

# Hologramm

□ Zivilisation und Krebs

DM 2,50

Nr.18

**Selbsteilung**

Interview mit Michio Kushi

**Makrobiotik im täglichen Leben**

**Biologische Heilmethoden**

**Farbe, Heilung, Gesundheit**

**Die Kunst der Selbstmassage**

**Selbsteilung durch  
Vorstellungskraft**



## Impressum

Hologramm erscheint im Verlag Bruno Martin, Saalburgstr.4, 6 Frankfurt 60. Tel.: 0611/451827

Redaktion: Magdalena und Bruno Martin (verantwortlich).

Mitarbeiter bei diesem Heft: Christine Spieth-Fürle, Richard Theobald, Ph. Hasselblatt.

Es gilt die Anzeigenpreisliste Nr.1 vom 1.7.1979

Druck: Fuldaer Verlagsanstalt, Fulda  
(c) Sämtliche Rechte der im Hologramm erschienen Artikel liegen beim Verlag. Nachdruck nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags. Alle Rechte vorbehalten. Das gilt auch für alternative Verlage.

(c) des Artikels von Michio Kushi 'Zivilisation ist die Krankheit...' East-West-Journal, 233 Harvard St. Brookline, MA 02146, USA

## HOLOGRAMM-ABONNEMENT

Hologramm erscheint zweimonatlich jeweils zum 15. des ungeraden Monats. Der Abopreis beträgt ab Nr. 16 für 6 Ausgaben a 36 Seiten DM 15,-

Einzelpreis DM 2,50. Bei Einzelbestellungen bitte -,60 Porto beilegen.

Bei Bestellungen und Abonnements bitten wir um Vorauszahlung auf das Postscheckkonto Frankfurt 541251-601 Das gilt auch für Buchbestellungen.

Thema der nächsten Ausgabe voraussichtlich: Die spirituelle Suche – Gefahren auf dem Weg.

Wir wünschen allen unseren Lesern ein gesundes Neues Jahr – und ein gesundes Leben! Aus diesem Grunde beschäftigt sich die neue Ausgabe des Hologramm mit dem Thema „Selbstheilung“. Selbstheilung umfaßt zwei Dinge: zum einen ist es ein Versuch, die Lebensweise so einzurichten, daß wir uns körperlich, seelisch und geistig weiterentwickeln, unsere inneren Energien mobilisieren, damit wir ein Teil zur Gesundung der Natur beitragen. Es ist auch ein Versuch, im Krankheitsfalle die Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und sie nicht irgendwelchen Experten zu überlassen. Wir sind – trotz aller gesellschaftlichen, politischen, gesundheitlichen und psychologischen Risiken, die von „außen“ an uns herankommen – letztendlich für unser Leben selbst verantwortlich. Keiner kann uns diese Verantwortung abnehmen. Die moderne Medizin im besonderen und die moderne analytische Weltanschauung im allgemeinen hat den Menschen von der Natur abgetrennt, hat einen gefährlichen Dualismus aufgebaut. Gefährlich deshalb, weil wir gesellschaftliche oder körperliche Krankheiten sozusagen als Feinde bekämpfen und nicht als unsere eigene Ursache anerkennen wollen. Wir schieben immer die Verantwortung von uns weg und überlassen sogenannten 'Experten', was richtig oder falsch zu sein hat. Demgegenüber ist eine ganzheitliche Wahrnehmung und Heilmethode eine echte Alternative zum Bestehenden. Wir können lernen, durch Übung und Studium die Ursachen von Dingen zu erkennen und Fehler und Störungen in den Systemen 'Körper', 'Gesellschaft' und 'Natur' als Herausforderungen zu akzeptieren, die nicht durch Gewalt 'bewältigt', sondern durch Intelligenz gehandhabt und transformiert werden können. Wenn der Mensch in der Lage ist, Krankheiten hervorzurufen, müßte er auch fähig sein, sie zu überwinden. Wir wissen, daß es leichter ist, etwas auseinanderzunehmen (man kann das bei Kindern schön beobachten), als es wieder zusammensetzen. Meistens wissen wir dann nicht mehr, wie die Dinge zusammengehören.

Mit der Übung einer ganzheitlichen Schau wird uns im Laufe der Zeit klar, daß alles im Universum seinen Platz hat. Auch Krankheiten und sonstige unangenehme Dinge, die uns zustoßen mögen. Es soll nicht behauptet werden, daß keine Fehler möglich sind, ohne Fehlmöglichkeiten gibt es weder freien Willen noch irgendeine Entwicklung, sondern wir meinen, daß Fehler und Störungen einen Weg weisen, die Dinge anders zu machen oder daraus zu lernen. Zumindest der Versuch sei gewagt!

Die ganzheitliche Schau sieht den Menschen als integralen Teil der Natur, als Gattung mit einer inneren Fähigkeit zur Selbstheilung und Selbstentwicklung, als Ganzheit von Körper, Seele und Geist. Aus dieser Perspektive wird Gesundheit als dynamischer, kreativer Prozeß gesehen, mit dem Streben, in Harmonie mit der Natur zu leben.

Wir hoffen, dieses Heft ist ein kleiner Beitrag zu diesem Ziel. Selbstverständlich bleiben viele Fragen unbeantwortet, wir hoffen, daß die Leser sich selbst damit beschäftigen und selbst versuchen herauszubekommen, was es mit der einen oder anderen Sache auf sich hat. Geisteskrankheiten und politische, ökologische 'Krankheiten' konnten wir in diesem Rahmen natürlich auch nicht behandeln, vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt. Ein Hinweis auf die Verseuchung der psychischen Atmosphäre in der Welt ist der Artikel von Gopi Krishna.

Es soll nochmals betont werden, daß wir von keiner Organisation abhängig sind, und jedem Leser überlassen wollen, sich eine eigene Meinung zu bilden. Der Verdacht, wir seien jetzt auf dem 'Bhagwan-Dampfer' wie ein Leser schrieb, sei hiermit zerstreut. (Wir haben auch nichts mit den 'Gurdjieff-Ouspensky-Centers' zu tun, die in networking mit einer Anzeige wirbt. Wir wissen nicht, wer hinter dieser Gruppe steht.)

Mit guten Wünschen

Bruno und Magdalena Martin



## Thema

**Lebende Elektrizität** 5  
von Gopi Krishna

Der Inder Gopi Krishna berichtet über die Verseuchung des sensiblen Pranaspektrums im Menschen und die Notwendigkeit zur verstärkten Forschung für die Gesundheit der Menschheit.

**Zivilisation und Krebs** 7

von Michio Kushi  
Die Ursache und Heilmöglichkeit der Krebsplage.

**Makrobiotik im täglichen Leben**

Ein Interview mit Michio Kushi 9  
Über Themen wie Ernährung, Yin und Yang, Ehe, Gesundheit, Tradition etc.

**Biologische Heilmethoden** 13

zusammengestellt von B. Martin  
Kurzbeschreibungen von verschiedenen Heilmethoden wie Akupressur, Massage, Homöopathie, Hatha Yoga, Kräuter, Fußreflexzonen

**Selbstheilung durch Vorstellungskraft.** Peggy Huddleston 17

Wie man sich durch Selbstsuggestion und Meditation heilen kann.

**Farbe, Heilung, Gesundheit** 20

von Gladys Mayer  
Eine anthroposophische Darstellung von Krankheitsursachen und ihrer Heilung durch Farbtherapie und Malen.

**Farbmeditation** 21 22  
und andere Farbtherapien



**Die Kunst der Selbstmassage** 23

Michio Kushi  
Wie man seine Meridiane aktiviert.  
Do-In-Übungen

**Heilung durch Entspannung** 26  
von J. G. Bennett

Eine praktische Methode zur Überwindung körperlicher Schwächen und zum Kennenlernen des Körpers.

## Allgemeines

**Die Früchte der Arbeit** 28

Pierre Eliott  
Fortsetzung des Artikels  
„Grundfragen spiritueller Arbeit“

**Leserbriefe** 2  
aktuell 4  
**Buchbesprechungen** 25 30  
**networking** 32



# Leserbriefe

## Bhagwan

Da ich natürlich auch lese, was auffällt, also auch euer Laser-Photo, und mir diesen oder jenen Gedanken mache, frage ich dich: ist es ernsthaft nötig, Geschichten von oder über Bhagwan abzudrucken, im Bücherservice auch noch Bücher von diesem Heils-Manager anzupreisen, kurzum, dem Leser so 'slowly but surely' die Fahrt nach Poona schmackhaft zu machen?

Ich bin immer erstaunt über die Zyklen, in denen solche scheinbaren letztendliche Philosophen auftauchen. Tobten in den späten sechziger die Hippie-Wissenden über Europa, so tobte die haltlose Masse hinterher. Kaum tauchte um die 70 der Maharishi auf, schon hingen die Frusties an seinem Rock und anderen Zipfeln; dann plärrte man mit Mühl und der AAO, und jetzt ist mal wieder Indien dran, und Bhagwan saht Geld und Seelen ab. Es ist so endlos traurig, wie gierig die Haltlosen hinter auch nur dem geringsten Anschein eines „Führers“ hinterhertrotten. Was nicht heißen soll, daß es nicht zu jeder Zeit Menschen gab, die dem Durchblick näher waren als andere. Sobald aber eine Erkenntnis-Industrie daraus erwächst (mit all ihren Gemeinheiten eines philosophischen Konsumzwangs) ... leise läuft es mir da den Rücken herunter. Da hofft man den Teufel zu verjagen, aber nicht nur, daß der Beelzebub an seine Stelle rückt, nein, beide verbrüdernd sich und beuteln uns geplagte Kreaturen um so schlimmer. Wahrhaft, mich würde interessieren, welche Gedanken euch da beschlichen haben beim Redaktionieren eurer Zeitung. Oder seit ihr gar schon auf dem Bhagwan-Dampfer? Wenn ihr Muße könnt und französisch habt, lest 'Le Monde' vom 30.9.79; dort steht ein wesentlicher Artikel über Poona und was so dort läuft; lest, staunt und verdaut.

Bernd, Erlangen



## Ehe

Mir hat das letzte Hologramm und besonders Euer Artikel über Eure Ehe sehr gut gefallen. Die Zusammenstellung war schön und mutig. Auch in unserer Ehe steht das spirituelle Vorzeichen über und in allen, trotz und gerade in dem alltäglichen Kampf und Tao.

Herbert und Karin

## Naturstoff

Wir haben Deine Zeitschrift erhalten und mit viel Interesse gelesen. Das kleine Feature auf der Rückseite hat uns natürlich gefreut. Dennoch meine ich etwas dazu schreiben zu müssen, um bei einem Leser keine Mißverständnisse hervorzurufen: Falls das Augenmerk der alternativen Moralethiker und Sittenrichter (wie die taz im Falle Naturata) ihr Augenmerk auf uns werfen würde, müßten wir zu unserer Schande gestehen, kein alternativer Betrieb zu sein. Sollte sich in unseren Produkten, unserer Arbeitsweise, unseren Gedanken und Zielsetzungen eine gewisse Ähnlichkeit abzeichnen zu der ALTERNATIVE, so muß man sagen, daß dies höchstens auf Zufall beruht, daß wir uns als Samenkorn und fast 10jähriger Mitarbeiter der Grünen Kraft gebunden fühlen, an das, was uns einst teuer war und von uns damals alternativ genannt wurde. Dies dürfte jedoch keineswegs den Kriterien jener Trittbrettfahrer standhalten, die es geschickt verstanden, ihre veralteten Konzepte und langweiligen politischen Vorstellungen in eine Bewegung einzubringen, die bislang mehr mit Sympathien als mit Ellbogen gearbeitet hatte, und wenn man da erstmal Karriere gemacht hat in einem der Grünen Ortsvereine, linken Zeitungen und basisdemok. Kongresse, dann hat man auch das Recht zu sagen, was alternativ ist und was nicht.

Wir sind sowenig alternativ, wie der Kompost faschistisch ist. Ich weiß weder, was das eine noch das andere ist. Wir sind eine Familie, die einen Broterwerb angemeldet hat und versteuert. Wir handeln mit Naturfasern, weil die a) interessant für uns als Arbeitsmaterial sind, b) fast ausgestorben waren, c) ökologisch sinnvoll sind, d) primäre Bedürfnisse auf eine vernünftige Art zu befriedigen helfen. Wir sind gestreßt, überlastet und können wohl in ein paar Jahren frühestens auf eine Rendite hoffen, wir können uns jedoch ernähren. Unsere Preise sind konkurrenzfähig mit jedem großen Haus der BRD. Unser Versand ist vorbildlich, der Kunde wird schnell beliefert. Wir haben bei 3000 Kunden ca. 5 ber. Reklamationen. Unsere Buchhaltung ist OK. Die Firma liquide, die Dresdner Bank unser treuer Helfer. Neben uns beiden beschäftigen wir eine Frührentnerin, einen Ex-Dealer, eine Ex-Drogengefährdete, eine Arbeitslose Biologin und hin und wieder andere, die was zuverdienen wollen. Der Stundenlohn beträgt 8 DM netto, unser eigener nach letzten Rechnungen DM 2,60. Wir

wollen Profite machen in der Hoffnung, noch mehr Stoffe 'die es eigentlich nicht gibt' anbieten zu können.

Wir stehen morgens früh auf, haben keine verschimmelten Kaffeetassen, kriegen Sonderpreise im Rechenzentrum und sind anscheinend nette Nachbarn. Wir bitten also deinen freundlichen Hinweis auf uns entsprechend zu korrigieren und wünschen ansonsten Frohe Feste und Jahre.

Oigen  
(Für Stoffbestellungen: Anita Pletsch, Gut Neuhoof, 6301 Leihgestern)



## Nochmals Naturata

Meine folgenden Bemerkungen zu der Meinungsäußerung von Wolfram (Hologramm 17) beabsichten weniger eine Entkräftung der dort vorgebrachten Argumente als einige Vorschläge zur Methodik unserer Auseinandersetzungen. 1. Vorschlag: Unsere Urteile sollten sorgfältig begründet sein. Nur so kann eine – wünschenswerte – fruchtbare Diskussion geführt werden, die sich nicht in Darstellung/Gegendarstellung erschöpft. Aussagen, die sich wie in Wolframs Leserbrief, fast ausschließlich auf subjektive Empfindungen, auf Hörensagen, polemische Übertreibungen und Spekulationen stützen, sind für ein Gespräch wenig hilfreich.

Wenn "Welten" zwischen Wolfram und den Naturata-Leuten liegen sollen, dann ist das schon ein sehr persönlicher Eindruck. Jeder, der Werner 'Daniel' Trenkle und Jochen Robrandt kennt, und ihre Vergangenheit, weiß genau, daß ihre Absichten, Ziele, Ideale mit den in dem Leserbrief geäußerten (positiven) Positionen identisch sind.

Das Wort vom "Naturkostkonzern", auch von den Freunden von der TAZ und aus der Branche liebevoll-absichtsvoll unter die Leute gebracht, ist einfach eine grobe Übertreibung.

Es gehört Naivität, Realitätsferne oder Zynismus dazu, eine solche Bezeichnung auf die Naturata anwenden zu wollen.

Die Aussagen über Finanzierung, Kredite und Zuwachsraten sind spekulativ. Bedeutsam ist in diesem Zusammenhang, daß die Genossen selbst bisher fast 150.000,- DM an Geschäftsanteilen aufgebracht haben. Hier zeigt sich etwas äußerst wichtiges, nämlich daß durch



die (kleinen) Beträge Vieler Aufgaben in Angriff genommen werden können, die die Finanzkraft der Einzelnen weit übersteigt.

Vorurteile: artikulieren sich m.E. in der nostalgischen Ablehnung von Computern und in den Unterstellungen zum 'Konkurrenzkampf'. Warum kein – fairer – Wettbewerb? Bisher wurden in der Szene eher die Monopolisten für unmoralisch gehalten. Und: ob es menschenfreundlicher ist, Leute dazu anzustellen, um Rechnungen/Buchführung und andere geistlose Arbeiten zu machen, die besser durch Maschinen erledigt werden können, sei dahingestellt.

Wir dürfen, glaube ich, keine Angst vor einer gewissen Größe haben, die nötig ist, wenn etwas erreicht werden soll; in dieser Größe liegt die Herausforderung, unsere Fähigkeiten zu entwickeln und menschlich zu handhaben. Gerade, wenn man zeigen will, daß es "auch anders" geht, muß man wohl in die Haut des Bären schlüpfen, muß man den Marsch durch die (wirtschaftlichen) Institutionen (des Systems) antreten. Von Aussteigern geht keine gesellschaftsändernde Kraft aus.

2. Vorschlag: Wir sollten unsere Initiativen nicht gegenseitig hemmen, sondern

fördern. Verfolgen wir alle unsere Lieblingsideen, arbeiten wir an der Verwirklichung unserer Pläne mit allen, die sich dafür erwärmen können. Was immer entsteht, kann Kristallisationspunkt

werden für ein Netz alternativen Wirtschaftens. Kleinlichkeiten kommen nur auf, wenn der Blick auf das Ganze, auf die gemeinsamen Aufgaben nicht vorhanden ist.

3. Vorschlag: Wir müssen lernen, frei zusammenzuarbeiten.

Diejenigen unter uns, die überhaupt noch eine gesellschaftliche Verantwortung wahrnehmen wollen, sollten beharrlich daran arbeiten, daß ein Verbund gegenseitigen Wohlwollens, praktischer Hilfe und regionaler Zusammenarbeit zustandekommt. Kein Laden kann die Ziele letztlich für sich erreichen, die Wolfram vor uns hinstellt.

4. Vorschlag: Wir müssen geduldig miteinander sein. Alles braucht seine Zeit. Am meisten überrascht mich immer, mit welcher Vehemenz die meisten Kritiker die schlagartige Vollkommenheit fordern. Die Naturata Lauda besteht jetzt ganze 7 Monate. Jeder, der so einen Aufbau kennt, kann nur mit Respekt auf die geleistete Arbeit blicken. Alles zugleich geht nicht: daß insbesondere geeignetere und befriedigendere Formen der Information und Kommunikation noch gefunden werden müssen, wen verwundert das? Man muß doch eines klar sehen: es gab bisher im Bereich der handelsmäßigen Versorgung der Naturkostläden nur privatkapitalistische Unternehmen. (Dies soll keine abwertende Feststellung sein, ich will damit nur sagen, daß die Gewinne dieser Unternehmen einer öffentlichen Kontrolle

entzogen sind.) Erstmals mit der Naturata sind die Abnehmer – die Läden – und die Erzeuger Eigentümer der Vertriebsorganisation.

Das ist ein ganz bedeutsamer Schritt. Die Rechnungsführung liegt offen, die Einkommen der Mitarbeiter orientieren sich an deren Bedürfnissen, nicht an Umsatz oder Jahresgewinn, darüber, was mit anfallenden Überschüssen gemacht wird, befinden die Mitglieder der Genossenschaft real und konkret in der Generalversammlung. Die Genossenschaft tut also genau das, was Wolfram am Schluß seines Aufsatzes vorschlägt: sie beauftragt einige Leute mit der Beschaffung der gemeinsam benötigten Waren und bezahlt sie dafür.

Ein „formaldemokratisches Mitspracherecht“ ist besser als gar keins. Wie es ausgefüllt wird, ist Sache der Genossen. Ob die 'wirklichen' Fragen in den Gremien ausgeklammert werden oder nicht, hängt ganz allein von den Beteiligten ab. Es braucht freilich Zeit, bei den Naturata-Leuten wie bei den Mitgliedern, die Formen der Mitarbeit, der Gestaltung der Genossenschaft immer besser handhaben zu lernen.

Anregungen dazu könnten von dem am 2-4. Febr. in Bad Mergentheim stattfindenden Ladner-Treffen ausgehen.

Daß viele Läden das Weiterführende des Naturata-Großhandels verstanden haben und anerkennen, beweist die ständig wachsende Zahl der Genossenschaftsmitglieder. Daß die Sache selbst funktioniert und einem großen Bedürfnis der Läden entspricht, beweist der Gang der Geschäfte.

Wir dürfen uns nicht immer an die verunglückten Versuche der Co-op und der Reformhäuser klammern. Wir können aus den Erfahrungen lernen. Wir können wach sein und Fehlentwicklungen vermeiden helfen. In diesem Sinne bin ich für die Ausführungen Wolframs dankbar. Daß es weitergeht, dazu müssen wir allerdings Handelnde sein, Beteiligte – nicht Betrachter.

Dieter Henrichs, Überlingen



# aktuell

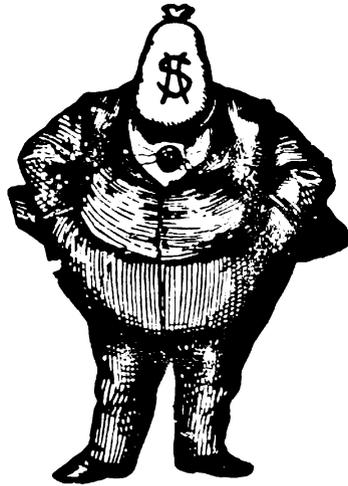
## Grüner Orangensaft

Orangenpflanzler aus Florida, die damit fortfahren, Orangen zu färben, haben die Kritik kalifornischer Pflanzler erregt, die damit aufgehört haben. Das Problem betrifft die grünen Punkte auf den Orangen, die während der warmen Monate auf den Bäumen bleiben. Die Punkte ändern nichts an der Qualität oder dem Geschmack der Frucht, aber ein skeptisches Publikum weigert sich, dies anzuerkennen. Um die Verpackung der Natur anziehender zu machen, begannen Pflanzler aus Florida, die Frucht zu färben.

Die Weltgesundheitsorganisation sagte, daß das Färbemittel Krebs verursacht und empfahl, es nicht zu benutzen. Wir wissen nicht, welche Schädigungen durch die Konservierungsmittel hiesiger Orangen verursacht werden, und wissen auch nicht, ob diese gefärbt sind. Es ist jedoch zu vermuten, daß jede chemische Behandlung ihre Nachwirkungen hat. (Hologramm/East-West-Journal)

## Mutter Natur und Co

Kürzliche Aufkäufe von Samenfirmen durch die petrochemische und pharmazeutische Industrie haben viele Bauern alarmiert. Firmen wie Upjohn, Union Carbide, Monsanto, Diamond Shamrock, ITT und Sandoz (die auch in Europa operieren) kontrollieren oder besitzen bereits ehemals private Samenfirmen. Cary Fowler, ein Landwirtschaftsforscher beim National Sharecroppers Fund stellte fest, daß die Einverleibung der Natur düstere Züge annimmt im Licht der bevorstehenden Patentgesetzgebung, die tatsächlich tausende von Gemüsearten für ungültig erklären wird. (Es stehen momentan Prozesse vor dem Höchsten Gerichtshof der USA an, wo Firmen Zellveränderungen in Pflanzensamen, aber auch bei Bakterien patentieren lassen wollen. HG-Red.). Firmen wie Burpee, die nun ITT gehört, behaupten, daß diese Gesetzgebung ihre Profite und Forschungsinvestitionen schützen soll, indem sie die genetische Uniformität von landwirtschaftlichen Erzeugnissen schützt. Pflanzenzuchtprogramme wie das durch die Pflanzenpatentgesetzgebung unterstützte, führten allmählich zum Ersatz einer Vielheit von traditionellen Pflanzenarten durch einige sehr ertragreiche Hybridenarten. Viele Bauern auf der ganzen Welt haben be-



reits den Anbau von Pflanzenarten die sich in tausenden von Jahren entwickelt haben, zugunsten von neuen gemeinschaftlich entwickelten Hybriden aufgegeben. Ein weiterer Austausch dieser traditionellen Arten wird zu deren schließlichem Verschwinden führen.

Gemäß Landwirtschaftssekretär Bob Bergland: „Um 1991 werden drei Fünftel aller Gemüsearten, die jetzt angepflanzt werden, verschwunden sein.“ Die neuen patentierten Hybridsamen sind weniger widerstandsfähig und mehr für Krankheiten anfällig. 1970 wurde ein Fünftel der US-Getreideernte durch Mehltau vernichtet, wofür die Nationale Akademie der Wissenschaften später die Bauern verantwortlich machte, die weniger Getreidearten mit denselben genetischen Merkmalen anbaute. Der Biologe G. Wilkes schrieb 1977 im Bulletin of the Atomic Scientists, daß „die Vernichtung der lokalen Anbauformen und der primitiven Pflanzenarten durch die Einführung verbesserter Arten gleichzusetzen ist mit der Entnahme von Steinen aus dem Fundament, um das Dach zu reparieren.“

Tausende von üblichen Gemüsearten sind in Europa bereits für ungesetzlich erklärt worden, wo die von den Gesellschaften unterstützte Patentgesetzgebung Gültigkeit hat. Durch solche Gesetze können große Firmen Preise künstlich in die Höhe treiben und Monopole schaffen, die kleinere Samenfirmen in Privatbesitz zum Aufgeben zwingen und somit zu weiterer genetischer Uniformität führen wird.

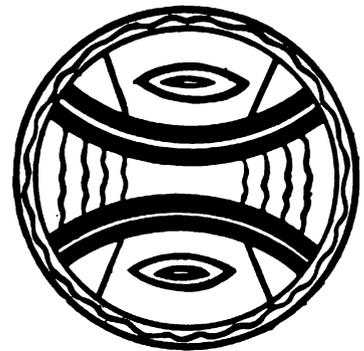
Die ansteigenden Investitionen in Samenbetriebe durch die petrochemische und pharmazeutische Industrie bringt viele Bauern zu der Frage, ob die neu entwickelten Samen dazu bestimmt sind,

nur noch mit Hilfe von Pestiziden und Düngemitteln der gleichen Firmen zu wachsen. (East-West-Journal)

## Ausbildung zum Gesundheitsberater

Seit kurzem gibt es auch in Deutschland einen Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat, Laien in Fragen der Medizin und Gesundheit auszubilden, die dann ihrerseits in Seminaren, Einzelgesprächen und Vorträgen weitere Kreise der Bevölkerung aufklären sollen. (Diese Ausbildung wird schon seit längerem in den USA durchgeführt, wo Ärzte darangingen, den allgemeinen Kenntnisstand ihrer Patienten durch Kurse zu heben.) Die Gesellschaft für Gesundheitsberatung, Sitz 6901 Nußloch bei Heidelberg, Schubertstr.9, will mit Hilfe einer umfassenden Gesundheitsberatung dazu beitragen, die enormen Kosten des Krankenwesens zu senken, sowie die Lebensqualität des Einzelnen zu steigern. Sie will vor allem über die eigentlichen Ursachen der Krankheiten aufklären, die nach Meinung der Gesellschaft hauptsächlich auf falsche Ernährung zurückzuführen sind.

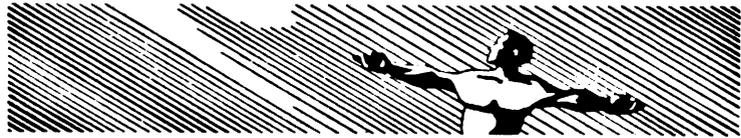
(Hologramm)



## Tierquälerei

Am 12.4. 1979 hat das Oberlandesgericht Frankfurt entschieden, daß die Massentierhaltung von Legehennen Tierquälerei ist. Die vom Tierschutzgesetz vorgeschriebene „artgemäße Verhaltensweise“ ist bei Intensivhaltung nicht gewährleistet. Da Tierquälerei im Sinne des Gesetzes nun gerichtlich zumindest für Legehennenbatterien geklärt ist, können Umweltschützer nun durch entsprechende Aktionen die gesamte Eierproduktion der BRD lahmlegen. Supermarketeier sind sowieso durch Antibiotika verseucht.

(Hologramm)



## Können wir in Zukunft auf Arzneimittel verzichten?

Das Max-Planck-Institut, Starnberg, hat nach einem Bericht des Südd. Rundfunks herausgefunden, daß der Mensch sämtliche Antikörper gegen etwaige Krankheiten schon in sich hat. Es brauchen demnach keine Arzneimittel mehr genommen werden, es genügt allein, die Selbstheilungskräfte zu unterstützen.

Nach einem anderen Bericht in der Frankfurter Rundschau v. 3.1.80 gibt es eine wissenschaftliche Forschungsgruppe in Marburg, die sich mit den Selbstheilungskräften des Körpers beschäftigt. Sie klagt darüber, daß leider zu wenig Mittel für diese Arbeit bereitgestellt werden. Prof. G. Hillebrandt sagt, „Unsere Forschung . . . könnte die Kosten im Gesundheitswesen und die Anzahl der Kranken erheblich senken, denn sie ist echte Vorsorge. Aber es scheint der Zeitgeist zu sein, daß immer noch Vorwiegend die technische Medizin gefördert wird, nicht die physiologische Medizin.“ Die Forschung dieser Wissenschaftler hat bisher zutage gefördert, daß die biologischen Anpassungsleistungen des Organismus, die zur Selbstheilung bei Krankheiten und schwersten Verletzungen wirksam werden können, wenn sie entsprechend angeregt werden. (Hologramm/FR)

## Trend zum Interesse an der inneren Welt

Nach einer Meinungsumfrage des Gallup-Instituts gibt es eine enorme Steigerung des Interesses an religiösen und spirituellen Dingen in der amerikanischen Bevölkerung. So sind schätzungsweise 5 Millionen Amerikaner (3%) mit Yoga beschäftigt, 3 Millionen (2%) mit TM (Transzendente Meditation), 2 Mill. (1%) sind an östlichen Religionen interessiert.

29 Millionen (19%) sind in Bibelkursen (Bob Dylan ist das bekannteste Beispiel) 9 Millionen (6%) sind an innerer oder spiritueller Heilung interessiert, 5 Mill. (3%) an der Pfingstbewegung (Sprechen mit Zungen) und 3 Mill. (2%) Mitglieder der römisch-katholischen Charismatischen Heilbewegung.

An Yoga, TM und östlichen Religionen sind hauptsächlich junge Erwachsene interessiert, die eine Collegeausbildung haben. Das Interesse von Frauen und Männern ist gleich. (New Age Magazine)

## Die Dringlichkeit der Kundalini-Forschung

von Gopi Krishna

Das heutige Wissen über das cerebrospinale System (Gehirn-Rückmark-System) kann gut mit dem Wissen der Mediziner über das Herzgefäßsystem verglichen werden, bevor Harvey das wunderbare Phänomen des Blutkreislaufs entdeckte. Wir wissen nun sicher, wie jede Zelle und Faser im Körper genährt, erneuert und gereinigt wird durch ein erstaunliches System der Durchspülung eines verwirrenden Labyrinths von Arterien und Venen, Blutgefäßen und Kapillaren, das keine Parallele hat, auch in den wirkungsvollsten Bewässerungssystemen, die der Mensch erbaut hat.

Das Kreislaufsystem der Bioenergie durch das ganze Netzwerk des cerebrospinalen Systems ist noch hundertmal erstaunlicher und verwickelter.

## Lebende Elektrizität

Die moderne Biologie ist absolut unempfindlich gegenüber dem wunderbaren Universum, das in jeder organischen Struktur jedes lebenden Wesens existiert. Eine lebende Elektrizität, die intelligent und zweckmäßig die groben Gewebe des Körpers umgibt und durchdringt, kontrolliert die Tätigkeit jedes Moleküls lebender Materie. Sie trägt das Lebensprinzip von einer Stelle zur anderen, versieht die Nervenzellen mit Energie, überholt und reinigt sie und erhält die lebenspendenden, feineren Bereiche des Körpers in ähnlicher Weise wie das Blutplasma den größeren Teil erhält.

Das cerebrospinale System im Menschen befindet sich noch in einem Zustand des Übergangs auf eine Weise, die uns unbekannt ist. In der Tat ist die Rolle des Nervensystems aller Arten noch ein geschlossenes Buch für die Wissenschaft.

## Der unentdeckte Held

Moderne Theorien über die Evolution sind wie eine Geschichte, in der der Held

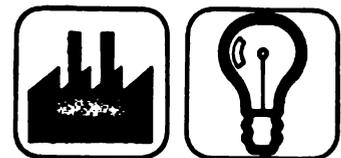
von Anfang bis zum Ende unentdeckt bleibt.

Die Forschungen, die jedoch heute in Rußland, Japan und anderen Orten auf dem Gebiet des Bioplasmas unternommen werden, können bald die gesamte Struktur der materialistischen Wissenschaft jenen um die Ohren fliegen lassen, die im Leben nur ein bewußtloses Spiel von Atomen und Molekülen sehen. Dies kann schließlich zur Entdeckung einer neuen, bis heute unerwarteten Welt von erstaunlichem Aufbau und Plan führen. Die außerordentliche Dringlichkeit dieser Forschung kann nicht genug betont werden.

## Das Gleichgewichtstreben des Lebens

Das Pranaspektrum (feinstoffliches Energiespektrum), ein Aspekt des Bioplasmas, ist das ultrasensitive Barometer oder Gleichgewichtsrads eines lebenden Organismus. Es wird durch jeden Schatten von Leidenschaft und Gefühl beeinflusst, durch Essen und Trinken, durch Umgebung und Lebensweise.

Es wird verändert durch Wunsch und Streben, durch Lebensführung und Verhalten, und tatsächlich durch tausende von Einflüssen, vom stärksten bis zum schwächsten, die auf das Leben von Geburt bis zum Tod wirken und es formen. Eine Untersuchung über das Bioplasma ist von äußerster Dringlichkeit, da Unreinheit oder Verschlechterung des Pranaspektrums den Niedergang oder Tod der Art jeder Lebensform ankündigen.



## Eine neue Wissenschaft

Die geheimnisvollen Vorgänge in den Tiefen der Persönlichkeit, die zur Blüte der geistigen Möglichkeiten führten und im Aufblühen verschiedener Kulturen – der Ägypter, Chinesen, Indo-Arier, Griechen, Römer usw. führten, stammen aus

dem Pranaspektrum.

Ebenso rühren das folgende Verwelken der Blüte und die Degeneration von derselben Ursache. Der Beginn der Krankheit, wie auch die Zeichen des Aufstiegs oder der Dekadenz spiegeln sich im Pranaspektrum lange bevor sie an die Oberfläche kommen und durch äußere Beobachtung erkannt werden können. Es ist z.B. gezeigt worden, daß Anzeichen einer Krankheit durch Kirlian-Aura-Fotografie Tage und sogar Wochen vor einer äußeren Untersuchung bemerkt werden können. Dieses kennzeichnet den Beginn einer neuen Wissenschaft, die sich mit den feinen Lebensenergien im Universum beschäftigt.

### Großer Schaden

Die ungesunde Lebensweise, geistig und körperlich, der durch die moderne Technologie in den Händen von kurz-sichtigen Planern und Denkern den Weg bereitet wurde, verwüstet die inneren Mechanismen und führt zur Entstellung des Pranaspektrums.

Großer Schaden wird jeden Tag ange-richtet durch die Verlängerung dieser unnatürlichen Lebensweise, und das Ausmaß dieses Schadens kann erst fest-gestellt werden, wenn das Studium des Bioplasmas möglich wird. Es ist unmög-lich, sich die ungeheuren Dimensionen solch einer Untersuchung zum heutigen Zeitpunkt vorzustellen. Es würde eine größere und erstaunlichere Welt als das bekannte Universum in das Blick-feld des Menschen rücken.

### Verschlechterung des Pranas

Es ist tragisch, daß der moderne Mensch



absolut keine Ahnung hat von dem Vulkan, der sich im kollektiven Prana-spektrum einer Rasse bildet. Nur für Erleuchtete oder Hellseher ist es mög-lich, einen kurzen Blick darauf zu erhaschen.

Entsetzlich Furcht vor einem nuklearen Holocaust oder einer Naturkatastrophe, ein gelegentliches oder fast konstantes Merkmal des Bewußtseins von Millionen sensibler Menschen heute auf der gan-zen Erde, ist nur eine schwache Wider-spiegelung der Verschlechterung des Pranas der Rasse.

Ein Zunehmen der Aggression, Gewalt, Lust und Gier und anderer ungesunder Züge des Charakters sind nur Symptome derselben Störung.

### Die Rettung der Menschheit

Was bleibt ist zu sehen, welche Mittel die Natur anwenden wird, um die Menschheit aus diesem selbstverursach-ten Mahlstrom psychischer Kräfte zu befreien. Denn wenn keine Rettung er-folgt, ist das Ergebnis offensichtlich – komplette Vernichtung des Pranaspek-trums und vollkommene Zerstörung der Rasse.

Beispielloser Erfolg in der materiellen Wissenschaft hat die Menschheit an einen Punkt in ihrer Entwicklung ge-bracht, wo sie entweder die Grenzen ihres Wissens ausdehnen muß, um mehr über das intelligente Wirken der Natur-kräfte zu verstehen, oder den Preis für ihre Kurzsichtigkeit und Ignoranz gegenüber Gesundheit und Leben zahlen muß.

Nähere Informationen über das Forschungs-programm Gopi Krishnas: Kundalini Research Foundation, 475 Fifth Avenue, New York, N.Y. 10017, USA.

## Die Lehren der Essener

Dr. Edmond Bordeaux Szekely



Dieses Buch ist die erwartete Ergänzung zu den erfolgreichen Schriften der Essener. Diese werden kommentiert und für das tägliche Leben des heutigen Menschen nutzbar gemacht. Es zeigt uns die praktische Anwendung der lebenserneuernden Lehren der vorchristlichen Essener-Gemeinschaften, von denen der weltbe-kannte Historiker Arnold Toynbee sagte, sie "wären die einzigen praktischen Mystiker der Geschichte" gewesen. Das Buch gibt ausführliche Anleitungen zu Meditationsübungen, die uns mit den inneren Wirkkräften der Natur in Verbin-dung bringen können.

120 S., DM 14,-

Verlag Bruno Martin

## Michio Kushi Das Buch der Makrobiotik

Das Buch der Makrobiotik ist das Standardwerk für jeden, der sich mit gesunder Ernährung und gesunder Lebensweise beschäftigen will. Der Autor stellt die Prinzipien der Makro-biotik systematisch dar und zeigt auf, wie wir sie in unserem täglichen Leben anwenden können. Die Makrobiotik basiert auf dem dialektischen Gesetz von Yin und Yang, dessen Verstehen das persönliche wie das gesellschaftliche Leben neu gestalten kann.

Inhalt: Menschliche Krankheiten; Die Degeneration des Menschen; Die biologische Revolution; Die zukünftige Weltgemeinschaft; Mann und Frau; Ernährungsprinzipien; Die Praxis der natürlichen Lebensweise u.v.a.

240 Seiten, DM 24,-, üb. 30 Abb.

VERLAG BRUNO MARTIN

# Zivilisation und Krebs

von Michio Kushi

Vor ungefähr zehn Jahren begann ich, die Krebsfrage zu studieren. Ich untersuchte die Virustheorie, die Vererbungstheorie und die vielen anderen Theorien. Doch langsam leuchtete mir ein, daß keiner dieser analytischen, einseitigen Annäherungsversuche das allgemeine Krebsproblem beantworten würde. Ich sah auch, daß das gleiche für alle sogenannten chronischen, degenerativen Krankheiten galt – Geisteskrankheiten, Herzkrankheiten, Arthritis etc. –, die nun die moderne Zivilisation heimsuchen. Wie viele andere Leute auch verstand ich schließlich, daß man für die Lösung dieser weitverbreiteten Probleme unserer Gesellschaft eher eine totale als eine eingleisige Methode benötigt: Wir müssen unsere Lebensweise von Grund auf ändern, einschließlich unserer Eßgewohnheiten und unserer Denkweisen.

## Vertrauen in die Natur

Die erste Bedingung der Gesundheit ist unser Vertrauen in ein geregeltes Universum, unser Vertrauen in die Kraft der Natur. Diesen intuitiven Glauben haben viele Menschen in der modernen Welt verloren. In den letzten 50 Jahren – und noch mehr in den letzten 30 Jahren – wurde unsere Eßweise zunehmend künstlich und unnatürlich. Diese Zeitperiode trifft mit der epidemischen Ausbreitung des Krebses in der modernen Gesellschaft zusammen. Vor dieser Zeit gab es Dinge wie Massenproduktion von Nahrungsmittelzusätzen, Nahrungsfärbung, Konservierungsmittel usw. nicht. Wir sind heute total von verfeinerten, kommerzialisierten, chemisierten Nahrungsmitteln abhängig, welche die Menschheit während ihres langen Lebens auf der Erde zuvor nie gebrauchte. Wegen dieser jüngsten Veränderungen unserer Mahlzeiten erlitt unser Körper degenerative Veränderungen in der Qualität des Blutes, der Gesundheit des Nervensystems und letztlich auch der Funktion des Denkens. Jetzt ist die Menschheit als Höhepunkt dieses degenerativen Trends vom Aussterben bedroht. Wir müssen ein tiefes Verständnis des Wesens der Krankheit

wiedergewinnen um der totalen Herausforderung des Krebs ins Auge zu sehen.

## Entstehung des Krebs

Meiner Meinung nach ist Krebs nur die letzte Stufe einer Reihe von Krankheiten durch die der einzelne hindurchzugehen tendiert, weil wir ver-

Zivilisation ist die Krankheit  
Krebs das Heilmittel

der Körper in ernsthaftere Maßnahmen ihrer Ausscheidung zurück: Fieber, Hautkrankheiten und andere oberflächliche Symptome. Diese 'Krankheiten' sind natürliche Anpassungen, das Ergebnis der Weisheit des Körpers, uns in natürlichem Gleichgewicht zu halten. Viele Menschen erschrecken jedoch über diese Symptome und denken, sie seien



sagen, die wohlthuende Art von Krankheitssymptomen zu verstehen. Ein gesundes System kann mit einer begrenzten Menge von Giftstoffen zurechtkommen. Sie können durch die tägliche Aktivität ausgeschieden werden, durch Schweiß, Urin, etc. Wenn wir jedoch die Menge der Giftstoffe eine lange Zeitperiode hindurch erhöhen, fällt

unnatürlich und unwünschenswert. So versuchen sie, sie zu unterdrücken oder zu kontrollieren und trennen sich von der natürlichen Funktion des Körpers. Wenn geringfügige Unpäßlichkeiten auf diese symptomatische Art behandelt werden, beginnen sich die Überschüsse der Krankheitsauslöser im Körper zu stauen und sammeln sich schließlich in Form

von Fettablagerungen und chronischen, unangenehmen Schleimen an, wie bei vaginalen Ausscheidungen, Zysten im Eierstock, Nierensteinen etc. In diesem Zustand kann der Körper immer noch die Giftstoffe, wie wir weiter zu uns nehmen, zumindest lokalisieren. Indem diese unerwünschten Stoffe in lokalen Gebieten angesammelt werden, hält sich der restliche Körper in relativ sauberem und funktionierendem Zustand. Dieser Lokalisierungsprozeß ist Teil unserer natürlichen Heilkraft, die uns vor totalem Zusammenbruch rettet. Doch die meisten modernen Menschen sehen diese Lokalisierungen als gefährliche Feinde an, die durch Strahlen, Chemotherapie oder chirurgische Eingriffe bekämpft werden müssen. Ihre Haltung ist vergleichbar mit dem Verhalten von Stadtbewohner, die sich über die Müllabfuhr ärgert, daß sie den Müll irgendwo anhäuft und deshalb die Müllabfuhr abschaffen will.

Solange wir diese künstlichen Faktoren zu uns nehmen, die für den Körper keinen Zweck erfüllen, müssen sie sich irgendwo anhäufen und wenn wir sie sich nicht in begrenzten Gebieten ansammeln lassen, werden sie sich im ganzen Körper verbreiten mit dem Ergebnis eines totalen Zusammenbruchs unserer vitalen Funktionen. Meiner Meinung nach ist Krebs nur die letzte Stufe eines langen Prozesses, des Körpers Versuch, Giftstoffe loszuwerden, die er durch jahrelanges Essen der modernen unnatürlichen Nahrung aufgenommen hat.

### Eine Alternative

Ich möchte deshalb eine Alternative zur gegenwärtigen symptomatischen Krebsbehandlung vorschlagen. Anstatt die natürlichen Anstrengungen des Körpers, mit der künstlichen Nahrung zurechtzukommen, zu bekämpfen, sollten wir unsere Ernährung wieder zu der natürlichen Nahrung umstellen, welche die Menschheit die ganze Geschichte durch gegessen hat, ohne an den gegenwärtigen Heimsuchungen durch degenerative Krankheiten zu leiden. Natürlich war Krebs auch in Einzelfällen in der Vergangenheit bekannt. Er wird z.B. in dem Klassiker der Ayurvedischen (traditionell indischen) Medizin, dem Charak Samhita, erwähnt. Dieses siebenbändige Werk widmet einen ganzen Band der Bedeutung der Ernährung.

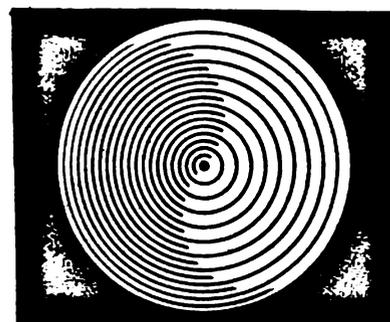
In diesem Band wird die Ursache für



Krebs als Überkonsum von Milchprodukten angegeben. Der Text beschreibt eine einfache Mahlzeit mit gekochten, ganzen Getreidekörnern und Gemüse um den Krebszustand auszuscheiden. Dieses Buch wurde vor über viertausend Jahren geschrieben, als die indische Zivilisation auf der Höhe des Wohlstands war. So ist nichts Neues in dem was ich sage. Für Krebs und ebenso für andere moderne degenerative Zustände möchte ich folgende traditionelle Ernährung vorschlagen: Jeden Tag sollte zumindest die Hälfte unserer Mahlzeit aus gekochten, ganzen Getreidekörnern bestehen – braunem Reis, ganzer Weizen, Hafer, Haferflocken, Vollkornnudeln, etc. Beginne die Mahlzeit mit einer mild gesalzenen Suppe die fermentierte Enzyme enthält: diese (im Orient traditionell in Form von Miso, Tamari etc. konsumiert) helfen, Giftstoffe auszuscheiden. Mit dem Getreide sollten wir natürlich auch Gemüse in gekochtem und manchmal ungekochtem Zustand essen. Als Proteinquelle schlage ich Bohnen vor, für Mineralien Seetang. (Möglichst alles aus biologischem Anbau, d. Red.) Selbstverständlich sollten wir den Gebrauch von künstlichen, verfeinerten Produkten wie weißer Zucker, weißes Mehl und das treffend so bezeichnete 'Junk'essen (wie Cola, gefärbte Eiscrems usw.) weglassen. Ich schlage vor, keine Früchte zu essen, die für tropische Zonen natürlich sind, aber nicht im gemäßigten Klima Nordamerikas (und Europas). Wenn tierische Nahrung gewünscht wird, sollten es nur begrenzte Mengen Fisch oder seltener, Geflügel sein, doch kein rotes Fleisch. Genauso wie tropische Früchte, Orangensaft etc. für Länder wie Indien, Spanien etc. einsichtig sind, so können Leute in der Arktik, wo es kein Getreide und keine Gemüse gibt, auch eine Menge Fleisch essen. Diese Nahrung ist hier jedoch nicht notwendig, bestimmt nicht in den großen Mengen,

die wir jeden Tag konsumieren. Im allgemeinen ist es gesunder Menschenverstand das zu essen, was in deinen Breitegraden natürlich wächst. Wenn wir einen großen Teil Nahrung, der aus anderen Klimabereichen eingeführt wird essen, vermindern wir unvermeidlich unsere natürliche Anpassung an die lokalen Bedingungen und werden krank. Diese allgemeine Methode, Krebs zu behandeln ist strengenommen keine Medizin, sondern einfach eine Lebensweise in Harmonie mit der Ordnung der Natur. Wenn wir tief im Licht des gesunden Menschenverstandes nachdenken, bin ich sicher, daß wir die große Prüfung, die uns Krebs auferlegt, bestehen und durch die Wiederherstellung unserer Gesundheit können wir wieder anfangen, an der einen friedlichen Welt zu bauen.

-----  
Lit.: Michio Kushi behandelt diese gesunde Lebensweise ausführlich in seinen „Buch der Makrobiotik“, Verlag Bruno Martin, Frankfurt 1979  
s.a. M. Kushi, The Macrobiotic Way of Natural Healing, Jap. Publications 1979



# Makrobiotik im täglichen Leben

Interview mit Michio Kushi

*Das nachfolgende Gespräch fand am Rande des „2. European Congress of Macrobiotics“ am 1. November 1979 in Antwerpen statt. Michio Kushi, bekanntester lebender Lehrer der Makrobiotik, beantwortete eine Aufstellung von Fragen, welche Hologramm in Deutschland aus Zuschriften gesammelt hatte. Die Fragen trug Richard Theobald, Ost-West-Bund e.V., vor.*

**HG:** Die Grundlage der makrobiotischen Lebensweise ist Vollgetreide und die Kochweise. In Deutschland gibt es andere Ernährungsarten, die sich z.B. auf vegetarischer Rohkost und Früchten aufbauen. Diese, der Makrobiotik verschiedenen Ernährungsweisen, zeigen auch gute Erfolge hinsichtlich der Genesung von Krankheiten. Wie denken Sie darüber?

**M. Kushi:** Die vegetarische Rohkosternährung z.B. kann sehr gute Erfolge aufweisen, wenn die gesundheitlichen Probleme durch viel Fleischverzehr verursacht wurden. Genauso kann man auch übermäßigen Verzehr von tierischer Nahrung, wie Eiern, Fleisch, Fisch etc. gut durch eine Früchtediät abbauen. Jedoch kann eine Rohkosternährung die Gesundheit auf die Dauer nicht erhalten. Deshalb sollte ein vegetarisch lebender Mensch besser zum Verzehr mehr ausgeglichener Nahrung übergehen, d.h. Vollgetreide zur Grundlage seiner Ernährung machen und erst in zweiter Linie Gemüse und andere Produkte hinzunehmen und die Nahrung entsprechend der Makrobiotik zubereiten.

**HG:** Sie sagen, daß auf der Grundlage einer guten makrobiotischen Ernährung alle Probleme in der Gesellschaft gelöst werden können. Ist dies nicht sehr einseitig gesehen?

**M. Kushi:** Nein, dies ist nicht einseitig. Dies wird nur von denjenigen Mitmenschen so gesehen, die sich nicht bewußt sind, wie kraftvoll der Einfluß der Nahrung in unserem Leben ist.



Man kann natürlich die Betonung der Makrobiotik in diesem Bereich als zu stark ansehen. Die moderne Gesellschaft weist jedoch viele verschiedene Probleme auf, wie z.B. physischer, sozialer, psychologischer, familiärer und anderer Art. Wenn wir diese Probleme wirklich sorgfältig und tief genug untersuchen, sehen wir, daß ihre Ursache unsere Ernährungsgewohnheiten sind, zumindest 80 - 90% aller heutigen Probleme kann man darauf zurückführen. Deshalb können wir durch gute Ernährung fast alle Schwierigkeiten lösen.

Natürlich sagen einige Leute, daß dazu auch geistige Bewußtheit und psychologische Entwicklung nötig ist. Das trifft natürlich zu. Ich verneine diesen Bereich nicht. Um diese Dinge jedoch zu erreichen, benötigen wir zuerst unsere biologische Grundlage, welche durch eine gute Ernährung sichergestellt werden kann.

**HG:** Sie sagen, daß geistige und psychologische Entwicklung durch gute Ernährung unterstützt wird. Es gibt viele Methoden, welche ebenfalls die geistige und psychologische Entwicklung fördern, wie z.B. Yoga, Meditation, Do-In,

etc. Sind sie damit einverstanden, wenn wir sagen, daß Makrobiotik die Grundlage ist, durch welche geistige Übungen effektiver sind?

**M. Kushi:** Genau. Ohne daß man sich in makrobiotischer Art und Weise ernährt, gibt es in dieser Hinsicht keine vollständigen Resultate für die geistige Bewußtheit und den psychologischen Frieden. Deshalb begründen alle traditionellen Lehren der Völker, wie Shintoismus, Taoismus, Konfuzianismus, Judentum, das Christentum im Anfangsstadium, Buddhismus und Hinduismus etc. die geistige Entwicklung auf makrobiotischer Ernährung. Sie nannten es nicht Makrobiotik, meinten jedoch dieselbe Ernährungsweise. Im Falle von Buddhismus, Taoismus und Shintoismus wurde dies SHO-JIN-RYORI (= Nahrung für geistige Entwicklung) genannt. Dies war genau die makrobiotische Ernährung, begründet auf Vollgetreide, Bohnen, Gemüse, Seetang, etc. Ebenso lebten die Begründer und Meister der östlichen Kampfsport- und Selbstverteidigungsmethoden wie Judo, Aikido, Kendo und die großen Samurai alle traditionell makrobiotisch.

**HG:** Sie betonen oft, daß ein Volk

---

**“Yin und Yang sind Begriffe für einen Vergleich zwischen Dingen und fortlaufend in dynamischer Veränderung begriffen.”**

---

sich traditionell ernähren sollte. Es gibt jedoch viele Beispiele in der Geschichte, daß die Menschen oft nur das aßen, was sie bekommen konnten, entsprechend den sozialen Bedingungen. *M.Kushi:* Wenn ein Volk in dieser Art und Weise lebt, erleidet es große Schwierigkeiten. Solche Völker erleben den Niedergang ihrer Kultur, Gesellschaft und werden mit ihrem möglichen Aussterben konfrontiert. Ein Volk entwickelt sich nur aufbauend durch die Generationen hindurch mit guter makrobiotischer Lebensweise.

*HG:* Die Begriffe Yin und Yang werden oft als ein dualistisches Konzept betrachtet. Nun gibt es andere Lehren, die von einer Dreiheit der Kräfte reden. Denken wir nur ans Christentum. Gurdjieff, ein bekannter spiritueller Lehrer sagt z.B., daß wir blind für die dritte Kraft sind, welche uns helfen könnte, viele Probleme zu lösen, die aus dem Gegensatz von positiven und negativen Haltungen entstehen. Wo ist die dritte Kraft in der Makrobiotik? *M. Kushi:* Wenn man Yin und Yang dualistisch betrachtet, versteht man nicht, was Yin und Yang sind. Yin und Yang stellen keine Klassifizierungen dar, so daß dies absolut Yin und jenes absolut Yang ist. Yin und Yang sind Begriffe für einen Vergleich zwischen Dingen und fortlaufend in dynamischer Veränderung begriffen. Die Eine Unendlichkeit verändert sich laufend in verschiedenartige Phänomene und dies erscheint z.B. einmal als Tag, dann als Nacht oder schnellere und langsamere Bewegung usw. Hier bestimmen wir intuitiv den Unterschied und intuitiv versuchen wir, die Harmonie zwischen diesen polaren Unterschieden zu erkennen. Dies können wir mit Hilfe von Yin und Yang. Vor diesen relativen Erscheinungsformen gibt es die Eine Unendlichkeit, im Osten TAI KYOKU genannt, das Eine Unendliche Universum. Yin und Yang sind nur dessen polare Manifestationen und verändern sich fortwährend in ihr Gegenteil. Yin wird zu Yang und umgekehrt. Es besteht eine fortlaufende Anziehung zwischen ihnen, welche Harmonie anstrebt, während gleiche Tendenzen sich gegenseitig abstoßen. Dies ist nichts anderes als das Gesetz des Universums, der Natur. Und dies ist keineswegs dualistisch. Seit langer Zeit wird diese Philosophie im Osten

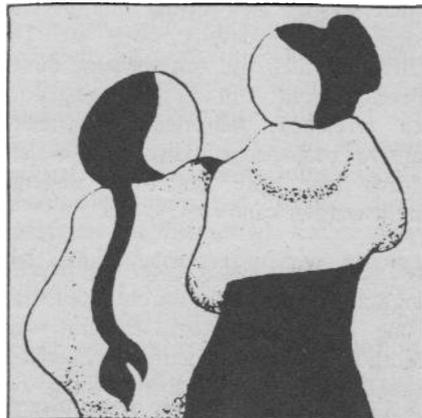


„Dualistischer Monismus“ genannt, d.h. obwohl sie dualistisch aussieht, ist sie gleichzeitig einheitlich. Aus der Einen Unendlichkeit bilden sich Yin- und Yang-Energien. Die dritte Kraft ist nun jeglicher Ablauf, Austausch zwischen diesen beiden Energien, in anderen Worten: Harmonie. Diese kann man als dritte Kraft bezeichnen.

*HG:* Im Kapitel über Mann und Frau im „Buch der Makrobiotik“ erwähnen Sie nicht den Einfluß, den ein Kind in einer Partnerbeziehung ausüben kann. Kinder werden oft als das dritte Geschlecht bezeichnet. Wie denken Sie darüber?

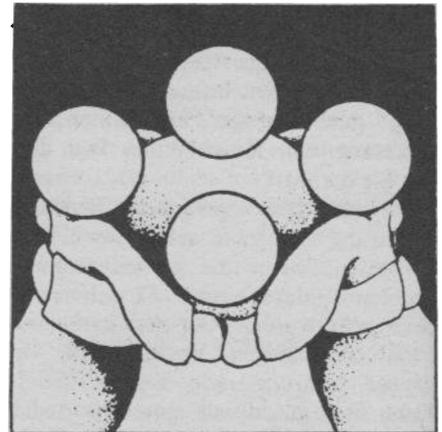
*M.Kushi:* Wenn in einer Beziehung Kinder geboren werden, sollten sich die Eltern mehr den Kindern zuwenden und die Kinder mehr als das Zentrum ihrer Beziehung betrachten. Nach der Geburt eines Kindes wird dann die Beziehung zwischen Mann und Frau viel stabiler und die sogenannte Familie ist der Anfang der Weiterentwicklung der Menschen durch die Generationen hindurch, als Resultat der Geburt des Kindes. Die Fortsetzung der menschlichen Generationen ist die wahre Bestimmung der Beziehung zwischen Mann und Frau.

*HG:* Viele Personen haben den Eindruck, daß Sie die modernen Entwicklungen ignorieren, indem Sie hinsichtlich der Beziehungen zwischen den Geschlech-



tern die traditionelle Rollenverteilung gutheißen. Dies wird Ihnen insbesondere von vielen Frauen übernommen.

*M. Kushi:* Ich verneine nicht, daß die Frau in der Gesellschaft aktiv werden sollte. Die Frau sollte all das tun, was sie wirklich will und kann. Die Frau hat lediglich den Wunsch, immer die zentrale Position in der Gesellschaft einzunehmen. Viele Leute denken, daß die Arbeit in der Gesellschaft für die Frau ihre „Befreiung“ bedeutet. Dies ist jedoch eine sehr unklare Sicht der Dinge. Wenn eine Frau in die vom Manne geschaffenen Organisationen eintritt und darin eine leitende Position anstrebt, so begibt sie sich in männliche Gedankenstrukturen und -gebilde hinein. Eine solche Frau ist eine sehr männliche Frau. Eine mehr weibliche Frau möchte natürlicherweise mehr in der wirklichen Bedeutung die zentrale Gesellschaftsposition einnehmen. Das heißt, sie möchte das biologische Zentrum



sein, da sie biologisch gesehen dem Manne überlegen ist. Deswegen kümmert sich eine solche Frau um das Kochen und die Familie, den wichtigsten Teil der Gesellschaft. Im Vergleich dazu, ist das Geschäftsleben, die Politik usw. nicht wichtig. In diesem Punkt haben die modernen Menschen große Verständnisschwierigkeiten und es gibt die Illusion, daß eine jahrhundertelange Überlegenheit des Mannes vorhanden war. Ich glaube jedoch, daß die Frau dem Mann überlegen ist. Wenn die Frau sich um ihre besondere Einzigartigkeit im biologischen Bereich sorgt, habe ich keinerlei Einwände, falls sie in der Welt des Mannes arbeiten möchte. Der bedeutende Unterschied zwischen den Geschlechtern ist, daß die Frau Kinder zur Welt bringen kann und ihr Körper die entsprechenden Funktionen

---

**“Die Familie oder das Heim sollte daher immer das biologische Zentrum sein.  
Sie ist die biologische Grundlage der Gesellschaft und damit auch die psychologische und geistige.”**

---

hat. Dies ist eine sehr einzigartige Funktion, weil dadurch die Menschheit weiter existieren kann und auch die Familie besteht. Die moderne Frau sollte sich selbst mehr respektieren.

**HG:** Sie schreiben oft über Partner- und zwischenmenschliche Beziehungen. Heutzutage ist es jedoch üblich, daß man in der Familie kein gemeinsames Essen mehr zu sich nimmt und auch verwandtschaftliche Beziehungen kaum noch bestehen bzw. gepflegt werden.  
**M. Kushi:** Eben aus diesen Gründen zersetzen sich die Familienbeziehungen, erweitern sich die Generationskonflikte zwischen Eltern und Kindern, wird die Gesellschaft als ganzes chaotisch, wächst die Kriminalität und gehen einher mit der Zunahme von Krankheiten physischer, seelischer und geistiger Art. Die Familie oder das Heim sollte daher immer das biologische Zentrum sein. Sie ist die biologische Grundlage der Gesellschaft und damit auch die psychologische und geistige.

Das mag sich sehr konservativ anhören, ist jedoch nichts anderes als gesunder Menschenverstand, wodurch unsere Welt durch die Jahrtausende bestehen kann. Daß die heutigen Menschen nicht so leben, zeigt der Verfall der Gesellschaft, den jeder sehen kann.

**HG:** Würden Sie auch psychologische Übungen empfehlen, um zwischenmenschliche Beziehungen zu vertiefen?  
**M. Kushi:** Sie sind nicht notwendig. Wenn man solche jedoch praktizieren möchte ist dies gut und ich habe keinerlei Einwände. Der weitaus wichtigere Bestandteil guter Beziehungen ist die Veränderung des Blutes in eine gute Beschaffenheit. Das Blut nährt unser Gehirn und unsere Gedanken und vollzieht automatisch eine Veränderung unserer Psyche.

**HG:** Sie sagen, daß in sexuellen Beziehungen der Mann gewöhnlich die Initiative ergreift. Ist es nun eine Krankheit, wenn die Frau dies tut?

**M. Kushi:** Nein, dies ist keine Krankheit. Es ist jedoch bestimmt nicht die generelle Art und Weise. In jeder polaren Beziehung in der Natur ist eine Seite mehr aktiv und gebend, während die andere mehr passiv und aufnehmend ist. Es gibt im gesamten Universum kein ruhendes Gleichgewicht. Von der biolo-

gischen Natur her betrachtet übernimmt der Mann generell den aktiven Teil einer sexuellen Beziehung. Durch die Veränderung der Essgewohnheiten bei den modernen Menschen verändert sich dieses, indem die moderne Frau z.B. viel Fleisch und Eier isst, was traditionell kaum der Fall war. Der moderne Mann auf der anderen Seite, isst ebenso viel tierische Nahrung, zur selben Zeit aber auch Zucker, Eiscreme, süße Getränke usw. Dadurch verändert sich zeitweise einfach das generelle Muster und kehrt sich um. „Zeitweise“ bedeutet eine Spanne von einigen hundert Jahren, wonach sich wieder das natürliche Muster einstimmen wird. Natürlich gibt es zu jeder Zeit Ausnahmen, in welchen Frauen mehr die aktive Seite übernehmen und der Mann empfangender ist. Wovon ich jedoch rede, ist das generelle, gemeinsam übliche Muster sexueller Beziehungen, durch den biologischen Unterschied in der Beschaffenheit von Mann und Frau.

**HG:** Welche Bedeutung haben für Sie sexuelle Träume?

**M. Kushi:** Diese werden durch zuviel Verzehr von Proteinen und Fetten verursacht.

**HG:** Glauben Sie, daß die Institution der Ehe eine Zukunft hat oder werden sich eventuell andere Formen des Zusammenlebens entwickeln?

**M. Kushi:** Es wird sich nichts anderes entwickeln. Die Ehe ist nämlich keine Institution. Ursprünglich lebten Mann und Frau zusammen und hatten Kinder. Dies ist die mehr natürliche und instinktive Weise des Zusammenlebens. Später, als sich die Gesellschaft mehr organisierte, wurde daraus die Institution der Ehe. Ob es nun diese Institution gibt oder nicht, Mann und Frau werden immer zusammenleben und dies ihr ganzes Leben versuchen

und möchten Kinder haben. Diese naturbedingte Beziehung steht in Einklang mit der Ordnung des Universums. Diese Form des Zusammenlebens wird auch in der Zukunft nicht verschwinden, ob wir sie nun Ehe nennen oder nicht.

**HG:** Können gemeinsame Übungen und Meditation eine Beziehung vertiefen?

**M. Kushi:** Ja, dies kann bestimmt eine



Beziehung vertiefen, vorausgesetzt, die Partner nehmen gute Nahrung zu sich und essen gemeinsam.

**HG:** Sie sagen, daß die Frauen die Gedanken und Taten der Männer durch die Nahrung beeinflussen können. Bedeutet dies, daß Frauen z.B. so Kriege verhindern könnten?

**M. Kushi:** Frauen können dies in verschiedener Art und Weise, durch emotionale, intellektuelle und andere Bemühungen. Der effektivste Weg ist jedoch, wenn die Frau dem Manne sehr friedliche Mahlzeiten gibt. Dann wird der Mann automatisch eine sehr friedliche Person und denkt nicht mehr an Kriege.

**HG:** Können Sie unseren deutschen makrobiotischen Freunden empfehlen, wie sie makrobiotisch leben können, ohne daß dies als „Biologismus“ gesehen wird? Wegen der jüngsten Vergangenheit kann dies leicht geschehen.

**M. Kushi:** Hierzu möchte ich erst meine Sicht der Tradition erklären. Mit Tradition meine ich nicht die jüngste Vergangenheit, auch nicht die letzten zweitausend Jahre bis zum Römischen Weltreich, sondern das Leben weit davor. Von vor 10000 Jahren bis vor 4 Millionen Jahren; die gesamte biolo-

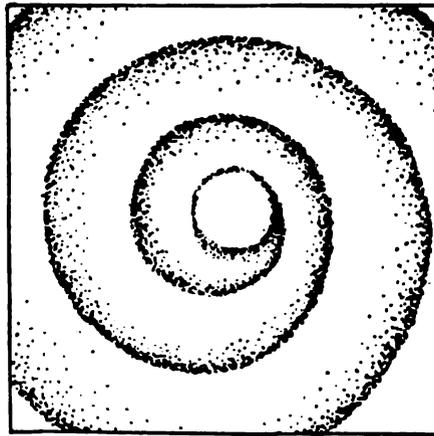
Fortsetzung Seite 19

Krankheit ist nicht unbedingt ein Unglück. Sie kann ein großer Segen sein. Denn durch die Krankheit können wir uns in einer Lage befinden, Zeit zu haben, um das ganze Leben zu erforschen.

# Biologische Heilmethoden

**zusammengestellt  
von Bruno Martin**

Gerade in den letzten Jahren wird es vielen Menschen bewußter, daß das medizinische Establishment immer mehr kostet und immer weniger Erfolge hat. Degenerative Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Herzkrankheiten nehmen immer mehr zu. Die Krankheiten, die von chemischen Medikamenten hervorgerufen werden (iatrogenische Krankheiten), die eigentlich heilen sollten, nehmen immer weiter zu. Ein sehr großer Teil der bekannten Krankheiten ist psychosomatisch bedingt, d.h. psychischer Ursache (oder ernährungsbedingt, wie Michio Kushi ausführte). Viele Leute suchen inzwischen nach Alternativen zur herrschenden Medizin. Ganzheitliche Heilung versucht den Menschen zu heilen und nicht, eine Krankheit zu bekämpfen. Da auch alternativ gesinnte Leute den Naturheilmethoden oft nicht so recht vertrauen, haben wir im folgenden eine Liste von Methoden zusammengestellt, die hauptsächlich ganzheitlich an die Sache herangehen und aber auch in die allgemeine Lebenspraxis integriert werden können. Grundsätzlich beginnt die Heilung mit einem gesunden Leben, mit Verbesserung der psychischen Qualität und der Veränderung der Einstellung zum Leben und der Natur. Bei akuten Krankheiten gibt es Naturheilmethoden wie Kneippen, Bäder, Kräutertees etc. die oft schneller wirken als andere Methoden, je nach dem welches die Krankheitsursache ist. Man sollte sich jedoch nicht damit zufrieden geben, wenn Symptome wie Fieber z.B. verschwinden, denn das Symptom kann auf eine tieferliegende Ursache hinweisen. Nach dieser sollte man forschen. Das Schwergewicht folgender Zusammenstellung liegt auf Methoden der Selbstheilung mit oder ohne Lehrer bzw. Anleitung, zum größten Teil ohne Medikamente. Es empfiehlt sich, ein eigenes Grundwissen über Krankheiten und ihre Behandlung anzueignen, weil im Notfall dann gezielt zur richtigen Methode gegriffen werden kann. Es nützt jedoch wenig, wenn man die Krankheit mit einem wissenschaftlichen Namen be-



zeichnen kann, bzw. sie lokalisieren kann. Dieses Vorgehen hat nur für eine analytische Medizin wert, deren Erfolg dann oft im volksbekannten Sprichwort gipfelt: „Operation gelungen, Patient tot.“

Bei sogenannten Infektionskrankheiten (hierzu gibt es auch unterschiedliche Auffassungen, denn von 'außen' kommende Viren und Bakterien können nur 'zuschlagen', wenn die Selbstheilungskräfte geschwächt sind) empfiehlt sich die Homöopathie und Kräutherapie. Wenn man unsicher ist, sollte man natürlich einen guten Naturheilarzt aufsuchen. Wenn er Antibiotika verschreibt, weil er meint, nichts anderes hilft mehr, ist er kein guter Arzt! Laßt euch nichts aufschwätzen, auch keine Krankheiten! Es ist außerdem bekannt, daß Antibiotika das ganze körperliche System aus dem Gleichgewicht bringen und mehr Schaden anrichten als Nutzen. Jeder sollte lernen, Verantwortung für sein eigenes Leben selbst zu übernehmen. Das ist wohl der erste Schritt zu einem ganzheitlichen Leben.



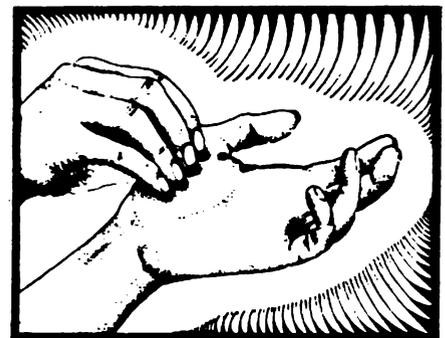
**Die Reihenfolge der Heilmethoden sagt nichts über ihren Stellenwert.**

## AKUPRESSUR

Das Ziel dieser Techniken (Akupunktur ohne Nadeln) ist, die Lebensenergien (Chi, Ki) die durch den Körper fließen, ins Gleichgewicht zu bringen und Stauungen der Energie aufzulösen. Es gibt zwölf Meridiane (Energieströme), die mit bestimmten Organen verbunden sind. Doch durch die Beeinflussung der Energien an bestimmten Druckpunkten soll nicht nur ein Organ behandelt werden, sondern in erster Linie der Energiefluß wieder zur Normalität gebracht werden. Der Vorteil der Akupressur ist, daß man es selbst machen kann und keine Nadeln benutzen muß – die am besten ein geübter Arzt einsetzt.

Literatur:

Dr. Schnorrenberger, Chen-Chiu (Akupunktur) (Aurum Verlag)  
Dr. Leopold, Akupressur (Ritter Verlag)  
S. Kappstein, An-Mo, Die chin. Mikromassage (Morszinay Verlag)



## MASSAGE

Es gibt verschiedene Massagemethoden: Partner-Massage, Polarity-Massage, Bindegewebsmassage, Rolfing u.a.

*Partner-Massage* ist die sanfteste Art und kann von jedermann/frau ausgeführt werden und ist relativ leicht zu erlernen. Man braucht vor allem Fingerspitzengefühl. Diese Massage hebt das allgemeine Wohlbefinden und löst muskuläre Verspannungen.

*Rolfing* nach der Erfinderin Ida Rolf ist ein System der Körperbegradigung, das versucht, die strukturellen Teile des Körpers (Knochen, Muskeln, Bindegewebe) mit den funktionalen Prozessen des Stützens, des Gleichgewichts, der Bewegung und des ökonomischen



Gebrauch der Energien zu integrieren. Rolfing benutzt tiefe Preßmassage, bei der verschiedene Teile des Körpers in 10-Stunden-Sitzungen fortschreitend gelöst werden. Dadurch werden Energieblockierung gelockert und aufgestaute psychische und emotionale Blockierungen werden frei. Bedarf eines Trainers. *Polarity*, entwickelt von Dr. R. Stone, liegt das Yin-Yang-Konzept zugrunde, d.h. die Technik basiert auf dem Zusammenspiel der Polarität zwischen den Energien des Therapeuten und des Patienten.

Lit.: G. Downing, Partner-Massage (Bertelsmann-Verlag), Ida Rolf, Rolfing (Harper & Row Publ.), Serizawa, Orientalische Massage (A.Müller-Verlag)

#### ALEXANDERTECHNIK – CHIROPRAKTIK – FELDENKRAIS

Die *Alexander-Technik*, entwickelt von F.M. Alexander, geht davon aus, daß falsche Haltung für den Gesamtorganismus schädlich ist, d.h. wenn der Körper aus der Harmonie mit der Gravität geraten ist, führt das zu Störungen des Gesamtsystems. Die Technik ist eine sanfte Manipulation der Arme, des Kopfes, der Beine und eine Neuerziehung der Haltung im Sitzen, Gehen, Stehen, Atmen usw. Diese Methode bedarf eines ausgebildeten Trainers (Ausbildungszeit 4 Jahre!), da eine richtige Haltung (im Sinne der Methode) gelernt werden muß, weil man sich selbst schwer täuschen kann, was richtig ist. Viele Bewegungen und Haltungen scheinen am Anfang sehr 'unnatürlich' zu sein. Diese Technik ist eine Heilmethode, da sehr viele Krankheiten durch falsche Haltung entstehen.

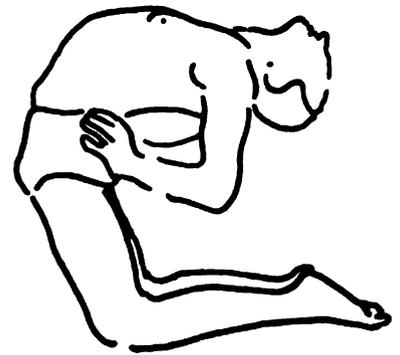
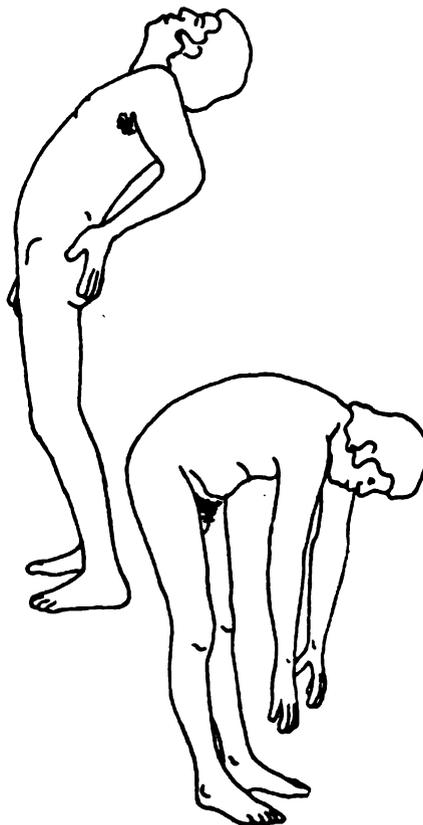
*Chiropraktik* und *Chirogymnastik* geht ähnlich wie die Alexandertechnik davon aus, daß Haltungsschäden Krankheiten der Organe hervorrufen, besonders Schäden des Rückgrats. Man hat mit dieser Methode selbst akute (spinale) Kinderlähmung im Anfangsstadium geheilt.

„Unabhängig von der klinischen Indikation ruft der Chiropraktiker mit jeder seiner 'Handlungen' tiefgreifende und nachhaltige Umsteuerungen im statischen Gefüge hervor. Die Wirbelsäule ist mehr als die Summe ihrer Teile. Sie ist unsere statische und dynamische Achse. Sie ist mit der tonischen Steuerung ihres Muskelkorsetts Träger unserer Haltung.“

Die *Chirogymnastik* stellt eine spezielle Form der Heilgymnastik dar, die sich vor allem an die Gelenke und die Wirbelsäule wendet. Da wir wissen, daß krankhaft veränderte Gelenke als Störfelder auf das Vegetativum, auf die Organe und auf das sensible Nervensystem wirken, ist Chirogymnastik bei vielen entsprechend indizierten Krankheiten von Hilfe (vor allem Krankheiten vertebraler Art).

M. Feldenkrais hat eine ähnliche Methode wie F.M. Alexander entwickelt. Im Unterschied dazu kann man selbst die Methoden lernen und anwenden. Feldenkrais gibt Übungen für Haltung, Augen, Imagination usw. die bessere Körpergewohnheiten aufbauen und das Selbstbewußtsein stärken. Viel Betonung auf Selbsthilfe.

Lit.: F. Riemkasten, Die Alexandermethode (Haug Verlag), Dr. F. Biedermann, Grundsätzliches zur Chiropraktik (Haug Verlag), W. Peper, Technik der Chiropraktik (Haug) M. Feldenkrais, Bewußtheit durch Bewegung (Suhrkamp Verlag)



#### HATHA-YOGA

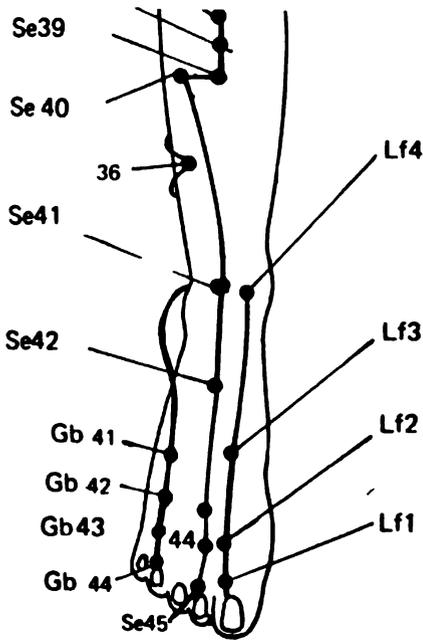
Das Wort Hatha setzt sich zusammen aus Ha=Sonne und Tha=Mond. Yoga ist gleichzeitig zusammenbringen und disziplinieren. Hatha-Yoga bedeutet so das perfekte Wissen über die zwei Energien, die positive der Sonne und die negative des Mondes, ihre Verbindung zur perfekten Harmonie und vollständigem Gleichgewicht und die Fähigkeit, diese Energien zu kontrollieren, sie unter die Kontrolle des Selbst zu bringen.

Dieses System ist einzigartig, da es bewußt den Körper vervollkommnet, alle körperlichen Defekte überwindet und ihn mit leuchtender Lebenskraft erfüllt. Hatha-Yoga führt uns zurück zur Natur, stellt eine Verbindung mit den Heilkräften her, die in Kräutern, Bäumen und Wurzeln enthalten sind, lehrt uns über unseren Körper und die Kräfte, die in ihm wirken und führt zu einer engen Harmonie zwischen Körper und Seele. Der Körper reagiert auf den leichtesten Impuls des Geistes (oder Willens) und der Bewußtseinszustand wird mächtig durch den Körperzustand beeinflusst. Es geht darum, unseren Körper und all seine Aktivitäten bewußt werden zu lassen. Sogar das sympathetische Nervensystem und alle Organe, deren Funktion normalerweise vom Bewußtsein unabhängig sind, werden der Kraft des Willens unterworfen.

Lit.: Yesudian-Haich, Sport und Yoga (2 Bände, Drei Eichen Verlag), A.v. Lysebeth, Yoga für den Menschen von heute (Mosaik), A. Harf, Yoga-Praxis (viel Entspannungstechnik, Herderbücherei). Es gibt sehr viele Hatha-Yoga-Bücher.

#### DO-IN

Do-In oder Selbstmassage ist eine Übungsreihe zur Entwicklung von körperlicher Gesundheit, psychischer Ausgeglichenheit und geistiger Tiefe, die als eine Kombination von Akupressur, Atemübungen, Ernährung, und Yoga-Gymnastik-Übungen und sogar Tanz beschrieben werden kann. (s.a. den Artikel in diesem Heft.)



### SHIATSU

Shiatsu versucht eine Harmonie zwischen dem Menschen und dem Universum herzustellen und sie zu erhalten, wenn sie einmal erreicht ist. Shiatsu und neuerdings 'Barfuß-Shiatsu' versucht durch ein Massagesystem den Ki-Fluß durch den Körper zu befreien. Shiatsu ist ein Kombination von Fingerdruckmassage, Yoga und Gymnastik. Auch Meditation wird verwendet. Die Methode des 'Barfuß-Shiatsu' benutzt auch die Füße zur Massage und Streckung des Körpers.

Lit.: Shizuko Yamamoto, Barefoot-Shiatsu (Japan Publications), W. Ohashi, Shiatsu (Bauer Verlag), T. Manikoshi, Shiatsu (A. Müller-Verlag), Mashiro Oki, Zen-Yoga (Jap. Public.)

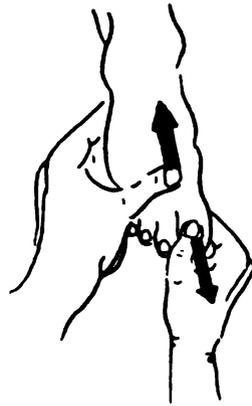


### FUSSREFLEXZONENTHERAPIE

Das ist eine einfache Technik, die Spaß macht. Man kann lernen, seine eigenen Füße selbst an entsprechenden Druckpunkten zu massieren. Die Reflexzonentherapie ist eine alte Methode, die im Westen 1938 wieder durch die Masseurin Eunice D. Ingham eingeführt wurde. An den Zehen, der Fuß-

sohle, dem Fußbogen und dem Fußgelenk gibt es Punkte, die zu den vitalen Organen in anderen Körperteilen in Beziehung stehen und die durch die Fußmassage beeinflusst werden können. Es wird jedoch heute viel Wert darauf gelegt, zu dieser Methode andere Therapien wie Yoga und Ernährung hinzuzuziehen, um eine ganzheitliche Gesundheit zu erzielen. Bei leichteren Störungen wie Kopfweg kann unmittelbar Linderung verschafft werden.

Lit.: H. Marquardt, Reflexzonenarbeit am Fuß (Haug-Verlag), Devaki Berkson, The Foot Book (Harper & Row)



### TAI-CHI-CHUAN

Tai-Chi ist eine Form der Meditation in Bewegung, die Entspannung und geistige Ruhe betont. Die Bewegungen sind kreisförmig und arbeiten mit einer Kombination von Gegensätzen, wenn z.B. in der Verlagerung des Gewichts ein fester zu einem leeren Schritt übergeht. Diese Methode soll den Körper in Einklang

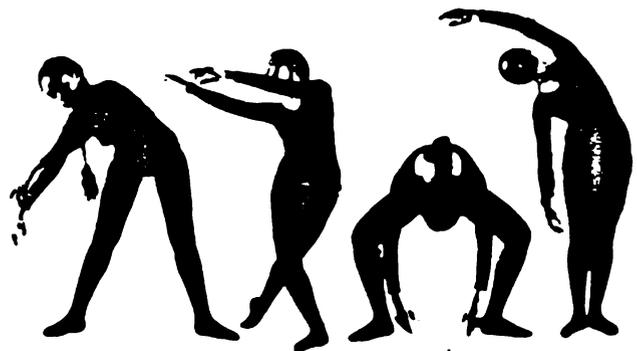
den Alterungsprozeß aufzuhalten und das Leben zu verlängern.

Lit.: Al Huang, Tai Chi (O.W. Barth-Verl.) F. Anders, Tai Chi (O.W. Barth)

### EURYTHMIE - TANZ

Tanz ist die Feier der Bewegung der Natur und des ganzen Lebens. In einer einzigartigen Weise können wir durch den Tanz eine tiefe Einsicht in uns selbst entwickeln und unsere Beziehungen zu anderen entfalten, weil durch den Tanz der ganze Mensch erweckt und mit Lebensenergie erfüllt wird. Viele Tanzmethoden streben eine Vereinheitlichung von Körper, Seele und Geist an. Besonders wirkungsvoll sind die Tänze der Sufis, deren bekanntester der Drehtanz der Mevlevi-Derwische ist und die Tänze, die Gurdjieff aus verschiedenen Sufi-Traditionen des nahen und mittleren Osten und Tibet gesammelt hat. Im Volkstanz vieler Völker steckt viel Wissen um die Rhythmen der Natur. Tanz ist bei vielen modernen Methoden eine Reorientierung des Körpers zum umgebenden Raum als Beziehung zu einem Netzwerk von Energieströmen und Kraftzentren. Die Bewußtheit des Körpers ist eine Basis für die Erfahrung einer natürlichen und rhythmischen Bewegung. Die Anfänger-Übungen konzentrieren sich auch auf die Muskeleinstimmung, die Körperstärkung, auf Übungen des Streckens und andere. . . . Eine besondere Form des Tanzes wurde von Rudolf Steiner entwickelt, die *Eurythmie*, die heilende Kräfte aktivieren soll in Verbindung mit Atmung und Sprachgestaltung.

Lit.: R. Steiner, Vorträge über Kunst, Eurythmie, Sprachgestaltung etc. (R. Steiner-



mit dem natürlichen Fluß der Ki-Energie (Lebensenergie) bringen und dadurch eine gesundheitliche und geistige Harmonie bewirken. Wen Shan Huang beschreibt die Bewegungen als langsam, fortlaufend, leicht, sanft, kreisförmig, rhythmisch, energetisch und schön, mit der Qualität, die innere Energie zu entwickeln, den Körper einzuschwingen,

Verlag, Dornach), Blanche Howard, Dance of the Self (Simon and Schusters), M. Morris, Creation in Dance and Life (Peter Owen), M.G. Wosien, Sacred Dance (Avon), Eurythmie (Verlag Freies Geistesleben), Barb. Haselbach, Improvisation, Tanz, Bewegung (Klett-Verlag), I. Friedlander, The Whirling Dervishes (Wildwood House)

## ATEMTHERAPIE

Heilgymnastik und Atemtherapie können sehr tiefgreifende Wirkungen haben. Durch Veränderung und Verbesserung der Atmung werden Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden, die Körperhaltung und das Körperbewußtsein verbessert. Durch Atmung wird der Körper energetisiert, so daß die Eigenheilung des Organismus unterstützt wird. Die wohl älteste Atemmethode ist das Pranayama des Yoga-Systems. Mit Atemtherapie werden auch psychische Störungen ins Gleichgewicht gebracht.

Lit.: Patanjali, Yoga-Sutren (O.W.Barth-Verl.) H. Kallmeyer, Heilkraft durch Atem und Bewegung (Haug-Verl.), M. Kiliani, Schlingungsmassage - Atemraumerweiterung (Haug), B. Geba, Das Atem-Buch (Ki-Buch-Verl.), A. Wadulla, Bewußt Atmen, Besser Leben (Irisiana-Verl.), Schmitt, Das Hohelied von Atem (Couvreur)



Wilhelm Reich

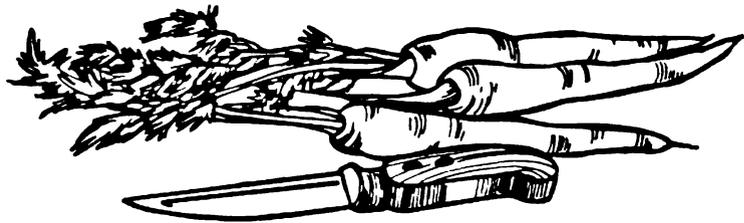
## ORGONOMIE, BIOENERGETIK

Orgonomie ist eine Entwicklung von Wilhelm Reich, die helfen soll, angestaute Emotionen durch Atmung und Bewegung zu befreien. Bioenergetik entwickelte sich daraus, und ist eine recht aggressive Methode, um die psychische 'Panzerung' zu durchbrechen, in der Erkenntnis, daß psychische Blockaden den freien Fluß der Energien im Körper stören.

Lit.: A. Lowen, Bioenergetik (Scherz-Verl.) A. Rosenberg, Orgasmus (Ki-Buch-Verlag)

## ERNÄHRUNG

Gesundheit vom Standpunkt der Ernährung aus ist nicht einfach die Abwesenheit von Krankheit. Sie ist ein dynamischer, positiver Zustand, in dem wir am besten funktionieren, körper-



lich wie geistig. Wir können unserem Körper helfen, gesund, stark und schön zu werden, wenn wir die richtige Nahrung essen, in der richtigen Menge, zur rechten Zeit und in der richtigen Gesellschaft. Für das tägliche Leben bedeutet dies eine Ernährung mit ganzheitlicher, nährwertreicher, naturbelassener Nahrung in der entspannten Atmosphäre von Familie und Freunden. Es dauert nicht lange, bis sich der Körper auf natürliche, pflanzliche und unbehandelte Nahrung eingestellt hat. Es gibt verschiedene Ernährungsmethoden, die alle von sich behaupten, sie würden wirken und grundsätzlich kann gesagt werden, daß jeder selbst herausfinden muß, wie er sich richtig ernährt. Für die meisten Krankheiten gibt es entsprechende Diät-Vorschriften, die richtig durchgeführt, wieder zur Gesundheit beitragen können. Die bekanntesten Methoden sind: Rohkosternährung (Waerland, Kollath, Kneipp - alle legen Wert auf Abhärtung des Körpers an frischer Luft und mit kaltem Wasser), Makrobiotik (Ohsawa, Kushi), Fasten und Heilfasten (Kulvinska, nur bei Krankheit zu empfehlen oder unter Aufsicht).

Lit.: W. Günther, Lebensbuch (allg. Überblick über gesunde Ernährung, Verlag B. Martin), W. Kollath, Die Ordnung unserer Nahrung (Haug-Verlag), M. Kushi, Das Buch der Makrobiotik (Verl. B. Martin), W. Loeckle, Bewußte Ernährung und gesundende Lebensführung (Novalis-Verlag), Renzenbrink, Getreideernährung (Verl. freies Geistesleben)

## ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

Begründet von Rudolf Steiner, der sich auf Goethe und Hahnemann (Begr. d. Homöopathie) stützt. s.a. Homöopathie. Neu ist die Lehre von der Dreigliederung des Menschen: Nerven-Sinnes-System, rhythmisches System und Stoffwechsel-Gliedmaßensystem und ihre entsprechende Behandlung durch Medikamente aus dem Mineral-Reich, dem Pflanzenreich und dem Tierreich. Ist die Harmonie dieses dreigliedrigen Organismus gestört, so hat die Therapie vor allem die Aufgabe, das Gleichgewicht oder Harmonie wiederherzustellen. Die anthroposophische Firma 'Weleda' entwickelte eine Vielzahl von Medikamenten für schwere Fälle wie Krebs und Kinderlähmung.

Lit.: W.z.Linden, Geburt und Kindheit (Vitt. Klostermann-Verlag), W. Loeckle, Krebstherapie (Novalis), R. Steiner, Grundlegendes zur Erweiterung der Heilkunst (Anthropos. Verlag)

In der BRD gibt es sehr viele anthropos. Ärzte

## HOMÖOPATHIE

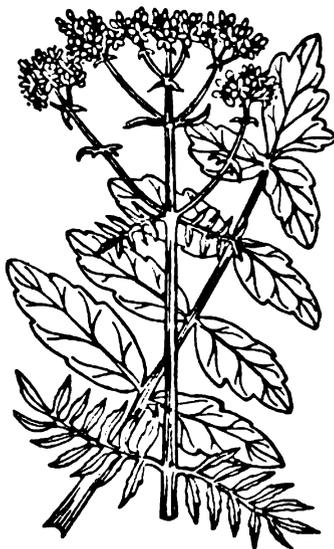
Die Homöopathie, entdeckt von S. Hahnemann im achtzehnten Jahrhundert ist eine wichtige Selbstheilungsmethode, die allerdings einiges Studium bedarf. (Es gibt deshalb leider wenige echte Homöopathen.) Die homöopathische Heilweise umfaßt außer Betonung von gesunder Ernährung und Bewegung in frischer Luft folgende Grundsätze: Die sorgfältige Erforschung und Erfassung jedes einzelnen Krankheitsbildes, vor allem der subjektiven Symptome, die der Kranke äußert. Auf die objektiven Symptome, d.h. die Bestimmung des Krankheitsnamens, wird nicht so viel Wert gelegt. Es geht um die ganzheitliche Erfassung des Kranken. Die individuelle Behandlung steht deshalb an erster Stelle. Aus diesem Grunde kann ein und dasselbe Mittel bei verschiedenen Krankheiten wirken und umgekehrt gleiche Krankheiten mit verschiedenen Mitteln behandelt werden. Grundlage des Einsatzes von Medikamenten ist das Prinzip 'Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt', das schon Hippokrates formuliert hat. Wenn ein Mittel, z.B. Chinin, beim gesunden Menschen bestimmte Symptome auslöst, wird es beim kranken Menschen, der Symptome zeigt, die diesem Mittel entsprechen, als 'Gegenmittel' angewandt. Hahnemann erkannte, daß ein stärkeres Symptom ein schwächeres zurückdrängt. So kommt es manchmal, daß bei einem Menschen z.B. eine Hautkrankheit aufhört, aber eine Leberkrankheit oder etwas anderes beginnt. Ein homöopathisches Mittel muß die Stärke haben, die Krankheit aus dem Körper herauszudrängen. Das Prinzip der Verdünnung durch Schütteln oder Verreiben potenziert, d.h. verstärkt die Heilkraft eines Mittels. Je höher die Verdünnung, desto stärker die Wirkung (auch Dynamisierung genannt). Es kommt natürlich auf den Fall an und normalerweise beginnt man mit einer relativ niederen, aber ungefährlichen Potenz (D 6 z.B.). Krankheiten,

die weit zurückliegen oder tiefe Ursachen (vielleicht sogar erblich bedingt sind) müssen mit höheren Potenzen behandelt werden als eine gewöhnliche Erkältung z.B. Die willentliche und psychische Mitwirkung des Patienten ist von großer Bedeutung bei der Heilung. Die beim Patienten mehr oder weniger vorhandene Naturheilskraft soll durch homöop. Mittel so unterstützt werden, daß sie dieselbe Richtung einhalten, in der die Eigenkräfte des Kranken tätig werden. Als Prinzip der Heilung gilt: von Innen nach Außen, von Oben nach Unten, von den neuen Krankheiten bis zu den länger zurückliegenden vordringen. Die Arzneistoffe sollen möglichst in ihrer Ganzheit verwertet werden, also ein Auszug aus der ganzen Pflanze. Es kommen auch mineralische und tierische Mittel zur Anwendung. Komplexmittel werden von 'orthodoxen' Homöopathen abgelehnt und als 'Schrotschußtherapie' bezeichnet. (Komplexmittel sind meist eine Mischung verschiedener Einzelmittel, z.B. Aconitum D 6, Belladonna D 12 etc. Diese werden angewandt, wenn der Arzt nicht genug Zeit hat, Ursachenforschung zu betreiben.)

Lit.: J.T. Kent, Zur Theorie der Homöopathie (Verl. Grundlagen und Praxis), C. Nash, Leitsymptome in der homöopathischen Therapie (Haug Verl.), Boericke, Materia Medica und Repetorium (ein wichtiges Handbuch der Symptombilder der Mittel, Verlag Grundlagen und Praxis). Im Haug-Verlag, Heidelberg, gibt es außerdem die wichtigsten homöopathischen Werke, einschl. der Schriften Hahnemanns. Leider sehr teuer.

### KRÄUTER UND WURZELN

Kräuter sind natürliche Medizin und regulieren Körper, Seele und Geist. Kräuter können benutzt werden, um den Energiefluß im Körper ins Gleich-



gewicht zu bringen. Kräuter können innerlich als Tees oder in Säften benutzt werden, als Waschungen und für Bäder, als Kompressen (Auflagen). Wurzeln wie Kuzu z.B. haben wie Kräuter eine gute Wirkung. Kräuter sind Medizin ohne Nebenwirkung, wenn sie richtig angewandt werden. Naturvölker wie die Indianer verbinden mit der Heilung aber noch mehr als das Einnehmen von Medikamenten. Für sie gilt, daß der Mensch wieder in Harmonie mit der Natur kommt und deshalb auch mithilfe die Kräuter zu suchen und der Natur dafür dankt, daß sie diese Hilfe bereitstellt. Sämtliche bekannten Kräuter enthalten Wirkstoffe, die häufig auch von der Medizin benutzt werden, doch kann die Abtrennung eines Wirkstoffes gefährliche Folgen haben, da in der Natur alles in einem Zusammenhang steht.

Lit.: Hugo Hertwig, Knaurs Heilpflanzenbuch (Eines der besten und preiswertesten)  
Doug Boyd, Rolling Thunder (Trinkont-Verl.)  
Es gibt eine Menge guter Kräuterbücher.

### PSYCHISCHE HEILUNG

Die bekannteste Form der psychischen Heilung ist das Handauflegen. Die psychische Heilung geht aber normalerweise davon aus, daß der Heiler, der einige psychische Fähigkeiten hat, das fehlende Energiegleichgewicht im Körper zu sehen oder zu spüren und auch die psychischen Blockierung, die zu der Krankheit führten. Der Heiler hilft dann dem Patienten, sein Bewußtsein in die gestörten Gebiete auszudehnen oder meditiert und betet mit dem Patienten, um dessen höhere Heilenergien verfügbar zu machen. Das Handauflegen ist eine Methode des Heilmagnetismus, die Mesmer gefunden hat. Er fand, daß magnetische Ströme von den Händen auf den Körper übergehen. Das manuelle Bestreichen der erkrankten Körperstellen direkt oder in ganz geringem Abstand genügt, um Heilwirkungen hervorzurufen.

Es gibt viele psychischen Methoden, die zumeist noch wenig erforscht sind, weil sie von der 'materialistischen' Medizin als unwirksam abgetan werden.

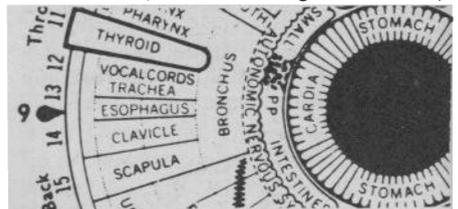
Lit.: R. Müller, Psychische Massage (Qalandar-Verlag), Alice Bailey, Esoterische Heilung (Lucis), F. Riemkasten, Heilung durch den Geist (Schikowski), E. Rudolph, Die geheimnisvollen Ärzte (Walter Verlag), H. Edwards, Geistheilung (Bauer-Verlag), Thetter, Magnetismus, das Urheilmittel (Couvreur-Verl.), Dr. Maxwell, Magisch-magnetische Heilkunde (Schikowski-Verl.)

### FARBThERAPIE

Farbheilung basiert auf dem Bewußtsein, daß jede Farbe die Manifestation

einer anderen Lichtschwingung ist, die unseren Körper, Seele, Geist auf bestimmte Weisen beeinflußt. Diese Heilung wurde von den alten Ägyptern entwickelt, die Farben wegen ihres Schwingungseffektes benutzten und weniger wegen der ästhetischen Wirkung. Sogar die Akupunktur soll auf den Erkenntnissen der Farbtherapie beruhen. Eine wichtige Form der Farbtherapie ist Farbmeditation in einem farbigen Raum oder mit einer farbigen Lampe (zumeist Grün, wegen der Harmonisierung). S.a. den Artikel in diesem Heft.

Lit.: Schiegl, Colorthherapie (Bauer-Verlag)  
M. Anderson, Colour-Healing (S. Weisser)



### DIAGNOSEMETHODEN

Wenn man alternative Heilmethoden benutzt, sollte man auch alternative Diagnosemethoden verwenden. Es gibt verschiedene Methoden. Die bekannteste ist die *Irisdiagnose*. Die Iris des Auges kann in Felder eingeteilt werden und der erfahrene Praktiker kann hier wie aus einem Buch die Krankheiten ablesen. Eine weitere, für jeden erlernbare Methode ist die *Antlitzdiagnose*, auch orientalische Diagnose genannt. Man kann hiermit den Gesundheitszustand aus dem Gesicht ablesen. Die *Symptomdiagnose* wird sowohl von der Schulmedizin als auch der Homöopathie verwendet, allerdings liegt der Unterschied darin, daß die H. ein Symptombild erstellt, während die Schulmedizin nach definierbaren Krankheiten forscht. Dann gibt es die Pulsdiagnose, die Handdiagnose, die Krankheiten aus der Hand ablesen kann, die astrologische Diagnose mit Hilfe eines Horoskops, und weite Methoden.

Wichtig erscheint auf jeden Fall, daß versucht wird, die Ursachen zu erforschen und nicht einfach ein Symptom kuriert wird. Akupressur, Makrobiotik etc. haben eigene Diagnosemethoden. (z.B. zuviel Zucker gegessen, Schnupfen ist das Ergebnis.) Man kann leicht an den Reflexzonen der Füße und den Akudruckpunkten die Krankheitsfelder aufspüren.

Lit.: Nash, Leitsymptome der homöop. Medizin (Haug-Verl.), M. Kushi, Oriental Diagnosis (Jap. Public.), B. Kronenberger, Die Irisdiagnostik (Kronenberger Verl.)  
H. Hommel, Irisdiagnose leicht gemacht (Ariston) usw.

# Selbtheilung durch Vorstellungskraft

Peggy Huddleston

Der Heilungsprozeß ist ein Weg, die eigene Kraft zu beanspruchen: Wenn du stark genug bist, deine Krankheit hervorzurufen, dann bist du auch stark genug, sie zu heilen. Wenn du alles getan hast, was du in körperlicher Hinsicht tun kannst, kannst du noch viel mehr auf geistigem Gebiet tun, um deine eigenen natürlichen Heilungskräfte auf den Plan zu rufen.

Die Heilungstechniken, die ich lehre, basieren auf der Idee, daß dein Geist Bewußtsein ist und daß jede Zelle in deinem Körper eine Qualität von Bewußtsein hat. Bewußtsein kann zu bewußtsein sprechen und dieses beeinflussen. Das bedeutet, daß du z.B. zu deinem schmerzenden Rücken sprechen und den Heilungsprozeß unterstützen kannst. In Wirklichkeit versucht deine Krankheit zu dir zu sprechen und dich wissen zu lassen, daß etwas falsch ist.

Hier ist ein guter Weg, mit deinem Körper zu sprechen und ihn erzählen zu lassen, wie du ihn heilen kannst: Finde einen bequemen Platz, wo du ungestört und ruhig sein kannst. Lasse dir einige Minuten Zeit, um still und konzentriert zu werden. Stelle dir dann den Teil deines Körpers vor, der Heilung benötigt. Du kannst dir diesen Teil bildlich vorstellen oder nur darüber nachdenken. Einige Leute werden ein realistisches Bild haben, andere werden keine Idee haben, wie dieser Teil aussieht und werden ein Bild erzeugen. Einige Leute haben sogar Charakterisierungen. Eine Frau erzählte mir, daß sie sich ihre Leber in einem Schaukelstuhl sitzend vorstellte, wie sie ihr erzählte, warum sie sich so gereizt fühlte. Der Teil deines Körpers, der geheilt werden muß, weiß, was aus dem Gleichgewicht ist und was das Problem verursacht hat. Aus der Krankheit gibt es etwas zu lernen. Lasse deshalb deinen Körper erzählen, was es ist. Stelle ihm eine Frage und höre

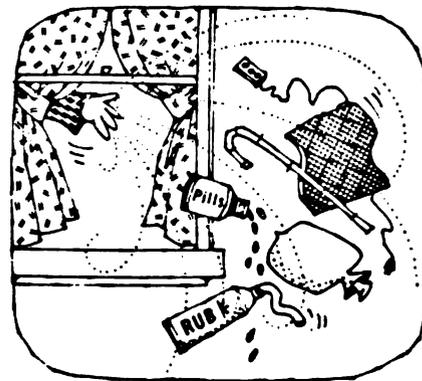
auf seine Antwort. Die Frage kann lauten: „Warum bist du krank?“, „Was versuchst du mir zu sagen?“, „Was ist nicht im Gleichgewicht in meinem Leben?“ oder was immer du fragen möchtest.

Frage dann diesen Teil deines Körpers, wie er geheilt werden sollte. Du kannst z.B. fragen, „welcher Heilungsprozeß soll stattfinden?“ oder „wie kann ich dir helfen, damit du gesund wirst?“ Höre auf die Antwort und stelle dir den Heilungsprozeß vor. Ein Mann, der jahrelang einen steifen Fußknöchel hatte, stellte sich vor, daß eine freundliche Elfe mit einem Ölkännchen ein magisches Schmieröl in das Gelenk spritzte. Er stellte sich vor, daß das Gelenk sich frei und ohne Schmerzen bewegen könnte und er sah sich selbst rennen und Tennis spielen. Innerhalb weniger Wochen war der Fußknöchel in Ordnung. Ein Junge mit einem beim Tennis verletzten Ellbogen dachte sich kleine Regenbogen, die harmonisierende heilende Energie an seinen Ellbogen aussandten. Innerhalb von Tagen war die Verzerrung verschwunden. Eine Frau mit Problemhaut stellte sich die Hände Gottes vor, die heilende Energie zu der betreffenden Stelle sandte. Sie empfand diese Energie als Licht und Liebe und sah sie jede Zelle ihres Gesichtes ausbalancieren und harmonisieren. Sie stellte sich als Endergebnis eine schöne, klare und strahlende Haut vor und am Ende war dies das Ergebnis.

Beim Vorstellen des Heilungsprozesses kann es sein, daß du daran denken möchtest, wie die kranke Partie tatsächlich geheilt werden könnte. Bitte deinen Arzt, dir dies zu beschreiben oder ziehe einen medizinischen Text zurate. Es kann sein, daß du dir ein Bild davon zeichnen möchtest. Oder wie die Leute in den vorhergehenden Beispielen kannst du es vorziehen, dir

deinen eigenen schöpferischen Heilungsprozeß vorzustellen. Stelle dir den Prozeß auf jeden Fall lebhaft vor. Und schließe in deinem Bild auf jeden Fall das Endresultat ein, d.h. wie du dich dann fühlen wirst. Du kannst dir vorstellen, zu einem Freund zu sagen, „ich fühle mich schrecklich“, oder wie der Arzt zu dir sagt „Sie sind wieder ganz gesund“. Stelle dich dir selbst lächelnd und in strahlender Gesundheit vor.

Denke an den Heilungsprozeß als eine Szene in einem Film, den du dir immer wieder vorspielst, wenn du einen Moment hast, dich selbst zu heilen. Beginne, den Heilungsprozeß jeweils fünf Minuten vier Mal am Tag zu benutzen. Es ist besser, mit fünf Minuten zu beginnen und die Zeit mit mehr Praxis auszudehnen. Die meisten Leute genießen den Vorgang so sehr, daß sie gewöhnlich die Zeit auf 10 oder 15 Minuten steigern. Setze dir dein eigenes Ziel. Wenn du schneller gesund werden möchtest, wirst du den Vorgang fünf, sechs, oder sieben Mal am Tag benutzen wollen. (Es ist unmöglich, es zu viel zu tun). Es ist jedoch viel besser, den Prozeß fünf Minuten viermal am Tag zu machen als einmal 20 Minuten. Jedesmal stimmst du dich auf dein Bewußtsein ein und verstärkst den Heilungsprozeß.



**„Der Heilungsprozeß ist ein Weg, die eigene Kraft zu beanspruchen: Wenn du stark genug bist deine Krankheit hervorzurufen, dann bist du auch stark genug, sie zu heilen.“**

---

**“Die Heilungstechniken, die ich lehre, basieren auf der Idee, daß dein Geist  
Bewußtsein ist und daß jede Zelle in deinem Körper eine Qualität von  
Bewußtsein hat.”**

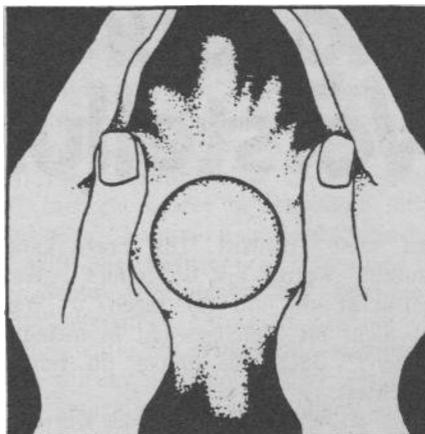
---

Manche Leute benutzen die Übung morgens, wenn sie aufwachen, andere, wenn sie einschlafen. (Du kannst dem Körper sagen: „Jede Nacht, wenn ich schlafe, wird der Heilungsprozeß stattfinden.“) Leute, die mit dem Zug oder Bus zur Arbeit fahren, können die ersten zehn Minuten der Fahrt zur Entspannung und Ausübung der Übung benutzen. Während des ganzen Tages wenn du auf einen Aufzug oder an der Ampel wartest, kannst du ein paar Minuten für die Übung nutzen um den Heilungsprozeß zu stärken. Du wirst beginnen zu bemerken, wie oft dir der Gedanke an deine Krankheit kommt und wie oft du darüber nachdenkst. Anstatt darüber besorgt zu sein, benutze diese Augenblicke um zu denken „Es geht mir jeden Tag besser. Ich werde nun geheilt.“ Mit diesem kurzen Gedanken gibst du deinem Unterbewußtsein eine positive und heilende Anregung.

Da das Gehirn buchstäblich durch deine Gedanken und Vorstellungen programmiert wird, kannst du den Heilungsprozeß durch die Wiederholung von bestimmten Sätzen verstärken. Eine Frau sagt: „Jede Zelle in meinem Körper bekommt neue Energie, wird wiederbelebt, wiederhergestellt und erneuert.“ Dabei stellt sie sich weißes, vibrierendes Licht vor, das durch die Zellen ihres Körpers flutet. Eine andere Person sagt zu ihren Zellen: „Ihr wißt, wie gesund ihr sein könnt. Ich erlaube eurer göttlichen Intelligenz, diesen Heilungsprozeß zu leiten.“

Prüfe genau, wieviel Zeit deiner Meinung nach diese Heilung benötigt. Es dauert gewöhnlich so lange, wie du denkst. Wenn du glaubst, daß die ernstere Krankheit mehr Zeit benötigt, dann wird die Heilung länger dauern. Aber wenn du einen Weg findest, deinen Glauben zu verändern, so daß du denkst, du wirst schneller gesund werden, dann wirst du schneller gesund. Glaube eher die besten Neuigkeiten, die dir dein Arzt sagt, als die schlechtesten. Gewöhnlich wird dir dein Arzt die längstmögliche Zeit nennen, die du zur Gesundung benötigst. Frage stattdessen, was die kürzestmögliche Zeit ist und benutze diese Information, um dein Denken zu verändern.

Sei auch sicher, daß du denkst, daß du es verdienst, gesund zu sein, denn wenn du es nicht tust, wirst du es nicht sein. Frage den Teil von dir, der krank



ist: „Was muß geschehen, daß ich glauben kann, daß ich es verdiene gesund zu sein?“ In diesem Dialog wird er dir sagen, wie du dein Denken ändern kannst. Einige Leute verursachen unbewußt eine Krankheit als ein Mittel, eine Situation zu vermeiden. Finde stattdessen einen Weg, wie du gesund sein und die Situation vermeiden oder verändern kannst. Viele Leute finden auch, daß krank sein ein Weg ist, viel liebevolle, zärtliche Pflege zu bekommen. Finde einen Weg, gesund zu sein und trotzdem viel Liebe zu bekommen.

Hier sind einige Beispiele, wie einige Leute ihre Vorstellungskraft dazu benutzten, ihren natürlichen Heilungsprozeß in Gang zu setzen:

1. Ein neunjähriger Junge hatte eine Warze an seiner Fußsohle. Er wollte sie weghaben, da sie beim Sport schmerzte. Da sie auf medizinische Behandlung nicht reagierte, entschloß er sich, sie selbst zu heilen. Jede Nacht, wenn er schlafen ging, sagte er zu der Warze: „Ich bin sicher, du bist eine nette Warze, aber ich brauche dich nicht an meinem Fuß. Während ich schlafe, wirst du kleiner bis du einfach verschwindest.“ Er tat dies einige Wochen lang und die Warze wurde kleiner und kleiner, bis sie verschwand.

2. Ein Geschäftsmann so um die vierzig hatte Schmerzen in seinem Magen. Sein Arzt stellte Geschwüre fest. Der Mann heilte seine Geschwüre in ungefähr drei Wochen. Für 10 Minuten viermal am Tag entspannte er sich und stellte sich vor, an einem Platz zu sein, wo er immer einen sehr großen inneren Frieden gefühlt hatte. Er stellte sich dieses Gefühl des Friedens vor und verlegte dieses Gefühl in

seinen Magen. Er stellte sich dann seinen Magen beruhigt und geheilt vor. Innerhalb kurzer Zeit war sein Magen geheilt.

3. Eine Frau Anfang 50 hatte seit 3 Jahren Dickdarmkatarrh (Entzündung des Dickdarms). Eine Reihe von Röntgenaufnahmen zeigte das Problem deutlich. Sie heilte diesen Zustand in ungefähr einem Monat durch Vorstellungskraft. Fünfmal am Tag, für ungefähr 10 Minuten suchte sie einen bequemen ruhigen Ort und entspannte sich tief durch Meditation. Sie stellte sich eine beruhigende, goldene Flüssigkeit vor, die durch ihren Dickdarm floß. Sie stellte sich vor, wie sie durch die Wände jeder Zelle eindrang und beruhigte und heilte. Sie stellte sich vor, daß die goldene Flüssigkeit starke Heilqualitäten hätte und jeder Zelle Gleichgewicht und Harmonie zurückbrachte. Während des ganzen Tages, wann immer sie über ihr Problem nachdachte, stellte sie sich den Heilungsprozeß vor und wie ihr Arzt zu ihr sagte: „Es ist erstaunlich, Sie sind geheilt.“ Als sie dann nach einem Monat zu Röntgenaufnahmen zu ihrem Arzt kam, waren dies genau seine Worte.

4. Eine junge Frau Anfang 20 ärgerte sich, daß ihre Fingernägel immer splitterten und bis aufs Fleisch abbrachen. Sie war entschlossen, wunderschöne, lange Fingernägel zu bekommen. Sie meditierte für 5 Minuten fünfmal am Tag und sprach zu ihren Fingernägeln, daß sie kräftig, gesund und wunderschön würden. Sie hatte eine lebhaftere Vorstellung dieses Vorgangs und konnte ihm zustehen. Sie stellte sich ihre Freunde vor, wie sie zu ihr sagten: „Du hast so schöne, lange Fingernägel!“ Sechs Monate später hatte sie die längsten Fingernägel, die sie jemals gesehen habe – sie waren fast zu lang!

5. Eine Frau, Anfang 60, hatte so hohen Blutdruck, daß ihr Arzt ihn durch Medikamente nicht unter Kontrolle bringen konnte. In ihrer Verzweiflung entwickelte sie einen Weg, sich selbst durch Meditation zu heilen. Sie stellte sich vor, daß sie an einem wundervollen Strand sonnenbadete: sie konnte die Wärme der Sonne fühlen und die salzige Luft riechen und sogar das rhythmische Geräusch der sich brechenden Wellen hören. Sie begann mit dieser Meditation für nur fünf

Minuten dreimal am Tag. Als sich ihre Fähigkeit steigerte, sich auf diese Meditation zu konzentrieren, verlängerte allmählich die Zeit, bis sie 20 Min. bei jeder Sitzung meditierte. Sechs Wochen später maß ihr Arzt wieder ihren Blutdruck – mehrmals. Er konnte nicht glauben, daß er normal war. Dies geschah vor mehr als 5 Jahren.

Sie verwendet noch heute diese Technik, einmal oder zweimal am Tag, je nachdem wie angespannt sie sich fühlt. Sie überwacht ihren Blutdruck zu Hause und wenn sie eine besonders schwierige oder anstrengende Phase durchmacht, benutzt sie die Technik so oft es nötig ist, um ihren Blutdruck zu senken.

Dies sind lebendige, wirkliche Beispiele aus dem Leben, was wir erreichen können, wenn wir unsere eigenen, natürlichen Heilungskräfte nutzbar machen. Krankheit kann ein großer Impuls sein: wenn wir krank sind, werden wir endlich willens sein, auf unsere eigene Wahrheit zu hören, die die Macht hat, unserem Leben Harmonie und Gesundheit zurückzubringen.

### Zwei Wege mit deinem Körper zu sprechen.

Ein Weg, mit deinem Körper in Kontakt zu treten, ist durch Meditation. Finde zuerst einen bequemen Platz ohne Ablenkungen. Dann werde ruhig, still und konzentriert durch welche Methode der Meditation auch immer. Wenn du dein Inneres beruhigt hast und dich konzentriert fühlst, stelle eine klare, direkte Frage mit deinem inneren Selbst wie z.B. „Warum schmerzt mein Rücken?“ oder: „Wie kann ich mein Leben wieder ins Gleichgewicht bringen?“

Mit Meditation wird man gewöhnlich sofort eine Antwort bekommen. Das wichtigste dabei ist zu wissen, welche Frage man stellen muß. Manchmal wird man fragen müssen: „Was ist es, das ich nicht weiß und das ich wissen sollte?“ oder: „Welche Frage müßte ich stellen?“ Sei dann still und offen für die Antwort. Du wirst vielleicht eine Stimme hören, die der deinen ähnlich ist. Wenn du wirklich in Berührung mit dir selbst bist, wird diese Stimme von einer deutlichen Klarheit und Direktheit sein. Du wirst vielleicht einen Geschmack von Sicherheit haben, die Erfahrung von „Wissen, daß man weiß“ und jedesmal wenn dies geschieht, wirst du mehr darüber lernen, wie dein Bewußtsein zu dir spricht.

Eine Frau, die sich müde fühlte, fragte schließlich ihr inneres Selbst: „Warum fühle ich mich so müde?“ Die Antwort war: „Du bist mit deinem Herzen mit der Welt in Kontakt. Durch dein Herz fließt viel Energie. Wenn dein Herz verschlossen ist, kann deine Energie nicht fließen. Du mußt dein Herz öffnen und mehr lieben, dann wird alle deine Energie weiterfließen. Du brauchst mehr Liebe, um mit der Welt in Kontakt zu sein.“

Die Antwort des inneren Selbst kann dich zu einer anderen Frage führen, und sogar einen Dialog verursachen. Es ist oft hilfreich, diesen Dialog in einem Notizbuch festzuhalten. Diese Stufe der Wahrheit wird stärker sein, wenn sie auf dem geschriebenen Wort gründet und letztlich in deinem Verständnis und deinen Handlungen.

Ein anderer Weg zum Zugang innerer Information ist durch Träume. Schreibe vor dem Schlafengehen deine Frage auf. Stelle sicher, daß sie klar ist und daß du die Antwort hören möchtest, egal welche. Das ist sehr wichtig, da du dich vielleicht vor der Wahrheit fürchtest und sie im Traum blockierst. Mache dir klar, daß die Wahrheit dir helfen wird, daß es dir besser geht: dies macht es leichter, sie im Traum zu enthüllen.

Wiederhole nach den Niederschreiben deiner Frage (leise oder laut) kurz vor dem Einschlafen: „Ich werde mich heute Nacht an meinen Traum erinnern, in welchem mein inneres Selbst auf meine Frage antwortet. Ich werde aufwachen und die Antwort aufschreiben.“ (Wenn du nicht mitten in der Nacht aufwachen und sie niederschreiben möchtest, sage dir: „Ich werde mich beim Aufwachen an den Traum erinnern“.) Lasse dir immer viel Zeit zum Niederschreiben der Antwort: sogar die lebhaftesten Träume haben die Tendenz zu verblassen, sobald wir in alltägliche Angelegenheiten verwickelt sind. Wenn deine Träume gewöhnlich symbolisch sind und du Schwierigkeiten hast, ihre Bedeutung zu verstehen, sage zu dir selbst, wenn du schlafen gehst, daß du lieber einen Traum im wörtlichen Sinn als einen symbolischen haben möchtest.

Beim Zurateziehen deines inneren Selbst machst du mehr bewußten Raum für die Wahrheit. Je tiefer du die Wahrheit wünschst, desto klarer wird sie zu dir sprechen.



Fortsetzung v. S. 11

gische Evolution. Und menschliche Tradition bedeutet ab der prähistorischen Zeit und die Entwicklung des Homo Sapiens. Natürlich ist dabei auch die geschichtliche Zeit eingeschlossen. Diese letzten 6000 Jahre jedoch sind im Vergleich zur gesamten menschlichen Tradition ein sehr kurzer Zeitabschnitt. Zweitens war die Zeit des Dritten Reiches mehr im Sinne des Wortes Nationalsozialismus nationalistisch. Der makrobiotische Standpunkt sollte jedoch keineswegs national sein. Er ist universal. Zuerst müssen wir das Gesetz des Universums verstehen, die Ordnung der Natur, welche man zu jeder Zeit, an jedem Ort der Welt beobachten kann, in jeder Rasse, Zivilisation, religiösen Gemeinschaft und Familie. Die Ordnung des Universums ist zeitlich und räumlich überall und immer vorhanden. Von diesem Verständnis ausgehend, sollten wir die täglichen Handlungen aufbauen. Sie ist sehr anders als die nationalsozialistische Denkweise. Ich denke, daß es nicht schwierig ist, die Makrobiotik in Deutschland bekanntzumachen, wenn man darauf achtet, die zugrundeliegende universale Ordnung transparent zu machen. In keinem Fall sollte man, durch eventuell auch von außen produzierte Schuldgefühle nationaler Art, das Verständnis unserer internationalen, universalen Gemeinsamkeit – der universalen Ordnung – unterdrücken.

HG: Vielen Dank für das Gespräch.  
M. Kushi: Vielen Dank.

# Farbe, Heilung, Gesundheit

von Gladys Mayer

Farbe wird vom Licht geschaffen, das in die Dunkelheit leuchtet. Jede Nacht und jeder Morgen begegnet die einhüllende Dunkelheit dem Licht und die Erde wird zu einer Farbenpracht umgewandelt. Jeder Morgen und jede Nacht trifft und berührt das Licht der spirituellen Welt die Grenze unseres irdischen, verdunkelten Bewußtseins. Die umherwandernde Seele wird mit Farbe erfüllt, in Träumen oder mit farbigen Bildern im Wachzustand.

Krankheit weist beinahe immer in gewissem Sinne auf einen Spalt zwischen der Erdenpersönlichkeit und seinen spirituellen Quellen, zwischen der inkarnierten Seele und dem diskarnierten Geist hin.

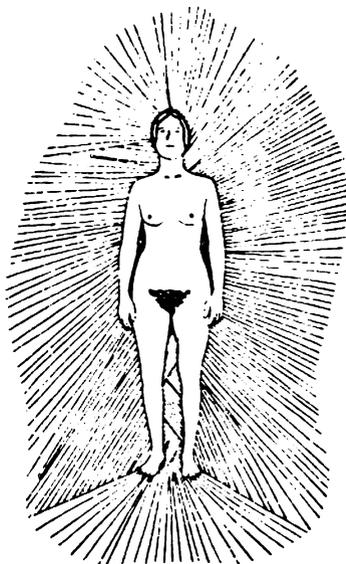
Vielen schweren Krankheiten gehen meistens tiefe Depressionen voraus. Als Beispiele: die körperlichen Krankheiten wie Krebs oder akute Geisteskrankheiten selbstmörderischer oder zerstörerischer Art.

In solchen Krankheiten kann es eine Art psychischer Dunkelheit geben, die nicht nur vom Leidenden selbst, sondern sogar von den Menschen seiner Umgebung gespürt wird. Ich kann dies aus meiner eigenen Erfahrung als Heilerin bestätigen und ich glaube, daß viele, die mit psychischen Patienten gearbeitet haben, diese Behauptung stützen können. Manchmal ergreift eine Wolke der Dunkelheit, die eine akute Depression bringt. Der Heiler muß dessen genug bewußt sein, sonst wird er selbst mit hineingezogen.

## Der dreifältige Mensch

Genauso wie wir, als Seelen, immer in Farbe leben, zwischen Licht und Dunkelheit, so leben wir auch im Gefühl zwischen Gedanken und dem Willen. So wie wir Luftwesen sind, wenn wir mit unserem Atem rhythmisch ein- und ausatmen, so sind wir Lichtwesen, wenn unser Denken im Licht lebt und doch wissen wir nicht davon, weil wir in ihm leben.

In seinem Vortrag „Gedanke und Wille“ in der Sammlung von Vorträgen über „Farbe“ erklärt Rudolf Steiner diesen Kontrast ziemlich ausführlich. „Denken ist das Leben im Licht, während Wille



nicht bewußt ist. Deshalb kann der Mensch sich nur verstehen, wenn er sich als Zukunftssamen versteht, der in der Vergangenheit eingehüllt ist, in der Licht-Aura der Gedanken. Das Licht scheint aus der Vergangenheit, die Dunkelheit führt in die Zukunft. Im Willen wird schließlich der fortwährende Anfang, die dauernd keimende Welt offenbar.“

Ein gesundes Gleichgewicht zwischen Denken und Willen wird durch das *Gefühl* aufrechterhalten. Ähnlich wird das Gleichgewicht im Körperlichen zwischen dem Kopfsystem und dem Stoffwechselsystem durch das rhythmische Zusammenspiel zwischen der Blutzirkulation und der Atmung aufrechterhalten.

Es erfordert eine lebendige und imaginative Kraft des Denkens, zu diesem Konzept von Gesundheit als einem beweglichen Gleichgewicht Zugang zu finden, ein Gleichgewicht zwischen gegensätzlichen Kräften. Doch wirft dies großes Licht auf die komplexe Natur menschlicher Wesen.

Unser Kopf- und Sinnessystem zerstört dauernd Nervensubstanz, wenn wir Bewußtsein erlangen. Deshalb ist das gegenwärtige Zeitalter so nervös. Zu viel Aktivität in der Kopf-Natur im frühen Leben kann später dünne, spinnenartige Glieder zur Folge haben. Im späteren Leben kann das Sklerose hervorrufen; im Denken kann dies einen Intellekt ohne Vorstellungskraft

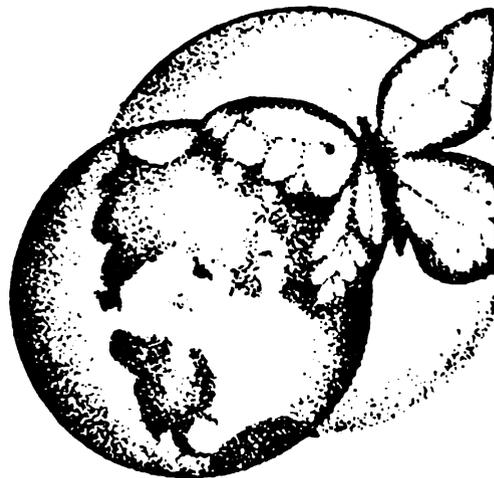
und ohne Gefühle erzeugen. *Für diese Zustände ist Kunsterziehung ein korrektiv.*

Die metabolische Aktivität (Stoffwechsel) baut dauernd Substanz auf. Im Übermaß erzeugt dies Dickleibigkeit, nachlässiges Denken und manchmal falsche Auswüchse wie Tumore. *Ein hilfreiches Korrektiv dazu ist, Enthusiasmus durch die Übung der kreativen Fähigkeiten im Künstlerischen hervorzurufen.*

Eine besondere Krankheit, die durch mangelndes Gleichgewicht zwischen Verdauungs- und Kopfsystem entsteht ist die Migräne. Bei der Migräne leidet man durch die Verdauungsaktivität, die zum Kopf hinaufsteigt und ein Symptom kann Licht- oder Farbsehen sein, die sich rhythmisch in blendender Brillanz bewegen.

Polaritäten zwischen Kopf und Stoffwechsel sollten während der Gesundheit durch das rhythmische System des Blutes und des Atems im 'Mittleren Menschen' ausgeglichen werden. Weil dieses System der Heiler der anderen zwei ist, sind Krankheiten, welche die Atmung berühren, wie Asthma oder Hysterie, schwer zu heilen. Auch hier kann künstlerische Aktivität von Hilfe sein. Durch Farbe, Musik, rhythmische Bewegung und rhythmische Beschäftigungen wie Weben mit Farben, oder durch rhythmisches Sprechen oder Atmen.

Die Seele muß immer ihr Gleichgewicht zwischen all diesen Gegensätzen finden und halten; deshalb ist Gesundheit kein statischer sondern ein beweglicher Zustand.



**“Es erfordert eine lebendige und imaginative Kraft des Denkens, zu einem Konzept von Gesundheit als einem beweglichen Gleichgewicht Zugang zu finden, ein Gleichgewicht zwischen gegensätzlichen Kräften.”**

Wenn die Seele ihr Gleichgewicht zwischen diesen Polaritäten nicht finden und halten kann, findet sie Krankheit. Und aus der Krankheit kann sie ein neues Bewußtsein gewinnen, das hilft, ihr Gleichgewicht in der Gesundheit wiederherzustellen.

### **Krankheit kann ein Segen sein**

Krankheit ist nicht unbedingt ein Unglück, sie kann ein großer Segen sein. Denn durch die Krankheit können wir uns in einer Lage befinden, Zeit zu haben um das ganze Leben zu erforschen und mehr von seiner Bedeutung und seinen Zielen erkennen lernen.

Denn eine Person, die sich immer guter Gesundheit erfreut, kann sich an ihrem Körper so sehr erfreuen, daß sie verißt, über den Zweck des Lebens nachzudenken. Krankheit kann uns daran erinnern, daß wir einen geistigen Ursprung haben, der sonst leicht vergessen wird.

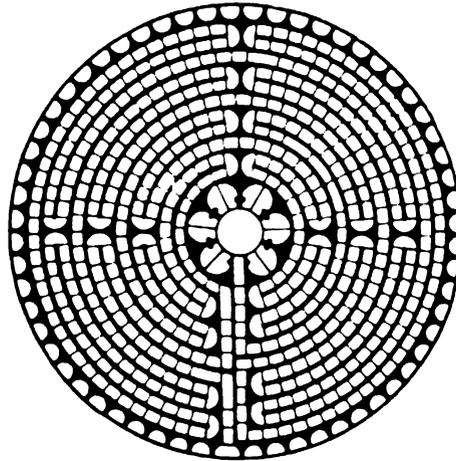
Der Konflikt zwischen Denken und Wollen, zwischen Licht und Dunkelheit ist uns gut bekannt. Der Kampf zwischen all diesen Widersprüchen ist die Anstrengung des Ichs zur spirituellen Verwirklichung. In schwarzer Dunkelheit können wir nichts tun. Dunkelheit ist sogar dem Leben feindlich gesinnt. Doch Licht wandelt die Dunkelheit um. Im Licht treibt das Leben und im Bewußtsein des Menschen erhebt es sich zu seiner höchsten Manifestation.

### **Wie bringen Farben Heilung?**

Die ganze lebendige Welt strahlt Farbe aus. Auch wenn es wahr ist, daß eine blasse Pflanze in einem dunklen Keller wächst, ist ihr Leben so flüchtig wie seine Farbe. Von der Pracht tropischer Pflanzen bis hin zu den rosa-geröteten Wangen eines Babies leuchtet die lebendige Welt endlos in Farben.

Die Farben verschwinden in der Krankheit und dem Tod, so wie die Pflanzenwelt zu Kohle wird oder kohlschwarz.

Farbe kann in einem lebendigen Wesen stimuliert werden, entweder von außen oder von innen. Farbheilung mit Hilfe von farbigen Lampen ist hauptsächlich für Behandlung von außen. Andere Möglichkeiten bestehen im Erwecken eines inneren Bewußtseins der Farben. Der erste Schritt zur Heilung ist die innere Anstrengung des Selbst, sich in seiner Umgebung aufrecht zu erhal-



ten. Durch einen erwachten Farbsinn kann man die Welt auf eine neue Weise erleben.

Die Seele lebt in und erfreut sich der Farben. Mit erwachter Wahrnehmung der Welt um uns beginnen wir lebendig auf das Leben anzusprechen, das durch die Farbenwelt offenbart wird. Farben sprechen zu uns und unsere Seele reagiert darauf in einer erneuerten Freude am Leben.

Durch Malen und allen seinen ästhetischen Gesetzen der Farbharmonie, des Gleichgewichts etc. lernen wir uns selbst im Gleichgewicht zu halten. Durch das Schöpfen aus Farben entdecken wir die innere Kreativität in uns, durch unterscheidende Auswahl und Imagination lernen wir, aus unseren Sinnesbeobachtung zu schöpfen, aus unserem ausgeglichener Urteil und dem endlosen Reichtum an Bildern, welche die Welt jenseits der Träume bereitstellt entdecken wir, daß wir aus eigenen Quellen Schöpfer sind.

### **Farbübungen**

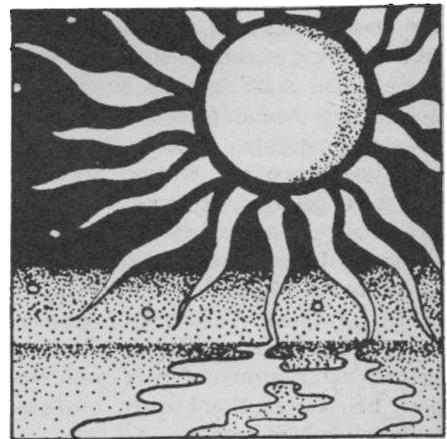
Durch Farbübungen können wir ein gesundes und harmonisches Gleichgewicht in der Seele herstellen. Nimmt man fließende Wasserfarben und läßt sie frei über das Papier fließen, so wie die Sonnenstrahlen durch die Luft schwingen, brauchen wir nicht daran zu denken, irgendetwas besonderes herauszugreifen. Wir leben einfach in der Stimmung und der Bewegung der individuellen Farben. So kann ein Ausbreiten mit Gelb und ein Gefühl des Zusammenziehens mit Blau wie eine Seelenübung des Ein- und Ausatmens sein.

Jede Farbe schattiert sich in zwei andere auf, Gelb in grünlich und Orange-Gelb, Blau in Purpur und Grünblau usw.

Jede Farbe hat ihren eigenen Charakter, d.h. Orange gibt Mut, Grün gibt Ruhe und Gleichgewicht usw. Jede Farbe gibt die Möglichkeit, eine Entdeckungsreise in ihre vielen Töne und Nuancen zu machen.

Man kann Farben auch auf andere Weisen als Malen benutzen. Farbige Lichter, farbige Leselampen oder farbige Tapeten können helfen. Das Malen hat jedoch einen großen Vorzug. Es schafft Unabhängigkeit in uns. Wir sind mit uns und den Farben allein. Nichts passiert bis wir Mut finden und anfangen.

Wir offenbaren unsere eigene Leere oder sind erstaunt über die kreative Imagination, die wir vielleicht unerwartet in uns entdecken. Egal wie, es kann ein wundervoller Weg der Selbstentdeckung sein, und was negativ ist kann bald positiv werden, wenn wir beharrlich sind.



### **Farbmeditation nach Bante Dharmavara (buddhistischer Mönch)**

Als Behandlung jeder Krankheit muß man die entsprechenden Farben nehmen. Eine gefärbte Glühlampe genügt. Man strahlt damit die Wand an und setzt sich in eine bequeme Meditationsstellung und atmet die Farbe, die von der Wand reflektiert wird, ein. Falls die Wand eine andere Farbe hat, kann man ein Brett mit der benötigten Farbe davorstellen und dieses anleuchten. Für den allgemeinen inneren Zustand ist eine tägliche Meditation über die grüne Farbe sehr gut. Diese Meditation unterstützt jeden Heilprozeß. Nach ein paar Wochen kann diese Meditation zu starker spiritueller Wirkung führen. Anfangs können unangenehme Wir-

kungen entstehen, schlechte Gefühle z.B. Das ist ein Zeichen für die innere Reinigung, zu der die grüne Meditation beiträgt.

Bei Nervosität und Schlaflosigkeit ist vor dem Schlafengehen die blaue Farbe angebracht (15-30 Minuten). Zur Anregung der Nerven Gelb-Grün, Gelb, Gelb-Orange und Orange.

Schlechte Blutzirkulation mit Rot, auch bei Verwirrung und Depression. (Rot-Orange). Sehr vorsichtig mit der roten Farbe. Maximal 15 Minuten täglich.

Bei Frustration, Haß, Ärger etc. blaues Licht. Als Abschluß und zum Ausgleich ist immer grüne Meditation angebracht.

### Weitere Farbtherapien

Je nach Krankheit kann man mit farbiger Bestrahlung der kranken Gebiete und der Einnahme von farbigem Wasser behandeln. Das „farbige“ Wasser macht man, indem man es in einer farbigen Flasche mindestens 24 Stunden der Sonne aussetzt. Die Farbe wird dann von Wasser absorbiert. (Es bleibt äußerlich natürlich normal klar.) Manchmal nimmt man auch farbiges Sonnenblumenöl, das man 6 Wochen der Sonne in einer gefärbten Flasche aussetzen muß. Dosierung des Wasser: Schnaps-glas voll genügt. Häufigkeit je nach Krankheitsfall mehr oder weniger. Wir geben im Folgenden nur ein paar Beispiele für Farbtherapie. Für Interessierte haben wir eine Liste (englisch), Kopierkosten und Porto ca. DM 2,-. Die Dosierung der Bestrahlungen je nach Bedarf, bei akuten Krankheiten häufiger. (z.B. dreimal am Tag)

#### Beispiele:

Allergien: gelbes Licht und Wasser, abwechselnd mit Blau.

Anämie: Rotes Licht auf die Vorderseite des Oberkörpers ca. 15 Min., gefolgt von ultraviolettem Licht mit grünem Wasser (einnehmen). Oder rotes Wasser und rotes Licht.

Blinddarmenzündung: Blaues Wasser und blaues Licht (mehrmals eine halbe Stunde). Blaues Licht/Wasser ist allgemein gut für Entzündungen jeder Art.

Arthritis: steife und schmerzhafte Gelenke: Blaues Licht und weißes Licht kombiniert mit grünem Öl (einreiben) und gelbem Wasser.

Blaseninfektion: Blaues Licht und blaues Wasser.

Darmschmerzen: Blaues Licht über dem Abdomen, blaues Wasser intern.

Erkältung: Atme Dampf von Wasser mit Eucalyptus (bis zu 15 Minuten) ein. Gelbes Licht, gelbes Wasser, innerlich (mit Husten: bestrahle den Körper mit ultraviolettem Licht und rotem Licht abwechselnd über der Brust). Verstopfung: gelbes Licht oder oranges Licht über der Magen-Darm-Gegend ca. 20 Minuten, in Verbindung mit lösender Diät, Orangeses Wasser.

Schnitte: Blaues Wasser (äußerlich) Drogenüberdosis: Blaues Licht und Dampfbad.

Diarrhoe: Blaues Licht über Abdomen und blaues Wasser.

Ekzeme: Blaues Licht für 30 Minuten, dann ultraviolettes Licht, grünes Wasser Gastritis: gelbes Licht über Abdomen ca. 25 Min., Orangeses Wasser. Milde Diät, Magenspülung.

Lumbago: blaues Licht auf dem Rücken während der Patient langsam von einer Seite zur anderen schwingt, orangeses Wasser innerlich.

Muskelschmerzen: Blaues Wasser, Übungen.

Neuritis: Blaues Licht über der schmerzhaften Stelle, 30 Min. grünes Wasser. Tumore: Blaues Wasser und grünes Öl (äußerlich).

Wunden: blaues Wasser, blaues Licht Angaben ohne Gewähr. Um dem Gesetz zu genügen müssen wir sagen, daß bei jeder Krankheit immer ein Arzt hinzugezogen werden muß!

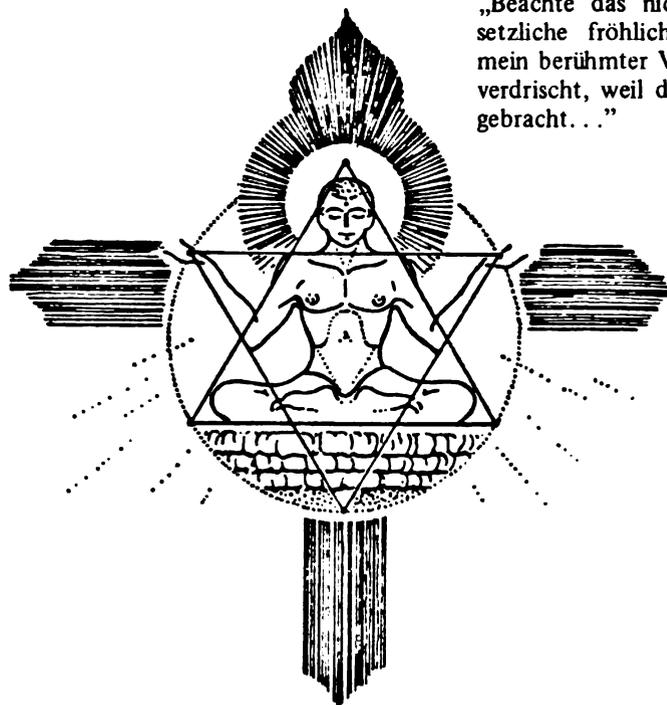
### SUFI-STORY

Manche Leute sind sehr beeindruckt von den Ernährungsgewohnheiten und anderen Qualitäten angesehener spiritueller Lehrer und manchmal wird auch Alter mit Heiligkeit gleichgesetzt. Es gibt auch eine Tendenz sich einzubilden, es gäbe nur einen einzigen Weg zu höherem Wissen und daß alles, was dazu im Widerspruch steht, das Gegenteil sein muß – anstatt, wie es oft auch richtig wäre, es als brauchbare Alternative zu sehen. Diese Tatsachen wurden in eine entsprechend bildhafte Erzählung gewebt.

Ein Mann, der sich einbildete, ein ernsthafter Sucher nach der Wahrheit zu sein, besuchte einen ehrwürdigen Weisen, der großes Ansehen als spiritueller Führer genoß und in einer langen Linie mystischer Überlieferung zu stehen schien. „Wie schön“ begann er, „daß Sie solch ein ehrwürdiges Alter erreicht haben und weit und breit und mit Recht wegen Ihrer spirituell-stärkenden Strenge bewundert werden. Was sind denn die hervorstechenden Merkmale Ihrer Lehre?“

„Erstens“, brachte der Weise mit zitternder Stimme hervor, „halte ich mich streng an Vegetarismus; und zweitens, bin ich immer ausgeglichen und rege mich unter keinen Umständen über irgendetwas oder irgendjemanden auf.“ Er wurde von lautem Brüllen und Geschrei unterbrochen, das aus der Küche drang.

„Beachte das nicht“, sagte der Unersetzliche fröhlich, „denn das ist nur mein berühmter Vater, der den Metzger verdrischt, weil der das Fleisch so spät gebracht...“



# Die Kunst der Selbstmassage

Michio Kushi

*Do-In oder Selbstmassage ist eine Reihe von Übungen zur Entwicklung von körperlicher Gesundheit, psychischer Ausgeglichenheit und geistiger Evolution. Obwohl Do-In schon vor einigen tausend Jahren im Fernen Osten entwickelt wurde, wird es auch heute noch von vielen Menschen in Japan praktiziert und während des letzten Jahrzehnts wurde es zunehmend im Westen zusammen mit Shiatsu populär, der Zwei-Personen-Heilmassage. Do-In kann von jedem ohne Partner oder spezielle Geschicklichkeit ausgeführt werden und unter beinahe allen Umständen. Die Vielfalt der Übungen, einschließlich Sitzhaltungen, Atemtechniken, Singen, Stehen, Tanz sind unbegrenzt und sie können in verschiedensten Kombinationen und Reihenfolgen ausgeführt werden, 5 Minuten, eine Stunde oder länger. Jeder wird für sich bald das Muster finden, das für sie oder ihn am besten geeignet und ihrer oder seiner Aktivitätsebene angemessen ist und sogar neue Techniken entdecken. Do-In-Übungen sind einzigartig insofern, daß sie menschliche Wesen nicht als körperliche und materielle Organismen ansehen, sondern als Manifestationen von Schwingungs- und geistigen Bewegungen. Wie die Bewegung des Universums selbst, sind Do-In-Bewegungen einfach, natürlich und intuitiv und basieren auf dem Fluß der Energie (Ki) zwischen Himmel und Erde.*

*Der Autor: Michio Kushi ist ein bekannter Lehrer der Makrobiotik, eines Weges der lehrt, in Einklang mit den Gesetzen des Universums zu leben und zu essen. Michio Kushi lehrt Do-In seit über 10 Jahren im Westen und sein Buch ist das umfangreichste und ausführlichste zu diesem Thema. Der vorliegende Text ist ein Auszug aus dem Buch „Michio Kushis Do-In-Buch“, das im Mai im Verlag Bruno Martin erscheint. (ca. 240 S., ca. DM 24,-). (c) Verlag Bruno Martin und Ost-West-Bund e.V., Werbeln.*

*Übersetzt von Angelika Nichols*

Innerhalb der Do-In-Übungen für die körperliche, geistige und spirituelle Entwicklung gibt es Übungen für die Meridiane, die wir in unserem Alltag

anwenden können, um unsere Gesundheit zu erhalten und unser Wohlergehen zu entwickeln. Die meisten Do-In-Übungen sind direkt oder indirekt darauf abgestimmt, den Fluß der elektromagnetischen Ströme durch die Meridiane zu kräftigen und aus diesem Grunde ist es nicht nötig, besonderes Gewicht allein auf die Übungen für die Meridiane zu legen. Wir können jedoch bestimmte Übungen speziell für die Meridiane anwenden, um den stagnierenden Energiefluß, der entweder durch ungeeignete Ernährung, schlechte Haltung und verschiedene unnatürliche Beschäftigungen am Tage entstanden ist, zu aktivieren und zu entlasten.

Es gibt, wie schon erklärt wurde, zwölf Hauptmeridiane, die entsprechend in yin, ruhige Energien und yang, aktive Energien eingeteilt werden können. Dies sind:

1. Die Lungen- und Dickdarmmeridiane
2. Die Milz-Pankreas-Magenmeridiane
3. Die Herz- und Dünndarmmeridiane
4. Die Nieren- und Blasenmeridiane
5. Die Meridiane des Herzregenten und des dreifachen Wärmeezeugers
6. Die Leber- und Gallenblasenmeridiane

Die Bewegungen dieser sechs Übungen sind anders als die gewöhnliche Bewegungsfolge (im Do-In). Während dieser Meridianübungen befindet sich unsere Körperhaltung für die Dauer von zwei langsamen Atmungen auf ihrem äußersten Punkt; dies dient der Ausdehnung der Meridiane als auch der Beschleunigung des Energieflusses und resultiert in der Befreiung von Blockierungen und Fehlfunktionen entlang der Meridiane und Muskeln.

## a. Übungen für die Lungen- und Dickdarmmeridiane

Wir stehen aufrecht und haben unsere Füße ein wenig mehr auseinander als die Breite der Schultern ausmacht. Die Hände sind hinten am Rücken, die Handflächen nach außen und die Daumen ineinandergehakt.

In dieser Stellung heben wir unsere Arme und heben gleichzeitig auch den Kopf und schauen zur Decke hin. (1.). Dann beugen wir uns so weit wie möglich nach vorne und lassen dabei die Daumen ineinandergehakt (2.). Dabei bemerken wir, daß die Meridiane der

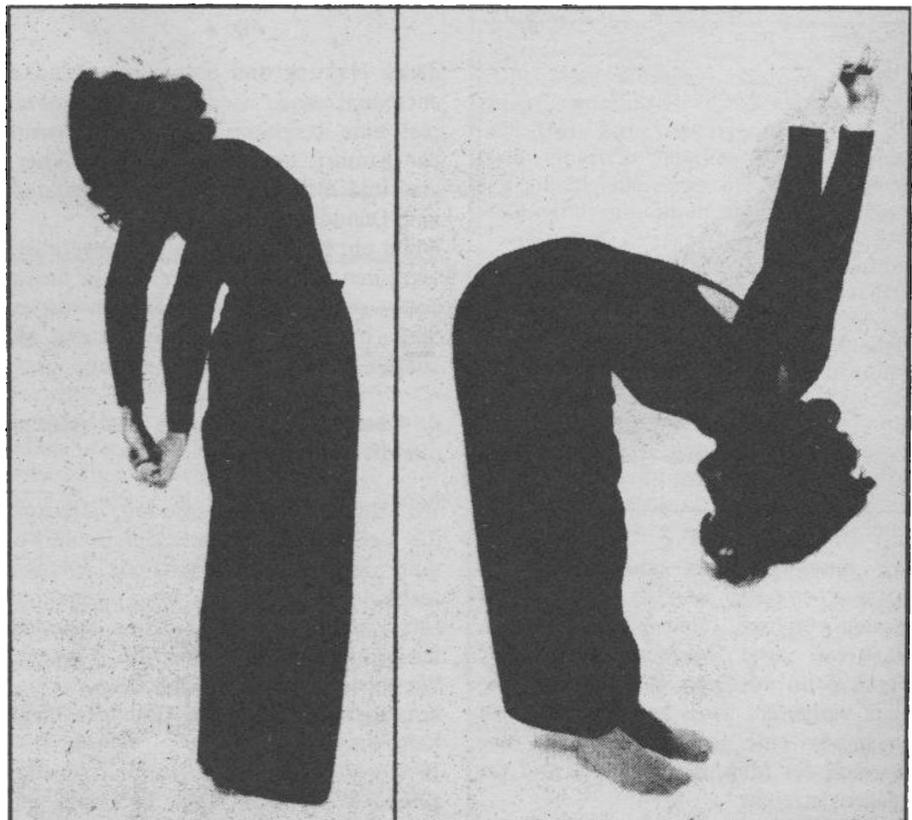


Fig. 1

Fig. 2

Lunge und des Dickdarms, die an den Armen und den Händen verlaufen, gut ausgedehnt sind, und daß die Muskeln, die die Lungen umhüllen und die mit dem Dickdarm verbunden sind, gezogen werden. Wenn wir den Höhepunkt der Bewegung erreicht haben, bleiben wir eine Weile in dieser Position, atmen zweimal völlig entspannt und langsam; dies resultiert in einem aktiven Energiefluß entlang der Lungen- und Dickdarmmeridiane als auch in einem aktiven Blutkreislauf entlang der verwandten Muskeln.

Wenn wir die Handstellung so verändern, daß der andere Daumen oben aufliegt, und wir führen die gleiche Bewegung wieder aus, können wir feststellen, welche Seite der Meridiane – die rechte oder die linke – eine größere Fehlfunktion aufweist aufgrund der stärkeren Schmerzempfindung oder starkem Druck in der einen Seite.

#### b. Übung für die Milz-Pankreas- und Magenmeridiane.

Wir sitzen in der natürlichen, richtigen Haltung (Seiza, s. Hologramm Nr.12) und umfassen unsere Hände. Wir heben unsere Hände nach oben und halten sie über dem Kopf zusammen, so wie es dargestellt ist (3.). Dann gehen wir mit dem Körper langsam nach hinten auf den Boden zu, und zwar soweit, daß die Schultern den Boden berühren. Wenn



Fig. 3

wir unseren Körper und beide Arme so weit strecken können, daß sie den Boden berühren, dann werden die Milz-Pankreas- und Magenmeridiane, die vertikal im vorderen Bereich des Körpers verlaufen, stark gestreckt und wir verspüren eine Stimulierung, die den Bereich der Milz, der Pankreas und des Magens erreicht.

In dieser Stellung atmen wir zweimal tief; dies fördert den reibungslosen Verlauf der Energie und des Blutes entlang der Meridiane und der Muskeln. Wenn wir die Hände wechseln, so daß der andere Daumen oben aufliegt, können wir feststellen, daß eine Seite mehr an Störungen aufweist, als die andere Seite.

#### c. Übung für die Herz- und Dünndarmmeridiane

Wir sitzen mit weitgeöffneten Beinen, die Knie auf dem Boden und die Fußsohlen zusammengefügt. Wir halten die Hände um die Fußzehen und schieben die Füße soweit wie möglich zum Körper hin. Dann beugen wir uns langsam nach vorne und versuchen, daß die Stirn die Daumen berührt. (4.) In



Fig. 4

dieser Haltung und indem alle Gelenke entspannt sind, wiederholen wir zweimal eine langsame Atmung. Während der Atmung bemerken wir aktive Energie- und Blutströme zum Herzen und zum Dünndarm.

Wenn ein Knie höher als das andere ist, verspüren wir mehr Spannung in dieser Seite und dies zeigt, daß in dieser Seite mehr krankhafte Symptome als auf der anderen Seite auftreten.

#### d. Übung für die Nieren und Blasenmeridiane

Wir sitzen auf dem Boden, strecken die Beine, die Rückseite der Beine berührt den Boden, die Füße werden vertikal gerade nach oben gehalten. Dann strecken wir die Arme aus und umfassen die Zehen mit den Fingern. Wir beugen unseren Oberkörper langsam nach vorne und berühren mit dem Kopf die Knie (5.).

In dieser gebeugten Haltung atmen wir zweimal tief und langsam. Dabei be-

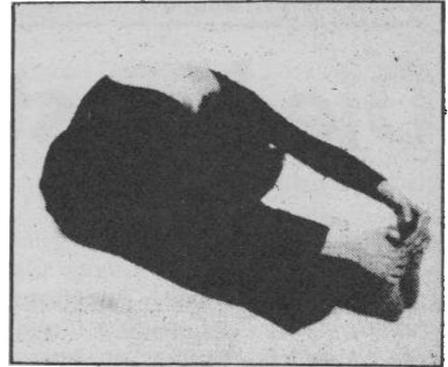


Fig. 5

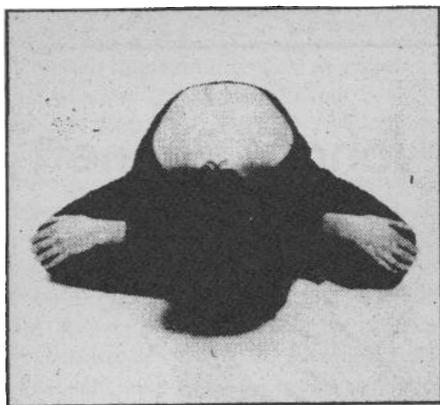
ginnt die Energie durch die Nieren- und Blasenmeridiane aktiver zu fließen. Wenn ein Knie eher wieder nach oben geht, oder wenn man Spannung in den hinteren Muskeln eines Beines verspürt, dann ist die Nierenfunktion auf dieser Seite mehr gestört als die auf der anderen Seite.

#### e. Übung für die Meridiane des Herzregenten und des dreifachen Wärmerezeugers.

Wir sitzen in der Haltung der Lotusblume. Dann legen wir die Arme über Kreuz und halten jedes Knie mit der gegenüberliegenden Hand und drücken die Knie nach unten (6.). Wir beugen uns langsam so weit wie möglich nach vorne (7.).



In dieser Haltung atmen wir zweimal ganz langsam und lassen alle Muskeln entspannt. Währenddessen verläuft die Energie aktiv durch den Herzregenten und durch den dreifachen Wärmerezeuger, stimuliert vertikal den mittleren Körperbereich und den Bereich der Wirbelsäule. Wenn wir die Arme wechseln, daß der andere Arm oben aufliegt und vergleichen nun diese Stellung



7

mit der vorigen, so fühlen wir vielleicht, daß eine größere Spannung in der einen Seite des Körpers als in der anderen ist. Dies deutet darauf hin, daß sich in dieser Seite mehr Blockierungen befinden.

#### f. Übung für die Leber- und Gallenblasenmeridiane

Wir sitzen mit beiden Beinen nach vorne und soweit ausgestreckt wie möglich. Heben Sie nicht die Knie an, sondern lassen Sie sie auf dem Boden. (8.) Mit den nach vorne gestreckten Fingern strecken wir uns nach einem Fuß aus und beugen uns soweit wie möglich nach vorne (9.). In dieser Stellung atmen wir zweimal ganz langsam; währenddessen können wir fühlen, daß der Bereich der Leber und der Gallenblase stimuliert wird. Dann gehen wir mit unserem Körper wieder nach oben und beugen uns zu dem anderen Fuß hin.

Während wir von links nach rechts abwechseln, bemerken wir, daß es schwieriger ist, einen Fuß auf einer Seite zu erreichen. In dieser Seite sind dann

mehr Störungen und Blockierungen vorhanden.

(Anm. d. Redaktion: die Abbildungen sind im Buch wesentlich besser, da dort die Originale verwendet werden.)



Figs. 8 and 9

#### Buchbesprechungen

**Albert Hoffmann**  
LSD – Mein Sorgenkind, 232 S., DM 22 (Klett-Cotta)

Albert Hoffmann ist bekannt als Entdecker des LSD. Das vorliegende Buch beschreibt seine Forschungsarbeit und sein zufälliges Finden des LSD-25 (weil es der fünfundzwanzigste Versuch war). Er stellte aufgrund von Selbstversuchen fest, daß LSD eine tiefe, aber relativ ungefährliche Wirkung hat – vorausgesetzt man nimmt es unter Führung. Seine Entdeckung führte ihn natürlich in Bereiche, die bislang von der Wissenschaft weitgehendst unerforscht blieben. Nachdem in den 60iger Jahren LSD Allgemeingut der Hippies wurde, nahm natürlich auch der 'Mißbrauch

zu und LSD wurde verboten. Hoffmann selbst schreibt, daß die meisten Berichte über Greuelthaten unter LSD-Einwirkung oder Selbstmorde etc. ganz selten der Wahrheit entsprachen, oft aber daher kamen, daß die Leute kein LSD sondern irgendeine andere Droge gekauft hatten. Er unterschlägt auch nicht, daß die Öffnung des Bewußtseins natürlich auch als politische Gefahr angesehen wurde und kritisiert Tim Leary wegen seiner großangelegten Publikationskampagnen, obwohl er Leary ansonsten als intelligenten Menschen hoch schätzt. Ein insgesamt interessantes Buch, doch für Leute, die sich entweder für Chemie interessieren, oder eine nicht-tendenziöse

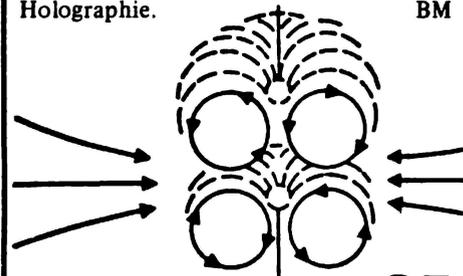
Darstellung über LSD brauchen, damit sie ihre Vorurteile revidieren können. Es sollte noch gesagt werden, daß LSD natürlich kein verkürzter Weg zur eigenen Transformation darstellt, der ungefährlicher mit anderen Methoden unternommen werden sollte.

B.M.

#### Sergius Golowin

Götter der Atom-Zeit, Moderne Sagenbildung um Raumschiffe und Sternmenschen (Morszinay Verlag), DM 33,-. Der erste Teil dieses Buches ist eine Neuauflage Golowins Thesen zu den Ufos und bis heute noch nicht überholt. Der zweite Teil eine Untersuchung des modernen Volksglaubens und des neu-religiösen Aufbruchs vieler Menschen. Der Autor macht klar, daß Ufos genauso der Mythologie zugerechnet werden können, wie die anderen Geschichten über den Eingriff höherer Götter in das Weltgeschehen. Doch er sieht den Sternenglauben und die 'Marsmenschen' nicht als Bedrohung für das Bewußtsein der Menschen, sondern eher als Möglichkeit der Hoffnung und als Basis einer spirituellen Suche vieler Menschen, die an den Schwierigkeiten in der Welt verzweifeln. Der Prototyp der modernen Raumfahrtgeschichte mit dem Eingriff höherer Wesen in das Weltgeschehen ist seiner Meinung nach Gurdjieffs 'Beelzebubs Erzählungen', der schon in den zwanziger Jahren den Weltraumheld als Figur für seinen neuen Mythos benutzt hat. Die Fragen nach dem "Wo kommen wir her? Wohin gehen wir? Was sind wir?" können heutzutage nach Däniken und den Ufo-Spekulationen wieder gestellt werden, weil sehr viele Menschen dadurch aufnahmefähig wurden. Tatsächlich gehören die Ufos zum archetypischen Bereich, wie Golowin überzeugend nachweist. Es bleibt allerdings die Frage, ob die Ufologen mit ihren angeblichen Sichten und Gesprächen mit Ufofahrern sich nicht in Halluzinationen verstricken und 'reif fürs Irrenhaus' werden. Jaques Vallee brachte in seinem Buch 'Messengers of Deception (Boten der Täuschung)' die Frage auf, ob nicht ein Bewußtseinsmanipulation in großem Maßstabe gemacht wird, um die Leute von den Problemen und ihrer Lösung hier auf der Erde abzubringen. Er spricht sogar von psychotronischen Möglichkeiten der Bewußtseinsbeeinflussung mittels Holographie.

BM



# Entspannung

John G. Bennett

*Das folgende ist ein Auszug aus dem Buch 'Transformation' erschienen im Ahorn-Verlag, München. (Abdruck mit freundlicher Genehmigung.) Wir fanden diesen Abschnitt für die ganzheitliche Betrachtung zum Körper und zur Heilung deshalb wichtig, weil hier Dinge zum Ausdruck kommen, die sonst selten erwähnt werden.*

## Das richtige Verhältnis zum Körper

Wir nähern uns dem Ziel unserer Existenz erheblich – sei es, daß wir darunter Vervollkommnung, Freiheit, dauerndes Glück oder die Erfüllung unseres Schicksals verstehen –, wenn wir ein für alle Mal das richtige Verhältnis zu unserem physischen Körper herstellen. Wir müssen ihn als Instrument betrachten, das wir gebrauchen, ein Tier, das wir trainieren, einen Diener, dem wir befehlen und ihn doch mit gebührender Rücksicht auf seine Würde und seine Rechte behandeln. Wenn wir diese Haltung noch nicht erwogen haben, so müssen wir uns darin üben, bis wir sie uns zu eigen gemacht haben.

„Dieser Körper ist nicht Ich.“

„Er ist nicht mein Selbst.“

„Er ist ein Ding, das verkommt, wenn es nicht gepflegt wird.“

„Er ist ein Tier, das nicht gehorcht, wenn es nicht diszipliniert wird.“

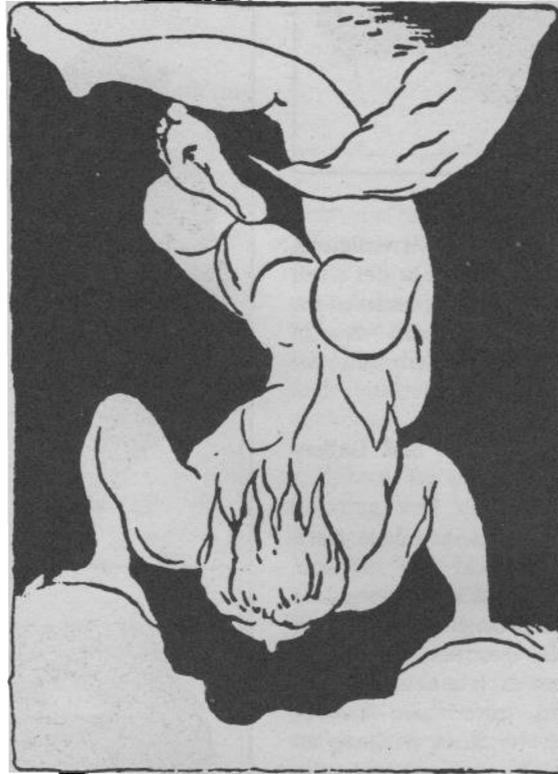
„Er ist mein für eine kurze Zeit, und während dieser Zeit muß ich den vollsten Gebrauch von ihm machen.“

„Immer und überall muß er mir gehorchen. Ich kann und werde sein Meister sein.“

Wenn wir über solche Vorstellungen meditieren, entwickeln wir die richtige Einstellung.

Die Verbindung zwischen Geist und Körper muß durch Disziplin gefestigt werden. Es ist gut, den Körper an harte physische Arbeit zu gewöhnen und körperliche Fertigkeiten zu erwerben.

Wir müssen die Schwächen des Körpers beobachten. Einer schläft zuviel, ein anderer ißt zuviel, ein dritter fürchtet sich vor Schmerzen. Diese Schwächen müssen überwunden werden. Das sollte schon in der Kindheit geschehen. Wenn wir nicht das Glück hatten, schon in der Jugend zu lernen, unseren Kör-



William Blake. Urizen kämpft mit dem Wasser des Materialismus.

per zu disziplinieren, so dürfen wir nicht glauben, daß es zu spät sei. Wir müssen da anfangen, wo wir sind. Es werden sich Gelegenheiten bieten: Durch Krankheit und Unfälle können wir lernen, daß physische Schmerzen der Meisterschaft über uns selbst dienlich sein können. Wir sollten uns die Aufgabe stellen, nutzlose und schädliche körperliche Gewohnheiten zu überwinden.

Es mag so scheinen, als würde ich einem strengen Asketentum das Wort reden. Ich habe mein eigenes Leben zweifellos nicht in dieser Weise geführt und sehe keine Veranlassung, es jemandem zu empfehlen, der Asketismus nicht selbst als den richtigen und notwendigen Weg für sich betrachtet. Unser Körper sollte wie ein Diener behandelt werden, den wir lieben und dem wir vertrauen. Wir können und sollen seinen Bedürfnissen gerecht werden und von Zeit zu Zeit sein Verlangen voll befriedigen. Aber in erster Linie ist es eine Beziehung zwischen Diener und Herr. Wenn ich feststellte, daß eine Gewohnheit mich in der Gewalt hatte, dann

habe ich von mir verlangt, sie zu brechen, und ich bin absolut sicher, daß ich dadurch Gesundheit, Glück und das Kostbarste von allem, Freiheit erworben habe. Wenn ich meinen Körper noch mehr diszipliniert hätte, hätte ich vielleicht noch mehr gewonnen. Rückblickend kann ich sagen, daß ich während Perioden der übermäßigen Befriedigung körperlicher Bedürfnisse an Boden verloren habe und dafür zahlen mußte.

Es ist durchaus nicht schwer, zu diesem Körper die richtige Beziehung herzustellen, wenn man einmal auf den Geschmack gekommen ist. Er hat erstaunliche Eigenschaften. Es ist nicht notwendig, mit einem einigermaßen disziplinierten Körper zu kämpfen. Er wird tun, was erforderlich ist, fast noch ehe wir es erkannt haben. Nehmen wir ein Beispiel: ich fühle mich träge und entschieße mich, mich hinzusetzen und zu lesen, anstatt eine notwendige Arbeit zu erledigen; plötzlich merke ich, daß mein Körper aufsteht und tut, was anliegt, während ich noch in Tagträumen befangen bin.

## Entspannung

Obwohl Entspannung sich in erster Linie auf den physischen Körper bezieht, ist sie doch eine Technik mit beinahe unbeschränktem Potential. Gurdjieff zufolge gibt es sieben Grade der Entspannung; beginnend mit dem Loslassen der Spannung in den Muskeln führt sie zu immer tieferem Nachgeben der Nerven, Gefühle, Gedanken, Wünsche bis zur schließlichen, unwiderruflichen Auflösung des Selbst. In diesem Kapitel will ich nicht über körperliche Entspannungsübungen hinausgehen, die den den freien Fluß der psychischen Energien erlauben.

Es ist einfach, den Körper durch harte Arbeit, gute Massage, Sauna und ähnliche Mittel in einen entspannten Zustand zu bringen. Sie sind alle nützlich, führen aber nicht zu der tiefen Entspannung, um die es uns geht. Zu diesem Zweck müssen wir lernen, zwischen unserem Willen und dem Teil unseres Körpers, den wir zu entspannen wünschen, eine direkte Verbindung herzustellen. Ich habe das 'Arbeit mit der Aufmerksamkeit' genannt, aber ich habe inzwischen entdeckt, daß es um etwas viel Interessanteres und Wichtigeres geht. Ich habe bereits ausgeführt, daß die bewußte Energie direkt mit unserem Willen, das heißt mit unserem Ich verbunden ist. Diese Energie hat Macht über die sensitive Energie, und kann dazu gebraucht werden, den Körper in einen bestimmten Zustand zu bringen. Lernen, sich zu entspannen, ist der erste Schritt zur willentlichen Kontrolle physiologischer und psychologischer Prozesse, von denen allgemein angenommen wird, daß sie außerhalb unserer Willenskraft liegen. Normalerweise geben wir uns damit zufrieden, auf die eingefahrenen Reflexe und anerzogenen Reaktionen zu vertrauen. Wenn ich sage, "ich werde meinen rechten Arm heben und ihn wieder fallenlassen", so treten zwar die erforderlichen Bewegungen auf, aber nicht unter der direkten Kontrolle meines Willens.

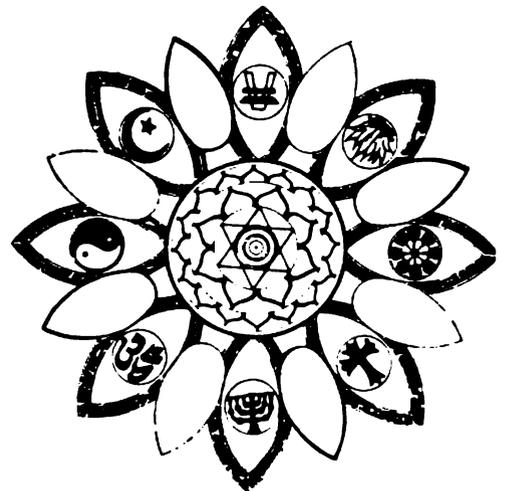
Es ist allgemein bekannt, daß Yogis und andere Heilige des Ostens die Macht erwerben können, ihren Atem oder ihren Puls anzuhalten, das Blut in einem bestimmten Teil des Körpers zu konzentrieren und so Schwellungen und andere seltsame Effekte hervorzubringen. Diese Fähigkeiten beruhen alle darauf, so mit der bewußten Energie umgehen zu lernen, wie ich es beschrieben habe. Solche parapsychologischen Tricks sind für uns ohne

Interesse, nicht jedoch die Methode der tiefen Entspannung, weil wir dadurch Zustände herbeiführen können, deren willentliche Kontrolle notwendig ist.

Es gibt viele Wege, mit Hilfe der bewußten Energie zu tiefer Entspannung zu gelangen. Ich werde einen beschreiben, der sich bei den meisten Menschen als brauchbar erwiesen hat: Setzen Sie sich bequem hin mit dem Rückgrat so gerade und aufrecht wie möglich, ohne übermäßige Anstrengung. Sie können ihren Rücken am unteren Teil der Wirbelsäule stützen. Überzeugen Sie sich, daß Ihr Kopf im Gleichgewicht ist und frei auf den Schultern ruht und keine offensichtlichen Spannungen in Ihrem Körper sind. Legen Sie Ihre Hände mit den Handflächen nach unten auf die Knie. Nun werden Sie Ihrer Augen gewahr, so als wären Sie in Ihren Augen und würden sie von innen erfahren. Sie können jetzt Ihre Augen entspannen. Jetzt sehen Sie ohne Ihren Blick auf irgendetwas Bestimmtes zu richten. Senken Sie die Augenlider, ohne sie zu schließen. Gehen Sie mit Ihrem Bewußtsein über Ihr Gesicht, in den Mund, zur Kehle mit dem Wunsch, daß sich jeder Teil entspannt. Von der Kehle zur Rückseite des Halses, so als wären Sie in den Muskeln des Halses; von dort zur rechten Schulter und den rechten Arm hinunter bis zu den Fingerspitzen, wobei Sie mit Ihrem Bewußtsein in die Muskeln eindringen. Das gleiche mit der linken Schulter und dem linken Arm. Dann zurück zur Kehle und dort durch die Speiseröhre, bis zum Zwerchfell. Nun kommt die besondere Nabelempfindung; in diesem Bereich besteht eine Konzentration der vegetativen Energie (die Japaner nennen es Hara), die sich entspannen muß. Es ist notwendig, mehrere Minuten damit zu verbringen, die Bauchmuskeln zu entspannen und ein tiefes rhythmisches Atmen zu erreichen. Das Bewußtsein wandert dann in den rechten Schenkel und das rechte Bein hinunter. Machen Sie es langsam, damit ein richtiger Kontakt zwischen Ihnen und Ihrem Bein zustande kommen kann. Das gleiche wird für die linke Seite wiederholt.

Wenn Sie damit fertig sind, sollte eine allgemeine Empfindung der Masse des Körpers eintreten und ein Gewahrsein der eigenen Präsenz im Körper. Dann wird die ganze Übung mit der Absicht wiederholt, tiefer in die Nerven und Blutgefäße einzudringen. Das verursacht ein Kribbeln oder eine vibrierende Empfindung, auf die ein Gefühl der

Ganzheit des Körpers folgt. Die Übung wird solange fortgesetzt, wie man sich wach halten kann, oder den Faden nicht verliert. Sie ist nicht einfach und muß vielleicht zwanzig oder dreißig Mal gemacht werden, bevor man sicher sein kann, daß man weiß, was Kontakt mit dem eigenen Körper bedeutet. Sie sollte nie öfter als einmal täglich gemacht werden. Wenn man einmal gelernt hat, wie es geht, kann die Dauer reduziert werden und die Übung als Vorbereitung für eine der energietransformierenden Übungen benutzt werden. Es gibt viele Varianten dieser Übung; soweit ich feststellen kann, erfordern sie alle die Konzentration bewußter Energie. Das kann nicht durch Anstrengung erreicht werden: im Gegenteil, irgendeine Art von Gewalt macht Entspannung so gut wie unmöglich. Es ist harte, wirklich sehr harte Arbeit, wenn es tiefer gehen soll, und doch darf keine Gewalt dabei sein. Jede gewaltsame Anstrengung produziert Spannung und macht das Ziel zunichte. Das zeigt, wie wichtig es ist zu verstehen, um was es geht. Das Ziel der Entspannung besteht darin, den freien Fluß der vitalen und psychischen Energien zuzulassen. Tiefe Entspannung geht darüber hinaus und erlaubt der kreativen Energie, in uns zu wirken, den *mind* zu organisieren und in Seele zu verwandeln. Wir können Transformation nicht durch die Energien erreichen, die mehr oder weniger unter Kontrolle des *mind* stehen, und deswegen müssen wir *zulassen*, daß die Arbeit in uns getan wird. Wer tiefe Entspannung übt – manchmal auch tiefe Meditation genannt –, wird dieser Einwirkung gewahr und lernt, damit zu kooperieren.



# Die Früchte der Arbeit

Pierre Elliot

*Dies ist die Fortsetzung des Artikels 'Grundfragen spiritueller Arbeit' in Hologramm Nr. 17.*

Drei Fragen über die Arbeit tauchen am häufigsten auf. Die erste heißt: Was sind die Ergebnisse der Arbeit? Die zweite heißt: Welche Qualität muß die Arbeit haben? Die dritte: Warum Arbeit überhaupt? Oder: Was ist das Ziel der Arbeit?

Was die erste Frage betrifft, so bin ich sicher, daß ihr erkennen könnt, daß Arbeit im allgemeinen wenig mit dem Erzielen von Ergebnissen zu tun hat. Oft ist es erforderlich, ausdauernd zu arbeiten, um etwas zu bekommen. Bekommt ihr aber nichts, bedeutet das nicht, daß nichts passiert sei; man kann das ziemlich einfach sehen.

Echte Resultate in unserer Arbeit werden, glaube ich, von der Harmonie und dem Gleichgewicht abhängig sein. Sie werden davon abhängig sein, wie gut die Balance zwischen den drei Aspekten der Arbeit aufrechterhalten wird. Unser erster Schritt wird das gegenseitige Kennenlernen sein, doch nicht im herkömmlichen Sinn des Kennenlernens, sonst könnte kein mögliches Resultat daraus folgen. Vielleicht liegt der schwerste Teil unserer Arbeit darin, unsere gegenseitigen Bedürfnisse zu erkennen. Natürlich werden wir viele Fehler machen, es ist aber von unschätzbarem Wert für uns, die Möglichkeit zu haben, uns durch die Augen einer anderen Person zu sehen. Wenn ihr darüber reflektiert, könnt ihr auch die unmittelbaren Schwierigkeiten unserer Arbeit sehen. Kennt ihr den Spruch: „Sieh dich selbst mit den Augen, die frei von Selbstliebe sind“? Aber wer kann Augen haben, die frei sind von Selbstliebe? Unsere sind es nie. Deshalb begegnen wir innerhalb der Arbeit vielen Schwierigkeiten dieser Art, in uns selbst und in den Beziehungen zu anderen. Das ist keine leichte Aufgabe.

## Die Qualität der Arbeit

Was die Qualität betrifft, so ist es ganz klar, daß Handlungen ohne Qualität keine gute Sache sind. Bestimmt ist es

sehr wichtig, etwas mit Beharrlichkeit zu tun. Manchmal bringt es viel, zu scheitern und weiterzumachen, nochmals zu scheitern und dennoch weiterzumachen. Aber auch da gibt es ein Richtig und ein Falsch. Was ich meine ist die recht passive Sache, ein 'aus dem Schwung heraus einfach weitermachen'. Hart zu arbeiten, doch eigentlich nur aus dem einmal gewonnenen Antrieb weiterzumachen bedeutet, daß die Qualität der Anstrengung sich eigentlich niemals ändert.

Nicht in der Lage sein, die Qualität zu verbessern und auch nicht aufhören zu können, das ist nicht von Nutzen.

Ich möchte noch etwas über Qualität sagen. Wir haben die Neigung zu denken, sie könnte auf die gleiche Weise verstanden werden, wie Quantität. Über Quantität und Qualität zu sprechen ist allerdings nur indirekt möglich, denn sie können nicht in der gleichen Sprache ausgedrückt werden. Wenn wir über Erfahrung sprechen, können wir sagen, daß jede Erfahrung eine Qualität hat. Wenn wir von Quantität sprechen, denken wir gleich an eine Menge. Was wir aber tatsächlich über die Menge oder Zahl verstehen müssen ist, daß sie eine Qualität hat. Eine Zahl hat nicht nur eine Quantität. Es ist sehr aufschlußreich, die Zahlenqualität verstehen zu lernen. Viele, viele Versuche wurden gemacht, um Menschen dazu zu bringen, die Qualität in Zahlen zu sehen, das Gebiet der Numerologie, der Versuch der Tarot-Karten – Dinge dieser Art. Es ist aber sehr fraglich, ob die Leute wirklich die Unterschiede in der Qualität einschätzen können. Wenn ihr euch zum Beispiel fragt, „was ist der Unterschied zwischen 4 und 5“, könnt ihr diesen Unterschied wirklich erfahren?

Das ist ein sehr wichtiges Thema, und in diesem Jahr werden wir versuchen, mit Hilfe von Systematics, einer Wissenschaft die J.G. Bennett aus dieser Arbeit heraus entwickelt hat, zu einem Verständnis der Zahlenqualität zu kommen, im Gegensatz zu ihrer quantitativen Bedeutung.

Ich denke, wenn ihr die Qualität der Zahlen 2 und 3 als Ausgangspunkt nehmt, könnte es durchaus möglich sein, ihre Qualität zu verstehen. Ous-



pensky sagte des öfteren, daß die Erfahrung des Menschen selten über die Zahl 2 hinausgehe. Wir neigen nämlich dazu, das eine dem anderen gegenüberzustellen, wir vergleichen Dinge. Darüber hinaus zu gehen ist sehr schwierig, wir sind fast gar nicht in der Lage, drei Dinge zusammenzuhalten, den Aspekt der Dreiheit in Dingen zu sehen, die Art der Veränderung der Qualität zu erkennen, wenn man von zwei nach drei geht.

Wir haben alle von Triaden gelesen und gehört und wir können Beispiele von Triaden anführen, aber haben wir auch wirklich eine Triade erfahren? Wenn wir im normalen Leben Probleme reflektieren, gehen wir selten über eine Seite hinaus. Wir sehen meistens nur einen Standpunkt, sonst nichts; entweder ich will dies tun, oder ich will es nicht. Entweder ich sehe die Möglichkeiten, oder ich sehe die Schwierigkeiten, hinauf oder hinunter. Wenn Menschen ein Vorhaben beginnen, sehen sie entweder, wie leicht es sein wird, oder wie schwer es sein wird. Sehr wenig Menschen können die positive und die negative Seite zusammen erfahren. Noch weniger Menschen können sehen, wie sie miteinander in Einklang gebracht werden können. Ich habe das ganze nun umschrieben, aber ihr könnt sehen, daß ihr, um zu einer Erfahrung wie die der Qualität von Zahlen zu gelangen, euer Bewußtsein vertiefen bzw. erweitern müßt. Auf unserer normalen Bewußtseinsstufe geht unsere Erfahrung wirklich nur so weit wie 'eins', aber mit etwas mehr Bewußtsein können wir schon zwei Dinge sehen – mehr als zwei ist für uns sehr schwierig.

---

**Nicht in der Lage sein, die Qualität zu verbessern und auch nicht aufhören zu können,  
das ist nicht von Nutzen.**

---

Gehen wir zurück zur Frage der Arbeit, müssen wir verstehen, daß die Arbeit, die für uns möglich ist, sehr viel seltener geschieht, als wir es vermuten. Viele Menschen täuschen sich selbst darüber hinweg, da sie sehr viele Anstrengungen machen und viel Zeit für bestimmte Dinge verwenden. Wenn wir aber mit 'Arbeit' etwas meinen, was für unsere Transformation von Bedeutung ist, so müssen wir doch sagen, daß wir sehr viel weniger tun, als wir vielleicht glauben.

Von Frau Ouspensky hörte ich zum ersten Mal den außergewöhnlichen Ausspruch von Gurdjieff: „Arbeit um Arbeit zu vermeiden.“ Es war einer von Gurdjieffs Lieblingssätzen.

Es ist wirklich eine sehr tiefgreifende Sache: man wird sich vor dem wirklichen Problem drücken und beinahe alles tun, die unbequemen Anstrengungen zu machen, Dinge aufgeben, Kämpfen, aber niemals die Sache, die wirklich entscheidend für die Transformation ist, verstehen.

Diese Tatsache müssen wir sehen. Ich meine damit nicht, daß all die andere Arbeit umsonst ist, dennoch müssen wir diese Tendenz beobachten. Es ist traurig festzustellen, wie viele Menschen, die in dieser Arbeit sind, zu einem Stillstand gekommen sind und es nicht wissen. Sie glauben, sie würden sich immer noch umwandeln, weil sie alle möglichen Anstrengungen machen. Sie haben aber aufgehört in der Lage zu sein, Anstrengungen der Art zu machen, die Transformation ermöglichen, oder hatten niemals entdeckt, was es für sie war.

#### **Das Ziel der Arbeit**

Gurdjieff sprach manchmal von zwei Richtungen: auf einer Leiter hinauf zu steigen und auf ihr hinunterzugehen. Wenn wir an meine dritte Frage denken, „was ist das Ziel der Arbeit?“ so denken wir an Arbeit, Entwicklung, Fortschritt, in Formen wie 'in eine neue Richtung zu gehen', 'ein Ziel zu erreichen', 'ein noch vollständigerer, ein noch perfekterer Mensch zu werden', 'mit unserem Ideal noch mehr verbunden zu sein'; was alles darauf hinausläuft, daß wir denken, etwas zu gewinnen, etwas zu erlangen – wozu man hochsteigen sagen könnte.

Er sagte, daß niemand sich ohne Arbeit verändern könne. Wer nicht arbeiten würde, würde so bleiben, wie er ist. Was

man sei, würde man bleiben und würde so sterben; aber mit Arbeit würde man hinaufsteigen.

Dennoch blieb es ein Geheimnis, was er damit meinte, hinunterzusteigen.

Nun, diese Dinge sollten nicht wörtlich genommen werden, sondern als ein Weg, ein Prinzip zu verdeutlichen, das anders schwer zu vermitteln ist. Ihr seht, es kann sehr harte Arbeit sein und als Resultat kann ein Mensch auf der Leiter hochsteigen. Er könnte schlauer werden, stärker werden, mehr Kraft haben, dieses oder jenes tun, aber früher oder später wird er zu einem Halt kommen und dort bleiben. Laßt es uns so ausdrücken: ein Mensch hat Glück gehabt, wenn er nicht sieht, daß er stehen geblieben ist.

Um weiterzukommen, muß er nämlich wieder hinuntergehen. Allgemein könnte man sagen, daß es möglich ist hinaufzusteigen, aber nicht über einen bestimmten Punkt hinaus. Für jeden gibt es einen bestimmten Punkt.

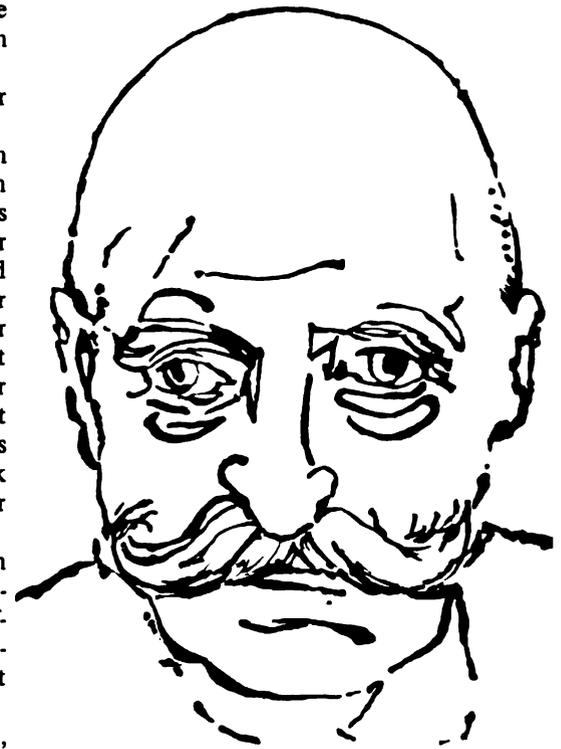
Die Arbeit, in der man hinuntersteigt, ist eine ganz andere. Es ist Arbeit, durch die man nichts bekommt oder hinzugewinnt. Es ist eher Arbeit, in der man von Dingen frei wird. Es ist die Arbeit der Hingabe. Soweit zu kommen ist aber viel, viel schwierigere Arbeit und viel, viel seltener, denn mit dieser Arbeit kommt auch die Erfahrung der eigenen Nichtigkeit. Es ist auch eine Arbeit voller Fallen und nichts ist garantiert. Dabei gibt es viele Arten von Verzweiflung, düsteren Stimmungen, Selbstmitleid und Apathien; und es passiert auch, daß man zu früh mit dem Versuch aufhört.

Diese Arbeit trägt nur Früchte durch ehrliches Versuchen, mit der aufrichtigen Einsicht, daß man nicht kann.

Ihr seht, die Arbeit wäre gar nicht so schwierig, wenn von uns nur verlangt würde, den Punkt der Einsicht zu erreichen, daß wir nichts tun können. Aber so ist es nicht. Es ist auch "notwendig sehr viel zu tun", wie Gurdjieff es ausdrückte, und das ist, von dem Punkt aus gesehen, wo wir stehen, das wesentliche. In der Arbeit darf man niemals aufgeben, sich nicht in der Lage fühlen, es nicht tun zu können. Dennoch muß man akzeptieren, daß man nicht kann: ich darf mich in meiner

---

**Der Weg nach oben  
ist auch der Weg nach unten.**



Gurdjieff

eigenen Nichtigkeit niemals aufgeben, ich muß sie akzeptieren, und mehr noch, ich muß sie anerkennen. Doch tendieren wir gerade zum Gegenteil: Wir geben auf, und trotzdem geben wir nicht zu, daß es durch unsere Schwäche bedingt ist, nicht durch andere Dinge, die uns daran hindern oder in unseren Weg kommen.

Der Weg nach oben ist auch der Weg nach unten. Zunächst müssen wir aber in der Lage sein, etwas zu sehen. Dann müssen wir erkennen, daß es notwendig ist – wir müssen auf jede mögliche Art versuchen, diesen Punkt zu erreichen; wir müssen etwas in uns entdecken, was fehlt und notwendig ist. Wir müssen in die Lage kommen, wo es uns bewußt wird, daß es etwas gibt, was für uns wirklich unmöglich zu tun ist.

Am Anfang sprach ich über Existenz, aber es ist unmöglich für mich zu existieren; dennoch ist es für mich zu gleicher Zeit möglich zu existieren. Aus dieser Einsicht heraus wird neues Leben geboren.

Wenn ich denke, ich kann tun, oder wenn ich denke, ich kann nicht tun, ist es keine Arbeit.

Ich muß wissen, daß ich muß, und wenn ich muß, kann ich.

**Arnold Toynbee**  
**Menschheit und Mutter Erde**  
**Die Geschichte der großen Zivilisationen**  
(Claasen Verlag), DM 48, 524 Seiten

Der berühmte Historiker Toynbee hinterließ mit diesem Werk nach Angaben des Verlags ein Testament seines Forschens. Er schildert darin den Aufstieg und Niedergang der großen Zivilisationen unter dem Gesichtspunkt der gegenwärtigen Bedrohung der Erde durch Zerstörung der Biosphäre oder den Atomkrieg. Er beschreibt das uralte Auseinanderklaffen von technischem Fortschritt auf der einen und der moralischen und politischen Unreife des Menschen auf der anderen Seite. Er ist natürlich nicht in der Lage, zu sagen, woher das kommt und wie dieser Widerspruch überwunden werden kann. Viel Platz nehmen seine Schilderungen aller Kriege ein, die seit Jahrtausenden über die Erde gefegt sind, und auch der Kulturleistungen der Menschheit. Seine Beschreibung der großen Weltreligionen ist tendenziös, der Islam verdient nicht viel Beachtung, auch nicht das Christentum. Der Buddhismus kommt besser dabei weg. Interessant ist, wie Geschichte mit einem Blick über einen größeren Zeitraum aussieht. Dadurch werden heutige weltpolitische Ereignisse relativiert, denn die 'periodische gegenseitige Vernichtung' der Völker hält an. Die Geschichtsschreibung Toynbees ist höchstens zweidimensional und ermüdend. BM

**J.G. Bennett**  
**Hasard, Risiko als kreative Herausforderung**  
(Verlag Bruno Martin), DM 12,50, 128 Seiten.

*Die folgende Besprechung erschien in Robert Tanners 'Bücherkarawane'.*

Hasard ist die deutsche Erstveröffentlichung einer langen Reihe von Werken des Engländers John G. Bennett, einem unermüdlichen Erforscher der menschlichen Seele, der seine wissenschaftlichen Arbeiten als Mathematiker und Physiker mit dem Studium und der Erforschung asiatischer Sprachen und Religionen verbinden konnte, dank ausgedehnter Reisen in den fernen und mittleren Osten.

Mit dem vorliegenden Buch setzt sich Bennett mit dem Begriff des Risikos und dessen Wirkungsweisen nicht nur innerhalb der menschlichen Gesellschaft auseinander, sondern zeigt auf, daß Hasard als ein universeller Faktor jenseits von wissenschaftlichem und religiösem Determinismus in unser Leben eingreift und es eigentlich erst die Manifestation von Hasard ist, welche uns das Leben als solches erkennen läßt. Was

ist Hasard? Unter diesem Begriff bezeichnen wir landläufig ein Glücksspiel oder eine Gefahr. Der Etymologe sagt uns, daß 'Assar' im Arabischen 'Würfel' bedeutet oder ein Spiel, das wir noch heute unter dem Namen Tric Trac oder Backgammon spielen. Kreuzritter des Mittelalters brachten neben dem Spiel auch das Wort Hasard mit nach Europa, das noch heute im Sprachgebrauch



der Engländer und der Franzosen (als 'hazard') Verwendung findet. Früher unterlag Spielen jedoch eine andere als bloße Unterhaltungs- oder Geschicklichkeitsübungsfunktion: In Spielen wurde eine bestimmte Art geheimen Wissens gespeichert und vom Könner auch ausgedrückt. Der Spieler gibt sich vollständig dem Spiel hin, er riskiert alles, was er besitzt, ja er nimmt das vollkommene und kompromißlose Risiko, das der Kern des Begriffs Hasard ist, auf sich. Was in der Wirkungsweise von Hasard interessant und wichtig ist, ist der Nutzen, den wir aus dem Verständnis von Risiko ziehen können. Jeder Gefahr, der wir uns aussetzen, der wir mutig entgegentreten, liegt ein Geheimnis zugrunde, das uns einen Sinn von Leben vermittelt: Das Risiko.

Es ist dieser tiefe Zwiespalt in der menschlichen Psyche, der die meisten Menschen ein auf Sicherheit und Gewisheit ausgerichtetes Leben führen läßt als Ergebnis eines Nimmersatten Wunschenkens. Für diese Menschen sind Momente des Risikos ausschließlich negativer Provenienz, die man, da man ja 'nur verlieren kann', möglichst vermeiden sollte und die damit für ein Leben in vermeintlich selbstgewählter Sicherheit bedeutungslos sind. Doch die Scheu vor dem Risiko geht meist einher mit einer allgemeinen Bedeutungslosigkeit des Lebens, weil Hasard allein die Verbindung von Ungewißheit mit Bedeutsamkeit herstellen kann.

Aber Hasard spielt nicht nur im Bereiche menschlicher Beziehungen eine wichtige Rolle, Risiko bestimmt auch das Schicksal menschlicher Gesellschaften, ja es beeinflusst das gesamte Drama universeller Existenz. Die Geschichte lehrt uns, daß es auch ein Risiko der Macht gibt: Je größer die Macht und Stärke eines Reiches, desto größer das Risiko des Zerfalls. Jedes Weltreich, wie uns die Beispiele Babylon, Griechenland, Rom oder Hitlers 'tausend-

jähriges Reich' zeigen, ist zum Untergehen verurteilt. Der Faktor Risiko, von den die Mächtigen dieser Erde nicht als jeden Prozeß bestimmendes Moment erkannt, macht sich bald in Kräften bemerkbar, die entgegen dem eigentlichen Willen der Herrschenden wirken und so deren Stärke langsam in Form von sich ausbreitender Dekadenz, Revolution etc. untergraben, so daß die Gesellschaftsordnung schließlich zusammenbricht....

Mit diesem Buch zeigt uns J.G. Bennett, wie wir dem Leben, wie es sich präsentiert, mutig ins Antlitz blicken können und das Haften an vorgefaßten Meinungen und starren Bildern aufgeben lernen zugunsten eines bedeutsameren Lebens zu dessen wesentlicher Wirklichkeit das Risiko beiträgt.



**Reshad Feild**  
**The invisible Way, A Love Story for the New Age**  
(Harper & Row) DM 24,-

*Diese Geschichte ist eine Fortsetzung von Reshads bekanntem Buch 'Ich ging den Weg des Derwischs'.* Der Autor verknüpft in seinem neuen Roman zwei Erzählungen von Liebe und Tod. Unerwartete geistige Führung führt ihn zur Bekanntschaft mit spirituellen Frauen, eine davon die angeblich Geistesgestörte Frau Nur aus dem ersten Buch, die durch ihre Störung hindurch ist und Reshad in die Geheimnisse der Mystik und Liebe einweiht. Eine andere Frau, eine ältere Vorstadtmatrone, führt die beiden dann mitten in den Sterbenskampf des Gelehrten John, dessen schließlicher Krebstod, den er mit vollem Bewußtsein durchsteht, beide in die Geheimnisse des Todes einführt. Johns Tod bringt beiden die Erkenntnis, daß man sich „total dem Leben verpflichten muß,

das dann zum Lehrer wird." Das Buch ist spannend und trotz einiger Schwächen noch besser als Reshads vorheriges Buch. Es führt den Leser die Tatsache vor Augen, daß wir im Westen auch bedeutende Lebenslehrer haben. BM

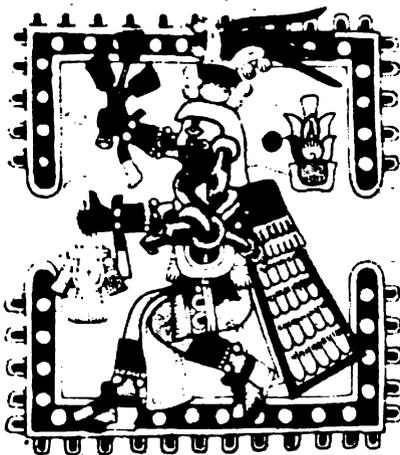
**J.W. Ernst**

**Das Schicksal unserer Zivilisation und die kommende Kultur des 21. Jahrhunderts** DM 18,80, 165 Seiten

Dieses nicht uninteressante Buch erschien 1977 und kam mir neulich in Hände und ich fand, daß es auch außerhalb des anthroposophischen Kreises diskutiert werden sollte.

Das Buch verfolgt eine Kultur- und Gesellschaftskritik, die darauf basiert, daß unsere gegenwärtige Zivilisation am Aussterben begriffen ist, daß sich immer mehr Gruppen bilden, die neue Kultur- und Gesellschaftsformen entwickeln. Es macht klar, daß wir eine neue Sicht der Dinge auf Grundlage eines neu verstandenen Platonismus gewinnen können, daß Katastrophen als Konsequenzen falschen Denkens und Verhaltens zu einer inneren Wandlung von vielen Menschen führen werden, daß neue Schulformen entstehen werden, neue gesellschaftliche Organisationsformen, die eine vertragliche und nicht bürokratische Basis zugrundelegen, sich entwickeln und daß der große Konflikt zwischen „zwei Menschheiten“ entstehen wird, d.h. einer die am Materialismus verklavt bleibt und einer anderen, die die geistigen Impulse des 21. Jahrhunderts aufnimmt. Die letztere könnte sogar von der alten Menschheit verfolgt werden, z.T. durch den Einsatz von chemischen Medikamenten in Schulen etc., doch der Autor zieht den Schluß, daß die 'alte' Menschheit so mit ihren eigenen Problemen beschäftigt sein wird, daß der Wille zur Verfolgung fehlen wird. Er warnt allerdings vor dem Auftreten eines 'Antichrists', ähnlich Hitlers, der jedoch mehr technokratisch agieren wird. Überhaupt sieht er den Unterschied zwischen diesen zwei Menschheiten in der Willenslosigkeit der einen und der Bejahung der Willenskräfte der anderen, die Freude am Tun. Diese kurze Inhaltsschilderung zur Orientierung. Es gibt einige Punkte, die mir an dem ansonsten lesenswerten Buch nicht gefallen: der Autor sieht die Grundlage der neuen Kultur in einer besonderen Sprachbildung und Ausdrucksbewegung wie der Eurythmie und dem Verzicht auf technische Mittel wie Schallplatte, Tonband, Telefon und auch Büchern. Er geht davon aus, daß gesellschaftlich-menschliche Kommunikation auf dem gesprochenen Wort beruht und auf einer Denkschulung, die über die Sprache abläuft. Diese anthroposophische Weltansicht ist manchen bekannt, doch ich bezweifle, daß das unsere Probleme lösen wird. Denn viele Lehren der mensch-

lichen Entfaltung betonen, daß die seelische Bildung weniger durch Selbstaussdruck zustande kommt als durch innere Sammlung und Konzentration von Energien, durch Willensübung in allen möglichen Bereichen, nicht nur da, wo der Autor sie eingrenzt. Die Bedeutung, die auf den Denkprozeß gelegt wird, halte ich für einen ernsthaften Fehler in der Darstellung, denn richtiges Denken allein ersetzt nicht die Seinsbildung, man kann sogar sagen, daß erst aus der Entfaltung des inneren Wesens des Menschen durch vielfältige Übung, Opfer und Anstrengung eine richtiges Denken und Wahrnehmen entsteht. Leider haben wir hier nicht mehr Raum um solche Fragen ausführlicher zu diskutieren. Dennoch: Trotz dieser Kritik finde ich das Buch wertvoll für jene, die sich für die Zukunft interessieren – wenn sie dagegen gewappnet sind zu glauben, daß R. Steiner der einzige Prophet des Jahrhunderts gewesen ist. Bruno Martin



**Erich Scheurmann**

**Der Papalagi (Ausgabe Verlag Tanner und Stähelin)** DM 9,80

Dieses sehr schön gemachte und illustrierte Buch kam vor einem Jahr in der Schweiz heraus, nachdem seit Jahren einige Raubdrucke kursiert waren. Auf Anhieb schaffte es eine Auflage von 50000 Expl., nicht zuletzt durch Rundfunk- und Fernsehunterstützung. Von der Aussage und dem Inhalt her trifft es zunächst einmal ins Schwarze. Ein Südseehäuptling erzählt seinen Landsleuten von den eigenartigen, unnormalen Lebensweisen der Europäer. In seinen Augen gehen diese „Papalagis“ am Leben vorbei. Sie verbringen ihre Zeit in Truhen, haben nie Zeit, das zu tun, was sie gerne lieber tun würden, haben sich an Maschinen verklavt, wollen schnell ans Ziel kommen, ohne die Reise als solche zu genießen und vieles mehr. Es war wohl 1920 als das Buch zuerst erschien und damals so etwas wie die Bibel der Wandervogelbewegung und auch 1970 hat es ähnlich Wirkung auf die neue Jugendbewegung gehabt.

Jetzt erfreut sich das allgemeine Publikum daran, ohne sichtlich etwas an ihrem Leben zu ändern.

Doch das kann es nicht: denn es hilft nicht weiter, da wir weder auf einer Südseeinsel leben noch diese einfache Naivität besitzen wie dieser Häuptling.

Die Form in der wir leben ist selbstverständlich der inneren menschlichen Entwicklung nicht zuträglich, doch die Passivität der Insulaner auch nicht. Dieser Naturzustand ist nicht mehr einzuholen oder wünschenswert. Klar ist, daß jede äußere Aktivität nie zum Selbstzweck werden darf und damit die seelischen Kräfte unterentwickelt läßt. Umgekehrt sollte die Beschäftigung mit unserem Innenleben nie zum alleinigen Zweck werden. Das ist der Nachteil von vielen vielen östlichen Lehren, die heute verbreitet werden. Wir haben eine Pflicht im Leben, ein Dharma, und die Erfüllung dieser Pflicht kann uns zur Gotterkenntnis führen, nur dürfen wir nicht zulassen, daß die Pflichten uns aufsaugen, daß ihr eigentlicher Zweck verloren geht. Leider bringt uns der Südseehäuptling, sowenig wie Baba Hari Dass oder Castaneda aus seinem exotischen Paradies zur Erkenntnis und Bewältigung unserer Lage hier und jetzt in diesem Land.

Bruno Martin



# networking

## Selbsthilfe Netzwerk

Wilfried Weber, Eppsteiner Str.33, 6  
Frankfurt 1  
Fonds für (linke) Alternativen

## Shantisagar

Zentrum für Meditation und Selbst-  
erfahrung, Im Brühl 7, 6294 Blessen-  
bach. Versch. Rajneesh-Trainings.

## Reform-Partner-Club

Neueggweg 70, CH-6045 Meggen  
Suchst du Freunde, Gleichgesinnte,  
den Lebenspartner? Verlange Unter-  
lagen vom Reform-P-C.

Creativity-Center, H.G. Knecht,  
Julius-Heymann-Str.7, 6 Frankfurt 1  
Info-Service, Zeitschrift für geistige  
Entfaltung.

## Orgonakkumulatoren

Hartwaldstr.51, 7 Stuttgart 50  
Geräte und Bücher zur Selbstheilung  
(nach Wilhelm Reich)

Zist, Zentrum für Individual und Sozial-  
Therapie, Zist 3, 8122 Penzberg  
Zist-München, Richard Wagner-Str.9,  
8 München 2. Neues Kursprogramm  
Außerdem: Initiative Freie Schule

Frankfurter Ring, Schnaidhainerstr. 34  
6140 Königstein. Veranstaltungen u.a.:  
22.5. Islamische Mystik (Hadayatullah  
Hübsch), Die pythagoreische Bruder-  
schaft, Frederic Lionel, 6.3., Astro-  
logische Psychologie, Bruno Huber,  
21.2. Programm anfordern

## Münchener Yoga-Zentrum

Frauenlobstr.23, 8 München 2  
Yoga und Entspannung. Leitung Anne-  
liese Harf. Programm anfordern

Premgeet, Selbsterfahrung und Medita-  
tion, Horpestr.34, 5253 Lindlar.  
Programm: Meditationscamp, Pränatal-  
therapie, Baraka, Mondtage, Tai Chi,  
Sens-Training, Rebirthing, Sufi-Tänze,  
Satyam, Tantra, Biorelease.

Werkstatt-edition, Friedenstr.15, 757  
Baden-Baden. Literatur. Gedichtband  
Baumgespräche von Christine Schlipf.  
Naturalistische Gedichte

Anmeldungen für ein neues Alterna-  
tives Adressbuch: Obergasse 30, 6501  
Ober-Olm

Agni-Yoga  
Friedhofstr.4, 7707 Engen  
Zeitschrift Satsang

Guru abzugeben. Nach anstrengender  
Öffentlichkeitsarbeit noch als stiller  
Diener zu gebrauchen. Leicht ange-  
griffen. Anfragen unter XY 25

## Gestalt-Training-Collective

c/o Gisela Steinecke  
Humboldtstr. 81, 6 Frankfurt 1  
Nicht-institutionelle Ausbildung zum  
Gestalt-Trainer.

## Coloman

St. Coloman 2, 8091 Soyen  
Ein Programm für 1980 liegt vor.  
Primärtherapie, Selbsterfahrung,  
Fortbildung, Bewußtseinsorientierte  
Arbeit u.a. mit Claudio Naranjo, Ze  
Miranda (üb. Kundalini), Dr. Salah  
Eid (Sufi-Khulwat)

Purvodaya, Fongihof, 8051 Margare-  
thenried, Tel.: 08764/426

Veranstaltungen: Enlightenment Intensive,  
Sensitiv-Marathon, Massage und Body-  
work, Beziehungen, Primärgruppe, AUM  
Encounter. Meditationscamp, Kreativi-  
tät und Gestalt, Energie. Jeden Tag  
dynamische Meditation und Kundalini.  
Jeden Samstag Energie-Darshan



Gesellschaft für Gesundheitsberatung  
Postfach 1130, 6901 Nußloch  
Kurs: Bewegung, Atmung, Entspannung  
16.-22.3. 1980  
Gymnastikschule Schwarzerden, 6412  
Gersfeld-Bodenhof. DM 450,-

Forum für humanistische Psychothera-  
pie, Johannesstr.9 b, 7 Stuttgart-West  
Stanley Krippner, Anfang März  
James Bugental, Mitte März

Swami Muktananda Paramahansa  
12.Mai bis 3. Juni 1980  
Yoga und Meditation  
Näheres: S.Y.D. in Deutschland  
c/o Fischergasse 5, 6050 Offenbach 8

'LUMPAZIVAGABUNDUS' - Faschingstreffen mit  
vielerlei Einlagen, Tanz und Spielen, je-  
doch ohne Rauch, Alkohol und Zoten. Am  
Sonntag: 'Die Herkunft und Bedeutung der  
Fastnacht'. DM 49,50 inkl. allem, auch Un-  
terkunft und vegetarischer Vollwertkost.  
Zeit und Ort: 16.-17.2.80, Kronberg/Taunus

VOLKSTANZ-TREFFEN und -LEHRGANG mit Volks-  
tänzen aus Deutschland und aller Welt.  
DM 50,-- inkl. veget.Vollwertkost und  
Übernachtung. Zeit und Ort: 1.-2.3.80 Ju-  
gendbildungsstätte J.Kepler, Weil der Stadt

SPEZIAL-FASTENKUR zu Irndorf/Beuron mit  
Cornelius van Ommeren 10.-21.3.80;

'EXTERNSTEINE' - Osterfreizeit zu deren Be-  
deutung in Horn-Bad Meinberg.

OSTERFREIZEIT ALLGEMEIN zu Stein bei Nürn-  
berg. Zeit, jeweils: 4.-7.4.1980;

MÖLTENER BERGWANDERFREIZEIT - Südtirol,  
7.-21.6. + 21.6.-5.7.80

Entsprechendes Merkblatt beim Organisator:  
GANYMED - Breitlacher Str 55, 6 Frankfurt90

# Abonniert Hologramm

Hologramm hat bisher Themen wie Ernährung, Gemeinschaften, Zuhören, Ökologie, Rechter Lebenserwerb, Kreativität und andere Dinge behandelt.

Hologramm spürt Tendenzen auf und gibt praktische Ratschläge und Ideen für zukunftsbezogenes Handeln.

Wer weiterhin immer rechtzeitig Hologramm haben möchte, sollte es abonnieren. Abopreis DM 15,- für sechs Ausgaben.

Keine Verpflichtung zur Abnahme darüberhinaus. Das Abo braucht nicht gekündigt zu werden. Wer es nicht mehr haben möchte, braucht einfach den fälligen Betrag nicht zu bezahlen.

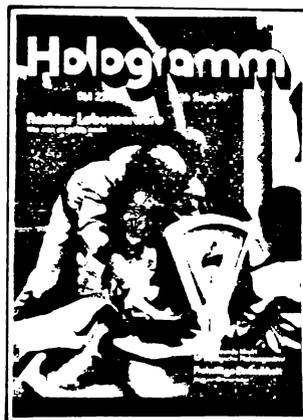
Wir haben noch ältere Ausgaben auf Lager (bestellt, solange der Vorrat reicht: Gesamtpaket für 7 Ausgaben einschl. Nr.15 = DM 7,-

9 Ganzheitliche Aktion (B. Martin) / Gruppenbewußtsein und feminine Energie (Corinne McLaughlin, Findhorn) / Die Bruderschaft der Sonne, eine amerik. Gemeinschaft / Bodenaufbau und Umweltgestaltung; 10 Die kreative Gemeinschaft / Psychotherapie und spirituelle Erfahrung (Ornstein) / Finanzen einer Kommune (Kriyananda); 11 Ökologie und christliche Werte (E.F. Schumacher) / 'Jenseits' von Gestalttherapie (Brown) / Leitung und Fortschritt (Bennett) / Die hydraulische Tauchkolbenpumpe; 12 Aikido mit Kindern (Tohei) / Tabu Schulpflicht (B. Martin) / Zuhause lernen / Warum freie Schule (R. Steiner); 13 Zuhören (Bennett) / Der Pantomime-Workshop (S. Avital) / Hier und Zen (Deshimaru Roshi) / Überlebensrezept (Szekely); 14 Die Kreative Aktion - Ja, ich kann (Edw. Matchett) / Die Zukunft der Muskelkraft / Michio Kushi's Neue Schule / New Earth Expo, eine altern. Ausstellung.



Thema Nr. 15: Alternative Ökonomie, Wohlstandsbewußtsein versus alternative Ökonomie, Sufismus und Unternehmungsführung

Thema Nr. 16 (Einzelpreis DM 2,50)  
Rechter Lebenserwerb, alternative Ökonomie, Freiwillige Einfachheit

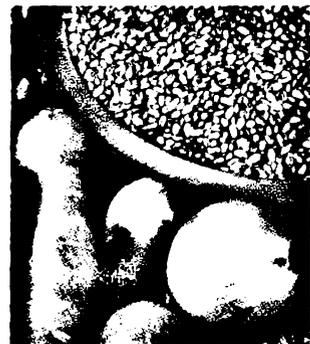


Thema Nr. 17: Sexualität, Ehe, Liebe Beziehungen und Gemeinschaft, Ein Interview mit Swami Kriyananda  
Ehe, Sexualität, Spiritualität  
Warum Liebe so weh tut von Bhagwan Shree Rajneesh  
Ehe als spirituelle Erfahrung  
Beziehungen, Liebe, Ehe von Fazal Inayat Khan  
und: Mantrische Musik  
Zikr bei den Helveti-Derwischen  
Grundfragen spiritueller Entwicklung

Zahlungen bitte mit Verrechnungsscheck oder Einzahlung auf unser Postscheckkonto Frankfurt 541251-601, Verlag Bruno Martin

3. Auflage

Winfried Günther



## Lebensbuch

**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 ist. 128 Seiten für 11 Mark.

Verlag Bruno Martin

## Naturkost Schleckereien

Winfried Günther



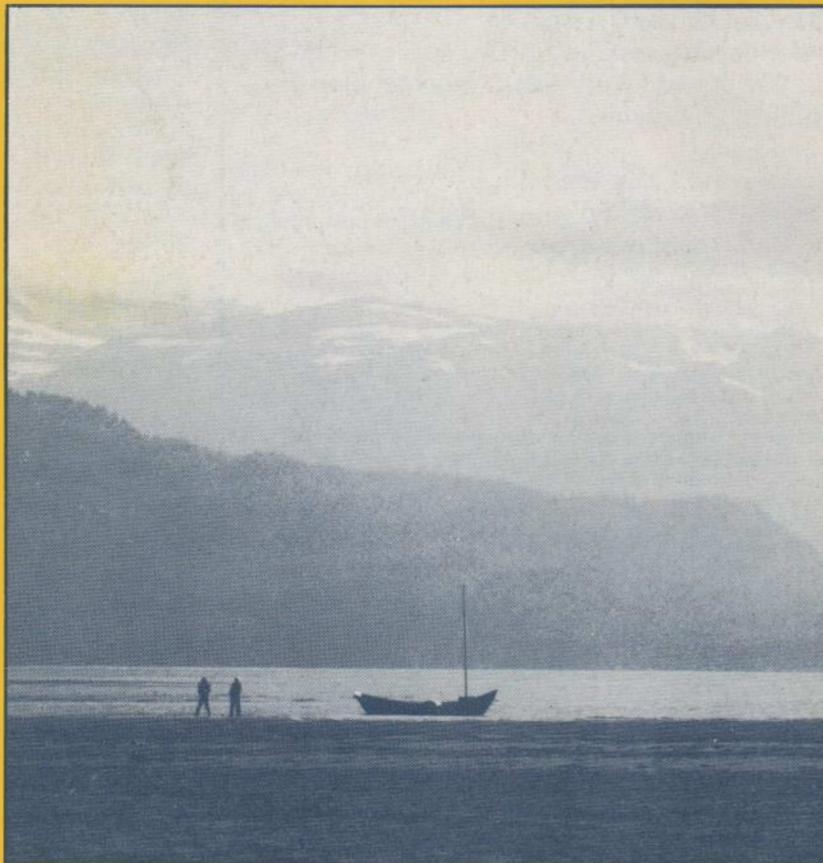
Ein Buch voll gesunder, süßer Rezepte. Jeder, der gesünder leben will, möchte doch nicht auf Süßigkeiten verzichten. Dieses Buch zeigt, daß es viele, leckere Alternativen zu weißem Mehl, weißem Zucker und chemischen Pülverchen gibt. Sämtliche Rezepte dieses Buches verwenden nur Vollkornmehl, Honig, Malz, Ahornsirup, natürliche Dickungsmittel und andere Zutaten.

Über 150 Rezepte für Schleckereien, Marmeladen, Gebäck, Pudding, Kuchen und andere schöne Sachen.

DM 11,-

*Gesegnet sei das Kind des Lichts,  
dessen Leib stark ist,  
denn es soll mit der Erde eins sein.  
Ihr sollt täglich ein Fest feiern  
mit allen Gaben des Engels der Erde:  
dem goldenen Weizen, dem Korn,  
den purpurnen Trauben,  
den reifen Früchten der Bäume,  
dem Bernsteinhonig der Bienen.*

*Ihr sollt die reine Luft der Wälder und Felder aufsuchen  
und in ihrer Mitte sollt ihr den Engel der Luft finden.  
Leg deine Schuhe und Kleider ab  
und laß den Engel der Luft deinen Körper umarmen.  
Dann sollst du lange und tief atmen,  
damit der Engel der Luft in dich eindringen kann.  
Tauch ein in den kühl dahinfließenden Fluß  
und laß den Engel des Wassers  
deinen Körper umarmen.*



*Wirf dich ganz in seine umhüllenden Arme.  
Und so oft dein Atem die Luft bewegt,  
laß deinen Körper auch das Wasser bewegen.  
Du sollst den Engel der Sonne aufsuchen  
und dich seiner Umarmung hingeben,  
die mit heiligen Flammen dich reinigt.  
Dies alles entspricht den Heiligen Gesetz  
der Erdenmutter,  
die dir Leben gab.  
Wer in Frieden mit seinem Körper lebt,  
hat einen heiligen Tempel gebaut, in dem für immer  
der Geist Gottes wohnt.*

**Die unbekanntenen Schriften der Essener**