wobei das Medium alle zwei Jahre gewechsel werden sollte. Und bei den Mahlzeiten lernen sie ihr Essen richtig zu kauen und friedlich zu essen.

Kinder der zweiten Klasse studieren yin und yang in der Natur – Richtungen, Gewichte, Temperatur, Polarität (plus/minus) usw. und im täglichen Leben – kalte und heiße Bäder, Süßigkeiten und salzige Zahnpasta, Essen von yang zu yin usw. Lehrer lesen ihnen weiterhin laut vor, mit der Betonung auf Märchen und imaginative Literatur.

In der dritten Klasse lernen die Schüler über yin und yang in der Umwelt (z.B. Jahreszeitenwechsel), im menschlichen Körper (Organe, Knochen etc.), in der sozialen Umgebung (Beziehungen zwischen Paaren, Eltern, Kindern, Schülern und Lehrern etc.) und in den kreativen Fertigkeiten, besonders der Sprache und Literatur.

Die Schüler lernen laut zu lesen, eine Übung, die bis zu den höheren Klassen fortgeführt wird, da dies die Entwicklung einer klaren sprachlichen Ausdrucksweise fördert und die gleichen körperlichen Wohltaten mitsichbringt wie gemeinsames Singen. Hier lesen auch Lehrer den Schülern laut vor, doch die Auswahl wird nun aus den besten Schriften aller Kulturen genommen (Bibel, Tao Te King, Konfutze etc.) Die Kinder ziehen ihren eigenen Garten und fangen an Werkzeuge und Instrumente herzustellen.

In der vierten Klasse studieren die Kinder yin und yang bei den Tieren, Pflanzen, den Zyklen von Mond und Wind, die Entwicklung der Lebensformen, die grundlegenden Klassifikationen und weitere Aspekte ihrer Umgebung. Sie beginnen mit Fremdsprachen bis zum Ende der Schuljahre. Sie lernen die Flöte spielen (das einfachste Instrument, die größte Kunst) und studieren Innendekoration und Hausarbeiten wie Kleider- und Geschirrwaschen.

In der fünften Klasse wird materielles yin und yang studiert, die Physik der Temperatur und des Druckes, die Veränderungszustände der Materie, Messungen und Geometrie wird der Mathematik zugeordnet. Ihre sozialen Studien dehnen sich auf die Gemeinschaft aus. Komposition, Grammatik und Dichtkunst wird besonders geübt. Team-Sport und Kampfkünste werden ebenso gelernt wie grundlegendes Kochen – die Zubereitung von Brot, Reis und Gemüse. In der sechsten Klasse wird bei den Naturstudien der Blick auf das biologische Leben gelenkt. Der soziale Blick dehnt sich auf das Land als ganzes aus, Transport, Ökonomie und politische Systeme werden untersucht.

Von der siebten Klasse an, während der Pubertätszeit, werden Jungen und Mädchen zum Teil verschiedene Dinge



lernen, außer in Grundgebieten. Es ist ihnen jedoch offen, Dinge zu lernen, für die sie großes Interesse haben – Mädchen können Schreinern lernen, Jungen Nähen etc.

In der siebten Klasse lernen die Schüler über die nichtmateriellen Welten, oder Energien – den Geist. Sie studieren yin und yang, wie diese sich in der Dialektik der Weltgeschichte, in der Literatur und in der Kompostion von Musik niederschlagen. Sie fangen an Möbel zu bauen und lernen andere handwerkliche Fertigkeiten; die Gärten, die sie in der dritten Klasse anlegten, enthalten nun auch Getreide und Gemüse.

In der achten Klasse werden die Schüler dazu ermutigt, sich kreativ in Bildhauerei, Malen, Dichten und Musik auszudrücken. Durch Arbeit mit Schwarz-Weiß-Pinsel-Malerei – das einfachste und doch schwierigste Medium – wird ihnen gelehrt, das letzte Ziel der Kunst anzustreben: das Größte im Kleinsten auszudrücken, die größte Unendliche im kleinsten Infinitesimalen, die höchste Kunst, das unendliche Nichts auszudrücken.

In der neunten Klasse wird yin und yang im Sonnensystem studiert, in den Galaxien, im Universum; im Aufstieg und Fall alter Zivilisationen, in solch mechanischen Techniken wie Motoren und Energiequellen/Erzeugern; und in Haushaltsökonomie – Sparen, Haushaltsgeld, Einkommensmanagement.

Die zehnte Klasse ist vielleicht das konzeptionellste Jahr ihrer Schulzeit, denn die Kinder lernen die Gesetze der Wandlungen als Ganzes. Wie man Gesundheit entwickelt, sozialen Frieden und Gerechtigkeit; die Motivation und Herkunft der Technologie und Politik. Sie werden dazu ermutigt, ihre eigenen individuellen Träume auszudrücken, ihre eigene Lebensphilosophie zu finden.

Die letzten zwei Jahre vermischen sich zu einem Kursus, entworfen als Übergang in die Gesellschaft. Es gibt viele Richtungen, denen ein Student in diesen Jahren folgen kann: Austauschprogramme mit Auslandsstudenten; die Herausgabe von Büchern, Artikeln, Dichtung, Kunstausstellungen; Arbeitslehrprogramme, Farming (Landwirtschaft), Hauslebensstudien – Geburt, Kinderversorgung, Hausmedizin; Meditation und Philosophie; Gemeindeplanung; Archälogie; Expeditionen in die Wildnis; Handwerk jeder Art. Jedem Schüler wird die Gelegenheit gegeben, seinem/ihrem persönlichen Traum zu folgen.

Es sollte durch diese Ausführungen, die nur die hervorspringendsten Züge des Curriculums betonen, klargeworden sein, daß wir alle Dinge, die gewöhnlich in der Schule gelehrt werden, studieren und darüberhinaus noch mehr. In unserem Erziehungssystem gibt es keine Prüfungen und Noten. Individuelle Schüler werden nach folgenden Kriterien eingeschätzt: Sind sie gesund, kreativ, ordentlich? Verhalten sie sich gut gegenüber anderen? Haben sie Verhaltensprobleme?

Freiheit erfordert Selbst-Disziplin. Unser Ziel ist, diese Qualität in jedem Schüler zu fördern. Die Weise, in der der Lehrer mit störenden Faktoren zurechtkommt, ist die Entschuldigung des störenden Klassenkamerads vor der Klasse. Der Lehrer muß Verantwortung für alles, was geschieht voraussetzen. Diese Vorgehensweise zwingt den störenden Schüler Reue zu fühlen und stellt die Einheit der Klasse wieder her. Die Verantwortung des Lehrers dehnt sich auch auf die Mahlzeiten aus. Eine Cafeteriaähnliche Stube ist am besten geeignet. Es ist die Aufgabe des Lehrers, die besonderen Ernährungsbedürfnisse jeden Schülers festzustellen: manche mögen Eier oder Fisch brauchen, andere mehr oder weniger Salz. Die Mahlzeiten für Kinder sollten mit einem Minimum an Salz gekocht werden, und gesalzene Beifügungen nur in Form von Gomasio und Tamari gegeben werden. Der Lehrer ißt immer gemeinsam mit den Schülern, setzt sich jeden Tag zu anderen, so daß diese ihre Eßgewohnheiten besser beobachten können und Vorschläge machen können.

Der Erziehungsprozeß ist dreifach: Zuerst, die Vereinigung von mentalem, physischem und geistigem Wachstum durch richtiges Essen in Harmonie mit der natürlichen Ordnung; zweitens, die Entdeckung des eigenen persönlichen Traumes durch Übung der Imagination und der Erkenntnis, daß das Leben Spiel ist; drittens, die Kontemplation der Gesetze des Wandels – die Ordnung des Universums – durch die Intuition. Der passive (yin) Aspekt der Intuition ist die Urteilskraft, der aktive (yang) Aspekt ist der Wille. Die Qualität unserer Intuition, unserer Urteilsfähigkeit und Willens, und der Geist, mit dem wir ans Leben herangehen, hängt schließlich von der Qualität der Nahrung ab, die wir essen. Wenn eine Person eine gesunde Intuition entwickelt hat, einen hohen Grad an selbständigem Urteil und einen starken Willen, dann ist dieser Mensch frei.

Die Schule sollte eine Atmosphäre von Freude und Spiel schaffen. Die Lehrer sollten imaginativ in dem Versuch sein, alle Dinge in diesem Geiste zu präsentieren. Zum Beispiel kann Sport nicht nur als körperliche Erziehung benutzt werden, sondern auch als Lektion in Mathematik und dem Messen von Entfernung und Zeit. Reisen in die Natur können für unzählige andere Dinge als Biologie benutzt werden. Das Lernen sollte ein Abenteuer sein, das der Schüler lange nach der Schulzeit fortsetzen möchte.

(reprinted by permission of East-West-Journal (C). 233, Harvard Street, Brookline Mass. 02146)

BODHI BAUM

Die Zeitschrift für eine der besten Alternativen dieser Welt -

BUDDHISMUS

Herausgegeben vom Buddhistischen Zentrum Scheibbs.

Mit Beiträgen von Watts, Merton, Karwath, Trungpa Rinpoche, Rajneesh, Schönwiese, Nyanaponika, Terry Dukes, Kalu Rinpoche, Garma C. C. Chang, Viallet, Martin Steinke, Dhirawamsa.



OCTOPUS VERLAG 1030 Wien, Dannebergplatz 10.

Bitte Probeexemplar anfordern.



Winfried Günther

BIOLOGISCHE ERNÄHRUNG VON A - Z — mit hundert Kochrezepten! Mit vielen Illustrationen.

Dieses wichtige Ernährungshandbuch erklärt von A bis Z alle wichtigen biologischen Nahrungsmittel wie Agar Agar, Aduki-Bohnen, Getreide, Früchte. Kokoh, Kürbis, Sonnenblumenkerne, Sojabohnen, Süßigkeiten ohne Zucker, Tofu, Triebmittel und viele mehr. Außerdem werden Dinge wie Milchsäuregärung, Einmachen ohne Kochen und ähnlich praktische Dinge beschrieben. Alle Rezepte wurden vom Autor selbst erprobt! Ein Buch über Naturkost, das nicht nur belehrend, sondern anregend und praktisch 128 Seiten für 11 Mark. ist.

Michio Kushi

Das Buch der Makrobiotik

Ein Führer zu Gesundheit, Lebensfreude und evolutionärer Lebensweise

Michio Kushi, der aktive Nachfolger G. Ohsawas, lehrt die Makrobiotik seit über 30 Jahren in allen großen westlichen Ländern. Aus dieser Tätigkeit und Erfahrung destilliert dieses Buch die wesentlichen Prinzipien einer harmonischen Ernährungs- und Lebensweise. Denn das Verstehen der Makrobiotik, die sich auf Erkenntnisse über die Ordnung des Universums stützt, kann einen Maßstab in die Hand geben, wie die gegenwärtigen Menschheitsprobleme und Energiekrisen in dauerhafte, evolutionäre Entwicklungen auf der Erde umgewandelt werden können.

Das Buch ist eine einfache und praktische Darstellung der Prinzipien der Makrobiotik, die jeder Mensch verstehen und anwenden kann.

Aus dem Inhalt: Die Degeneration des Menschen – Die Ordnung des Universums – Die menschliche Konstitution und Ernährung – Ernährungsprinzipien – Das Prinzip des Kochens – Die Praxis der natürlichen Lebensweise – Menschliche Krankheiten, ihre Ursachen und Überwindung – Eine friedliche Welt – Die biologische Revolution – Die zukünftige Weltgemeinschaft – Neue ökonomische Grundlagen – Mann und Frau und vieles mehr.

240 Seiten, DM 24,- über 30 Abbildungen, viele Tabellen

Verlag Bruno Martin

Saalburgstr. 4, 6 Frankfurt 60

erscheint Ende April