

Hologramm

Psychotherapie und spirituelle Entwicklung

Ein Gespräch mit Stanislav Grof

*Der menschliche Körper
als musikalisches Instrument*

*Die fünf Elemente
in der Akupunktur*

Gesunde Zähne

Lachen als Therapie



Johannes Heinz Löffler

Eine universelle Spirale in den Farben des Regenbogens.
Die Vielfarbigkeit aller Unterschiede
vereint sich in der reinen Erkenntnis.
Die Spirale - das Symbol für das Neue Zeitalter.
Hamburg 1975

Hologramm

Magazin für den
ganzen Menschen



Hologramm

erscheint im Verlag Bruno Martin
Auf der Höhe 10
2121 Südergellersen
Tel.: 04135/414. Bitte nur zwischen
10.00 und 12.00 und 15.00 bis 17.00
Uhr anrufen!

Redaktion: Bruno Martin
Mitarbeiter: Magdalena Martin

Titelbild: Johannes Heinz Löffler

HOLOGRAMM-Themen
von Heft 16 bis 43

- Nr. 16: Alternative Ökonomie
Freiwillige Einfachheit
Rechter Lebenserwerb
- Nr. 17: Sexualität und Liebe
Ehe als spirituelle
Erfahrung
Beziehungen
- Nr. 18: Selbstheilung
Überblick: biologische
Heilmethoden
Heilen mit Vorstellimg
Heilen mit Farbe
- Nr. 19: Erleuchtungseurose
Pantheismus Sufis
Anthroposophie
- Nr. 20: Okotopia
Ufos - psychotronische
Manipulation
Lebensgesetzliche
Erziehung
- Nr. 21: Greenpeace
Landerarbeit ohne Arbeit
Homöopathie
Der natürliche Bauer
Der natürliche Bauer
- Nr. 22: Naropa-Institut
Reise zur Schamanin
Lernen durch Handeln
(Gia Fu Feng)
- Nr. 23: New-Age-Politik
Die Haltung eines
Kämpfers
Indianische Schamanin
- Nr. 24: Musik u. Meditation
Carlos Santana
Nyningma, Stillpoint
Kontemplative Musik
- Nr. 25: Makrobiotische Heilung
Kum Nye
Taoistische Geistheilung
Interview mit Ram Dass
über Heilen u. Sterben
- Nr. 26: Fasten und Energie wandl.
Wirkliches Denken
Schachspiel und Leben
- Nr. 27: Sufi-Meg im Westen
(vergriffen!)
- Nr. 28: Frauen auf dem Weg
Mira Alfassa, Mirabai,
El Mahmoud
Tans, Spiritualität u. Frau
- Nr. 29: Psychotherapie u. Spiritualit.
Sinn u. Sinnlichkeit
Psychothese
- Nr. 30: Mensch u. Evolution
Ken Wilber, J.G. Bennett,
Sri Aurobindo
russische Bewusstseinsrevolution
Sanfte Verschwörung
- Nr. 31/32: Der westliche Weg
Ara Magna (A. Keyserling)
Die Mysterien
Die Essener u. d. hl. Benedikt
Meditation f. den Frieden

- Nr. 33: Interv. mit Oscar Ichaso
Agni Motra, Shamabala
globale Energieströme
Esoterik bei Unternehmensbe-
ratern, Findhorn, Sorobodor
- Nr. 34: Swift Dear
Permakultur
Interview mit Irina Tsvetdie
Auroville - Traum u. Wirklich
Vinoba Bhava
- Nr. 35: E. Kübler Ross:
Leben, Tod und das Leben nach
dem Tode
Was aus Gandhis Arbeit wurde
Gandhi
- Nr. 36: Körper u. Geist
Lebensenergie, Atemkraft
Das Globale Gehirn (Russell)
Samadhi, Computer, Feuer
- Nr. 37: Bhakti-Yoga
Gefühls- als Ashram
Gentechnik
Gehirn u. Bewusstsein
Tarot
- Nr. 38: Babajis Tod
Chakrathherapie
Yoga bei Steiner
Energiegramm
- Nr. 39: Reshad Feild, Dane Rudhyar
Kräfte der Metalle
- Nr. 40: Medizinfrau (Interview)
Kundalini Yoga
Polarity, Baul, Wahr-
sagen, Yoga, R. Collin
- Nr. 41: Kosmische Heilung
Kirlan, Bach, Tanz
Holoversum, Homöopathie
Kosmische Wellen
- Nr. 42: Trance u. Tod, Tod im
Tarot, C.G. Jung u. Yoga
Meditation (Kornfield)
Bach-Blüten
- Nr. 43: Orphik (Keyserling)
Atem, Sexualität, Heil-
pflanzen, Drogen
Heilen mit Düften

Preise:

- Hefte 16-26: Einzel 2,50 DM
Hefte 28-30: Einzel 3,- " "
Hefte 31/32-35: " 3,50 "
Hefte 36-43: " 5,- " "

Alle Hefte gesamt 60,- "

Porto: Einzel 1,- je Heft
ab 4 Hefte 3,-, ab 10 Hefte
frei.

Druck: Fuldaer Verlagsanstalt

Satz:

Computer zum Fotosatz durch Ri-
chard Publicationservice, St. Augu-
stin.

(c) Sämtliche Rechte beim Verlag
oder bei den Autoren. Nachdruck,
auch auszugsweise, nur mit schriftli-
cher Genehmigung des Verlags Bru-
no Martin

Hologramm-Abonnement

Der Abopreis beträgt DM 24,- für 4
Ausgaben incl. Porto. Erscheinungs-
weise alle drei Monate, immer Ende
April, Ende Juli, Ende Oktober und
Ende Januar. Redaktionsschluß 5
Wochen vor Erscheinen.

Das Abonnement verlängert sich
automatisch, wenn nicht ausdrück-
lich abbestellt wird. Abbestellung je-
derzeit möglich, was mit der nächst-
folgenden Ausgabe wirksam wird.

Einzelpreis des Heftes DM 5,- (ab
Heft 36). Bei Einzelbestellungen bil-
te zusätzlich DM 1,40 für Porto hin-
zuführen, bei zwei Heften DM 2,-.

Bestellungen erbitten wir entweder
durch Beilage eines Verrechnungss-
checks oder durch Einzahlung auf
unser Postcheckkonto Frankfurt
541251-601 (BLZ 500 100 00) oder
auf das Konto bei der Volksbank
Salzhausen 100 5166 000 (BLZ
240 619 83), Verlag Bruno Martin.

Anzeigen

Anzeigen bitte rechtzeitig einschik-
ken. Anzeigenpreise für networking
(nur Text, nicht kommerziell) DM
15,- (ca. 10-15 Zeilen max.) Kom-
merzielle Anzeigenpreise auf Anfra-
ge. Es gilt die Anzeigenpreisliste
vom Mai 1985.

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

ein paar Zuschriften zum letzten Heft haben unsere Meinung zu Drogen bestärkt. Sie fanden es wichtig und mutig. Über diese Unterstützung sind wir sehr dankbar. Manche von Ihnen/Euch werden es sicherlich widersprüchlich empfinden, wenn wir in diesem Heft ein Gespräch mit Stanislav Grof abdrucken, der bekanntlich ein Psychologe ist, der viele Jahre LSD in seinen Therapien eingesetzt hat. Beim näheren Hinsehen liegt hier allerdings kein Widerspruch vor. Dr. Grof hat die psychoaktive (oder wie es früher hieß: bewußtseinsweiternde) Droge sehr verantwortlich eingesetzt. Er hat alle Umstände beachtet und nach entsprechender Indikation dieses Mittel verordnet. Man kann sich natürlich darüber streiten, ob es nicht andere Mittel gäbe, die dem Klienten oder Patienten helfen, seine unterbewußten Probleme durchzuleben, doch LSD hat sich eben darin als sehr wirkungsvoll gezeigt. Es ist unter ärztlicher Kontrolle kaum gefährlicher als die Hyperventilation, wie sie beim Rebirthing-Atmen angewandt wird.

Mit den Artikeln über MDMA wollen wir nur vermitteln, daß der unkontrollierte Gebrauch von Drogen oder deren Versprechungen sicherlich nicht zu einem neuen Bewußtsein führt. Im Gegenteil. Wir sehen auch Dr. Grofs Arbeit mit kritischem Blick, doch ist gegen seine verantwortungsbewußte Arbeit im Rahmen seiner psychotherapeutischen Maßnahmen wenig einzuwenden. Auch sprechen seine Erkenntnisse dafür, daß die Benutzung von LSD einen wesentlich sinnvolleren Einsatz einer chemischen Substanz darstellt, als die übliche Verabreichung von Cortison bei vielen Krankheiten. Cortison bringt bei ungezielter und unangemessener Anwendung viel mehr Schaden als es nützt, während LSD in einem therapeutischen Setting mehr helfen als schaden kann. Das ist wohl einer der Gründe, warum

sein medizinisch-therapeutischer Einsatz kaum gefördert wird. In einer psychiatrischen Klinik in Göttingen wird beispielsweise LSD in der Therapie eingesetzt. Professor Leuner entwickelte damit das 'katathyme Bilderleben'.

Weil es auf Weihnachten zugeht, sind in diesem Heft mehr kommerzielle Anzeigen als sonst üblich. Darüber sind wir ganz froh, weil es uns die Finanzierung des Heftes erleichtert. (Viele Zeitschriften haben einen Werbeanteil von 50% – wir kommen gerade auf 10%.) Die Anzeigen, die wir bekommen, sind aber auch eine zusätzliche Informationsquelle.

In diesem Heft haben wir auch die frühere Sparte "Hologramm aktuell" wieder eingeführt, da sich sehr viel Informationen bei uns angehäuft haben, die wir den Lesern nicht vorenthalten möchten. Derartige Berichte enthalten zwar keine tiefeschürfenden Erkenntnisse, sind aber dennoch lesenswert. Allerdings sind es (leider) nicht nur positive Nachrichten.

Über den Wert der Zahnpflege gibt es verschiedene Meinungen. So vertritt Dr. Bruker die Ansicht, daß die Hauptschädigung der Zähne durch den weißen Industriezucker verursacht wird. Das ist sicherlich ein wichtiges Argument. Es gibt aber noch viele andere Ursachen. Obwohl unsere Kinder sehr wenig weißen Zucker oder zuckerhaltige Nahrungsmittel verzehren und von klein an im Vergleich zu anderen Kindern viel Gemüse und Vollkornprodukte erhielten, haben sie dennoch Karies entwickelt. Diese empirische Erkenntnis veranlaßte uns, doch mehr Gewicht auf deren Zahnpflege zu legen. (Wir hatten die Kinder zwar immer zum Zähne putzen angehalten, doch wie man weiß, sind Kinder nicht sehr gründlich dabei.) Das ist auch der Grund, warum wir diesen Artikel veröffentlichen. Gesunde Ernährung trägt sicherlich zur allgemeinen Gesundheit bei, auch der Zähne, doch leben wir nicht auf Inseln und können die Kinder (und uns) nicht völlig von den allgemeinen Einflüssen isolieren. Deshalb meinen wir, daß extreme Ansichten mit gesun-

dem Menschenverstand überprüft werden sollten.

Wir meinen, daß man sich gerade auf dem spirituellen Weg möglichst alle Informationen – sofern es möglich ist – überprüfen sollte. Viele Dinge werden entweder angenommen oder abgelehnt, unkritisch konsumiert oder nicht beachtet. Häufig kommt es vor, daß man sich um viele Dinge herumogelt oder sie nicht genau unter die Lupe nehmen möchte, weil sonst das bisherige Weltbild ins Wanken geraten könnte. Auch wenn Hologramm dazu dient 'positive' Informationen bereitzustellen, sollen strittige Fragen, die viele auf dem Weg betreffen, nicht unter den Teppich gekehrt werden. Wer will schon ein 'dummer Heiliger' werden?

Wir haben auch das Gefühl, daß die 'New-Age'-Bewegung in eine neue Phase kommt. Viele Informationen, Lehren, Methoden, Übungen usw. bahnen sich langsam den Weg zu einem breiteren Publikum. Immer mehr Menschen suchen nach erweiterten Perspektiven. Und wie es bei allen 'Wellen' heutzutage kommt, wird die ganze Sache immer mehr kommerzialisiert und dadurch auch verwässert. Gerade deshalb wird es in Zukunft darauf ankommen, mehr auf Qualität zu achten und sich vorurteilslos aber kritisch mit allen praktischen und theoretischen Fragen der Spiritualität auseinanderzusetzen. Es genügt unserer Meinung nach nicht, alles dargebotene einfach hinzunehmen und nur das 'Positive' zu sehen. Es gibt Yin und Yang, ein Auf und Ab, vielfältige Schattierungen und Farben. Die neue spirituelle Qualität wird deshalb von jedem von uns mehr Anstrengung und Disziplin erfordern, nicht weniger. Aus diesem Grunde wären wir auch froh darüber, wenn die Leser von Hologramm sich aktiver durch Kommentare und Zuschriften beteiligen.

Herzliche Grüße
Bruno und Magdalena Martin

«Wir verstehen nur die Hälfte der Welt, wenn wir sie nur sehend begreifen wollen.»



Prof. Dr. c. Joachim-Ernst Berendt

Schwingungskurven
einer kleinen Septime,
die zwei Magnetfeldern
ausgesetzt werden.



Joachim-Ernst
Berendt



Das
Dritte Ohr
Vom Hören der Welt

Rowohlt

«Dieses Buch ist ein Trip: die Reise eines hörenden Menschen in andere Zonen der Wahrnehmung. Das Vehikel, das uns transportiert, ist das Ohr.

Wir vergleichen Auge und Ohr. Aber wir tun dies nicht im Sinne einer Alternative. Wir tun es im Sinne des Ausgleichs gegen die jahrhundertlange Sehbevorzugung in der abendländischen Tradition. Wir lieben alle unsere Sinne. Wir wollen nicht weniger, sondern mehr und intensiver erfahren und leben und lieben.»

544 Seiten. Gebunden DM 38,-

Rowohlt

Inhalt

Psychotherapie und spirituelle Entwicklung

Ein Gespräch mit Stan Grof 8
Jahre lange Forschungen mit dem Einsatz von LSD in der Psychotherapie machten Dr. Grof zu einem Experten auf diesem Gebiet und veranlaßten ihn, über seine medizinische und psychoanalytische Ausbildung hinaus nach neuen Erklärungsmustern der menschlichen Psyche zu suchen. Wir trafen Stanislav Grof in Hamburg und sprachen mit ihm über Geburt, Psychiater, Drogen, Heilung und Mystik.



Die Quelle in Dir

Johannes Heinz Löffler 13
Die Ergebnisse einer schöpferischen Woche werden hier auf eine poetische Art mitgeteilt.



Der menschliche Körper als musikalisches Instrument

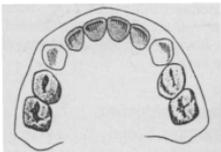
Reinhard Flatischler 16
Der Musiker und Musikpädagoge Reinhard Flatischler erläutert, wie wir unseren eigenen inneren Rhythmus wiederfinden können. Ein paar einführende Übungen helfen, den Kontakt mit dem Herzschlag, dem Ursprung der Musik, herstellen.

Herr Kenner spirituell

Luis Zett 22
Diese Anekdoten im Stile von Brechts 'Herr Keuner' machen uns auf humorvolle Weise einige 'blinde Flecken' in der spirituellen Szene bewußt.

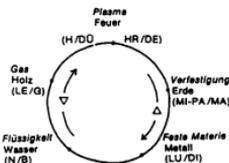
Gesunde Zähne

Ein wirkungsvolles Programm für den Alltag 24
Jeder, der sich ausreichend informiert und sich selbst hilft, kann verhindern, jemals wieder Karies und Parodontose zu bekommen. Der Artikel gibt Anstöße dazu.



Heilen ist Hilfe zum Heilwerden

Dr.med. Erika Matthiesen 28
Die grundsätzliche Einstellung zu Heilung und Krankheit wird in diesem Artikel besprochen. Dr. Matthiesen vertritt die Ansicht, daß die Verordnung eines natürlichen Medikaments oder einer Therapie die Evolution, die Entwicklung des Menschen beschleunigen kann, was dann zur Heilung führt.



Die fünf Elemente

Eine Grundlage zum Verständnis der Akupunktur
Dr. Worsley 32
Die chinesische Akupunktur, die im Westen vor einiger Zeit durch ihren spektakulären Einsatz bei der Lokalanästhesie berühmt wurde, basiert auf einem tiefen Verständnis der natürlichen Ordnung. Die Grundlagen der chinesischen Medizin werden aber selten in ihrer Ganzheit studiert. Einer ihrer Eckpfeiler ist die Lehre der fünf Elemente.

Reiki — uralte Weisheit fürs Neue Zeitalter

von Barbara Simonsohn 46
„Jeder, der bis vier zählen kann, kann Reiki ausüben. Jeweils vier Positionen an Kopf, Brust und Rücken sind zu merken, wo man seine Hände jeweils fünf Minuten liegen läßt, um alle wichtigen Organe und Chakren mit Energien zu versorgen.“ Barbara berichtet über ihre Erfahrungen mit dieser Heilmethode.

networking

21 27

aktuell

4
Umweltverändernde Kriegstechniken
Millionen-Geschäft mit Vivisektionstieren
Wie Nikotin wirkt
Sex und Gurus
Lachen ist gesund und vieles andere

Buchbesprechungen

38

aktuell

Bei einem vierteljährlichen Erscheinen kann Hologramm selbstverständlich nicht tagesaktuell sein. Wir möchten jedoch mit ausgewählten Informationen aus aller Welt wieder an eine frühere Hologramm-Tradition anknüpfen. Die Informationen (ökohumane und spirituelle) sind zwar nicht "bewußtseinsweiternd", aber vielleicht können sie manchem als Bausteine in ihrem oder seinem Weltbild dienen. Die Redaktion.

Umweltverändernde Kriegstechniken

Klima- und Wetterveränderung findet neben SDI, Atombombe usw. großes Interesse bei Militärtechnologien. Ganze Regionen können systematisch – und für den Gegner unter Umständen gar nicht registrierbar – 'bearbeitet werden'. Künstlich ausgelöste Erdbeben und Vulkane können mehr Schaden anrichten als die 'beste' Bombe – und man braucht nicht einmal offiziell einen Krieg erklären.

Stürme und Hagel können die Versorgungslage eines ganzen Landes ruinieren. Zielgerichtete Änderungen in der oberen Atmosphäre können durch die dadurch verursachte Zunahme an ultravioletter Strahlung einen ganzen Erdteil 'verstrahlen'.

Die Vereinigten Staaten befinden sich bereits in einem wissenschaftlichen Wetterkontrollrennen mit der Sowjetunion. Die Forschungen über

Korrektur zum Rheuma-Artikel in Hologramm Nr.43

Die Frühjahrskur mit Löwenzahn und die Herbstkur mit Wacholder werden jeweils 4 bis 6 Wochen durchgeführt, nicht 46 Wochen, wie euer Drucklehrerteufel meint. (Gefahr wegen Nierenreinigung!)

Eva Duffin, Heilpraktikerin, 7500 Karlsruhe

die militärisch verwertbare Beeinflussung des Wetters liefen unter größter Geheimhaltung ab und ihre Existenz kam erst durch einen Artikel der 'Washington Post' 1971 ans Licht.

Anfang der 50er Jahre hatten sogenannte Wolkenbesamungsfirmer bereits 10% der Landfläche der USA unter Vertrag. Von Flugzeugen aus, aber auch durch Gebläse am Boden, wurde Silberjodid in die Wolken gestreut, das dort Kondensationskeime bildete, die zum Abregnen der Wolken führten. Begonnen hatte all dies mit den Entdeckungen des schwedischen Meteorologen Tor Bergeron und seinem deutschen Kollegen Walter Findeisen, die herausgefunden hatten, daß Eiskristalle in den Wolken als Kondensationskeime dienen, an denen sich Wasserdampf niederschlägt. In Wolken eingestreutes Trockeneis führte zur Bildung von Schneewolken, die dann je nach Temperatur als Regen, Schnee oder Hagel niedergehen.

Nach Angaben des amerikanischen Verteidigungsministeriums wurden in den Jahren 1967-1972 insgesamt 2602 Regeneinsätze geflogen. Durch Zugabe von besonderen Chemikalien konnte sogar ein 'saurer Regen' produziert werden, der Kriegsgeräte wie Panzer, Flugabwehranlagen und Fahrzeuge schneller rosten ließ.

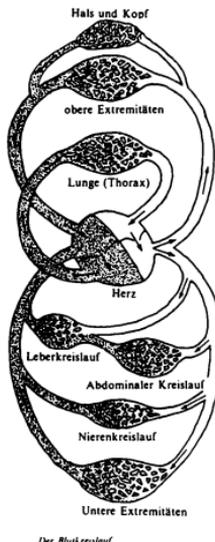
Quellen: Kurt Nane Jürgensen, Münchner Büchermagazin; Roland Pöhl: Natur als Waffe – Die Umwelt in der Planung der Militärstrategen (Piper Verlag).

Herzkrankheiten an erster Stelle

Aufgrund von Statistiken der "American Heart Association" haben 1,5 Millionen Amerikaner im Jahr einen Herzinfarkt, 550tausend sterben an dessen Folgen. Die Überlebenden kommen zu den 6,5 Millionen, die einen Herzinfarkt hatten und noch leben. An anderen Herzkrankheiten sterben weitere 225tausend Menschen im Jahr.

Aus anderen Statistiken (basie-

rend auf 226 Millionen Einwohner der U.S.A. im Jahre 1980) geht hervor, daß allein 37 Millionen Menschen an hohem Blutdruck erkrankt sind, 35 Mill. an Allergien, 31 Mill. an Arthritis, 11 Mill. an Diabetes, 4,6 Mill. an Krebs, und 20 Mill. an verschiedenen Herpes-Erkrankungen. Außerdem gibt es 14 Mill. Alkoholiker, werden 12 Mill. Kinder mit Geburtsfehlern geboren und 2 Mill. Menschen leiden an Epilepsie.



Diese erschreckende Bilanz spiegelt sich im Verhältnis in den deutschen Zahlen. So stirbt in der BRD z.B. jeder zweite deutsche einen Herztod (Herzinfarkt und plötzlicher Herzstillstand); es gibt 5 Mill. Rheumakranke, 2 Mill. Diabetiker, 2 Mill. Alkoholiker (von denen 17000 im Jahr daran sterben).

Michio Kushi, der bekannte makrobiotische Lehrer, befürchtet deshalb, daß Mitte des nächsten Jahrhunderts (auch aus weiteren Gründen wie Umweltschäden z.B.) sich

die Menschheit biologisch selbst ausgerottet hat.

Quellen: East-West-Journal 5/85, Chancen III/85 (H. Bauer-Fachverlag, Köln), Michio Kushi: The Macrobiotic Diet (Japan-Publications), Hellmuth Hoffmann

Millionen-Geschäft mit Vivisektionstieren

Clevere US-Züchter konnten endlich eine 'Marktücke' schließen, die durch den ständig wachsenden Bedarf an Vivisektionstieren in Westeuropa bereits schmerzlich empfunden wurde. Sie züchten jetzt eine für die Vivisektion (Tierversuche) besonders geeignete Hunderasse, die unter dem Namen "Beagle" bekannt ist und eine gewisse Ähnlichkeit mit dem "Bassetthound" hat: lange Ohren, schwarze Augen und amnütigen Körperbau. Vor allem aber zeichnen sie sich durch eine besonders zähe Konstitution aus.

Die Besonderheit der amerikanischen Beagles liegt darin, daß ihnen schon in frühester Jugend die Stimmbänder durchtrennt werden, ein Charakteristikum, das von den 'Verbrauchern' besonders geschätzt wird. Vivisektionäre können also in Zukunft, ungestört von den Schmerzschreien der gequälten Kreaturen, ihre Experimente zum Wohle der Menschheit durchführen. Darüber hinaus hilft der Import der Tiere noch über ein juristisches Handicap hinweg, wonach die Gesetzgeber der meisten westeuropäischen Staaten es verbieten, Vivisektionstieren die Stimmbänder durchzuschneiden.

Welchen praktischen 'Wert' aber haben die grausigen Experimente mit Tieren? "Überhaupt keinen", stellt Prof. Dr. Herbert Hensel, Leiter des Physiologischen Instituts an der Universität Marburg nachdrücklich fest. "Nach unseren gegenwärtigen Kenntnissen kann man durch Tierversuche die voraussichtliche Wirkung, Wirksamkeit und Unschädlichkeit von Arzneimitteln beim Menschen nicht wissenschaftlich feststellen." Hierzu ergänzt der italienische Abgeordnete Gianni Tamino,

der auch als Forscher an der Universität Padua tätig ist: "Es gibt ein Naturgesetz im Zusammenhang mit dem Metabolismus (Stoffwechsel), wonach eine biochemische Reaktion, die man bei einer Art festgestellt hat, nur für diese Art gültig ist, und für keine andere. Oft reagieren zwei eng verwandte Arten wie Maus und Ratte völlig verschieden. Man kann die Experimente mit vielen anderen Methoden durchführen, die drei Vorteile bieten: wissenschaftliche Zuverlässigkeit, Zeitersparnis und geringe Kosten."

Warum macht man also immer weiter Tierversuche? Das ist erstens durch eine geistige und kulturelle Rückständigkeit (und Insensibilität) zu erklären, und zweitens, weil *veraltete Gesetze den Tierversuch vorschreiben*, um die Zulassung für den Verkauf von Arzneien zu erhalten. *Dieses Gesetz muß abgeschafft werden.*

Im Übrigen hat es sich längst herumgesprochen, daß die meisten Leiden – und insbesondere die sogenannten Zivilisationskrankheiten – fast immer mit Naturheilverfahren, bessere Ernährungsweise und gesünderem Lebensstil behandelt und zurückgedrängt werden können.
Hellmuth Hoffmann

Radfahrer genießen die bessere Atemluft

Bei einem Test fand das Frankfurter Öko-Test-Magazin (das übrigens die Zeitschrift 'Nachbarschaft' bzw. 'Öko-Magazin' – so hieß es zuletzt – "geschluckt" hat) heraus, daß Radfahrer eine etwas bessere Luft haben als Autofahrer. Autofahrer schlucken zweieinhalbmal soviel Schwermetalle. Öffnen sie beim Fahren in der Stadt die Lüftungsklappen, muß die Lunge sogar das Fünftfache an Blei verkräften.

Quelle: öko-Test-Magazin, Frankfurt, 8/85

DE-HYPNOTHERAPIE

**H Phantasie-Reisen über Dich
vertont von G. Deuter**

**Entspannung - Selbsttherapie
Selbstbild, Autoritätstingste,
Kindheitstraumen, Geschlechtsrolle,
körperliche Beschwerden,
persönliches Wachstum
Kreativität,**

**Kassettekurs (7 Stereo Dolby MC) mit Anleitung
DM 98,-**

**Info und Bestellung:
Dr. G. Bayer, Pasmalzjans 40 b,
8000 München 5, Tel. 089-26 79 36**

MAURICE NICOLL Vom neuen Menschen Die Deutung einiger Gleichnisse und Wunder Christi

Maurice Nicoll war ein bekannter Arzt und Schüler von C.G. Jung. Später wurde er zu einem der bedeutendsten Schüler von P. D. Ouspensky und schrieb unter anderem fünf Bände »Psychologische Kommentare zur Lehre von Gurdjieff und Ouspensky«, die bisher nicht in deutscher Sprache erschienen sind.

Vom neuen Menschen ist kein Buch über Religion oder religiöse Gefühle, sondern offenbar den verborgenen Sinn der heiligen Schriften: eine höhere Bedeutung als die buchstäbliche zu vermitteln, deren Wahrheit der Mensch innerlich erkennen muß. Zu diesen höheren, verborgenen, inneren – oder mesoterischen – Bedeutung, die in Worte und Bilder des täglichen Lebens gegossen ist, und die nur durch echtes Verstehen aufgelöst werden kann, ist dieses Buch ein Schlüssel.

224 Seiten, DM 26,-
(im Direktversand DM 28,- incl. Porto)
**Pfejaden Verlagsgesellschaft m.b.H.,
Danckelmannstraße 10, 1000 Berlin 19**

aktuell

Wie Nikotin wirkt

Wenn ein Zigarettenraucher inhaliert, erreicht ein Viertel des Nikotins in sechs Sekunden das Gehirn – mehr als doppelt so schnell wie ein Heroinschuß. Wer täglich eine Packung Zigaretten konsumiert, setzt sich jährlich zwischen 50 000 und 70 000 solcher Nikotinschüsse aus – wesentlich mehr als bei jeder anderen Droge.

Nikotin läßt das Herz erheblich schneller schlagen. Die Blutgefäße verengen sich, der Blutdruck steigt. Der Puls wird beschleunigt.

Zunächst schärft Nikotin das Denkvermögen (Menschen und Tiere haben nach einer Nikotindosis ein besseres Gedächtnis und lernen leichter), aber schon bald führt der Raucher sich müde und schlaff. Der Herzschlag wird langsamer, der Blutdruck sinkt, die Konzentration läßt nach.

Die Droge hat noch andere widersprüchliche Wirkungen. Im Gehirn belebt sie zuerst die Nervenverbindungen und blockiert sie dann anschließend. Sie regt die motorischen Nerven an, aber bald folgt eine Art Lähmung. In kleiner Dosis ruft Nikotin Zittern hervor, in großer Dosis Krämpfe. Geringe Mengen stimulieren die Atmung, große bewirken das Gegenteil.

Nikotin reizt den Brechreflex, sowohl im Gehirn wie in den Magen- und Darmnerven. Es wirkt harnflußhemmend, regt jedoch die Darmtätigkeit an. Später dagegen verlangsamt die Nikotindosen den gesamten Verdauungsprozess.

Quelle: C.E.P.

DANE RUDHYAR, amerikanischer Komponist und Autor, ist im Alter von 90 Jahren in Palo Alto (Kalifornien) gestorben. Wie der Scherz Verlag (Bern), der Rudhyars Buch „Magie der Töne“ verlegt hat, gestern mitteilte, starb der Komponist bereits am 13. September.

Sex und Gurus



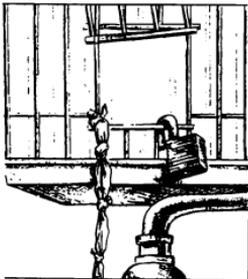
Nach einer Untersuchung des amerikanischen Buddhisten Jack Kornfield haben Gurus ebenso lebhaften Geschlechtsverkehr wie andere Menschen. Nach seiner Umfrage unter 54 Lehrern, darunter 6 Frauen, haben 39 von ihnen sexuelle Beziehungen. Nur 3 von 15 Zen-Meistern, drei von 9 Hindu- und Jaina-Swamis, weniger als die Hälfte der tibetischen Lamas und 5 der 24 Theravada-Buddhisten leben zölibatär. Unter den 39 der sexuell aktiven haben 34 gelegentlich geschlechtliche Beziehungen mit einem oder mehreren Schülern oder Schülerinnen. Manchmal sind diese offen, manchmal verdeckt.

Einige der Lehrer, die nicht zölibatär leben, haben Freundinnen oder Freunde oder sind verheiratet. Einige leben monogam, andere nicht. Manche sind sexuell sehr aktiv, manche nur gelegentlich. Einige sind auch homosexuell, manche sogar bisexuell. Doch trotz all dieser sexuellen Aktivität ist davon wenig in der Öffentlichkeit bekannt.

Kornfield zieht unter anderem die Schlußfolgerung, daß es keinen Grund dafür gibt, daß diese Lehrer und Gurus nicht wie alle anderen Menschen sexuell aktiv sein sollten. "Wir sollten den Mythos, daß Erleuchtung ein zölibatäres Leben erfordert, neu betrachten und erforschen. Ebenso gilt es, die Betrachtungsweise, Sexualität sei für einen erleuchteten Geist abnormal oder stehe im Gegensatz dazu, neu zu überprüfen." Aber der Autor berichtet auch kritisch, daß in manchen Fällen sexuelle Lehrer-Schüler-Beziehungen, die unter bestimm-

ten Zwangsumständen (körperlich oder psychisch) geschehen, wirklich Schaden zufügen. Er plädiert dafür, daß alle, Schüler wie Lehrer, offen zu ihren sexuellen Wünschen stehen sollen, damit die Atmosphäre in den spirituellen Kreisen gereinigt wird. Letztlich sei die Liebe das entscheidende auf dem spirituellen Weg, und eine liebevolle Beziehung unter Ein-schluß der Sexualität durchaus ein legitimes Verhalten in unserer Zeit.

Quelle: Yoga-Journal, Juli/August 1985



Lachen ist gesund

Das amerikanische 'Journal of the American Medical Association', das offizielle Organ der Ärzteschaft, brachte das Thema in dem Artikel 'Lachen' in die Diskussion: "Unsere Kenntnisse über das Lachen sind gering. Von den medizinischen Forschungen wurde das Lachen überhaupt nicht beachtet. Sein Potential für einen vielfältigen Einsatz in der Klinik soll weiter erforscht werden." Schon vor zehn Jahren brachte Norman Cousins in seinem Artikel 'Anatomie einer Krankheit' auf. Dort führte er aus, wie er Schmerzen und andere Krankheiten durch eine Lachkur heilte, selbst eine als unheilbar angesehene spinale Arthritis. Im wesentlichen bestand die Kur aus einem anhaltenden Lachen, im allgemeinen eine halbe Stunde oder mehr, was er durch witzige Filme,

u.a. der Marx-Brothers, in Gang brachte.

Raymond Moody, der bekannte Sterbeforscher, förderte das öffentliche Interesse am Lachen durch seine Publikation 'Laugh after Laugh' (ungefähr: "Lachen, Lachen, Lachen"). Moody empfiehlt den Gebrauch des Humors als eine Art "soziale Schmiere"; so ist zum Beispiel die Beziehung zwischen Patient und Arzt für beide angenehmer und weniger angstvoll. Er macht klar, daß Humor in unserem eigenen Leben einen positiven Effekt auf andere haben kann.

Zunehmend wird auch deutlich, daß die Gesundheit eines Patienten durch seine oder ihre allgemeine Haltung und die emotionalen Zustände beeinflusst wird. Bei ihrer Arbeit mit Krebs-Patienten und in der Behandlung von Depressionen haben Dr. Carl Simonton und Stephanie Matthews-Simonton gezeigt, daß wir fähig sind, unsere Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen – oder eine Krankheit sogar zu verhindern – indem wir uns positiv im Leben ausrichten.

Der Psychiater William Fry aus Stanford sieht im Lachen physiologische Wirkungen, die ähnlich denen von Aerobic-Übungen sind. Dabei werden Spannungen der Muskeln abgebaut und zeitweise der Herzschlag erhöht und die Atmung verbessert, was wiederum mehr Luft in den Organismus bringt.

Der Stanford-Forscher Dr. Christopher Coe geht sogar soweit, daß er vorschlägt, die Beziehung zwischen positiven Gefühlen und Immunität als zukünftige Forschungsprojekte anzugehen. Es kann sein, daß Lachen und andere positive Gefühle das natürliche Abwehrsystem des Körpers stärkt.

Es gibt sogar schon ein Ausbildungsprogramm in Humor. Das 'Humor-Projekt' vermittelt die Fähigkeit für Ärzte und Laien, den Humor wirkungsvoller in ihre Arbeit und Freizeit einzubeziehen. Einer der Ärzte führte den Slogan "sei nährisch" ein. Er fordert Ärzte und Krankenschwestern auf, sich manchmal zu verkleiden, Clown am Krankenbett zu spie-

len oder sonstige 'lächerliche' Verhaltensweisen im Krankenhaus einzuführen. Die Atmosphäre, und damit die Chance zur Besserung, würde dadurch erheblich gefördert.

Quelle: East-West-Journal 9/85



Lebensmittelbestrahlung

In der Bundesrepublik sind derzeit 5 kommerzielle Bestrahlungsanlagen in Betrieb: Rommelshausen (Baden-Württemberg), Meisingen (Hessen), Hamburg, Norderstedt (Schleswig-Holstein) und Allershausen (Bayern).

Diese Anlagen sterilisieren zur Zeit – nach offiziellen Angaben – vorwiegend medizinische Geräte. Da radioaktive Strahlungsquellen nicht ausgeschaltet werden können – sie

geben 24 Stunden am Tag teure Energie ab – würde eine Zulassung von Lebensmitteln die Wirtschaftlichkeit der Anlagen spürbar verbessern.

Das Ziel der Bestrahlung ist in erster Linie eine verbesserte Frischhaltung und Entkeimung. Hierzu wendet man energiereiche Strahlungen an, wie sie beispielsweise von Teilchenbeschleunigern oder radioaktiven Elementen abgegeben werden. Heute wird überwiegend radioaktives Kobalt verwendet, welches in Reaktoren erzeugt wird, oder strahlendes Caesium aus abgebrannten Kernstäben.

Die notwendigen Dosierungen, um ein Produkt wirklich keimfrei zu machen, sind bis zu 10000mal höher als die tödliche Dosis für den Menschen. Die Strahlenkonservierung muß deshalb als ein weitreichender Eingriff in das komplexe System der Lebensmittel betrachtet werden.

Es mehren sich bereits die Hinweise, daß das Fehlen einer geeigneten Nachweismethode zu zahlreichen Mißbräuchen geführt hat. Der Verbraucher kann den Lebensmittel eine Bestrahlung nämlich nicht ansehen. Brauchen wir in Zukunft Geigerzähler beim Einkauf?

Quelle: Der Gesundheitsberater (GGB), Krankenhaus Lahnhöhe, 5420 Lahnstein; und BUND, 5300 Bonn.

Matratzen, Decken, Kissen in jeder Größe aus reiner frischer Baumwolle
direkt vom Hersteller
• Latamix • Lattenroste • Klappgestelle (s. Foto)
Versandadresse: Alter Postweg 62, 21 Hamburg 90

Tel. 040/
77 89 88
7 01 32 29

Psychotherapie und spirituelle Entwicklung

Ein Gespräch mit Stanislav Grof

Das Thema "Geburt, Tod und Transzendenz", zu dem der Kösel-Verlag gerade das neueste Buch von Dr. Stanislav Grof veröffentlichte, scheint gegenwärtig viele Menschen zu interessieren. In diesem Jahr erschienen bereits einige Bücher und Artikel zum gleichen Thema. Ende September fand eine Konferenz des "Forum International" in Todtmoos statt, wo Stan Grof auch teilnahm. Mitte September war er in Hamburg, und wir (Magdalena und Bruno) besuchten ihn dort zu einem Gespräch, das uns Prof. Dr. Fittkau vermittelte, der Vorstand der neugegründeten 'Deutschen Transpersonalen Gesellschaft'.

Stanislav Grof, geb. 1931 in Prag, lebt seit 1967 in den U.S.A. Er war von 1978-1982 Präsident der 'International Transpersonal Association', veröffentlichte mehrere Bücher, u.a. *Topographie des Unbewußten* und *LSD-Psychotherapie* (Klett-Cotta). Mit der Anthropologin Joan Halifax schrieb er das Buch *Die Begegnung mit dem Tod*, in dem die Wirkungsweise von LSD bei unheilbar Krebskranken beobachtet und beschrieben wird.

Jahrelange Forschungen mit dem Einsatz von LSD in der Psychotherapie und Psychiatrie machten Dr.med. Dr.phil. Grof zu einem Experten auf diesem Gebiet und veranlaßten ihn, über seine medizinische und psychoanalytische Ausbildung hinaus nach neuen Erklärungsmustern der menschlichen Psyche zu suchen, die er in seinem neuesten Buch zusammenfaßt. Da der Einsatz von psychoaktiven Medikamenten wegen der miß-

räuchlichen Anwendung in Selbstversuchen, aber auch aufgrund des Unverständnisses staatlicher Institutionen reglementiert ist, hat Dr. Grof neue Methoden entwickelt, die ohne Drogen ähnliche psychologische Erkenntnisse fordern.

Methoden in der Psychotherapie

Das war auch der Beginn unseres Gesprächs. Wir fragten ihn, ob er die Einnahme von Drogen propagiert. "Keinesfalls", war seine Antwort. "Es ist unverantwortlich, LSD und andere psychoaktive Drogen außerhalb eines festen therapeutischen Bezugsrahmens und therapeutischer Kontrolle einzunehmen. Die Gefahren für den einzelnen sind viel zu groß, mit psychischen, unterbewußten Kräften in Berührung zu kommen, die eine selbsttätige Wirkung entfalten." Er erzählte uns dann von der Entwicklung 'holophoner Musik'. "Holophone Aufnahmen vermögen die akustische Wirklichkeit mit all ihren räumlichen Eigenschaften in einem Maß zu reproduzieren, daß es ohne ständige visuelle Kontrolle praktisch unmöglich ist, zwischen der Wahrnehmung der aufgenommenen Erscheinungen und den tatsächlichen Geschehnissen in der dreidimensionalen Welt zu unterscheiden. Außerdem bewirkt das Hören holophoner Aufnahmen von Ereignissen, die andere Sinne stimulieren, in der Regel Synästesien, d.h. die entsprechenden Wahrnehmungen in anderen Sinnesbereichen. Das Summen eines Haarrockners kann z.B. die Empfindung verursachen, daß heiße Luft durch die Haare



geblasen wird." Da die bisherigen Aufnahmen holophoner Musik für therapeutische Maßnahmen nicht geeignet sind, entwickelt er jetzt zusammen mit Musikern eine neue holophone Musik für therapeutische Zwecke.

Eine weitere Technik, die er heute benutzt, ist das Atmen, hauptsächlich die Hyperventilation, von denen eine ihrer Varianten beim 'Rebirthing' eingesetzt wird. Die Atemtechniken, die erhöhte Bewußtseinszustände hervorrufen, wurden schon seit Jahrhunderten von indischen Yogis benutzt. "Diese Technik basiert auf einer Kombination aus intensivem Atmen und einer introspektiven Orientierung. Der Klient legt sich mit geschlossenen Augen hin und konzentriert sich auf den Atem. Dabei wird eine geeignete, psychisch wir-

kende Musik gespielt. " Wir fragten, ob es denn nicht sinnvoller sei, den Klienten selbst aktiv eine der traditionellen Übungen machen zu lassen. "Im Unterschied zur traditionellen Methode halte ich es für effektiver, wenn der Patient die Möglichkeit hat, sich gehenzulassen, während er bei der anderen Methode Kontrolle aufrechterhalten muß. Dadurch erreicht er nicht die unbewußten Elemente, die er ja erkennen und durchleben muß." Für ihn sei das Festhalten an äußerer Kontrolle für den therapeutischen Prozeß nicht sehr geeignet. "Während der Hyperventilation – beim Aufbau und allmählichen Abbau der Spannungen – sollte sich der Klient vorstellen, daß mit jedem Einatmen der Druck zunimmt und mit jedem Ausatmen abnimmt. Dabei kann er verschiedene intensive Erlebnisse haben. Er erlebt unter Umständen bedeutsame Ereignisse aus der Kindheit oder dem späteren Leben wieder, erinnert sich an Einzelheiten seiner biologischer Geburt, und sehr häufig dringt er in den Bereich transpersonaler Erfahrungen vor. Im Rahmen der von mir benutzten Therapie wird die Wirkung der Hyperventilation durch Kombination mit anregender Musik noch verstärkt. Ich denke, daß der Einsatz des holophonen Klangs hierbei noch stärkere Ergebnisse zeitigt. Wenn diese beiden Methoden in einer unterstützenden Umgebung und nach richtiger Vorbereitung des Klienten eingesetzt werden, verstärken sie sich gegenseitig, und können so – ähnlich wie bei der psychedelischen Behandlung – Bewußtseinsveränderung bewirken."

Wir fragten, ob diese mehr passive Haltung, dieses völlige Loslassen von Kontrolle, wirklich Bewußtsein schaffen kann. Es gäbe eine Reihe von spiritueller Methoden, die auf Kontrolle bestehen, wo man sich bewußt kontrolliert, weil man diese Fähigkeit auch im Alltagsleben benötigt. "Diese beiden Techniken ergänzen sich," meinte er. "Viele yogischen Techniken, wie Kundalini- oder Siddha-Yoga versuchen die Energien fließen zu lassen, ohne daß man sie kontrolliert. Die motorischen

und emotionalen Begleiterscheinungen, die als Kriyas bezeichnet werden, haben eine heilende und reinigende Wirkung. Auch die Schamanen benutzen solche Techniken, die nur durch die Aufgabe bewußter Kontrolle möglich sind." Wir wandten ein, daß viele Leute, die höhere Energien einfach wirken lassen, im täglichen Leben Entscheidungsschwierigkeiten haben und nur noch auf höhere Führung warten. "Man kann natürlich alles übertreiben," meinte Dr. Grof.

Der Geburtsprozeß

Wir fragten ihn dann nach dem Hauptthema seines Buches, nämlich seiner Konzentration auf den Geburtsprozeß, der offenbar maßgeblich an vielen Traumen beteiligt ist, viele psychische Krankheiten verursacht. "Ja, das kommt sehr oft vor es ist eine häufig beobachtete Erscheinung. Doch wir, versuchen natürlich nicht, das Geburtserlebnis bei der Therapie hervorzuführen. Die Erfahrung hat einfach gezeigt, daß dies in den meisten Fällen auftritt. Wenn die Klienten direkt in transpersonale Zustände gehen, sind wir froh darüber." Inwieweit ist die wiederholte Erfahrung der biologischen Geburt überhaupt notwendig, fragten wir. "In vielen spirituellen Traditionen, z.B. den griechischen Mysterien, bei den Sufis, den Schamanen, oder bei Einweihungsriten wird immer das Geburts- und Wiedergeburtserlebnis als ausschlaggebend für die eigene Entwicklung angesehen. Trotz seiner engen Verbindungen mit dem Geburtsvorgang geht der perinatale Prozeß (Ereignisse, die der biologischen Geburt vorhergehen oder ihr folgen) über den biologischen Aspekt hinaus und hat wichtige spirituelle Dimensionen. Meiner Ansicht nach ist der tatsächliche Geburtsvorgang ein nützlich Modell. Geht der Selbsterfahrungsprozeß in transpersonale Bereiche hinein, muß man über dieses Modell hinausgehen." Für Grof besitzt das Nacherleben der biologischen Geburt einen wichtigen therapeutischen Wert. Der Patient kann hierbei pro-

KOSEL



Stanislav Grof



Geburt, Tod und Transzendenz. Neue Dimensionen in der Psychologie erleiten! 445 Seiten. Mit 40 z. T. farbigen Abbildungen. Gebunden DM 48,-

Dieses Buch kann eine Wende in der Psychologie einleiten! Vor dem Hintergrund der aktuellen Diskussion um den notwendigen – Paradigmawechsel – zeigt der weltbekannte Psychiater und Psychotherapeut: unsere Persönlichkeitsprobleme haben ihren Ursprung in – zumeist traumatischen – Erfahrungen vor und während der Geburt und werden in ihrer Art und Ausprägung von dort her bestimmt. Stanislav Grof fordert: Psychotherapie muß bereits im 109-biographischen Raum ansetzen und dabei ganzheitlich und erlebnisorientiert vorgehen. Nur so können wir uns aus unserem Verstricksein in destruktive perinatale Problematik lösen, uns individuell kreativ entfalten und fähig werden, zur freudlichen Weiterentwicklung der Menschheit beizutragen.

1984 ist von Christina und Stanislav Grof im Kosel-Verlag erschienen: *Jenseits des Todes*. An den Toren des Bewußtseins 96 Seiten. Mit 158 z. T. farbigen Abb. Großformat Kart. DM 29,80



Kosel-Verlag
Fließengraben 2
8000 München 19



Abb. Das amniotische Universum: Identifikation mit der glückseligen Existenz des Fetus in einem Gefühl der Einheit mit dem ganzen Kosmos. Dieses Bild wurde durch eine von der ersten perinatalen Matrix bestimmten LSD-Sitzung inspiriert.

blematische Gefühle und Körperempfindungen durcharbeiten, was zu einem Wandel in der Persönlichkeit führt. "Die Begegnung mit Geburt und Tod auf dieser Erfahrungsebene geht in der Regel mit einer existenziellen Krise von außerordentlichem Ausmaß einher. Die Krise läßt sich nur lösen, wenn man die Verbindung zu tief im Innern wohnenden spirituellen Dimensionen der Psyche und Elementen des kollektiven Unbewußten herstellt."

Sind Psychiater den 'Geisteskrankheiten' überhaupt gewachsen?

Wir sprachen dann über die Rolle des Therapeuten und des Psychiaters. "Leider ist es so, daß die meisten der heutigen Psychiater aus der medizinischen Praxis kommen und keinerlei Zugang zu höheren geistigen Bereichen haben. Für sie ist jeder Mensch, der ungewöhnliche Erfahrungen macht, 'verrückt', und muß 'medizinisch behandelt' werden. Psychiater

werden nicht ermuntert, eigene Erfahrungen, wie wir sie experimentell durchgeführt haben, zu machen. Dadurch kann er häufig gar nicht verstehen, was mit einem Patienten los ist, z.B. daß eine scheinbar krankhafte Erscheinung wie ein psychotischer Schub, eine Schizophrenie usw. vielleicht eine geistige Krise ist, die mit entsprechendem Verständnis und richtiger Hilfe überwunden werden kann. Eine unsensible Behandlung mit Beruhigungsmitteln und anderen repressiven Maßnahmen kann diesen potentiell heilsamen Prozeß zum Stillstand bringen und seine erfolgreiche Auflösung stören. Eine solche therapeutische Strategie führt unter Umständen dazu, daß der akute Zustand chronisch wird. Das führt zu langjähriger medikamentöser Behandlung mit irreversiblen Nebenwirkungen."

Dr. Grof erzählte uns, daß seine Frau und viele Freunde in den U.S.A. aber auch in der Bundesrepublik dabei sind, ein "Spiritual Emergency Network" aufzubauen, eine Datenbank, die bei psychischer und spiritueller Notfällen geeignete Ärzte, Psychotherapeuten und andere erfahrene Personen in der Umgebung des Klienten nennen kann, die in solchen Notfällen helfen können. Der Koordinator für ein deutsches Netzwerk ist gegenwärtig Frank Kretschmer (Adresse unter networking). Das Netzwerk ist noch in der Aufbauphase und jede Unterstützung, besonders auch von Psychologen, Ärzten und Therapeuten mit Erfahrungen, die über die normale analytische oder psychiatrische Ausbildung hinausgehen, wird begrüßt. Es kommt häufig vor, daß Personen innere Krisen durchmachen, die häufig plötzlich auftreten, entweder durch Probleme im normalen Leben oder durch intensive spirituelle oder psychologische Erfahrungen. Ist die Person dann hilflos, gehen die Verwandten meistens zu normalen Ärzten, die den Betroffenen in den vielen Fällen in eine psychiatrische Klinik einweisen, wo ihnen selten auf die richtige Weise geholfen werden kann. Dr. Grof meinte noch ergänzend zum herrschenden medizinischen Modell

der 'Geisteskrankheit': "Menschen, die unter einer geistigen Störung oder Krise leiden, werden mit sozial stigmatisierenden Etiketten versehen und routinemäßig als Patienten eingestuft. Sie werden in medizinischen Einrichtungen behandelt, in denen die täglichen Ausgaben für ihren Aufenthalt eine Menge Geld verschlingen. Die meisten Fälle sogenannter Geisteskrankheiten sind aber Auseinandersetzungen des einzelnen mit Problemen seines Lebens."

Hochzustände

Dann kamen wir darauf zu sprechen, daß Personen, die eine erfolgreiche Therapie mit Hilfe psychedelischer Mittel oder hochwirksamer Atemtechniken erlebt hatten, dazu neigen könnten, immer wieder nach einem solchen Zustand zu suchen. "Es ist das gleiche wie mit außergewöhnlichen spirituellen Erfahrungen. Man kommt wieder ins 'normale' Leben zurück, muß zurückkommen. Wir unterstützen dies durch entsprechendes 'setting', z.B. eine schöne natürliche Umgebung, am Meer, im Garten usw. Die geistige Erfahrung verändert dich, so wie ein Zen-Ausspruch es verdeutlicht: Erst sind Berge wie Berge, Flüsse wie Flüsse usw. In der spirituellen Erfahrung verändern diese sich, und wenn man zurückkommt, sind die Berge wieder Berge usw. Dennoch hat sich etwas verändert. Der Klient kann das Leben jetzt auf eine neue Art wahrnehmen und seine Alltagsprobleme auf eine andere Art lösen. Die Alltagsrealität gewinnt neue Dimensionen." Er wies darauf hin, daß die gleiche Fragestellung früher auch in der spirituellen Tradition, wie z.B. dem Hinayana-Buddhismus diskutiert wurde. Damals wurde das natürliche Leben als minderwertig eingestuft, aus dem man fliehen müsse. "Später kamen dann Formen wie der Mahayana-Buddhismus, der Tantrismus und andere auf, welche die alltägliche und die spirituelle Erfahrungen zu integrieren versuchten. Samsara und Nirvana wurden gleichgesetzt. Es ist also kein

besonderes Problem von psychodelischen oder transpersonalen Zuständen, sondern ein allgemeiner philosophischer und spiritueller Komplex."

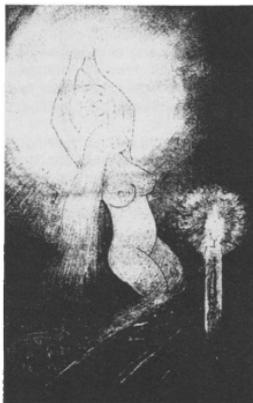


Abb. Erlebnis von Tod und Wiedergeburt aus einer perinatalen LSD-Sitzung. Der Körper der Klientin erhebt sich aus Tod und Dunkelheit mit Bildern von Friedhöfen, Särgen und brennenden Kerzen. Sie reckt ihre Arme hoch, und ihr Kopf scheint sich in einer transzendenten Lichtquelle aufzulösen.

Heilung körperlicher Krankheiten

Wir kamen auch auf das Thema Heilung, und ob es möglich sei, in höheren Bewußtseinszuständen auf körperliche Krankheiten einzuwirken. "Krankheiten wie z.B. Bronchitis, Asthma und andere, rühren häufig von Energieblockaden im Körper her. In vielen Fällen geschieht es, daß durch die Auflösung dieser Blockaden in der Therapie auch die Krankheit verschwindet. Bei Krebs ist das im allgemeinen schwieriger. Ich habe allerdings auf diesem Gebiet noch keine ausreichenden Erfahrungen gesammelt. Es kommen noch andere Schwierigkeiten hinzu, wie 'Karma', das ja von der herrschenden Medizin kaum in Betracht

gezogen wird." Wie würde er zwischen körperlichem und emotionalen Karma unterscheiden, fragten wir. "Man kann das rein theoretisch von einander trennen, doch praktisch ist das schwierig," meinte Dr. Grof. Wir fragten weiter bezüglich der direkten Einwirkung der Psyche oder des Geistes auf Krankheiten. "Es ist ein sehr interessanter Prozeß, und ich habe schon 'Materialisationen' gesehen. Sai Baba beispielsweise hat einmal vor meinen Augen, mit bloßen Armen, so daß keine Tricks möglich waren, Asche aus der Luft materialisiert. Ich glaube schon, daß es möglich ist, mittels des Geistes auf körperliche Krankheiten einzuwirken. Mein Freund, Dr. Simonton, arbeitet mit kreativer Visualisation einer Krankheit, und er hat bei Krebspatienten guten Erfolg. Wir werden demnächst versuchen, meine Methoden mit seiner Methode zu kombinieren. Aber man kann andere Aspekte nicht ganz außer acht lassen. Große spirituelle Lehrer wie Ramana Maharshi oder Ramakrishna hatten auch Krebs und unternahmten nichts dagegen. Entweder sie konnten es nicht, oder ignorierten die Krankheit einfach aus Erwägungen, die wir nicht wissen."

Psychotherapie und Mytlik

Dr. Grof ist ein Psychoanalytiker, der durch seine Erfahrungen mit dem Einsatz psychoaktiver Drogen und neuer psychotherapeutischer und spiritueller Techniken die Überzeugung gewonnen hat, daß es verschiedene Ebenen der menschlichen Psyche gibt. "Mystische Erlebnisse sollten nicht als psychopathologisch gewertet werden. Sie verdienen vielmehr die Bezeichnung übernormal, da sie für die Selbstverwirklichung förderlich sind und bei sonst normalen und gut angepaßten Personen auftreten können. Die Beobachtungen aus der psychodelischen Therapie und aus anderen Formen der Selbsterfahrung legen sogar eine noch radikalere Einsicht der Beziehungen zwischen menschlicher Persönlichkeit und Spiritualität nahe. Die Person, die

den Zugang zu diesen Ebenen gewonnen hat, entwickelt automatisch eine neue Weltanschauung, die in der Spiritualität den Rang eines natürlichen, wesentlichen und absolut notwendigen Elements des Daseins einnimmt. Ein schrittweises Durcharbeiten der traumatischen Aspekte der frühen Kindheit öffnet in der Regel den Weg zu den perinatalen und transpersonalen Erlebnissen, die ihrerseits wiederum die spirituelle Öffnung vermitteln. Umgekehrt empfangen Personen, die schon früh im Prozeß der Selbsterforschung mit verschiedenen intensiven Techniken spirituelle Erfahrungen hatten, die Arbeit an noch verbleibenden biographischen Problemen als viel leichter und lösten sie auch schneller." Dr. Grof betont sehr deutlich, daß bei vielen Menschen, die einen spirituellen Weg gehen, häufig unaufgearbeitete psychologische Probleme zurückbleiben oder durch spirituelle Erfahrungen überlagert werden. So können unverarbeitete Aggressionen, traumatische Erlebnisse aus der Kindheit usw. die spirituelle Entwicklung hemmen.

Die Arbeit des einzelnen

Es war sehr interessant und aufschlußreich mit Dr. Stanislav Grof zu sprechen. Er versucht, die wichtige Brücke zu schlagen zwischen Psychotherapie auf der einen und spirituellen Suche auf der anderen Seite, die sich letztendlich beide ergänzen. Ein großes Problem für ihn ist, daß die herrschende Psychologie sehr stark materialistisch geprägt ist und keinen Sinn für nicht-materialistische Erkenntnisse hat. Selbst C.G. Jung's Tiefenpsychologie, die er im übrigen sehr schätzt, findet wenig Anerkennung und Verständnis in wissenschaftlichen Kreisen. So sind seine Forschungen, die in höhere, transpersonale Bereiche der Psyche führten, bahnbrechend, und werden sicherlich einen gewissen Einfluß auf heute noch nicht anerkannte gesellschaftliche Strömungen haben. Ebenso gilt für Menschen, die sich auf dem spirituellen Weg befinden,

daß es durchaus bereichernd sein kann, sich mit seinen Erkenntnissen auseinanderzusetzen, da häufig zu beobachten ist, daß viele Suchende nicht verstandene und verarbeitete unbewußte Strebungen durch Anhängerschaft an eine Organisation oder einen Guru kompensieren und im Grunde zuerst eine tiefere Beschäftigung mit ihren Beziehungen zu Vater und Mutter, oder auch mit ihrer eigenen Biographie benötigen.

Zum Abschluß möchten wir noch ein Zitat aus Stanislav Grofs Buch "Geburt, Tod und Transzendenz" ans Ende stellen, das auch seine Schlußfolgerungen in Hinsicht auf die Veränderbarkeit der Gesellschaft zusammenfaßt: "Die innere Umwandlung kann nur durch Entschlossenheit, konzentriertes Be-

mühen und persönliche Verantwortung des einzelnen erreicht werden. Jeder Plan zur Veränderung der Situation in der Welt ist von problematischem Wert, sobald er nicht die systematische Anstrengung beinhaltet, den Menschen, der diese Krise hervorgerufen hat, zu ändern. In dem Maße, wie die Weiterentwicklung und Wandlung unseres Bewußtseins eine lebenswichtige Voraussetzung für die Zukunft unserer Welt ist, hängt das Ergebnis dieses Prozesses von der Initiative eines jeden einzelnen von uns ab."



ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR KÖRPERLICHE UND GEISTIGE GESUNDHEIT, MÜNCHEN.

AROMATHERAPIE (Einzelsitzungen)

INTUITIVE MASSAGE (Einzelsitzungen)
MIT ÄTHERISCHEN ÖLEN

HATHA-YOGA (Gruppen)

KLASSISCHE MEDITATION
F. ANFÄNGER U. FORTGESCHR. (Gruppen)

MEDITATIVE TIEFENENTSPANNUNG (Gruppen)

LEBENSBERATUNG

**EINZELBERATUNG UND FÖRDERUNG FÜR
PRAKTIZIERENDE ALLER MEDITATIONS-
RICHTUNGEN.**

Telef. Anmeldung: 089/ 426586
089/ 983113

Schriftl. Anmeldung nur gegen Rückporto:
Kießlingerstr. 40, 8000 München 82

**ARBEITSGEMEINSCHAFT FÜR KÖRPERLICHE
UND GEISTIGE GESUNDHEIT, MÜNCHEN.**

Die Quelle in dir

Erlebnisse aus der schöpferischen Woche mit Johannes Heinz Löffler vom 4.-11.8.85 in Rosenberg.

Lama Anagarika Govinda hat durch den klassischen Buddhismus das neue Zeitalter hindurchscheitern sehen: Das aufsteigende Licht des Buddha Maitreya.

Maitreya ist das Bewußtsein von der Quelle der Schöpfung in Dir, das Du durch direkte – unmittelbare Erkenntnis erleben kannst. Gehe in Dich hinein und erkenne Dich, gehe aus Dir heraus und erlebe Dich, erwache zum schöpferischen Menschen.

Durch das Schöpfen aus der Quelle der Schöpfung wird die Welt in Deinem Innern und die Welt im Außen vereinigt und Du wirst dadurch zum ganzen Menschen.

In der Meditation finden wir zur Quelle der Schöpfung in uns.

im Tanz schöpfen wir allumfassende Bewegung,
im Singen schöpfen wir den frei hinausschwingenden Ton,

im Malen schöpfen wir den absichtslosen Pinselstrich,
im Modellieren schöpfen wir die Kraft des Ursprungs,
in der Musik finden wir die Verbindung zum Urton,

im Schreiben schöpfen wir durch den tiefen Sinn von Worten reine Erkenntnis,

in der stummen Gebärde schöpfen wir echte Gefühle,
in der Quelle der Schöpfung finden wir unsere Mitte.

bin ich offen

für universelle Einsichten;
dann kann die klare, liebevolle Kraft
aus der Quelle der Schöpfung
durch mich fließen.

Neue Erkenntnisse
steigen in mir auf
und fließen direkt und unmittelbar
durch den Füller auf das Papier.

So vereinigt sich
das Innere mit dem Äußeren.

Nach dem Schreiben
wird mir klar,
was ich geschrieben habe,
und ich kann fühlen,
wie sich das Bewußtsein weitet.
Der Text tröstet mich,
inspiriert mich neu,
und führt mich zurück zur Quelle,
in der das Urwissen liegt
in Ewigkeit.

Ich erinnere mich
und bin neu vereint,
und ich darf den Weg
weiter beschreiben und beschreiben.
Ich bin voller Demut und Dankbarkeit.

Das Erlebnis des Schreibens

Ich setze mich zur Meditation,
ich sitze still und versuche,
mich mit der Quelle in mir
zu verbinden.

Persönliche Probleme
tauchen auf
und wollen
aufgelöst werden.

Ich betrachte sie,
nehme sie an
ordne sie ein
in die Einheit der Quelle,

übergebe sie,
und sie lösen sich auf.
Das gelingt mehr oder weniger,
je nachdem, wie weit ich geöffnet bin,
und wie weit ich mich ihr hingeebe.

Wenn mir nichts mehr
im Wege steht,



Das Erlebnis, auf dem Weg zu sein

Wenn ich Demut und Hingabe
an die Quelle der Schöpfung in mir übe,
so gut wie es mir möglich ist,
immer wieder neu,
jeden Tag, mit jedem Schritt,
dann erkenne ich,
daß die Quelle
mich immer hält und führt.

Unterwegs treffe ich Menschen,
ich diene ihnen,
manchmal mache ich ihnen Mut weiterzugehen,
manchmal nehme ich sie an die Hand
und begleite sie eine Wegstrecke,
manchmal brauchen sie Ruhe,
und ich helfe ihnen bei der Entspannung,
manchmal stehen sie wie ich
vor einem fast unüberwindlich scheinenden Hindernis,
wir machen uns Mut,
unüberwindliche Hindernisse gibt es nicht,
wir vertrauen vollkommen der Schöpfung,
daß sie alles auflöst.

Unterwegs treffe ich meinen Lehrer,
ein besonderes Geschenk
der Schöpfung an mich,
ich verehere ihn
und gebe ihm meine ganze Hingabe,
wissend, daß die Quelle in ihm
eins ist mit der Quelle in mir.
Von ihm darf ich lernen,
der Schöpfung zu dienen.

Ich treffe einen Wächter.
Er verwehrt mir den Weg.
Wie komme ich durch?
Ich knie vor ihm nieder
und bitte die Quelle der Schöpfung,
hilf mir,
lasse mich zu Dir.
Dann stehe ich langsam auf
und gehe weiter.
Freudig trete ich durch das Tor ein:
ein neuer Raum,
ob ich bestehe?
Ich bitte die Schöpfung um Hilfe,
achtsam gehe ich weiter.

Menschen begegnen mir immerzu,
alle nehmen dankbar die Liebe,
die aus mir fließt,
und ich treffe auch solche,
bei denen ich zur Ruhe kommen darf,
still sind wir dann,
wir ruhen in der Quelle
und erfrischen uns für die neue Wegstrecke.

Manchmal geht ein Erleuchteter an mir vorüber,
er winkt mir zu und schon ist er vorbei.
Das Ziel soll ich nicht
aus den augen verlieren,
will er mir sagen.

Ja, richtig, bei dem langen Weg
vergesse ich es gelegentlich.
Erneut gebe ich mich
der Quelle in mir hin.
Sie wird mich führen
bis ans sichere Ende.
Wenn ich vor einem Hindernis stehenbleibe
und nicht weiterkomme,
wird sie Hilfe schicken.
Der Quelle vertraue ich mich ganz an.
Sie stärkt mich erneut
und schickt mir liebevolle Klarheit.
Wachsen, weitergehen, stehen,
wachsen, weitergehen, stehen, dienen.

Ich habe alle Zeit der Welt,
und die Liebe der Schöpfung
umfängt mich immer wieder neu.
Manchmal bin ich
auf einer einsamen Wegstrecke
ganz allein.
Kalter Wind weht,
ich ruhe mich aus
und darf schreiben.
Hierbei merke ich dann,
daß ich all-eins bin.
Aus der Quelle fließt das Geschriebene
und dadurch antwortet sie mir.
Ich bin also nicht alleine,
sondern immer verbunden
mit der mächtigen Kraft
aus der Quelle.
Dadurch kann ich mich
schnell erholen.

Ein Kranker,
die Schöpfung hat mich gerufen.
Wie soll ich helfen?
Still warte ich auf die Antwort:
Du sollst ihm Reiki geben
und deinen unerschütterlichen Glauben
an die Eine Kraft aus der Quelle.
Die überträgt sich am besten
durch Händeauflegen.
Ich diene.
So birgt der Weg
immer wieder neues Gelände,
und neue Aufgaben warten auf mich,
aber je größer
mein Vertrauen zur Quelle ist,
desto einfacher und auch kürzer
wird der Weg,
bis die Quelle und ich verschmelzen,
bis nur noch das Eine ist.

Es war ein Geschenk für uns alle, im Haus der Stille in Rosenberg diese Woche erleben zu dürfen, weil sich das schöpferische Bewußtsein Maitreya hier offenbart hat.

Es ist ein Ort der Kraft, und unsere Erfahrungen in dieser Halle vereinigen sich mit den Erfahrungen aller Menschen, die vor uns diesen Ort besuchten und werden sich vereinigen mit allen, die noch kommen werden, um an der Quelle der Schöpfung zu genesen, um wirklich Mensch zu werden.
Wir danken der Schöpfung.

Angelika Mirjam Lüders; mit dem Vorwort von J.H. Löffler und einem Beitrag von Susanne Buczko

SIR GEORGE TREVELYAN

spricht über

"DIE NEUEN ESSENER"

Zeit: 24. Nov. 85, 19 Uhr

Ort: Mutter Erde e.V.

5248 Seifen

Tel.: 02742/8251



Frauke Teegen Die Begegnung mit dem Schatten

Erkundungen
in den Tiefenschichten
des Bewußtseins

Rowohlt



Unter der Oberfläche menschlicher Verhaltensweisen verbergen sich häufig Impulse, die wir unterdrücken oder auf andere projizieren. Diese nicht gelebten seelischen Aspekte hat C. G. Jung als «Schatten» bezeichnet. Welche Erfahrungen machen Menschen in unserer Kultur, wenn sie ihrem «Schatten» begegnen? Wie sieht die verleugnete Wirklichkeit in uns aus? Wie reagieren wir, wenn wir sie erkennen? Wie verändern wir uns, wenn wir diese Wirklichkeit in unser Leben integrieren? Seit fünf Jahren arbeitet Frauke Teegen in Gruppen mit einem atemtherapeutischen Verfahren («Rebirthing»), das sich als effektive Möglichkeit zur Erkundung von «Schatten» erwiesen hat. In ihrem neuen Buch stellt sie die Ergebnisse ihrer Arbeit vor.

Außerdem von Frauke Teegen:

Ganzheitliche Gesundheit

Der sanfte Umgang mit uns selbst.
320 Seiten mit zahlreichen Abbildungen
und achtseitigem Tafelteil. Gebunden **DM 34,-**

Rowohlt

256 Seiten mit 8 Farbtafeln, Kartoneinband DM 28,-

Der menschliche Körper als musikalisches Instrument

Reinhard Flatischler

Auf meinen Studienreisen durch verschiedene Länder der dritten Welt begegneten mir immer wieder völlig neue "Welten". Ich hörte Musik, die mir fremd war, versuchte Rhythmen zu lernen, die ich anfangs überhaupt nicht verstehen konnte und kam immer wieder zu der Frage: Was hat das alles mit mir zu tun? Ein merkwürdig klares Gefühl, daß mich das alles unmittelbar betraf, ließ mich weiterlernen.

In diesen Zeiten gab es für mich stets ein Instrument, mit dem ich die neue Rhythmuswelt am schnellsten nachahmen konnte. Das Instrument war der eigene Körper. Mit der Stimme gelang es mir bald, die Rhythmen umzusetzen, die ich hörte. Mit den Händen konnte ich Akzente setzen und Gliederungen spürbar machen, im Gehen verkörperte ich mir die Grundpulsationen der neuen Rhythmen. Wo immer ich mich gerade befand, mit dem Instrument meines Körpers konnte ich lernen und üben.

Bald fiel mir auf, daß der ständige Prozeß, in dem ich allmählich meinen Körper zu spielen lernte, Auswirkungen auf mein tägliches Leben hatte. Diese Entwicklung, die aus dem Unvermögen entstand, in kurzer Zeit eine große Zahl verschiedener Perkussionsinstrumente (Perkussion = Schlag) zu lernen, bezog unmerklich, aber immer spürbarer mein Inneres ein: im gleichen Maße, in dem die rhythmischen Grundpulsationen in meinen Füßen sicherer

wurden, fühlte ich, daß ich zusehends sicherer im Leben stand. Die Luftschlösser, ein ebenso guter Trommler zu werden wie meine Lehrer, verblaßten und machten Platz für das Üben der Rhythmen, die ich noch nicht spielen konnte. Ich hatte das Gefühl mehr zu mir 'stehen' zu können, in meinem Können wie auch in meinem Nichtkönnen. Auch der Rhythmus meines täglichen Sprechens veränderte sich. Ich fühlte, daß meine Worte eine andere Wirkung auf die Menschen hatte, mit denen ich gerade sprach. Neben dem Inhalt meiner Worte schien eine neue Dimension stärker spürbar geworden zu sein: ein Rhythmus, mit dem mein Gegenüber mitschwingen konnte.

Beim Erlernen der verschiedenen Rhythmusinstrumente aber machte ich eine Erfahrung, die ich bis dahin nie gemacht hatte: Ich hatte mich jahrelang bemüht, durch ein Klavierstudium zur Erfahrung von Musik zu kommen. Da bemerkte ich, daß ich beim Trommeln einen anderen Weg genommen hatte. Zusehends war es kein Problem mehr, die unterschiedlichen Spieltechniken der verschiedenen Rhythmusinstrumente zu erlernen, denn mein Körper hatte die Rhythmusenergien verstanden und brauchte sie nur noch umzusetzen. Das, was ich früher für eine technische Schwierigkeit hielt, war bloß das Fehlen eines rhythmischen Körperbewußtseins.

Der Herzschlag – der Ursprung der Musik

Bevor wir das Licht der Welt erblicken, leben wir im Mutterleib in einer Klangwelt, die von einem ständigen Pulsieren durchdrungen ist. Der Herzschlag der Mutter und unser eigener Herzschlag sind die ersten Rhythmusenergien, die unser rhythmisches Bewußtsein prägen, noch ehe wir geboren sind. Dieser Schlag ist für uns von Anfang an mit dem Leben verbunden. Im Puls des Herzens spüren wir die flexible Basis unseres Urrhythmus, der fähig ist, alle Rhythmen zu tragen, die wir in unserem Leben gestalten.



Den Puls unseres Herzens als Basis spüren zu können setzt jedoch voraus, daß wir unseres Pulses immer wieder bewußt werden, so daß er in unserem täglichen Leben immer deutlicher spürbar wird. Damit entwickeln wir eine Beziehung zu unserem eigenen rhythmischen Urgrund. Wenn uns das Fühlen des eigenen Herzpulses Angst macht, oder wenn es uns ein unangenehmes Gefühl bereitet, ihn zu spüren, dann ist nicht nur die Basis unserer musikalischen Rhythmusempfindung gestört, sondern auch die Beziehung zu unserer rhythmischen Lebensenergie noch nicht entwickelt.

Die Urpulsation unseres Herzschlages entsteht aus der Polarität von Zusammenziehen und Entspannen des Herzmuskels. Diesen rhythmischen Wechsel finden wir in allen organischen Bewegungen wieder. Das Wissen um diese innere Rhythmusorientierung ist in der Musik aller Kulturkreise zu finden. Denn stets ist beim Musizieren der Körper im Mittelpunkt: Aus ihm fließt die Musik, und mit ihm nehmen wir Musik wahr.

Das Wissen, daß der Herzschlag des Menschen auf den Rhythmus von Trommeln reagiert, ist die Grundlage schamanistischer Zeremonien, in denen Musik eine zentrale Rolle spielt. Durch die **Wirksamkeit** der darin verwendeten Rhythmen verändern sich die Immanenzrhythmen (Immanenz = innewohnend) der daran teilnehmenden Menschen. Ihr Puls wird von Musikern, in denen dieses Wissen um die innere Kraft des Rhythmus lebendig ist, liebevoll in die Hand genommen und in der Mehrdimensionalität verschiedener Rhythmusenergien geführt. Ein solcher rhythmischer Prozeß hat unmittelbare Auswirkungen auf das Bewußtsein derer, die ihn erleben. Man kann sagen, sie kommen durch das Mitschwingen ihres Pulses mit den Trommeln in den Zustand einer Offenheit. Diese Rhythmen haben deswegen ihre Wirkung, weil sie vom Herzpuls eines Musikers ausgehen und dadurch den Herzpuls eines anderen zu erreichen vermögen. Die

Musiker treten mit den Menschen, die für sie spielen, in eine Beziehung, die sich vom Herzen des einen zum Herzen des anderen erstreckt.

Die Wirkungen solcher Rhythmen auf unseren Herzschlag bringen den Menschen seiner natürlichen Vielfalt näher, indem sie den Puls seiner Flexibilität bestärken und ihn lebendiger werden lassen. Die Reaktion unseres Herzschlages auf rhythmische Bewegung, der wir nicht und nicht entziehen können, hat jedoch auch ihre Kehrseite. Diese wird dann spürbar, wenn unser Herzschlag nicht von bewußten Menschen verantwortungsvoll beeinflußt wird, sondern wenn Rhythmusmaschinen unser lebendiges Pulsieren in den starren Panzer elektronischer Zeitmessung zwingen.

Genau dies geschieht, wenn wir 'Musik' ausgesetzt sind, in der ein elektronisches Rhythmusgerät die rhythmische Basis setzt. Was bei oberflächlichem Hinhören wie ein Schlagzeug klingt, ist der Computerrhythmus eines Rhythmus-synthesizers. Außerdem ist die Lautstärke solcher Musik für den menschlichen Körper meist völlig überdimensioniert. Sich solcher Musik über längere Zeit auszusetzen, kommt dem Tragen eines Herzschrittmachers gleich, denn sie sperrt unser lebendiges Pulsieren in ein Korsett unvariiertes und für unser Bewußtsein völlig gleicher Zeitabschnitte.

Solange wir Geschöpfe sind, die in einem Mutterleib heranwachsen, wird sich unser Inneres von einem solchen maschinellen Rhythmus vergewaltigt fühlen und durch die Einengung unseres Pulses mit Gefühlsentzug reagieren. Was sich im ersten Moment wie eine Vitalisierung anfühlt, ist das Reagieren unseres Pulses auf die oftmals gewaltige Lautstärke. Was nach längerer Zeit übrigbleibt, ist Einsamkeit und Gefühlslosigkeit – weil uns dabei fehlt, was wir vom Pulsieren des Herzens im Mutterleib als erstes erfahren haben – das Lebendige sein.

Im folgenden geben wir einige einfache Übungen, die als Vorbereitung für die späteren Rhythmusübungen dienen, die man dann Schritt für Schritt erlernt.

Das Spüren der "Inneren Pulsation"

Legte Dich auf den Rücken und versuche einfach, das Liegen zu genießen. Wenn Gedanken kommen, lasse sie ziehen, wie Wolken am Himmel; halte sie nicht fest.

Achte darauf, ob Du irgendwo im Körper Deinen Puls wahrnehmen kannst. Lasse Dir auf dieser inneren Entdeckungsreise Zeit: Wenn Du Deinen Puls noch nicht spüren kannst, bleibe bei der Offenheit, ihn spüren zu wollen.

Sobald Du den Puls in Dir wahrnehmen kannst. Bleibe mit Deiner Aufmerksamkeit dabei und lasse Dich von zwei Fragen begleiten: *Wie fühlst Du ihn, und wo fühlst Du ihn?*

Gehe in Deinem eigenen Zeitmaß mit einer Hand an eine Pulsstelle des Körpers, die für Dich angenehm zu erreichen ist. Versuche nun, dort mit Deinem Puls in Kontakt zu kommen. Wenn Du ihn fühlen kannst, lasse den Kontakt zwischen Finger und Pulsstelle immer geringer werden, bis Du den Puls gerade noch spürst. Vertraue Dich dabei ganz Deinem Fühlen an, wenn Du an diese Schwelle zwischen *Noch-Fühlen* und *Nicht-mehr-Fühlen* gehst. Kann sich das zarte Gefühl des Pulsierens von der Pulsstelle aus weiter ausdehnen? Versuche wahrzunehmen, ob und wie weit sich das Pulsieren ausdehnen mag, indem Du noch eine Zeitlang beim Fühlen Deiner Pulsstelle bleibst.

Löse schließlich Deine Hand so langsam und behutsam wie möglich von der Pulsstelle, und kehre mit Deiner Aufmerksamkeit zu Deinem ganzen Körper zurück. Hat sich etwas geändert? Fühle nochmals in Deinem Körper, ob Du das Pulsieren Deines Herzens irgendwo wahrnehmen kannst.

Das Entdecken der "Inneren Stimme"

Lege Dich wieder auf den Rücken und versuche zu spüren, wie die Schwerkraft Deinen Körper zu Boden zieht. Welche Körperteile haben Kontakt zum Boden?

Richte Deine Aufmerksamkeit mehr und mehr auf die Begrenzung Deines Körpers zum Boden und zum Raum. Wenn Du Deine Begrenzung spüren kannst, nimm Dir Zeit, irgendein Wort in Dir entstehen zu lassen, das Dir in diesem Moment nahe, vertraut und angenehm ist.

Beginne in Deinem eigenen Zeitmaß das Wort immer wieder zu flüstern, bis sich aus der Wiederholung der Worte ein rhythmischer Fluß ergibt. Spüre, wie sich beim Flüstern Deine Lippen bewegen, wie Deine Worte durch den Mund nach außen strömen und Deine Umgebung fühlen. Fühle, wie der Klang aus Deinem Inneren über die Begrenzung Deines Körpers nach außen dringt. Lasse Deine Stimme immer lauter werden und versuche wahrzunehmen, wie sie mehr und mehr den Raum füllt, in dem Du Dich befindest.

Führe Dein Sprechen schließlich wieder zurück zum Flüstern und fühle, wie das Flüstern zum leisen Flüstern wird. Bewege Deine Lippen weiter und nähere Dich der Grenze, an der die innere Bewegung Deines Wortes nach außen unhörbar wird.

Während auch die Bewegungen Deiner Lippen immer geringer werden, richte Deine Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung, wie sich Deine Stimme durch das Tor des Mundes in Dein Inneres zurückzieht. Wo in Deinem Körper spürst Du die Bewegung Deiner *inneren Stimme*? Versuche, ob es Dir gelingt, auch die innere Stimme immer leiser werden zu lassen, bis sie schließlich einer Stille in Dir Platz macht. Genieße diese einige Zeit und beende die Übung in Deinem eigenen Zeitmaß.

Die Begegnung von Atem und Puls

Lege Dich mit dem Rücken auf den Boden und ziehe diesmal die Fersen

ein Stück zu Deinem Gesäß, so daß sich Deine Knie anwinkeln und Deine Sohlen mit dem Boden in Berührung kommen. Versuche dabei eine Stellung zu finden, in der Deine Beine weder nach außen noch nach innen fallen und in der Du die Position entspannt genießen kannst.

Richte dann Deine Aufmerksamkeit auf die Nase. Fühle, wie die Luft durch sie in Deinen Körper strömt, und spüre, wie die Luft durch Deine Nase wieder nach außen strömt. Achte dabei auf das Gefühl und das Geräusch, das in Deiner Nase entsteht.

Versuche dann, dem Fluß der aus- und einströmenden Luft zu folgen, indem Du Deine Aufmerksamkeit auf das Strömen der Luft ausdehnt. Spüre, wie Deine Nase ein Tor zwischen innen und außen ist, und folge von diesem Tor aus mit Deiner Aufmerksamkeit dem Strömen der Luft nach innen und außen.

Wenn die Luft in Deinen Körper strömen will, so gib ihr Raum und laß sie zu. Sobald Du spürst, daß sich die Bewegung umkehrt und die Luft wieder nach außen strömen will, genieße, wie Du sie loslassen kannst. Bleibe bei diesem Loslassen, bis Du zu dem Punkt kommst, an dem für einen Augenblick das Strömen zur Ruhe kommt. Wenn die Luft dann wieder in Deinen Körper strömen will, fühle, wie Du nichts zu tun brauchst: wie Du das Strömen der Luft in Deinen Körper *zulassen* kannst und alles andere von selbst geschieht. Spüre, wie Du beim Nachaußen-Strömen der Luft *loslassen* kannst, bis Du wieder an den Punkt kommst, an dem das Strömen Deiner Atmung zur Ruhe kommt. Dies ist der Moment, in dem Du das Strömen Deiner Atmung *sein lassen* kannst.

Bleibe mir Deiner Aufmerksamkeit eine Zeitlang beim Strömen Deiner Atmung und fühle, wie das *Loslassen* und das *Zulassen* einen Kreis bilden, in dem Du Dich ständig bewegst. Verinnerliche Dir:
o das *Loslassen beim Ausatmen*,
o das *Seinlassen im Moment des Nichtatmens*,
o das *Zulassen beim Einatmen*,
und bleibe mit der Aufmerksamkeit

dabei, solange es Dir möglich ist.

Achte schließlich darauf, durch welches Deiner beiden Nasenlöcher mehr Luft strömen kann, durch Dein rechtes oder durch Dein linkes? Sobald Du es spürst, laß Dich in eine Seitenlage gleiten, in der das freiere Nasenloch oben ist. Fühle in dieser Stellung noch einige Zeit Deinen Körper und beende die Übung dann in Deinem eigenen Zeitmaß.

Das Aufeinanderwirken von Stimme, Klatschen und Gehen

Stelle Dich aufrecht und locker an einen ruhigen Ort und versuche mit Deinen Füßen den Kontakt zum Boden zu fühlen. Sobald Du Dich im Stehen wohl fühlen kannst, gehe mit einer Hand an eine Pulsstelle Deines Körpers. Lasse beim Fühlen Deines Pulses wieder eine Pulsation Deiner Stimme entstehen, indem Du auf jeden Pulsschlag die Silbe TA sprichst. Sobald die Pulsation Deiner Stimme hörbar wird, löse Dich vom Fühlen Deiner Pulsstelle und beziehe Deine Hände in das rhythmische Geschehen ein, indem Du mit jedem TA Deiner Stimme mitklatschst. Klatschen und Sprechen pulsieren jetzt wieder zusammen:

Klatschen Klatschen Klatschen

TA TA TA

Laß Dir bei diesem Prozeß Zeit und achte darauf, daß Deine Pulsation nicht schneller wird, nachdem Du Dich vom Fühlen des Pulses gelöst hast. Spüre die gemeinsame Pulsation Deiner Stimme und Deiner Hände, und richte Deine Aufmerksamkeit wieder auf die Zwischenräume. Wenn Du Dich bereit fühlst, dann versuche aus dem Stehen in ein Gehen zu kommen. Setze Deine Schritte genau zwischen die Schläge Deines Klatschens und die Silben Deiner Stimme.

Wenn es Dir gelingt, Deine Schritte genau zwischen die Schläge des Klatschens zu setzen, achte auf das Gefühl des Gehens. Gehe einige Zeit in den Zwischenräumen Deines Klatschens und lasse das entstehende Körpergefühl auf Dich wirken. Kehre



Reiki, eine Wiedergeburt aus der jahrtausendalten Tradition des natürlichen Heilens, ist allen Ansichten nach auf dem Weg, sich zu einer Volksheilkunde zu entwickeln. Immer mehr Therapeuten betreiben in ihrer Behandlungsmethode mit ein oder praktizieren ausschließlich mit Reiki, aber vor allem Laien verwenden es als wirksame Hilfe für ein beschwerdefreies Leben.

240 S., 35 Abb.

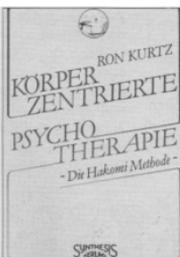
DM 25,-



Diese autorisierte Biographie ist die erste Aufzeichnung des Lebens Seiner Heiligkeit seit seiner Autobiographie, und die erste Darstellung des Lebens der vorhergehenden drei Dalai Lamas.

Ca. 280 S., m. zahlreichen, bisher noch nicht veröffentlichten Fotos

DM 25,-



In diesem Buch verbindet Ron Kurtz in generaler Eigenart philosophisch-psychologische Theorien und therapeutische Erkenntnisse unserer Zeit mit dem zeitlosen Inhalt des Buddhismus

320 S., gebunden

DM 38,-



Browns Theorie der chronischen Muskelspannung und deren Auflösung führt weit über den körpertherapeutischen Ansatz hinaus zu dem ursprünglichen energetischen Verständnis der höheren energetischen Entwicklung und dem persönlichen Wachstum des Menschen.

136 S., 27 Abb., gebunden

DM 39,-

Aus der Backlist (4-Farb- und Sonderprospekte stehen zu Ihrer Verfügung)



320 S., 46 Abb., DM 34,-



152 S., 30 Abb., DM 18,-



180 S., ill., DM 24,-



240 S., DM 24,-



226 S., DM 26,-



217 S., DM 24,-



233 S., DM 24,-



228 S., DM 24,-



196 S., 44 Abb., DM 14,-



120 S., ill., DM 16,-



228 S., DM 48,-



247 S., DM 39,-



267 S., DM 18,-



247 S., DM 28,-

Don Johnson · **Rolling** · Inhalt und Methode dieser Körpertherapie werden dargestellt. 164 S., DM 24,-

Peter Mandel · **Energetische Terminalpunkte-Diagnose** · Die Methode der Kirlian-Diagnostik. 220 S., 300 Fotos, DM 48,-

Ulrich Söllmann · **Bioenergetische Analyse** · Die schliche Ergänzung zu allen Lowen-Trieln. 256 S., DM 32,-

Helmut Sackma · **Ich mag mich selbst** · Affirmationen sind positive und schöpferische Gedanken. 28 S., DM 5,-

Georg Schafer · **Im Reiche des Mescal** · Ein kosmisches Märchen um Schwarzhaar, dem Traumer. 40 S., DM 28,-

Astro-Tafel · **Der Weg zur Astrologie** · 13-Farbdruck (DEN A2) m. Begleitheft zur Astrologie u. Harmonik. DM 16,-

SYNTHESIS-VERLAG

Siegmar Gerken, Lutterbecks Busch 9, 4300 Essen 1, Tel. 02 01/71 88 70 od. 0 88 09/5 68

Direktversand portofrei nur durch Vorauszahlung des Buchpreises mit Verrechnungsscheck oder durch Vorauszahlung auf Postgirokonto Essen 32841-432

dann in Deinem eigenen Zeitmaß zum Stehen zurück, ohne Deine Pulsation weiterzuführen. Spüre nochmals in die zwei verschiedenen Rhythmus Ebenen Deines Körpers: die Hände und die Füße. Beende dann die Übung.

Das Freiwerden der Stimme

Die nächste Übung kannst Du während eines Spaziergangs machen. Nachdem Du einige Zeit gegangen bist, achte darauf, daß sich aus dem Setzen der Schritte ein ruhiges, flie-

ßendes Pulsieren ergibt. Das ist die Grundlage für diese Übung. Versuche als nächstes Deine Hände einzubeziehen, indem Du genau in der Mitte zwischen dem Setzen der Schritte klatschst. Genieße es, einige Zeit so zu gehen, und achte dabei auf das entstehende Körpergefühl.

Wenn Du Dich dafür bereit fühlst, sprich auf jedes Setzen Deiner Schritte ein TA. So pulsieren Stimme und Schritte gemeinsam, das Klatschen fällt in die Zwischenräume.

Lasse auch dies wieder einige Zeit auf Dich wirken, bevor Du versuchst, mit jedem Klatschen gemeinsam ein TA zu sprechen. Wechsle fließend mit Deiner Stimme von dem Setzen der Schritte zu den Schlägen Deines Klatschens. Immer noch ist das ruhige Gehen Deine Basis; das TA Deiner Stimme und das Klatschen Deiner Hände fällt in die Zwischenräume Deiner Schritte. Achte darauf, ob Du so ein anderes Körpergefühl erlebst als zuvor. Setze dann Deinen Spaziergang fort...

TRÄUME

Träumen Sie sich gesund

NEU!
Die erste und einzige europäische Traumzeit-schrift

Was träumen Sie? Wie Sie Ihre Träume enträtseln können, das alles steht in "TRÄUME" unserer im Umfang von 68 Seiten vorerst vierteljährlich erscheinenden kleinen Zeitschrift, die im Jahresabonnement für 1986 DM 30,- zuzüglich Portogebühr kostet. Ein Gratis-exemplar erhalten Sie auf Anforderung.

Was Ihre Träume wollen? Ihnen wichtige Botschaften übermitteln aus der Welt des und Ihres UNBEWUSSTEN; zu der Sie einen Zugang finden können. Sie können entdecken es eigen-tum die Gegen-in Ihrem Leben Welche Wünsche Sie verdrängt

Unsere Träume

99 Ein König ist der Mensch, wenn er träumt, ein Bettler, wenn er nachdenkt 99

Freud's Gedanken haben, was zu kurz in Ihrem Leben kommt, welche Menschen es gut mit Ihnen meinen und welche nicht. Über Ihre Träume werden Sie herausfinden, wo Ihre Begabungen schlummern. Sie werden wichtige Hinweise auf Ihr vergangenes und zukünftiges Leben finden. Sie werden eine neue, lebendige Kreativität entwickeln und entfalten können. Sie werden besser und gesünder schlafen lernen und auch mit Ihren Alpträumen mutig und sicher umgehen lernen. Sie werden sich freier, lustiger, lebendiger und "wirklicher" fühlen, wenn Sie mit Ihren Träumen umgehen gelernt haben. Sie werden alles nicht mehr so ernst und tragisch nehmen, weil die Welt eben "MAYA" ist.

Reinhard Flatschler

Geboren 1950 in Wien. Absolvent der Hochschule für Musik in Wien. Seit 1968 intensives Studium außereuropäischer Percussions- und Tanzformen. Lernte 10 Jahre Tabla, zuletzt bei Ustad Zakir Hussain Khan. Außerdem Conga, Timbales und andere Latinpercussionsinstrumente beim 'Conjunto Folclorico Nacional de Cuba'; Berimbau und die meisten brasilianischen Percussionsinstrumente. Auf Einladung des Goethe-Instituts und des Drama-Centers Korea erforschte er die schamanistische Musik Koreas und studierte eineinhalb Jahre ihre Instrumente und Rhythmen und deren psychische Wirkungen. Auf Einladungen internationaler Kulturorganisationen gab er Konzerte und Workshops in aller Welt.

In Europa arbeitet er u.a. in Therapiezentren und mit seiner Rhythmustherapie, die er aus schamanistischen Elementen Koreas, Kubas und Brasiliens entwickelt hat. Er spielte in vielen Musikgruppen in aller Welt. Nähere Informationen zu seinen Workshops und die 3 begleitenden Musikassetten zum Buch gibt der Synthesis-Verlag.

Dieser Artikel wurde aus einigen Teilen des Buches "Die vergessene Macht des Rhythmus", zusammengestellt. Das Buch von Reinhard Flatschler erschien im Synthesis Verlag, Essen und Wes-sobrunn, Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Siegmur Gerken.



ATMAN Arbeitskreis für transpersonale Traumarbeit - Leitung: Gün-ther Feyler - Aisternweg 31, 5011 Vaterstetten, Telefon: 0816/32374 - Telex: S 29462 - Kontakt: Regine Setzt Informieren Sie sich auch über die anderen, in ATMAN zusammengeschlossenen Arbeitskreise.

networking

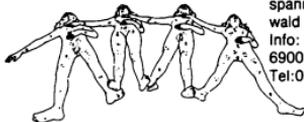
Rebirthing-Gesellschaft gegründet

Vor kurzem konstituierte sich die "Deutsche Gesellschaft für Rebirthing (DGR) – Berufsverband deutscher Rebirther". Sie ist ein Zusammenschluß von Rebirthern aus dem ganzen Bundesgebiet, die nach der Originalmethode des Urhebers von Rebirthing, Leonard Orr, ausgebildet worden sind.

Das Ziel der Gesellschaft ist es, den Gedanken des Rebirthing zu verbreiten, qualifizierte Rebirther auszubilden und eine klare Abgrenzung gegenüber all denjenigen zu schaffen, die Elemente von Rebirthing in ihrer therapeutischen Arbeit verwenden, ohne entsprechend ausgebildet zu sein.

Die DGR hat darum als eine ihrer ersten Aufgaben eine Adressenliste mit voll ausgebildeten Rebirthern erstellt, um Interessierte zu unterstützen, einen geeigneten Rebirther in der Nähe des jeweiligen Wohnortes zu finden. Diese Adressenliste und weiteres Informationsmaterial können über die Geschäftsstelle der DGR (Schwandenerstr. 28, 8978 Blaichach) angefordert werden (mit rückadressiertem und frankierten Umschlag).

Quelle: DGR



Arbeitskreis Schamanismus

15.-19.11. Manitonquat – Medicine Story – Vision und Schöpfung
30.11.-1.12. Daya Sarai Chocron – Heilen mit Edelsteinen
Näheres: N. Watschong, Bauernreihe 8, 2862 Worpswede, Tel.: 04792-2687

Einführungskurs in den organisch-biologischen Landbau

13.-17. Jan. 86 in Verden
Der Kurs richtet sich vorwiegend an Landwirte und Gärtner in ökologisch wirtschaftenden Betrieben und an interessierte Betriebsleiter und Mitarbeiter konventioneller Landwirtschaften. Andere Interessenten werden berücksichtigt, wenn der Platz ausreicht. Themen u.a.: Einführung in die Grundlagen der Ökologie von Boden, Pflanze, Tier und Mensch, Praktikerberichte, Schwierigkeiten und Hilfe bei der Umstellung, Landwirtschaft und Naturschutz. Teilnahmegebühr DM 200,-. Programm und Anmeldung: Ökoring Niedersachsen e.V., z.Hd. Eberhard Röhrig, Scharnhorststr. 6, 3000 Hannover 1.

Bewegung und Massage

Workshop-Forum

Wir veranstalten Wochenend- und Wochenkurse für:

- o Fußreflexzonenmassage
29.11-1.12.
- o Tanz und Meditation
29.11.-1.12.
- o Bioenergetik
13.-15.12.
- o Atemarbeit (Middendorf)
26.-30.12.
- o Massage (Klass. u. energ.)
8.-12.2.86

Sämtliche Kurse finden unter Anleitung von erfahrenen Therapeuten und Lehrern in ruhiger und entspannender Umgebung im Odenwald und Elsaß statt.

Info: Ulla Mathis, Konstanzerstr. 43, 6900 Heidelberg
Tel.: 06221-300763 v. 20-22 Uhr.

Chakras und Meditation, Massage

In drei Workshops zur Selbstheilung werden die Elemente Massage, Meditation und Chakrenarbeit miteinander zu einem Konzept ganzheitlichen Heilwerdens verbunden. Jedes der 3 Wochenenden hat seinen Schwerpunkt, selbstverständlich aber klingen immer alle Elemente zusammen.

Info: Klaus Aschhoff, Olbrogsweg 3, 2912 Spols-Uplengen, 04956-3371

Haus für Gesundheit und Selbstverwirklichung

veranstaltet Workshops in körperorientierter Selbsterfahrung. Die Leitung liegt bei Ines Bullmann und Martin Ruschmeier. Ihre integrative Körperarbeit beinhaltet: Rebirthing, Bioenergetik, Encounter, Meditation, Tarot usw. Workshoptermin z.B. Winterbeginn vom 26.-29.12. Teil I und 29.12.85 bis 1.1.86 Teil II. Näheres im ausführlichen Gesamtprogramm durch HGS, Luitpoldquelle 10, 8700 Würzburg, Tel: 0931-92523

Videofilm – Energiearbeit mit Kindern

Vorstellen möchte ich einen 18minütigen Videofilm (VHS) über Energiearbeit mit Kindern. Er beschreibt Erfahrungen 3-6-jähriger Kinder in spiritueller Liebe und Kreativität; Wege wie bei diesen Kindern feinstoffliche Energie spielerisch wahrgenommen und gefördert wird.

Der Film entstand nach 2 1/2 jähriger Arbeit im Kinderladen Superlala in Köln, im Mai 1985. Vielleicht ist er eine Anregung für Eltern, Erzieher und alle, die Kinder als Persönlichkeiten akzeptieren und auch ihre eigene Lebenskraft mehr spüren wollen – und natürlich für Kinder!

Es wäre ganz toll, wenn andere, die Ähnliches leben oder Interesse an dem Film haben, mir schreiben oder anrufen: Editha Strümper, Lindenstr. 15, 5000 Köln 1, Tel: 0221-238818

Psychologische Astrologie

Die psychologische Astrologie will anzeigen, daß der Mensch nicht ohnmächtig seinem Schicksal ausgeliefert sein muß. Durch Einsicht in die eigene innere Struktur (=Horoskop) und die Gesetze des Lebens eröffnen sich dem einzelnen Möglichkeiten zur Schicksalsgestaltung.

Verschiedene Kurse in Wiesbaden. Nähere Informationen bei: Institut zum Studium von Symbolen, Leitung Richard Clemens, Rheinstr. 82, 6200 Wiesbaden, Tel.: 06121-371147

Herr Kenner spirituell

Luis Zett

Geschichten von Bert Brechts Enkel

K.s Tugend

Was wohl die bedeutsamste Tugend sei, wurde in der Gesprächsrunde gefragt. "Wahrhaftigkeit", meinet der eine, "Demut", der zweite, "Hingabe", ein anderer, und so weiter. "Gleichgültigkeit", sagte K., "wahllose Gleichgültigkeit", und als er die befremdeten und schockierten Blicke sah, fügte er hinzu: "Nicht wählerisch sein, sondern der einen und der anderen Seite die gleiche Gültigkeit einräumen."

Die Bedeutung des Konjunktivs

"Stören Sie mich jetzt nicht, meine Arbeit ist äußerst bedeutsam", bat K. mit zerfurchtem Gesicht. Der Besucher ließ sich aber nicht abweisen: "Woran arbeiten Sie denn?" "An der Weiterentwicklung der Grammatik." "Wie! – ist unsere Grammatik nicht schon kompliziert genug?" "Ich eliminiere den Konjunktiv, die Möglichkeitsform", antwortete K. "Weiter nichts?" fragte arglos der Besucher. "Weiter nichts –", schrie K. erregt, "weiter nichts, sagen Sie? Die Psychologien müssen neu geschrieben werden, Philosophien, Theologien, Soziologien, alles muß neu geschrieben werden!"

Das Gleichgewicht der Welt

Zum Abschluß eines Retreats fand sich die ganze Gruppe zur Meditation ein. Alle saßen still, Räucherwerk verbreitete aromatischen Duft, Ruhe erfüllte den Raum, die geistige Konzentration wuchs spürbar an. Da entfuhr K. ein fröhlicher Furch. Für einige Momente war die Konzentration der Teilnehmer spürbar gestört. Hinterher befragt, ob ihm sein Mißgeschick peinlich gewesen sei, antwortete K.: "Es war kein Mißgeschick sondern Absicht. Für einen Moment hing das Gleichgewicht der Welt ganz deutlich von mir ab."

Über Kompositionen

Als K., bekannt für seine glühende, aber auch wählerische Verehrung der Musik, befragt wurde, woran man einen guten Komponisten erkenne, antwortete er sogleich: "Daran, wie er mit den Pausen umgeht." Und er wies mit der Hand auf die Zimmerwand, wo eine chinesische Tuschezeichnung hing, und sagte: "Liegt nicht auch die Bedeutung dieses Kunstwerks gerade in dem, was es **nicht** zeigt?"



Der eigenartige Wettkampf

K. war ins Plaudern gekommen: "Es gibt da die Geschichte von einem eigenartigen Wettkampf. Dabei sollten zwei Männer an derselben Stelle in den Fluß springen und um die Wette schwimmen – der eine stromauf-, der andere stromwärts. Als die jeweilige Richtung entschieden werden sollte, drängte sich der eine der beiden vor und wollte partout stromabwärts schwimmen; dem anderen war es egal, er war mit der Gegenrichtung einverstanden. Die Regel besagte aber,

daß auf ein bestimmtes Kommando hin die beiden Schwimmer umzukehren hätten, und wer dann als erster wieder den Startpunkt erreichen würde, sollte der Sieger sein. – Ihr könnt euch denken, daß derjenige, der stromauf sich abstrampelte und weit weniger von der Stelle kam als sein Kontrahent, es sehr leicht hatte, den Start- und Zielpunkt als erster zu erreichen.“

“Ein sehr eigenartiger Wettkampf, in der Tat!” war einer der Zuhörer ein.

“Ja”, sagte K., “es ist das Wettspiel zwischen dem Tugendlosen und dem Tugendhaften. Wenn es darum geht, umzukehren, die bisherigen Anstrengungen zu ergänzen, d.h. ein ganzer, ein vollkommener Mensch zu sein, dann hat der Tugendhafte, welcher so bequem die Strömung der Moral für sich zu nutzen wußte, plötzlich diese ganze Strömung gegen sich. Dem Tugendlosen hingegen, der gegen den Strom schwamm, ist es nun ein Leichtes, die andere Richtung einzuschlagen und ans Ziel zu gelangen.“

Die Schuld der Schuldlosen

Als K. befragt wurde, was denn das wirkliche Motiv seiner häufigen Gefängnisbesuche sei, sagte er: “Schuldgefühle, mein schlechtes Gewissen. Wann immer mir in den Sinn kommt, daß ich ein Leben führe, das man nach landläufigen Maßstäben als anständig oder gut bezeichnet, wird mir sogleich auch bewußt, daß ich damit andere Menschen nötige, den Teil des Lebens zu leben, den zu leben ich ängstlich vermeide. Jeder anständige Mensch steht in der Schuld der unständigen Menschen. Vielleicht sollte man, wenn man schon einsperrt, die sehr unständigen und die sehr anständigen Menschen einsperren.“

Vom Karma

Man saß bei Tisch und speiste im Freundeskreis. Von hohen geistigen Dingen war die Rede, von Wiedergeburt und vom Gesetz des Karma, nach welchem die guten und die schlechten Taten der Vergangenheit ausreifen zu köstlichen oder faulen Früchten, so daß die Zukunft dem Menschen erbringe, was er in seinen Inkarnationen sich angehäuft habe.

“Lieber Freund”, sagte einer zu K., “es würde mich interessieren, auch deine Meinung hierzu zu hören, du bist heute so schweigsam.“ K. blickte nur kurz auf indem er bemerkte: “Karma, das ist ja recht und gut, aber im Augenblick schmeckt mir der Rettichsalat.“

Der einzige Fehler

“Manchmal kommen Menschen zu mir, die von ihren Fehlern belastet sind und Rat suchen“, sagte K. “Wie gehen Sie mit ihnen um? Hören Sie sie an? Was sagen Sie ihnen?“ wurde gefragt. “Ich sage ihnen, daß genau dies ihr Fehler sei.“

Droge und Religion

K. warf die New-Age-Zeitschrift, in der er gelesen hatte, auf den Tisch. “In gewissen spirituellen Kreisen, in denen man ja gern über den unspirituellen Karl Marx die Nase rümpft, ist es wieder einmal Mode geworden, sogenannte höhere Bewußtseinszustände per Droge herzustellen. Von einer neuen ‘Liebesdroge’ ist die Rede, und manche haben gar in ihrem Rausch, wie sie sagen, Gott gesehen – der Gipfel der religiösen Erfahrung! Da spielt sich nun freilich etwas anderes ab als das, was der alte Marx zu erkennen glaubte, etwas ganz anderes, das genaue Gegenteil: Opium ist Religion für dieses Völkchen.“



OST-WEST MAKROBIOTIK-STUDIEN

2. MONATLICHE
STUDIENBROSCHÜRE DES OST-WEST BUND e.V.

Nr. / Neue Themen 85/86:

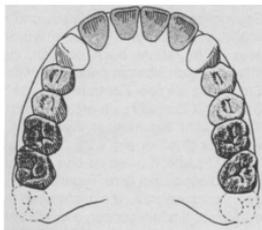
- 8 Natürliche Nahrungsmittelherstellung im Haushalt
 - 9 Der Zyklus der Geschichte, Teil I
Woher wir kommen, wohin wir gehen
 - 10 Der Zyklus der Geschichte Teil II
Alte Überlieferungen aus Japan
 - 11 Das vereineinde Prinzip in der Bibel
(erscheint 15.11.85)
 - 12 Die geistigen Welten
(erscheint 15.1.86)
- weitere Ausgaben in Vorbereitung

ca. 35 S., broschiert, E.-Preis DM 6,50
Jahresabo. (6 Ausgaben) DM 39,-
Bestellung: Verlag Ost-West Bund
Neunkircherstr. 56
D-6639 Rehlingen

VERLAG OST-WEST BUND e.V. D-6639 REHLINGEN

Gesunde Zähne

Ein wirkungsvolles Programm für den Alltag



Eine dänische Zahnärztin setzte mich vor kurzem in Erstaunen. "Hier in Dänemark haben wir Karies und andere Zahnprobleme zurückgedrängt. Es gibt nur noch wenige Kinder mit Karies und Parodontose. Seit fünfzehn Jahren wird hier eine konsequente Aufklärung und Zahnerziehung durchgeführt, so daß wir heute gute Resultate vorweisen können." Im Gegensatz zur Bundesrepublik, wo die meisten Kinder und natürlich auch Erwachsene schlechte Zähne haben, ist das prozentuale Verhältnis dort umgekehrt. Bei uns haben 90% der Kinder schlechte Zähne, in Dänemark haben 80-90% gute Zähne, viele sogar ohne jede Füllung. Unsere Bekannte erwähnte, daß dieses Programm sogar zur Arbeitslosigkeit von Zahnärzten geführt hat! In der Bundesrepublik ein undenkbares Phänomen. Wir besuchten selbstverständlich nicht, hier nicht einen Berufsstand anzugreifen, im Gegenteil. In Dänemark haben die Zahnärzte natürlich weiterhin eine wichtige Aufgabe. Eine davon ist die Gesundheitsvorsorge. Unsere Bekannte erzählte, daß sie jedem Patienten alle sechs Monate eine Einladung zur Zahnuntersuchung schicken, ein Routinevorgang, der sehr wichtig ist. Bei uns überläßt man dies jedem selbst, sich daran zu erinnern – und meistens kommt der Patient erst dann, wenn er vor Schmerzen nicht mehr schlafen kann.

In den USA hat ein Zahnarzt inzwischen Schwierigkeiten mit der Zahnärzte-Organisation, weil er die wirkungsvolle Zahnvorsorge "Oramedics" propagierte. Hier wie dort dür-

fen Zahnärzte natürlich keine Werbung machen. Doch er propagierte eigentlich nur ein Zahnvorsorgesystem, das Schule machen könnte.

Dr. Nara, so heißt der Arzt, erklärt die einfache Tatsache, daß Abfallprodukte bestimmter Bakterien einen Belag auf den Zähnen bilden, der sich an den Oberflächen der Zähne festsetzt und deren Verfall verursacht. Ähnliches gilt auch für Parodontose. So muß man einfach die Bakterien entfernen und entfernt somit die Ursache von Zahnkrankheiten. Die richtige Mundhygiene, Stimulation des Zahnfleisches und in manchen Fällen die Anwendung von Spülungen und das Auftragen von Gels direkt auf die Zähne ist die Basis der Mundmedizin.

Dr. Nara erklärte auch, daß durch die Remineralisierung – ein natürlicher Prozeß, der entsteht, wenn der Mund gründlich gereinigt wird – der Speichel in der Lage ist, kleine Löcher wieder zu heilen. In Verbindung mit einer intensiven 5-10-minütigen Mundpflege am Tag können Zahnverfall und Zahnfleischentzündungen verhindert werden. Wie kommt es, daß die Zahnärzte im allgemeinen selten davon sprechen, daß der Zahnverfall eigentlich völlig verhindert werden könnte?

Tatsächlich ist die Werbung für Zahnpflegemittel den Zahnärzten voraus. Auf manchen Zahnpasten steht sogar, daß man mit gründlicher Zahnpflege den Zahnverfall verhindern kann. Auch die Zahnbürsten-Industrie macht entsprechende Werbung, natürlich in eigenem Interesse. Es scheint aber, daß viele Zahnärzte nicht ausreichend auf die-

se Tatsache hinweisen. Auch das Bundesgesundheitsministerium unternimmt keinerlei Anstrengungen für eine echte Gesundheitsaufklärung. Stattdessen werden den Schulkindern täglich Fluorotabletten verabreicht, von denen man noch nicht einmal weiß, welche langfristigen Schädigungen sie verursachen. Besser und sinnvoller (und billiger) wäre es, nicht nur für die Zahnvorsorge, sondern für alle medizinischen Vorsorgemaßnahmen und die Aufklärung der Kinder mindestens eine Stunde pro Woche einen "Gesundheitsunterricht" einzuführen. Da die Krankheit volkswirtschaftlich unangemessen hohe Kosten (und natürlich auch Gewinne der Interessierten) mit sich bringt, und es für jeden Menschen ein vitales Interesse wäre, gesund zu bleiben, wäre wöchentlich eine Stunde Unterricht in Gesundheitsvorsorge durchaus nicht zu wenig.

Aber zurück zur Mundhygiene. Die Oral-B-Laboratorien klären die Zahnärzte auch gründlich auf: "Die medizinische Literatur drängt die Zahnärzte, die Vorsorgemaßnahmen zu verstärken. Die gegenwärtige Information zum Gebrauch von mechanischen und chemischen Zahnelagskontrollen zeigt die Möglichkeit für einen bedeutenden Unterschied in der Gesundheit und dem Komfort ihrer Patienten." Ob die Zahnärzte das nicht wissen? Natürlich sind die Zahnärzte sehr verantwortungsbewußt; doch ohne Unterstützung der Regierung und entsprechenden Aufklärungskampagnen sind sie recht hilflos. Der Profit der Industrie durch Zahnersatz, Amal-

gam, hochentwickelte Technik usw. ist mächtiger. Zahnärzte werden von diesem Sog mitgezogen, ebenso wie die Allgemeinmedizin immer stärker technisiert und chemisiert wird. Gutwillige Ärzte können da kaum gegen den Strom schwimmen, wenn die Patienten bewußtseinsmäßig nur noch Vertrauen zur Chemie und Technik haben.

Mit Wissen und Motivation kann der Zahnverfall, also Karies und Parodontose, bis zu hundert Prozent verhindert werden. Viele Menschen, welche die Zusammenhänge erkannt haben, nehmen inzwischen schon die Zahnpflege in die eigene Hand. Wie weiß man, ob die Zahnpflege richtig und effektiv ist?

Ein Weg dazu ist, nach Essensresten und Belag im Mund zu *suchen*, nachdem man die Zähne gründlich gereinigt hat (dazu noch später). Es gibt Tabletten, die den Belag richtig sichtbar machen (bitte beim Zahnarzt nachfragen). Man sollte sich auch einen Mundspiegel anschaffen, mit dem man an versteckte Bereiche hinter und um den Zähnen herum blicken kann. Wichtig ist natürlich, Essensreste und Beläge zu sehen, bevor die Bakterien sich festsetzen können. Vergrößerungsspiegel mit entsprechender Beleuchtung dienen diesem Zweck.

Ein weiteres Mittel ist ein Speicheltest. Fragen Sie ihren Zahnarzt danach. Der Speicheltest kann bestimmen (ähnlich wie ein Bluttest), wieviel Bakterien pro ml im Mund vorhanden sind. Der Laktobazillus acidophilus sollte 8000 nicht übersteigen (meistens liegt die Zahl bei über 40000). Nach dreißig Tagen (und gründlicher Zahnreinigung) ist ein Vergleichstest angebracht. So kann man erkennen, inwieweit die Maßnahmen erfolgreich sind. Das Ziel ist natürlich, den Laktobazillus ganz auszuschalten.

Viele Wissenschaftler verstehen nicht, warum manche Leute keine Karies oder Parodontose entwickeln. Deshalb kann man auch keine allgemeingültige Therapie empfehlen. Die persönliche Zahnuntersuchung und der Speicheltest helfen auf jeden Fall, das Problem zu erkennen. Die

weitere Arbeit besteht in ausreichender Zahnpflege wie Zähne bürsten, Zähne fädeln, Zahnfleischstimulation, Zahnpflege, Gelees (z.B. Mundbalsam auf natürlicher Basis von der Firma Wala).

Gewöhnliches, einmündiges Zahnbürsten reicht nicht aus. Auch wenn man möglichst nach jeder Mahlzeit die Zähne putzen sollte, ist eine gründliche Pflege einmal am Tag effektiver als 4-5maliges häufiges Zähneputzen. Die meisten Leute nehmen sich leider zu wenig Zeit dafür und behandeln viele Stellen zu oberflächlich. Gewöhnlich erhalten die Backenzähne viel zu wenig Auf-

merksamkeit. Das Bürsten entfernt zwar Essensrückstände und Bakterien, doch wenn sich durch zu wenig Sorgfalt diese einmal festgesetzt haben, verhärteten sie. Der Zahnarzt sollte diesen Belag dann abkratzen.

Bei empfindlichem Zahnfleisch sollte man anfänglich ein weiche Bürste nehmen. Permanent blutiges Zahnfleisch ist ein Anzeichen für eine Zahnfleischerkrankung. Weiche Bürste wirklich gut ist, sollte man eigentlich beim Zahnarzt erfahren. Leider wird häufig die Bürste empfohlen, die kurz zuvor von einem Vertreter der Industrie angepriesen wurde. Aber

ersch. am 1. Dez. 85

Neuerscheinung

DIE MAKROBIOTISCHE HAUSAPOTHEKE

Nahrungsmittel in medizinischer Anwendung
von Michio Kushi

herausgegeben von Dr. med. Marc van Cauwenberghe

Ein Arzt und ein Orientalist erklären auf der Grundlage traditioneller, asiatischer Methoden der Volksheilkunde neue, einfache und praktische Wege bei alltäglichen und speziellen Gesundheitsproblemen.

AUS DEM INHALT:

- Das Verständnis der Nahrung als Energie
- Die Anwendung der Nahrungsmittellergien
- Grundnahrungsmittel als Hausheilmittel
- Gewürze und Nahrungszutaten als Hausheilmittel
- Makrobiotische Getränke als Hausheilmittel
- Die Behandlung bestimmter Organe
- Traditionelle östliche Kräuter- u. Mineralheilkunde
- Umschläge, Pflaster und Packungen
- Bäder, Spülungen, Tinkturen, Tropfen und Pulver
- Makrobiotische Hausheilmittel zur ersten Hilfe

• Über 200 detaillierte Anwendungen •
• 61 Massnahmen zur ersten Hilfe •

Michio Kushi
Die makrobiotische Hausapotheke
ca. 230 Seiten, 22 Abb.
über 200 Anwendungen,
61 Erste Hilfe Massnahmen
Papierback, 10V, 28,50
ersch. am 1.12.1985
ISBN 3-7074724-12-6

erhältlich durch:
den Buchvertrieb Naturgüter
17000 Wetzlar, Hauptstraße 11/12
Telefon 0437 22424
über 10000 von
VERLAG OST-WEST BUND
10000 Wetzlar
D-6639 REHLINGEN

**Jetzt vorbestellen ! Auslieferung rechtzeitig vor
Weihnachten !**

VERLAG OST – WEST BUND

im Prinzip kann man davon ausgehen, daß die Industrie in ihrem eigenen Interesse (zumindest was die Bürsten angeht) auf dem neuesten Stand der Wissenschaft ist. Für die Backenzähne ist oft eine andere Bürste notwendig als für die Schneidezähne. Wenn das Zahnfleisch fester geworden ist, kann eine mittlere oder festere Bürste benutzt werden, damit die Zähne und das Zahnfleisch besser gereinigt und massiert werden.

Sie sollten jede Zahnoberfläche gründlich bürsten, besonders hinten. Man bürstet entlang der Zahnfleischlinie rauf und runter (Rubbelbewegung) und geht in die Lücken zwischen die Zähne. Der Zahnarzt sollte es mit Ihren Kindern und Ihnen einmal üben!

Die Marke der Zahnpasta ist weniger wichtig als ihre Verwendung. Wenn sie übermäßig schäumt, hat man oft das falsche Gefühl der richtigen Reinigung, und viele hören dann mit dem Bürsten auf. Gerade das sollte man eben nicht tun. Besser ist es, den Schaum auszuspucken und weiterzubürsten. Es empfiehlt sich erst dann aufzuhören, wenn die Zähne wirklich gründlich geputzt sind. Und das kann bestimmt fünf oder sogar zehn Minuten dauern.

Je nach dem wie die Zähne stehen, ist auch das Zahnfäden angebracht. Diesen leicht mit Wachs beschichteten Faden führt man in die Zahnlücken und kann damit reichlich Rückstände herausschleifen. Das Fäden kann genauso wichtig sein wie das Bürsten. Der Zahnarzt kann Ihnen auch das beibringen. (Warum macht das nicht jeder??) Hat man sich einmal an die richtige Zahnpflege gewöhnt, fällt es einem bald leichter und man empfindet es nicht mehr als überflüssig oder mühsam.

Jeder, der sich ausreichend informiert und sich selbst hilft, kann verhindern, jemals wieder Karies und Parodontose zu bekommen. Mechanische Zahnreinigung von Ablagerungen durch den Zahnarzt brauchen dann auch nicht mehr vorgenommen werden. Eine gute Reinigung der Zähne von allen Ablagerungen durch den Zahnarzt vor Beginn des gründlichen Zahnreinigungsprogramms ist

empfehlenswert, damit man einen sauberen Anfang hat. Gründliche Zahnuntersuchungen sollten vorläufig weiterhin vierteljährlich oder halbjährlich vorgenommen werden, bis man sicher ist, daß man die Gesundheit der Zähne wirklich im Griff hat.

Die Amalgamfrage

Noch ein Wort zu den Amalgamfüllungen. Es wird viel über deren Schädlichkeit gesprochen. Wie dem auch sei: Wenn man es sich leisten kann, sollte man bereits bestehende Füllungen durch Goldfüllungen austauschen lassen. Das ist erstens angenehmer, zweitens schöner. Und anschließend sollte man das gründliche Zahnreinigungsprogramm durchführen, das hier beschrieben wurde. Das ist der natürlichste Weg, um der Industrie ein Schnippen zu schlagen und wieder gesunde Zähne zu bekommen und mögliche weitere Gesundheitsschädigungen durch schädliche Füllungen zu vermeiden. Ebenso wäre es sinnvoll, politisch auf die Einführung eines allgemeinen Gesundheitsunterrichts zu drängen und auf die Einführung einer echten Vorsorge-Aufklärung, wie es die skandinavischen Länder bereits geschafft haben. Warum geht das nicht bei uns?

Die Ernährungsfrage

Viele Wissenschaftler weisen darauf hin, daß die Mundhygiene zwar eine wichtige Vorsorgemaßnahme zur Gesunderhaltung der Zähne ist, aber nur, wenn eine gesunde, natürliche Ernährung hinzukommt. Die moderne Ernährung mit denaturierten Nahrungsmitteln, wie z.B. weißer Zucker, ausgemahlenes Mehl (Type 405), Industriekost usw. verursacht nicht nur im Mund ein Ungleichgewicht, sondern im ganzen Körper. So entzieht beispielsweise der weiße Industriezucker den Zähnen wichtige Mineralstoffe und ist im Mund ein guter Nährboden für Karies. Für Dr. Bruker ist die einzige Ursache von Karies die Fehlernährung und er lehnt Fluoridierungsmaßnahmen ab.

Leben
um zu
Heilen *Reshad Feild*

Dieses Buch von Reshad Feild ist in viele Sprachen und unzähligen Werten über, wo es in die Hände arbeitsloser Bekämpfer über den Dreckhimmel gebracht hat. Er führt sie in eine glänzende Dimension, die nicht nur persönliche Heilung ermöglicht, sondern sie auch zu einer höheren Stufe des Daseins bringt.

Spannende und tiefgründige Erlebnisse, die Erlebnisse über Heilung, Gesundheit, Spiritualität, Gerechtigkeit und Tod geben dem Leser neue Einblicke in wunderbare spirituelle Fragen.

Ein 24-Tage-Übungsprogramm mit lauten Übungen von den inneren Traditionen, die helfen auch die verborgenen Kräfte zu aktivieren und jeder Leser die Möglichkeit, mehr seine Dimensionen und den Pfad der Heilung und Selbstheilung zu verstehen.

Reshad Feild ist ein bekannter Schriftsteller und Philosoph. Seit Jahren arbeitet er Erfahrungen in der Praxis der Heilung und Gesundheit. Als Doktor der Psychologie hat er vielen Menschen, die tiefgründigen Ursachen ihrer Krankheiten zu erkennen und zu heilen. Er schenkt uns Informationen, die wir uns an der Welt anschauen, unter anderem mit Dr. Viktor E. Frankl, John Bennett, Rolf Bock, Sören Kierkegaard, Friedrich Schlegel und viele andere. Seine neuesten Erfahrungen werden als neue Zusammenfassung über Großzügigkeit und Selbstheilung bis zu verschiedenen spirituellen Mysterien.

188 Seiten, 24 x 24 cm, 2017

VERLAG BRUNO MARTIN

Da jedoch in unserer Zeit die Kinder kaum von schädlichen Nahrungsmitteln ferngehalten werden können, wollen die Eltern nicht mit Zwangsmaßnahmen jeglichen Verzehr von Süßigkeiten verhindern (und selbst das gelingt selten!), ist zu empfehlen, daß die Eltern versuchen, eine ausgewogene, gesunde Ernährung ohne dogmatische Einschränkungen auf den Tisch bringen und außerdem auf die oben beschriebene Zahnpflege achten. Und da selbst Supermärkte inzwischen gesündere Lebensmittel wie Mehl Type 1050, Vollkornnudeln, Müsli, ungeschälten Reis und andere "bessere" Produkte anbieten, ist es für die Eltern nicht mehr so schwierig, die Mahlzeiten gesünder zu gestalten. Außerdem gibt es eine Menge Literatur über gesunde Ernährung.

Der Artikel wurde unter Verwendung von Material aus verschiedenen Informationsquellen verfaßt. Die Redaktion. Wegen der allgemeinen Bedeutung des Themas ist der Nachdruck (unter Hinweis auf Hologramm) ausdrücklich gestattet!

networking

Einführungsseminar in die Polarity-Ausbildung

vom 21.2.-23.2. 86 bei Köln im Bergischen Land. Information und Leitung: Wilfried Teschler, Lehwaldstr.51, 4050 Mönchengladbach 2, Tel:02166-43899

Atemtherapie

Ausbildung zum spirituellen Atemtherapeuten
Institut für Psychosynthese – OM Shanti, Lehrer Str.51, 3000 Hannover 73, Tel:0511-522318

Aroma-Therapie

Anwendung und Wirkung
31.10.85, 20 Uhr, Referent Dr. Friedl
Humanökologisches Zentrum, Ackerstr. 13, CH-5415 Nussbaum
Tel.: 056/925984

Selbsterkenntnis im Horoskop

Erstellung und Deutung des Geburtshoroskops. Auch Partnerschaftsanalyse und homöopathische Mittelliste. Anfrage an Richard Vetter (Dipl. Psych.) Waghäusler Str.5, 7520 Bruchsal, Tel.:07251-84168

Verleger und Journalisten von 'New-Age'-Themen gründen Interessengruppe

Sechzehn Buch- und Zeitschriftenverleger, Lektoren, Redakteure und Redakteurinnen aus der BRD und der Schweiz, darunter die Großverlage Goldmann und Scherz, gründeten am 1. September in Worpswede bei Bremen den 'Worpsweder Kreis'. Sie wollen durch einen Erfahrungsaustausch Konkurrenz abbauen und mitteilen, den 'New-Age'-Gedanken weiter zu verbreiten.

Außer einer Presseerklärung erfährt man wenig Inhaltliches. Teil-

nehmer berichteten allerdings, daß die Gespräche sehr offen und in einer guten Atmosphäre stattgefunden hätten, ohne daß sich die Vertreter der großen und kleineren Verlage in die Haare gerieten – angesichts der Taschenbuchschwemme an Esoterik-Titeln (welche die Kalkulationen normaler Bücher für den uneingeweihten Käufer unverständlich machen) ein guter Streitpunkt. Vorläufig haben neuere Verlage am meisten von dem Treffen

profitiert: von Fachleuten lernten sie zusätzliches Verlags-Know-How.

Quelle: *Trendwende*, 2862 Worpswede, und Hologramm



Der Mensch bedarf des Menschen', auch deswegen unsere Freizeiten bei vegetarischer Vollwertkost und Meiden von Nikotin, wie auch Alkohol. – Eine unگزunngswort, aber doch inhaltsreiche Durchführung: viel Spiel, Sport, Muse, Zusam-mensein, viel Erfahren, Wissenswertes, Aussprechen und Lebenssinn. – Und gezielte Seminare mit gleicher Verantwortung.

11.-19.10. ● ENTGIFTUNGS- UND ROHKOST-KUR am Edersee

24.-27.10. ● Vier-Tage-Wanderung KÜNIG-LUDWIG-WEG, Allgäu.

9.-15.11. ● Seminar NATÜRLICHE AUGENSTÄRKUNG, Irndorf.

● PENDELLEHRGANG in Theorie und Praxis zu Nürnberg-Stein, 20.-22.11. ● ANFÄNGER und 22.-24.11. ● FORTGESCHRITTENE.

23.-24.11. ● Seminar MENSCHENKENNTNIS mit Otto Gerhold nach Carl Huter zu Leichlingen-Köln.

27.12.85-1.1.86 ● GROSSE SILVESTER-FREIZEIT SCHLOSS SCHNEY zu Lichtenfels ü/Bamberg mit vielerlei Beiträgen aller Art und Bunter Silvesternacht.

1.1.86 ● GANZ NEUE DIMENSIONEN DURCH ERFAHREN DER INNEREN KRAFT mit Eberhard Kohler, auch Schloß Schney.

18.1.-1.2. ● SKIFREIZEIT BAD KLEINKIRCHHEIM Österreich mit Traumbergeiten für Langlauf und Abfahrt.

8.-9.2. ● 'RÄUBER HOTZENPLOTZ' Lustiges FASCHINGSTREFFEN zu Kronberg im Taunus.

● FASTENKUR I und ● IL ● AUGENKUR, ● ATEMKUR und ● FUSSZONENREFLEX-MASSAGE-SEMINAR, alle mit Cornelius van Ommen im HAUS AUF DER WACHT zu Irndorf über Beuron/Tuttlingen/Schwäb.Alb.

15.3.-29.3. ● SKIFREIZEIT ENGBERG/Schweiz bis 3000 m für Alpin und Langlauf, sowie Wandern. Über 20 Refe-
renten sorgen für wertvolle Abende, dabei täglich

29.3.-12.4. Yoga, Meditation, Tanz usw.

17.-31.5. ● BIO-AKTIV-URLAUB Mühlviertel/ 21.6.-8.7. ● DOLOMITEN-TOUR mit Vorbereitung/ 5.-26.7. ● BERGFREIZEIT HARIAZELL/ 11.-28.8. ● BESONDERE SENIOREN-FREIZEIT / August/Sept. ● INSEL KRK

und ● INSEL ISCHIA/ 6.-27.9. ● ENGLAND FREIZEIT ISEL OF WIGHT.

Betreffendes Merkblatt gerne unverbindlich von:

GANYMED, Niddagaustraße 18, 6000 Frankfurt am Main 90
Ruf: 069/784754 und 783970

Heilen ist Hilfe zum Heilwerden

Dr. med. Erika Matthiesen

Wir haben in Hologramm bisher über verschiedene Heilmethoden berichtet. Die grundsätzliche Einstellung zu Heilung und Krankheit ist aber ein ebenso wichtiges Thema. Frau Dr. med. E. Matthiesen stellte uns freundlicherweise einen Vortrag zur Verfügung, den sie vor kurzem vor Kollegen gehalten hat. In gewisser Hinsicht ergänzen ihre Gedanken auch die kürzliche Fernsehdiskussion über 'geistige Heilung'.

Als Motto bringe ich einen Ausspruch der 'Mutter', der spirituellen Gefährten Sri Aurobindos: "Man könnte sagen, daß Heilung jedes Leidens mit dem Leiden zusammen existiert. Statt daß man also ein Leiden als nutzlos, als überflüssig ansieht (wie man im allgemeinen denkt), blickt man nun nur noch auf den Fortschritt, die Evolution, die dieses Leiden notwendig macht. Sie ist der eigentliche Existenzgrund für das Leiden. So gelangen die, welche sich öffnen und empfangen können, zu dem erwünschten Ergebnis, und zugleich ist auch das Leiden geheilt. Es existieren also diese drei Dinge zusammen und gleichzeitig: Das Leiden als ein Mittel zum Fortschritt, der Fortschritt und die Heilung des Leidens. Diese folgen also nicht aufeinander, sondern sind zur selben Zeit da."

Das ist ein bißchen schwierig, ich will es erläutern: Heilen bedeutet eine Hilfe zum Heilwerden. Im Deutschen können wir es sehr gut und differenziert ausdrücken. Heilsein bedeutet auch Ganz-Sein, in der Fülle leben, mit dem Strome gehen, in der Harmonie und Ordnung.

Doch das ist kein statischer Zustand, sondern ein dynamisches

"Mit Heilen ist eine heilsame Wirkung oder Ausstrahlung – bezogen auf die Mitmenschen – gemeint, die diesen hilft, das Heilsein, die Ganzheit zu erfüllen."



Geschehen. Alles fließt, und wir sind in zwei aufeinanderfolgenden Momenten nicht die gleichen, d.h. wir machen einen geistigen Reifungs- und Entwicklungsprozeß durch, der sich natürlich von Individuum zu Individuum stark unterscheidet.

In diesem Evolutionsgeschehen hat die Krankheit ihren Sinn. Sie tritt dann auf, wenn eine Stagnation droht oder eine Störung des Gleichgewichtes eintritt, welche fast immer einen geistigen – oder sagen wir lieber psychischen – Ursprung hat. Die Krankheit selber äußert sich dann meistens physisch. So, wie im Fieber alle humoralen und zellulären Prozesse beschleunigt verlaufen, tun es auch die psychischen. Außerdem ist der Abstand vom Alltag eine Gele-

genheit zur Besinnung, gleich Sinnfindung.

Ich will damit ausdrücken, daß die Krankheit dem Menschen zu einem neuen Gleichgewicht auf einer höheren Ebene verhilft, wozu die Erkenntnis von der Ursache der Krankheit und deren Heilung beiträgt. Er ist nicht mehr der alte Adam, sondern ein reiferer und glücklicherer Mensch geworden. Meistens geschieht diese Heilung von-selbst, der Sinn erfüllt sich.

In vielen Fällen wird der Arzt um Hilfe gebeten, und wir haben dann die Aufgabe, in diesen Entwicklungsprozeß katalysatorisch einzugreifen, indem wir durch Verordnen des gesetzmäßig zu dem Menschen mit seiner Krankheit ge-

hörenden Mittels diese Evolution beschleunigen, was dann zur Heilung führt.

Und wir als homöopathische Ärzte dürfen demütig danken, daß wir mit Mitteln arbeiten können, die sich in diese Ordnung fügen. Es heißt ja auch *Verordnen*.

Mit Heilen ist eine heilsame Wirkung oder Ausstrahlung – bezogen auf die Mitmenschen – gemeint, die diesen hilft, das Heilsein, die Ganzheit zu erfüllen. Es gibt viele Wege, auch auf rein geistigen Gebieten, die aber alle in der gleichen Richtung – wie auch die Homöopathie – diesen Prozeß des Heilwerdens fördern.

Wenn die Intensität des Heilens besonders stark und der Wirkungsradius sehr viel weiter ist, sprechen wir vom Heiligen.

Wenn es sich um kosmische Dimensionen handelt, wenn die heilende Kraft transzendiert, und die göttliche Macht, die ja alles Heilen bewirkt, sich besonders intensiv offenbart, und sich auf sehr viele Menschen und über eine lange Zeitspanne fortdauernd auswirkt und diese geistige Evolution des Menschen mit ungeheurer Dynamik beschleunigt, sprechen wir vom Heiland.

Ich bin mir darüber im klaren, daß die Wirklichkeit in sehr vielen Fällen weit von diesem Ziel des Heilens entfernt ist. Das liegt an unserem Unwissen und unserer Unvollkommenheit. Das hindert uns aber nicht daran, uns ständig darum zu bemühen.

Dazu möchte ich aus dem Buch "Die sanfte Verschwörung" von Marilyn Ferguson zitieren, um zu zeigen, daß diese Gedanken über das Leiden und das Heilen einfach und in uns sind und wir sie nur aufzugreifen brauchen.

"Gesundheit ist eine lenkende Harmonie, so, wie der Mond die Gezeiten lenkt. Wir können den Körper ebensowenig durch Maßnahmen von außen in die Gesundheit hineinmanipulieren, wie die Ebbe und Flut nicht durch ein organisiertes System beeinflusst werden kann. Die größten Anstrengungen von außen können nicht das bewirken, was die

zentrale Macht leicht und mit unfehlbarer Anmut und Vorsehung erreicht. Der Heiler in unserem Inneren ist das weiseste, komplexeste und integritätteste Wesen im Universum. Jede Heilung ist im Grunde genommen eine Selbstheilung. Es ist so, als ob es eine Lebenskraft oder ein Ordnungsprinzip gibt, das bereitsteht, unseren natürlichen Zustand der Ganzheit und Gesundheit wiederherzustellen, sobald es uns gelingt, die Barrieren der negativen Erwartungen niederzureißen. Der Schlüssel zur Gesundheit ist nicht eine einfache physische Veränderung, sondern eher ein Geisteszustand. Dieser Zustand wird als ruhevolle Wahrheit, passives Wollen oder bewußtes Loslassen bezeichnet. Das Geheimnis liegt darin, aufmerksam zu sein, darin, dein Leben mit Aufmerksamkeit zu durchdringen. Wenn man in einem entspannten Zustand die Aufmerksamkeit z.B. auf den Streß lenkt, wird dieser transformiert. Meditation, Yoga, Biofeedback, Entspannungstechniken, autogenes Training, Musik hören usw. kann die Erholungsphase einleiten."

All dieses bezieht sich auf alles Leiden und auf alles Kranksein und im Prinzip ist es mit der Heilung so: Wir wissen oder wir akzeptieren, daß die Krankheit im Geiste entsteht. Der Mensch ist aus der Harmonie gefallen, es kann sich dabei auch nur um ein Verharren im Bestehenden handeln. Das Leben ist dynamisch und drängt auf Weitergehen, auf Vollenkommen, auf Ganzheit, auf Entwicklung zum Göttlichen hin, auf Erfüllung des Gesetzes, im Sinn des Logos, auf Harmonie.

Doch alles Beharren ist Rückschritt, ist Verfestigung. Wenn wir aufmerksam sind, wenn wir in uns hineinhorchen, was uns z.B. dieser Traum, was will uns diese Angst bewußtmachen, dann können wir die Wandlung auch ohne wesentliches Leiden erfahren und erleben.

Rudolf Steiner schreibt dazu: "Es wird für uns dann für die höhere Erfahrung wichtig, daß das alltägliche Bewußtsein gerade eine Art Traum-bewußtsein ist, und jetzt fühlen wir

auch, daß unsere Seele diesen Schicksalsschlag brauchte, jetzt fühlen wir praktisch zum ersten Male, was Karma ist. Wir fühlen, wir müßten diesen Schicksalsschlag suchen. Das gewöhnliche Bewußtsein hätte, wenn es vor diesen Schlag gestellt wäre, sich daran vorbeigeschlichen, hätte nicht die Notwendigkeit gewählt – aber das tiefere Bewußtsein, von dem wir nichts wissen, das schlecht sich nicht feige vorbei, das zieht es gerade herbei, das läßt das Schicksal, das es als einen Vervollkommnungsschritt empfindet, so wirken, daß es sich sagt: Ich bin hineingetreten in dieses Leben, bin mir bewußt gewesen, daß ich von meiner Geburt an mit einer Unvollkommenheit der Seele behaftet gewesen bin. Will ich die Seele entwickeln, so muß diese bereit werden. Dann aber muß ich hinein zu diesem Schicksal."

Die Sprache ist etwas anders, aber wir spüren aus seinen Worten dieses gleiche Thema.

Das Krebsproblem

Jetzt möchte ich auf das Krebsproblem zu sprechen kommen, das gewissermaßen auch stellvertretend für andere schwere Krankheiten steht. Wie Sie wissen, unterscheiden wir physische und psychische Ursachen des Krebses. Nur ganz kurz, da sie für unser Thema eigentlich unwesentlich sind. Zu dem physischen gehören erstens die äußeren und zweitens die inneren Ursachen.

1. Die äußeren Ursachen sind z.B. Industrieprodukte, Risiken der Kernenergie.
2. Die inneren Ursachen lassen sich in das übergeordnete Prinzip der Störung des Immunsystems zusammenfassen. Das besagt, daß ständig Krebszellen gebildet werden, aber gesunderweise im Körper vom Immunsystem erkannt und unschädlich gemacht werden.

Alle diese geschilderten, scheinbaren Ursachen können nur eine auslösende oder die Lokalisation bevorzugende Wirkung haben.

Zu den psychischen Ursachen:

Wir wissen, daß Patienten mit Krebserkrankungen meistens vorher eigentlich nie ernstlich krank waren. Das heißt auf physischer Ebene, sie hatten keine Gelegenheit, das Immunsystem zu trainieren, und auf psychischer Ebene, sie hatten keine Gelegenheit, sich direkt selbstbetroffen mit dem Kranksein, dem Ohnmächtigsein, und auch dem Sterbenmüssen auseinanderzusetzen. Das ist die Basis.

Sehr oft kommt die Konfrontation mit dem Verlust einer Beziehungsperson, dem Tode oder eines anderen Erlebnisses hinzu, das die bisherige etwas starre Weltanschauung ins Wanken bringt.

All diese und verschiedene andere nicht aufgeführte Probleme und Konfrontationen führen dann in einen Depressionszustand, wo das Leben als sinnlos zumindest zeitweise erlebt wird.

Und da nisten sich zum Teil bewußte, zum Teil unbewußte selbstzerstörerische Tendenzen ein. In dieser Einstellung kann das Immunsystem nicht mehr funktionieren, da eine unbewußte Programmierung da ist, es hat doch keinen Sinn.

Und auf der geistigen Ebene aber sollen wir lernen zu sehen und zu erleben, wie diese Krankheit durch die Tiefen und Nöte und Ängste, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen, uns helfen will, eine andere Einstellung zum Sinn des Lebens, zur Selbstwerdung zu finden.

Wie kann der Krebskranke seine Krankheit überwinden?

Das erste: Er muß sie akzeptieren. Er muß 'Ja' sagen, 'ja, ich habe Krebs'. Er muß lernen, aufmerksam zu sein, er muß in sich hineinhorchen.

1. Warum bin ich krank geworden?
2. Was will die Krankheit ändern in meinem Leben?
3. Wie soll ich mich ändern?

Im Grunde sind wir alle ein Funke Gottes, ein Gedanke Gottes, und in diesem Sinne gesund, d.h. in der Verbindung mit dem Göttlichen. Und



das ist auch der Weg aus der Krankheit heraus. Die Besinnung auf unsere Aufgabe an der Evolution des göttlichen Planes für das Universum mitzuwirken einerseits, und andererseits mit dem Wissen um diese Verbundenheit zu akzeptieren, wo habe ich gefehlt? Wo war ich lieblos, wo war ich egoistisch, wo war ich machtsüchtig, wo habe ich gehaßt? Wo sind meine Ängste, wo habe ich kein Vertrauen, daß jeweils das geschieht, was geschehen soll?

Beim Krebskranken handelt es sich besonders um Verfestigungen und um ein Verharren im Bestehenden auf geistigem Gebiet. Dies sind Blockierungen und negative Programmierungen in Bezug auf die Weiterentwicklung im Sinne der Selbstverwirklichung.

Jetzt frage ich Sie natürlich: wie kann ich an diese Probleme heran?

Das erste ist das Loslassen, das Entspannen, das Geschehenlassen, und das Vertrauen, daß alles, was geschieht, zu unserem geistigen Wohle wirkt.

Das zweite: Die Aufmerksamkeit aus der Entspannung, aus dem Loslassen. Die sagt uns, in welche Richtung unsere Wandlung gehen soll.

Und drittens: Wo haben wir etwas auszugleichen, wo sollen wir mehr Liebe geben.

Und viertens: Es hängt mit dem Vertrauen zusammen: Wir müssen nicht nur akzeptieren und Ja sagen, sondern in all unserem Denken uns umpolen und umprogrammieren zum Positiven.

Es sind Urängste, die mit der Entwicklung des Bewußtseins zusammenhängen. Damals in Urzeiten, als es noch neu und verletzlich war. Da hieß es: Das kannst Du nicht, sieh Dir dieses schlechte Wetter an, das muß eine Mißernte geben. Da kommt ein Feind, der wird mich besiegen. Ich fühle mich heute nicht so gut, sicher brühe ich etwas Schlimmes aus, usw.

Jeder Gedanke zieht seine Wellen und versucht zu verwirklichen, was er denkt, d.h. er zieht das an, was er befürchtet.

Und genauso tut es auch der positive Gedanke: Es heißt also, das wird schon klappen, dieser Regen ist notwendig für eine gute Ernte. Das ist sicher ein Freund, dem ich helfen soll. Diese kleine Unpäßlichkeit sagt mir, daß ich unaufmerksam war, nun ist sie schon weg, usw.

Aus Jacques Lussseyrans "Das wiedergefundene Licht" will ich noch eine Erfahrung zitieren: Als Junge mit 7 Jahren war er durch einen Unfall erblindet. Er hatte sehr aufmerksame Eltern, die ihn nicht auf eine Blindenschule gaben, sondern ihn auf der bisherigen Schule ließen. Er lernte, mit anderen Organen zu sehen und verhielt sich wie ein Sehender.

Aber später, als er älter war, merkte er, immer wenn er wütend war, wenn er haßte, war er wirklich blind. Diese Zustände führten dazu, daß er nicht mehr in Verbindung mit der Quelle war. Erst wenn er wieder liebend eingestellt war, konnte er wieder sehen.

Im "Körperbuch" von Dr. Mike Samuels und Hal Bennet wird gesagt, daß der geistige Heiler im Menschen ist, seit dieser auf der Erde weilt. In diesem Buch wird sehr ausführlich eine Übung beschrieben, wie man sich mit seiner imaginären Arztfigur in Verbindung setzen kann, d.h. mit seinem inneren Heiler:

Zuerst entspanne man sich völlig. Dann stelle man sich ein Wunschhaus vor, mit einem ganz persönlichen Zimmer und einer persönlichen Einrichtung.

Dann sieht man sich entspannt und bereit, in diesem Zimmer zu sitzen, und imaginiert sich seine Arztfigur. Das kann auch eine Kräuterfrau, ein Mediziner, ein Heiliger oder ein anderer Heiler sein.

Man läßt das entsprechende Bild aufsteigen, sieht diese imaginäre Arztfigur durch eine Tür in das Zimmer treten, und stellt sie sich sorgfältig von Kopf bis zu den Füßen vor.

Und wenn sie dann ganz konkret vor uns steht oder sitzt, können wir sie fragen: was muß ich tun, um gesund zu werden? Dann erhalten wir eine

ganz persönliche Antwort. Auch können wir uns in Notsituationen oder Einsamkeiten immer an ihn wenden.

"Menschen, die an einer tödlichen zerstörerischen Krankheit leiden und den Mut haben, 'Ja' dazu zu sagen, sie akzeptieren, leuchten am Ende des Kampfes wie ein Edelstein." (Elisabeth Kübler-Ross)

Jeder muß die Wandlung im Geistigen für sich alleine vollziehen, langsam, Schritt für Schritt, oder auch plötzlich.

Das einzige, was ich als Katalysator in Bewegung bringen möchte, und wozu dieses Seminar dient, ist: Sie anzustoßen und Ihnen Mut zu machen, daß Sie Vertrauen haben können, diesen Weg zu gehen, und daß dieses Vertrauen mit jedem Schritt wächst.

Die göttliche Kraft und die göttliche Liebe kommen uns entgegen und erwarten uns.

Ich möchte Ihnen weiter helfen, daß Sie durchlässig und empfangsbereit werden, lernen hinzuhorchen, zu beten, lernen, sich zu freuen, zu danken, zu lieben.

Literaturangaben:

Ferguson, Marilyn: Die sanfte Ver-schwörung, Sphinx Verlag
Samuels, Dr. Mike, Bennet, Hal: Das Körperbuch, Verlag Bodymind
Kübler-Ross, Elisabeth: Leben bis wir Abschied nehmen, Kreuz-Verlag



Die fünf Elemente

Eine Grundlage zum Verständnis der Akupunktur

J. R. Worsley

Die chinesische Akupunktur, die im Westen vor einiger Zeit durch ihren spektakulären Einsatz bei der Lokalanästhesie berühmt wurde, basiert auf einem tiefem Verständnis der natürlichen Ordnung. Die Grundlagen der chinesischen Medizin werden aber selten in ihrer Ganzheit studiert. Einer ihrer Eckpfeiler ist die Lehre der fünf Elemente.

Dr. Worsley, ein erfahrener englischer Akupunktur, der Ärzte und Heilpraktiker ausbildet, gibt im folgenden Buchauszug einen verständlichen Einblick in die Lehre der fünf Elemente. Sein Buch "Akupunktur, was ist das?" erscheint im Herbst. Abdruck mit freundlicher Genehmigung des Verlags Plejaden GmbH, Berlin.

Die Gesetze, in denen die fünf Elemente enthalten sind, sind das Gesetz von Mutter und Sohn, das Gesetz von Mittag und Mitternacht, das Gesetz von Mann und Frau, das Gesetz des Heilens und das Gesetz der fünf Elemente. Das sind die Naturgesetze, von denen ich Ihnen heute morgen erzählt habe; und sie ändern sich niemals.

Wenn wir diese Gesetze verstehen können, können wir nicht nur uns selbst besser verstehen, sondern wir können auch die Leute um uns herum viel leichter verstehen. Unsere eigenen Brüder und Schwestern,

Etwas später, wenn wir den Feuer-Kreis kennenlernen, wird klar werden, warum es heute mehr Krankheit gibt als es jemals gab, seit die Erde erschaffen wurde. Trotz der Fortschritte, die wir im Hinblick auf Lebensunterhalt, Wohnraum und Nahrung gemacht haben, nimmt die Verbreitung von Krankheiten zu. Ich wage zu behaupten, daß es vielleicht in zwei weiteren Generationen so viele geistig gestörte Leute geben wird, daß nicht genügend geistig Gesunde da sind, um sie zu betreuen; es sei denn, wir könnten aufhören, unsere eigenen Körper, Geist und Seele so töricht zu vernachlässigen und ihnen stattdessen mehr Aufmerksamkeit schenken als den neuen Vorhängen, dem neuen Auto, dem neuen Teppich, dem Status, der neuen Stelle und all diesen Dingen, die keine Freude und keine Erfüllung bringen.

Etwas, das heute stärker fehlt als zu irgendeiner anderen Zeit, ist Feuer. Es scheint, als ob wir sozusagen unsere eigenen Feuer auslöschen. Das Element Feuer, das mit dem Sommer verbunden ist, wird von Herz, Dünndarm, Kreislauf-Sexualität und Dreifachem Erwärmer regiert. Dieses Element steht für Liebe, Freude, Milgefühl, Verständnis, Vergabung. Das sind fünf wunderschön klingende Worte. Es ist mir egal, was Sie mir über Ihre Wünsche erzählen, ich sage Ihnen, daß das Größte, das

Sie alle brauchen – nein, wollen – mehr als andere auf der Welt, ist geliebt zu werden und jemanden zu lieben.

Wenn Sie irgendetwas anderes an die erste Stelle setzen können, dann glaube ich Ihnen nicht, weil Sie das wirklich und wahrhaftig brauchen. Das ist der Treibstoff für ihr Leben. Wenn Sie im Element Feuer kein Gleichgewicht besitzen, wenn Ihr Feuer zu erlöschen beginnt, stellen Sie fest, daß Sie nicht fähig sind, jemanden zu lieben. Sie sind nicht fähig, sich selbst zu lieben. Sie können nicht verzeihen, können weder Mitgefühl noch Verständnis entwickeln.

Wie viele Leute gibt es, deren Leben wirklich öde ist, weil es darin kein Feuer gibt? Da ist niemand, den Sie lieben könnten, und Sie lieben nicht einmal sich selbst.

Wenn an einem dieser vier Beamten, oder vier Organe, die dem Element Feuer innewohnen, das Gleichgewicht gestört ist, beeinträchtigt das Ihre Fähigkeit zu lieben. Wie viele Leute kennen Sie, die in einem bestimmten Stadium – und vielleicht haben Sie es selbst durchgemacht – eine ungeheure Liebe für alles und jeden zu empfinden schienen, und plötzlich sagen sie dann: "Laß mich in Ruhe. Faß mich nicht an. Ich kann es nicht ausstehen. Ich will dich überhaupt nicht in meiner Nähe haben." Wenn jemand von Ihnen



durch diese Phase gegangen ist, wird Ihnen klar, daß dies wiederum ein weiteres Notsignal ist.

Wie tragisch für denjenigen, der mit erfösendem Feuer durchs Leben geht. Weichen Sinn hat es, durchs Leben zu gehen, wenn Sie niemanden lieben können? Oder wenn niemand Sie liebt? Ich meine, wir sind doch immer noch Kinder; das ist noch etwas, das Sie nicht vergessen dürfen. Es wäre gut, von dieser dummen Vorstellung loszukommen, wir seien erwachsen. Eine weitere Weisheit der alten Chinesen. Viele Krankheiten werden dadurch verursacht, daß wir versuchen, erwachsen zu sein. Wir geben uns Mühe, Männer und Frauen zu sein: "Ich kümmerge mich um meine eigenen Sachen." Unfug! Wir sind Kinder.

Erinnern Sie sich noch daran, daß

Sie als kleines Kind auf Ihre Mutter angewiesen waren? Um Sie zu füttern? Um Sie zu lieben? Wie Sie auf Ihren Vater angewiesen waren? Um Sie zu führen? Zu beschützen? Um Sie zu trösten? Dann kam der Tag, gewiß, an dem Sie Ihre leiblichen Eltern verließen. Aber denken Sie noch daran, daß Sie *jetzt* nur am Leben sind dank Mutter Erde, der Natur? Mutter Erde ernährt Sie. Wenn Ihre leibliche Mutter es schon nicht mehr tut, dann versorgt Mutter Erde Sie weiterhin mit Nahrung bis zu dem Tag, an dem Sie sterben. Ihr Vater "oben" versorgt sie mit der Luft, die Sie atmen, und dazwischen gibt es uns, die Kinder. Wer möchte erwachsen werden? Ich liebe meine natürliche Mutter und meinen natürlichen Vater genauso wie ich meine leibliche Mutter und meinen leiblichen Vater liebe. Das verleiht mir

einen Sinn für Größenverhältnisse. Es flößt mir Respekt ein. Morgens, wenn ich aufstehe, danke ich Gott, daß ich einen Vater und eine Mutter habe, die für mich sorgen, denn ohne meine Mutter muß ich verhungern; und ohne meinen Vater muß ich nach vier Minuten sterben. Die Luft, die er uns schenkt, und die ich atme, und die Nahrung von meiner Mutter, die ich esse, verleihen mir Leben. Deshalb möchte ich wahrhaftig meine Mutter und meinen Vater achten.

Sehen Sie, wie wir heute, im zwanzigsten Jahrhundert, unsere Achtung für unsere Mutter zeigen? Wir bauen verdammt große Wolkenkratzer auf ihren Bauch. Wir bauen auf ihren Bauch riesige Schneisen für Flugplätze. Wir haben alle Achtung vor ihr verloren. Wir müssen diese Achtung bald wiedergewinnen, sonst rülpsst sie plötzlich eines Tages und der Boden öffnet sich und die Häuser stürzen ein. Was für eine Art, seine Ernährer zu behandeln, die für uns sorgen! Wie kommt es, daß wir die Achtung vor der Natur verlieren? Weil es uns leicht gemacht wird. Man geht in den Großmarkt oder ins Kaufhaus, und man glaubt, das verdammt Zeug wächst in Dosen. Was immer sie auch damit machen, bevor wir es erhalten, kommt es von Mutter Natur. Aber nehmen Sie sich wirklich Zeit und denken jeden Morgen: "Danke, Mamma"? Zu Ihrer leiblichen Mutter haben Sie das gesagt, hoffe ich. Also fangen Sie jetzt an, es zu Mutter Natur zu sagen. Und sagen Sie auch: "Hallo, Pappi, danke schön!" Oder halten Sie es für selbstverständlich, daß er Ihnen weiterhin ständig die Luft zum Atmen schenkt? Schauen Sie, wie wir uns bedanken. Wir verschmutzen genau die Luft, mit der er uns versorgt. Wir müssen daher wieder dazu kommen, mehr Achtung vor unserer wahren Mutter und unserem wahren Vater zu haben, die das Leben überhaupt ermöglichen.

Wenn wir hier auf diese Zeichnung schauen, sehen wir, daß der Magen und die Milz die Erde darstellen. Das ist unsere Mutter. Wir haben gesehen, wie wichtig unsere äußere Mutter ist, um uns mit der Nahrung zu versorgen, die wir essen. Genauso

wichtig ist unsere innere Mutter, um die Nahrung, die wir essen, zu verarbeiten. Und wenn unsere innere Mutter krank wird, dann sind wir wie kleine Kinder, die ihre Mutter verloren haben.

Stellen Sie sich einmal die Tausende von Symptomen vor, die daraus entstehen können. Was geschieht mit einem kleinen Kind, dessen Mutter es, sagen wir, mitten nach New York hineinbringt und dann die Hand des Kindes losläßt? Das Kind dreht sich im Kreis: "Wo ist meine Mamma?" Das Kind gerät in Panik. Es kann von einer Lähmung erfaßt werden. Es kann sich abgelehnt vorkommen. Es kann sich völlig verlassen fühlen. Das Kind wird total unsicher. Das Kind macht sich vor Angst die Hose naß. Es mag vor Angst den Darm entleeren. Vielleicht zittert es vor Furcht. Das Kind kann hysterisch werden. So ergeht es Ihnen, wenn Mutter Erde innerhalb Ihres Körpers aus dem Gleichgewicht gerät und Sie nicht mehr an der Hand hält.

Auf der Zeichnung können wir erkennen, wie jedes der Organe einem Element innewohnt, bzw. zwei Organe jeweils zu einem Element gehören, mit Ausnahme des Feuers, das vier Organe beherbergt. Es geschieht folgendes: Die $Ch'i$ -Energie fließt vom Augenblick der Geburt an bis zum Tode in einem Kreis von einem Element zum andern. Das

Element Wasser zum Beispiel gibt die lebendige $Ch'i$ -Energie, die Lebenskraft, weiter an das Element Holz. Sie wissen das, denn mit Hilfe von Wasser entsteht Holz; ohne Wasser ginge das Holz zugrunde. Wasser erzeugt es.

Weiter sehen wir, daß das Holz die Energie an das Feuer weitergibt. Holz erzeugt Feuer. Das ist bekannt. Und dann sehen wir, daß das Feuer die Energie an die Erde weitergibt. Feuer erzeugt aus der Asche Erde. Weiter sehen Sie, wie die Erde Metall erzeugt, denn das Metall ist in den Eingeweiden der Erde. Dann sehen wir, wie Metall Wasser erzeugt. Gabe es im Innern der Erde nicht das Metall, könnte sich das Wasser nicht sammeln, um die Vorratsbecken zu füllen. Es würde direkt bis zur andern Seite der Erde hindurchfallen.

Wir stellen also fest, daß es sich um einen sehr natürlichen Kreislauf handelt, in dem die Energie von einem Element weitergegeben wird, um das nächste Element zu erzeugen. Um es zu fördern, um sein Wohlergehen aufrecht zu erhalten.

Jetzt wollen wir einen Blick auf das Gesetz von Mutter und Sohn werfen und erleben, in welcher schöner, einfacher, wirklichkeitsnaher Sprache die Chinesen es formulieren konnten.

Sie sagen: wenn wir eine gesunde Mutter nehmen, eine körperlich

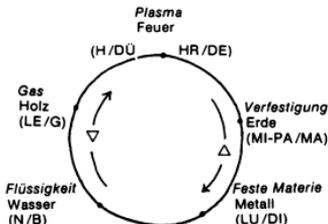
gesunde Mutter, und sie hat ein Neugeborenes, dann legt die Mutter das Kind an ihre Brust und nährt es mit Milch in der richtigen Menge und von der richtigen Güte, und sie nährt das Kind mit Liebe. Lehre Nummer eins: Weder Mann noch Frau leben nur vom Essen. Lieben ist genauso wichtig oder vielleicht noch wichtiger als die Milch, die das Kind bekommt. Sollte eine Mutter ihr Kind mit Milch und ohne Liebe nähren, dann würde das Kind nicht gedeihen. Sie sehen wieder die Weisheit, die Erkenntnis – vor fünftausend Jahren – daß Liebe ein wesentlicher Bestandteil von Wachstum und Wohlergehen ist.

Die natürliche, gesunde Mutter wiegt also ihr Kind in den Armen und nährt das Kind mit der richtigen Milch und der richtigen Menge aus ihrer Brust und mit viel, viel Liebe. Damit das Kind gedeiht. Diesem Kind wird nichts Übles zustoßen.

Aber nehmen wir an, daß eine Mutter krank ist, und daß ihre Milch nicht genügend Nährstoffe enthält. Nehmen wir an, daß es für das Kind nicht genug Milch zu trinken gibt. Nehmen wir weiter an, daß die Mutter sich zur Zeit so schlecht fühlt, daß sie das Kind nicht voller Liebe ein klein wenig extra drücken kann, sondern es nur einfach in den Armen hält und denkt: "Ach wenn es doch bloß schneller machen würde und bald fertig wäre." Das Kind spürt das sofort. Das Kind entbehrt die Liebe, es mangelt ihm an der richtigen Milch und es bekommt nicht genug davon.

Was geschieht mit dem Kind? Es schreit sich die Seele aus dem Leib, es kreischt, es gerät in Wut, es brüllt. Was für einen Sinn hat es, wenn der Doktor nach dem Kind schaut und sagt: "Na, mein kleines Würmchen, wie schrecklich ist das mit dir!" Das Kind wird antworten: "Du Dummkopf. Kannst du nicht die Ursache meiner Leiden erkennen?" Also gehen Sie zur Mutter und sagen: "He, Mama, was ist los? Du bist verantwortlich. Die Natur hat es so eingerichtet, daß du das Kind nährst und versorgen sollst. Und die Mutter antwortet: "Aber ich bin doch so krank." Deshalb stärken Sie erst die

Die fünf Umwandlungen der Erscheinungsformen und entsprechende Funktionen von Organen und Meridianen



Mutter und in dem Maße, wie Sie die Mutter kräftigen, wird sie gesünder. Dann nimmt sie ihr Kind, und das Kind wird sofort ruhig, weil es die richtige Milch, die richtige Menge und die Liebe wieder erhält.

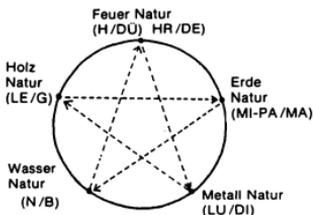
Vielleicht sagen Sie: "He, warten Sie mal! Was hat das mit mir zu tun?" Wieder die grenzenlose Weisheit der Chinesen. Die Chinesen sagen, daß das Element Holz die Mutter des folgenden Elements, des Feuers, ist. Nach diesem Prinzip wollen wir es ein bißchen weiter aufgliedern. Die Chinesen sagen, daß "die Leber im Element Holz die Mutter des Herzens im Element Feuer ist." Jetzt erkennen Sie, wie wir uns mit unserer westlichen Denkweise irren. Hier haben wir eine kranke Mutter – gemeint ist die Leber – die verantwortlich dafür ist, die Lebensenergie *Ch'i* weiterzugeben. Erinnern Sie sich, daß ich sagte, im Kreislauf der Erzeugung erzeugt Holz Feuer. Es liegt eine Störung im Holz-Gleichgewicht vor, eine kranke Mutter, die die Lebensenergie *Ch'i* nicht an ihr Kind, das Herz, weitergeben kann. An Stelle des leiblichen Kindes schreit also das Element-Kind. Das heißt, daß Sie eine Menge Störungs-Signale vom Herzen empfangen: Herzschmerzen, Herzversagen, Herzrhythmusstörungen.

Jetzt wollen wir diese Betrachtung des Herzens erweitern. Schmerzen im Arm. Eingeschlafene Arme, Unfähigkeit, eine Faust zu machen – in einer Minute werden wir das "Rheumatismus" nennen. "Oh, ich kann nicht greifen." Die Ärzte werden sagen: "Rheumatismus". Aber es ist das Kind, das schreit, weil die Mutter krank ist und es keine Energie erhält. Beachten Sie auch den Meridian, der hier hinauf führt. Was geschieht, wenn ein panischer Schrecken Sie befällt? Ihr Herz bleibt fast stehen. Sie bekommen kein Wort heraus. Wenn Sie im Herzen kein Gleichgewicht haben, treten auch Sprachfehler auf. Sie werden unfähig, ihren Worten Klang zu verleihen. Sie bleiben stecken. Vielleicht bekommen Sie einen geschwellenen Hals oder eine Halsentzündung, und das heißt dann "Mandelentzündung",

"Rachenentzündung", "Kehlkopfentzündung". Das sind einfach nur Namen, oder Symptome, die dann für sich allein behandelt werden. Sie können auch Schmerzen in der Herzgend haben, und das kann

Organen spezialisiert hat. Was sie stattdessen tatsächlich tun sollte, ist herauszufinden, *warum* wir das jeweilige Notsignal empfangen. Ist das nicht vernünftig? Das Gesetz von Mutter und Sohn. Es gilt im Lebendi-

Entgegengesetzte Tendenzen im Funktionsablauf der Organe und Meridiane



dann wieder "Angina pectoris" genannt werden; oder Sie bekommen Schmerzen unter dem Herzen, das könnte auf Blähungen zurückgeführt werden. Und doch sind alle diese Symptome Notsignale des Kindes, die rufen: "Komm, komm! Es ist etwas passiert. Hier läuft etwas schief."

Jemand, der im Westen ausgebildet wurde, wendet sich in den allermeisten Fällen dem Symptom oder dem Kind zu und fängt an, entweder das Herz oder den Hals zu behandeln. Die alten Chinesen dagegen würden sagen: "Warte mal, wir wollen herausfinden, warum das Herz diese Alarmzeichen aussendet."

Daher verfolgen wir als erstes die Spur zurück und schauen uns die Mutter an. Da erkennen wir, daß die Leber schlecht arbeitet, also nicht in der Lage ist, für ihr Kind zu sorgen. Wir wenden uns der Leber zu. Wir steigern ihre Energie und bringen die Leber, die Mutter, wieder ins Gleichgewicht und machen sie gesund. Wir fassen das Herz überhaupt nicht an. Jedes einzelne dieser Herz-Symptome verschwindet.

Sie sehen, daß sich die westliche Medizin auf die Notsignale von den

gen, es vollzieht sich in uns.

Nun wird dieses Bild noch etwas verwickelter; wenn es auch im Wesentlichen noch sehr einfach ist. Das Herz ist die Mutter der Milz, und die Milz ist die Mutter der Lunge. Wenn Sie also Asthma oder Brustfellentzündung bekommen, können Sie nicht atmen. Anstatt zur Lunge zu eilen, schauen wir erst nach, was mit der Mutter, der Milz, los ist. Es ist nicht unsere Aufgabe, die Lebensenergie *Ch'i* weiterzuleiten, um Metall zu erzeugen. Wir können das nicht, nur die Natur kann das. Die Erde erzeugt das Metall, nicht wir. Wenn wir also zurückgehen und die Mutter Erde, die Milz, behandeln, dann brauchen wir die Lunge nicht anzurühren; und Bronchitis, Bronchielempysem, Lungentzündung, Rippenfellentzündung, Asthma – all diese dummen Namensschilder – alle verschwinden.

Jetzt möchte ich Ihnen ein sehr einfaches Beispiel für die Unterdrückung einer Krankheit schildern. Jeder einzelne von Ihnen hier im Raum kennt jemanden, einen Ihrer Freunde, der darunter fällt. Dieser Freund – er hat Bronchitis, Asthma, Bronchielempysem (übermäßige

Erweiterung der Lungenbläschen) oder irgendein anderes größeres Leiden im Brustraum – wenn Sie es zurückverfolgen und ihn fragen, ob er Talgdrüsenentzündungen oder Hautflechten hatte, als er jünger war, dann trifft das für sieben oder acht von zehn zu. Und wenn Sie fragen: "Ja und was hast du dagegen getan?", dann lautet die Antwort: "Ich bekam eine Cortisonsalbe und es verschwand."

In der chinesischen Medizin gibt es zwei Lungen – diese hier in der Brust und die Haut. Wenn man nicht durch die Haut atmet, stirbt man genauso, wie wenn man nicht mit der Lunge atmet. Warum erkennen wir nicht an, daß sie unsere zweite Lun-

ge ist? Sie hilft, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen, sie hilft, die Verunreinigungen und die Bakteriengifte und anderen Giftstoffe loszuwerden, und sie muß atmen. Sonst sind wir von der kosmischen Energie abgeschnitten. Wir würden innerlich sterben. Wir sind eine Ausweitung der kosmischen Energie.

Bevor man daher eine ernsthafte Krankheit bekommt, die tief in der Lunge sitzt, treten in neunundneunzig von hundert Fällen die ersten Notsignale an der Haut auf. Wenn man also Talgdrüsenentzündungen oder Hautflechten oder Schuppenflechte bekommt und es unterdrückt, indem man Cortisonsalbe drauf tut, dann

treibt man die Krankheit nach innen.

Es dauert mindestens einen Monat, bevor Sie Ihre Bronchitis oder Ihre Lungenentzündung oder Ihr Asthma bekommen. Es kann fünf Jahre dauern, es können zehn Jahre, fünfzehn Jahre oder zwanzig Jahre sein, doch Sie werden es bekommen, bevor Sie sterben, weil Sie die Krankheit tiefer in die Ordnung Ihres Geistes getrieben haben.

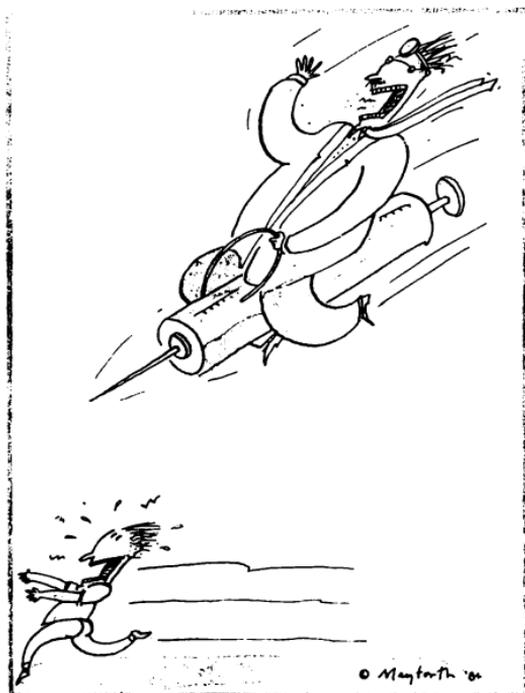
Warum beachten wir also die Alarmzeichen nicht? Warum schaffen wir so viele ernsthafte Brusterkrankungen, indem wir einfach versuchen, eine oberflächliche Sache zu unterdrücken, die sich wahrscheinlich an Ihrem Körper zeigte, als Sie noch jung waren: elf, neun, fünfzehn, zwanzig, ganz jung – und Sie der Meinung waren: "Ach, das muß ich loswerden?" Cortisonsalbe sollte verboten werden, denn sie fegt den Dreck und den Schmutz unter den Teppich.

Das machen wir mit vielen Krankheiten so. Sagen wir mal, Sie bekommen ein Fieber. Ich weiß, das ist sehr furchterregend. Oh, er hat 39,5 Grad Fieber! Geben Sie ihm etwas, um das Fieber zu senken!"

Herr, gib mir ein Fieber und ich kann alles heilen! Fieber ist das körpereigene, natürliche Mittel, um den eindringenden Feind herauszutreiben und zu verbrennen. Wir sind so ängstlich, sobald das Fieber anfängt auf 39,5 Grad zu steigen; wir senken es und heulen damit den Körper davon ab, seinen eigenen Heilungsprozeß zu verwirklichen. Ein Fieber ist der größte Heilungsprozeß der Welt, wenn man es hochkommen läßt.

Warum sollten wir bei 39,5 Grad Fieber Angst bekommen? Man stirbt nicht davon. Aber man hat uns jetzt beigebracht, die Krankheit zu unterdrücken, die sonst ausgeligt worden wäre; und deshalb werden wir später dafür bezahlen. Von daher haben wir den Anstieg an Herzstörungen durch Unterdrückung des Feuers, anstatt es herauskommen zu lassen.

Hier können wir wieder sehen, daß in bestimmten Arten von Medizin nicht geheilt sondern kurzfristig



geflickt wird, und daß wir später dafür bezahlen müssen.

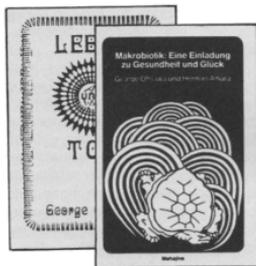
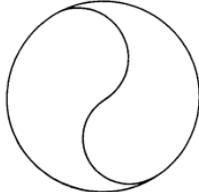
Um Himmels Willen, glauben Sie ja nicht, daß ich die westliche Medizin völlig in Verfall bringen will! Millionen Menschen leben heute, die tot wären, wenn es die Fähigkeiten und die Erfahrung der westlichen Medizin nicht gegeben hätte. Auch möchte ich nicht, daß Sie jemals denken, daß ich ganz und gar gegen Arznei bin. Arznei kann wertvoll sein. Wenn Sie jemals bei einem Unfall verletzt werden sollten, würden Sie Gott danken, wenn ein Arzt käme und Ihnen ein Schmerzmittel gäbe; sonst würden Sie wahrscheinlich durchdrehen. Sie würden die Schmerzen nicht aushalten. Doch dann bringt er Sie ins Krankenhaus und wir beginnen mit dem Heilverfahren; dann brauchen Sie die Medikamente nicht.

Wenn man jemanden verliert, der einem nahe stand und lieb war, kann man natürlich nicht schlafen. Wenn man nicht schläft, wird man verrückt. Der Kummer und der Gram. Also

sagt der Doktor: "Nun gut, nehmen Sie ein paar Schlaftabletten." Grobartig. Gibt Körper, Seele und Geist einfach eine Möglichkeit, wieder zu Kräften zu kommen. Danach braucht man keine Schlaftabletten mehr. Nur um die Krise zu überstehen. Aber die westliche Schulmedizin ist inzwischen derart, daß es allein in meinem Land sechs Millionen Leute gibt, die Abend für Abend Schlaftabletten nehmen, und sie haben das mehr als fünf Jahre lang getan. Das ist keine Medizin, das ist Drogenmißbrauch. Wenn man nicht schlafen kann, gibt es dafür einen Grund. Es hat eine Ursache, warum Sie nicht schlafen können. Schlafen ist eine natürliche Funktion des Körpers, also könnte es ein Alarmzeichen sein. Jemand, der zu uns kommt, sagt: "Ich kann nicht schlafen." "Warum können Sie nicht schlafen; Schlaf ist natürlich?" Wir sagen nicht: "Nehmen Sie das hier zum Schlafen", wir fragen: "Warum können Sie es nicht?"

Wir finden dann heraus, warum Sie

nicht schlafen können, und geben uns Mühe, die Ursache zu beheben; dann können Sie wieder schlafen. Medikamente sind daher unter Umständen sinnvoll; doch Medikamenten-Mißbrauch – wenn sie ständig verordnet werden – ist eine Rechtfertigung, hinter der die Grundhaltung versteckt ist: "Laß mich in Ruhe; das interessiert mich nicht. Nimm diese Pillen und geh mir aus den Augen." Aus den Augen, Jesus, ich habe nur zwei! Aber die beiden, die ich habe, verschwinde aus denen! Das ist keine Medizin; nicht, wie sie wirklich ausgebaut werden sollte.



Makrobiotik: Eine Einladung zu Gesundheit und Glück

von Georges Ohzawa und Herman Aihara

Dieses Buch ist für die Menschen, deren Ziel Gesundheit und Glück heißt, durch und für sich selbst. Welche Probleme auch immer wir lösen müssen, wir sollten damit stets bei uns selbst beginnen. Eine glückliche Gesellschaft kann nur auf der Basis glücklicher Individuen verwirklicht werden. – Was ist Gesundheit? Was ist Glück? Was ist Urteilskraft? Was hat unser Essen mit unserer Gesundheit und unserem Glück zu tun? – Hier finden Sie die Antwort!
Eine der besten Einführungen in die Makrobiotik, aktualisiert durch einen Artikel über die neue Zivilisationskrankheit AIDS.

78 S., 6 Abb., 5 Tab., Din A5, geh.
ISBN 3-924845-06-9



Verlag Mahajiva

Wolfgang Christalle
Borghof 13
D-4419 Holthausen/Münster
West-Germany
Telefon 0 25 54/88 92



Vaumarcus 1979

– Ein Seminar über Makrobiotik

von Michio Kushi

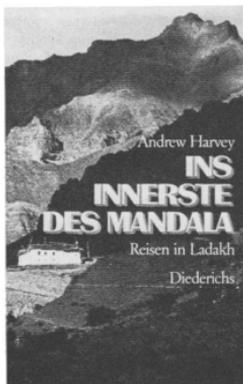
In Vaumarcus (frz. Schweiz) fand 1979 das erste große makrobiotische Sommerlager in Mitteleuropa statt. Dieses Buch enthält alle Vorträge, die Kushi während dieses einwöchigen Seminars über die makrobiotische Lebensweise gehalten hat. Sie finden hier wertvolle Ratschläge für alle Wechselfälle des Lebens, über Lebensmittel, Krankheiten, Kindererziehung u.a. Ferner eine Übersicht auf die bisherige Entwicklung des Menschen und einen Ausblick auf die Zukunft, in materieller wie spiritueller Hinsicht.

110 S., 5 Taf. m. Abb., 2 Fotos, Din A5, geh.
ISBN 3-924845-08-5

DM 16,85

DM 14,85

Buchbesprechungen



Andrew Harvey Ins Innerste des Mandala

Reisen in Ladakh. Aus dem Englischen übersetzt von Jochen Eggert.
Ca. 256 Seiten. Kart. ca. DM 26,-.
ISBN 3-424-00861-3.

Der junge Schriftsteller Andrew Harvey, anscheinend ein Angloinder, will dem westlichen Leben der Selbstbezogenheit entfliehen und macht, wie so mancher junge Europäer, eine Wallfahrt zu den buddhistischen Stätten in Indien. Erst in Ladakh, das ihn mit seiner Weite, seinen wilden Bergen und seiner Stille umfaßt, findet er zu sich, findet seinen Weg, seine Bestimmung. Mit großer dichterischer Kraft zeichnet er Landschaften, Menschen und Begebenheiten. Mit scharfer Selbstbeobachtung und distanzierter Ironie beobachtet er seine eigenen Gedanken, Zweifel und Gefühle, aber immer tiefer gerät er in den Bann des Landes, seiner spirituellen Kultur und eines alten tibetischen Lama.

Im zweiten Teil entschleierte das Buch seine ganze Schönheit, Tiefe, Wichtigkeit und Poesie. Es offenbart

dem Leser das, was so viele Bücher über Buddhismus verschweigen oder übersehen und was doch seine große Botschaft an die Welt ausmacht, daß nämlich "Karuna" die wichtigste Tugend des Buddhismus ist, das unendliche Erbarmen mit der leidenden Kreatur, das besonders von den westlichen Buddhisten so grundlich vergessen und verraten wurde.

Es ist ein Buch im Geiste von Avalokiteshvara, dem Bho-disattva des Mitleids, der im Anblick eines gequälten Tieres auf die letzte Erleuchtung, auf den Schritt ins Nirvana verzichtet hat, um im Weltenkreislauf zu bleiben und den leidenden Wesen zu helfen.

In Ladakh, der Zufluchtstätte des alten Tibet, hat der Autor ins innerste Herz des Mandala gefunden. Er findet den Meister – eine Inkarnation des großen Naropa – der ihn mit tiefer Liebe erfüllt, der ihm das Bho-disattva-Gelübde abnimmt und die Meditation des Avalokiteshvara lehrt.

Das Ende des Buches leitet zu neuem Anfang über. Es ist ein Buch, das Mauern fortschiebt, das den Blick in die unendliche Weite der Lehre freigibt; es scheint uns eines der schönsten, wichtigsten und herzerhebendsten Bücher seit langer Zeit zu sein.

Trude Fontana

Mantak Chia

Tao Yoga
Praktisches Lehrbuch zur Erweckung der heilenden Urkraft Chi
229 S., broschiert, ca DM 28,-, Ansat-ta Verlag, Schweiz

Ein Schüler von Mantak Chia drückte einmal seine Erfahrungen mit der Tao Yoga Meditation so aus: "Ich habe zu einer organischen Beziehung zwischen mir selbst und der Erde gefunden. Ich fühle mich jetzt wirklich wie ein Baum, dessen Wurzeln in der



Erde seinen Halt finden." Genau das braucht der kopfüberlastete westliche Mensch, der weder zur Erde in sich selbst, noch zur Erde in seiner Umwelt ein korrespondierendes, mitfühlendes Verhältnis hat.

Mantak Chia, ein in New York lebender, seit kurzem auch in Europa lehrender, chinesischer Meister, zeigt in seinem Buch ein System zur Erweckung heilender Energie durch das Tao auf, das in holistischer Weise dem heutigen Menschen hilft, die Körper-Geist-Beziehungen besser zu verstehen und zu realisieren. Im Mittelpunkt der Ausführungen steht die Erweckung der Lebensenergie Chi zusammen mit dem Öffnen der Energiebahnen. Detailliert werden auch die Vorbereitungen zur Meditation geschildert wie Haltung, Sitzweise und Ausschluß von unerwünschten Nebenwirkungen. Die Meditation des "inneren Lächelns", bei der den lebenswichtigen Organen Liebe zugeleitet wird, gibt die Grundlage zu einer gesunden Selbstannahme. Die eigentliche Tao Yoga Meditation befaßt sich zunächst mit der schrittweisen Stimulierung des kleinen Energiekreislaufs und wird dann zum großen, den ganzen

Menschen umfassenden Zyklus erweitert. Durch Wiedergabe von medizinischen Urteilen, Schüler-Interviews und durch sorgfältig zusammengestellte praktische Hinweise werden alle möglicherweise auftauchenden Fragen bis ins Einzelne behandelt. Eine große Anzahl von Illustrationen erleichtert die bildhafte Vorstellung bei den praktischen Übungen.

Ein Ausblick auf die höheren Stufen des Tao Yoga beschließt dieses Buch, das für jeden, der die harmonisierenden Selbstheilungskräfte seines Körpers und damit auch seines ganzen Wesens aktivieren möchte, eine wertvolle Hilfe ist.

L.M.B.

Tarhang Tulku

Der verborgene Geist der Freiheit
120 S., brosch., DM 18.-, Sphinx
Verlag Basel

Der Verfasser, der im Westen vor allem durch das von ihm entwickelte Entspannungssystem Küm Nye bekannt wurde, gibt in seinem neuen Buch wertvolle Hinweise zur Erlangung der verborgenen Freiheit des Bewußtseins über den Weg der Meditation. Dabei geht es darum, positive und negative Erfahrungen gleichermaßen als Grundlage zur Selbsterkenntnis und Weiterentwicklung anzunehmen. Wir lernen, typische Verhaltensmuster, die uns von uns selbst abtrennen, zu durchschauen und zu verändern. Anhand des klassischen buddhistischen Weges wird zur Analyse von Problemsachen angeleitet, was zur Erlangung körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit und schließlich zur Erleuchtung führen kann. Als praktische Übungshilfen werden Mantra- und Atemmeditationen, Traum-Yoga und andere Bewußtseinstecheniken beschrieben mit dem Ziel, den verborgenen Geist der Freiheit auch im Alltag zu leben: "So wird das Außer-

gewöhnliche alltäglich und das Alltägliche außergewöhnlich."
L.M.B.

Milarepa

Über die Verwirklichung
(übersetzt v. Gerd Göllner)
ca. 180 S., Pb., DM 24,-
Verlag Bruno Martin

Milarepa (1040-1123) gilt als herausragender Erleuchteter. Er wurde im deutschsprachigen Raum vor allem bekannt durch die Übersetzung der Biographie von W.Y. Evans-Wentz: "Milarepa – Tibets großer Yogi" (O.W. Barth Verlag). Milarepa wirkte als spiritueller Lehrer in der Ghagyuba (manchmal Kargyupa geschrieben) Tradition des tibetischen Buddhismus. Diese Schule knüpft an den indischen Siddha Naropa an. Dessen Schüler Marpa (1012-1096) gelang es, tantrische Erfahrungen, Yoga und Mahamudra zusammenzuschweißen, weshalb er auch als der "Übersetzer" bezeichnet wird. Milarepa ist Marpas bedeutendster Schüler, der die Lehrmeinungen und Übungen seines Meisters volkstümlich verbreitet hat.



Über Lehrmeinungen und Übungen dieser Tradition gibt aber nicht nur die Biographie Auskunft, sondern vor allem das "Mila Grubum" oder "Die hunderttausend Gesänge des Milarepa". Bedauerlicherweise ist dieser tibetische Klassiker religiöser Literatur bislang nicht vollständig ins

Deutsche übertragen worden. Deshalb wollte Gerd Göllner eine allgemeinverständliche Gesamtübertragung vornehmen.

Göllner hatte Medizin studiert und sich schon früh indologischen, budhologischen und tibetologischen Studien zugewandt. Durch die Begegnung mit tibetischen Lamas inspiriert, begann er 1970 Tibetisch zu lernen. So stützt sich die vorliegende Übertragung einiger Gesänge Milarepas nicht nur auf die englische Übersetzung durch G.C.C. Chang, sondern berücksichtigt auch sprachkritische und philosophische Informationen, die Göllner in der Zusammenarbeit mit den Lamas des Tibet-Instituts in Rikon, Schweiz, erhielt. Aus dieser Forschungsarbeit wurde Göllner 1982 durch einen tödlichen Astounfall gerissen. Jedoch ist es ihm gelungen, fünf Texte zu übertragen, die recht geschlossen um das Thema der Verwirklichung oder Erleuchtung kreisen. Die hier veröffentlichten fünf Texte erfassen zentrale Lehren, Übungen und Erleuchtungen des Milarepa sehr genau. So vermitteln sie einen guten Einblick in die Grundlagen seiner Form des tibetischen Buddhismus.

Um dem Leser den Zugang zu der vielschichtigen Weltanschauung Milarepas und seinem Weg zur Verwirklichung zu erleichtern, hat der Herausgeber dem Text einen einleitenden Essay vorangestellt.

Franz-Theo Gottwald

Sri Aurobindo

Savitri – Eine Legende und ein Sinnbild
743 Seiten, Leinen, DM 60,- (ab
1.1.86 DM 69,-) Verlag Hinder und
Deelmann

Dieses Buch ist die langerwartete deutsche Fassung des poetischen Hauptwerks Sri Aurobindos in der Übertragung von Heinz Kappes. Es ist eines der außerordentlichsten dichterischen Unternehmungen dieses Jahrhunderts.

Buchbesprechungen



Sri Aurobindo über Savitri:

"Die Legende von Satyawan und Savitri wird im Mahabharata erzählt als das Gleichnis von der ehelichen Liebe, die den Tod besiegt. Satyawan ist die Seele, die die göttliche Wahrheit des Seins, herabgestiegen in die Gewalt von Tod und Unwissenheit, in sich trägt. Savitri ist das göttliche Wort, die Tochter der Sonne, die Gottheit der höchsten Wahrheit, die herabkommt und geboren wurde für das Heil. Aswapati, der Herr des Pferdes, ihr menschlicher Vater, ist der Herr von Tapasya, jener konzentrierten Energie spirituellen Bemühens, das uns hilft, uns aus den Ebenen der Sterblichkeit zum Unsterblichen zu erheben. Syumatse-na, der Herr der Heerscharen, Vater von Satyawan, ist das göttliche Bewußtsein, das hier blind geworden ist, sein himmlisches Königtum und damit das seines Ruhmes verliert. Doch dies ist keine bloße Allegorie, die Mitwirkenden sind nicht personifizierte Eigenschaften, sondern Inkarnationen oder Emanationen lebendiger und bewußter Kräfte, mit denen wir konkret in Berührung kommen können. Sie nehmen

menschliche Gestalt an, um dem Menschen zu helfen und ihm den Weg von seiner sterblichen Verfassung zu einem göttlichen Bewußtsein und unsterblichen Leben zu zeigen."

Das ganze Buch ist ein freiliebendes Gedicht oder besser noch: ein Gesang in der Tradition aller großer indischer Werke. Um dem Leser einen Geschmack davon zu geben, hier ein kleiner Auszug:

"Wenn die Rückkehr zu einem Wesen ewiger Wonne Bestimmung unseres Geistes ist, oder die Rückkehr zu einer stillen Höhe unpersönlicher Erhabenheit endloser Ruhe, da wir doch Jenes sind und einst aus Jenem kamen,

woher entstand dann dieses seltsame und unfruchtbare Zwischenspiel, das so vergeblich dauert durch unbegrenzte Zeit?

Wer hatte denn den Willen, dieses Weltall zu fingieren in dieser endlosen und kalten Leere eines Raums?

Wenn diese Wesen und ihr kurzes Leben dennoch sein müssen, wozu bedarf es dann der Seele von Unwissenheit und Tränen? Woher entstand dann die Berufung zu Sorge und Schmerz?

Kam denn dies alles so unwiderstehlich ohne einen Grund?

Und welche macht zwang unsterblichen Geist in die Geburt?

Ewiger Zeuge, einst der Ewigkeit entstammend,

todloser Wanderer inmitten von vergeblichen Ereignissen, schlägt seine Zelte in der halberleuchteten Verborgenheit des Lebens auf,

inmitten all der Trümmer seiner Träume und Gedanken.

Wer hat die Seele überredet, aus der Seligkeit herabzufallen, ihr Privileg der Unsterblichkeit zu vertun?

Wer hat ihr den unaufhörlichen Willen auferlegt,

als Wanderer in dieser schönen, sorgenvollen Welt zu leben und deren Last an Freude, Leid und Liebe zu ertragen?

Wenn kein Wesen die Werke der Zeit überwacht, welch harte unpersönliche Notwendigkeit

erzwingt dann das vergebliche Bemühen der kurzlebigen Geschöpfe? So hat wohl eine große Illusion die Gestirne erschaffen.

Doch woher kommt dann unsrer Seele Sicherheit, ihre Gelassenheit in diesem Kreislauf irrealer Sonnen?

Ist sie vielleicht ein Wanderer, der sein Heim aufgab und sich verlor in einer Sackgasse von Zeit und Zufall und keinen Ausweg findet aus der sinnleeren Welt?

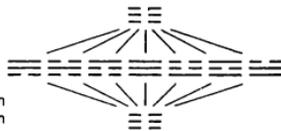
Wo fängt die Herrschaft dieser Illusion dann an und hört sie auf?

Vielleicht ist Seele, die wir fühlen, nur ein Traum, das ewige Selbst nur eine Fiktion, die wir, verzückt, empfinden."

Frederic Lionel

Die Suche nach dem Zeitlosen
Norbert Friedrich Weitz Verlag, Alfter
bei Bonn, 152 S., DM 19,80

Der 77jährige französische Schriftsteller und Philosoph Frederic Lionel und der Historiker Sir George Trevelyan bilden im angelsächsischen Raum das bedeutendste Gespann in der Bewegung des "New Age". Lionel, ursprünglich Wissenschaftler, ist überzeugt, daß die Errungenschaften der Wissenschaft derart mit dem in Einklang gebracht werden müssen, was man die ewige Weisheit nennt, damit die den Menschen weltweit beherrschende Angst in des Menschen Hoffnung gewandelt werde. Er will den Menschen sagen, wie sie das auflösen können, was sie hindert, im wahrsten Sinne ein Mensch zu sein.



Das Buch stellt eine Komposition von 14 Vorträgen des Autors dar, in denen er dem Leser eine Brücke schlägt zu dem "lebense spendenden Quell uralter Seinserfahrungen". Wie der Titel weiter ahnen läßt, liegt es in Lionels Bestreben, ihm derart Einsicht in einen Wirklichkeitsbereich zu geben, daß sich ihm Wahrheits- und Ewigkeitsgewißheit künden kann.

Norbert Dreßler

Helmut Bodenstein

Der Logos der Evolution
548 S., DM 48.- Pb, *Helmut Bodenstein-Selbstverlag*, Allingerstr.29, 8031 Eichenau

Das Buch 'Der Logos der Evolution' versucht einen möglichen Zugang zu einer neuen Schau des Universums zu öffnen, in welcher nicht mehr selbstverständlich davon ausgegangen wird, daß die Strukturen und Gesetze des Universums spezifische sind, d.h. auf dem Prinzip der Selektion beruhend (so wie das für alle von uns geschaffenen Gesetze zutrifft). Alle Universen, in welchen z.B. nur das Prinzip der Notwendigkeit – in welcher Modifikation auch immer – gilt, bzw. in welchen neben das Prinzip der Notwendigkeit auch das des Zufalls tritt, sind solche spezifische Universen. Das Universum wird in diesem Buch somit konsequent ganzheitlich gesehen. Es wird begriffen als weder räumlich noch zeitlich noch in seinen Eigenschaften enthalten in umgreifenden Wirklichkeits- bzw. Möglichkeitsreichen. Daraus resultiert der Versuch, eine neue Form logischer Verknüpfungen zu entwickeln, welche allgemein die Struktur geschlossener Möglichkeitsreiche widerspiegeln.

Der Autor versucht nun weiter zu zeigen, daß dies keiner Ursache mehr bedürftige Struktur der Ganzheitlichkeit sich überall in der uns vertrauten Wirklichkeit eindrucksvoll manifestiert: zunächst besonders deutlich dort, wo das individuelle

menschliche Bewußtsein unmittelbar an kosmische Bewußtseinsreiche rührt: in den zentralen Aussagen der großen Weltreligionen und Mysterienlehren, insbesondere wo deren intuitive Schau sich in einem eindeutigen numerischen Code offenbart. Weiterhin zeigt der Autor, daß bereits die kollektive Basis des organischen Lebens die numerische Struktur der Ganzheitlichkeit wiedergibt: so führt eine eingehende Untersuchung der quantitativen Aufbaugesetze der Uralphabete allen organischen Lebens (genetischer Code und Komplex der codierten Aminosäuren) nicht nur zu der faszinierenden Entdeckung, daß diese Aufbaugesetze vollkommen **identisch** sind; es zeigt sich, daß diese Gesetze den Gesetzen der Ganzheitlichkeit entsprechen. Letztere Gesetze verfolgt der Autor weiter bis in den gesamten Wahrnehmungsraum des Menschen, wobei insbesondere der "Tonraum" des menschlichen Bewußtseins eingehend analysiert wird. Dem mikrokosmischen Bezugspunkt des Lebens (genetischer Code) wird

schließlich der makrokosmische (unser Sonnensystem) gegenübergestellt. Auch hier zeigt sich eine eindrucksvolle Ordnung nach denselben Gesetzen der Ganzheitlichkeit.

Einen anderen Abschnitt widmet der Autor der Frage, wie die Naturgesetze im ganzheitlichen Universum zu sehen sind. Es zeigt sich, daß wir auf der Basis der Logik der Ganzheitlichkeit ohne größere Schwierigkeit eine Reihe verblüffender allgemeiner Forderungen an diese Gesetze stellen können. Diese allgemeinen, qualitativen Forderungen erfüllen die Naturgesetze, soweit wir sie heute kennen, voll und ganz.

So entsteht ein erstes vages Bild des ganzheitlichen oder "absoluten" Universums, in welchem alles, was ist, eine Manifestation oder Selbstverwirklichung dieser Ganzheitlichkeit bzw. des "Absoluten" ist, in welchem Gott und der Mensch – das "Ganze" und der Teil – eine unauflösbare Wechselwirkungseinheit bilden: es gibt nichts außer dem Absoluten; auch die Erkenntnis der Nichtexistenz des Absoluten ist notwendiger Selbstausdruck der Ganzheitlichkeit.

Jahresausklang

in einer esoterischen Gruppe in Oberbayern/Kochelsee

ERKENNE DICH SELBST

Selbsterfahrung und Bewusstseinerweiterung. Ein Ausflug in unbekannte Bewusstseins Ebenen und in neue Räume lebendigen Seins und pulsierender Kreativität. Stille Einkehr zur Jahreswende in tieferer Selbsteinsicht.

Moderatoren: *Karl-Heinz Jaëckel und Günther Feyler*

DM 550.-, VP mit veget. Vollkost DM 55.- pro Tag/Pers. Im idyllischen "Lutzhof" am Kochelsee in alter Tradition. Fördern Sie einen Sonderprospekt noch heute von

ACOMAN

Gesellschaft für
Bewußtseinsentfaltung
Aulenerweg 31 · 8011 Valenzien

Tel. 08106/
32374

Buchbesprechungen

W. Brugh Joy

Die Psychologie der Transformation
318 S., geb., DM 36.-, Ansata Verlag
Interlaken

Der erfolgreiche Arzt und Professor für Medizin Dr. W.B. Joy erlebte durch eine lebensbedrohende Krankheit, die ihn ein starker Selbstheilungsimpuls überstehen ließ, eine große mystische Erfahrung und damit eine grundlegende Bewußtseinswandlung. Demzufolge gab er seine etablierte ärztliche Existenzgrundlage auf, reiste neun Monate um die Welt und eröffnete dann in der kalifornischen Wüste ein Zentrum. Hier hält er laufend Kurse ab und gibt seine Lehren über den Transformationsprozeß des geistigen, körperlichen und seelischen Erwachens an Menschen aller Bevölkerungsschichten weiter.

Das vorliegende Buch ist das Ergebnis seiner Erfahrungen und wurde in kurzer Zeit zu einem der großen geistigen Kultbücher in den USA. Es "beschreibt das Wirken innerer und äußerer geistiger Lehrer, und es zeigt den ganzheitlichen Aspekt des Bewußtseins, sowie neue Zustände des Beobachter- und Zeugesins." Die Themen sind alle praxisnah behandelt und werden durch gut verständliche Anweisungen für Übungen und Techniken ergänzt. So geht es dabei nicht nur um Energie-Experimente, Traumanalyse und Meditation, sondern auch um Techniken zu erweitertem Bewußtsein ohne Drogen, Ausbalancieren der Chakras zur Förderung des Gesundungsprozesses, Trainingstechniken zu simultanem Bewußtsein, Telepathie als natürliche Form der Kommunikation, Auflösung der Ego-Grenzen und des Todesraumes und um die Erfahrung der bedingungslosen Liebe.

Diese Vielfalt esoterischer Informationen, wesentlicher Gedankengänge und Entdeckungen stellen ein überwältigendes Angebot auf

dem Weg neuer Realitätserfahrung und transformierender Bewußtseins-erweiterung dar.

L.M.B.



Sylvia Brinton Perera

Der Weg zur Göttin der Tiefe
Die Erlösung der dunklen Schwester: eine Initiation für Frauen
176 S., DM 26.-, Ansata Verlag Interlaken

Am Beispiel des Mythos der sumerischen Göttin Inanna, Königin des Himmels und der Erde, wird hier ein wegweisender Aspekt für das Selbstverständnis der Frau aufgezeigt. Die Autorin arbeitet als Jung'sche Analytikerin und Therapeutin in New York. Anhand eigener Erfahrungen und beeindruckender Beispiele aus ihrer Praxis erhält sie mit Hilfe archetypischer Symbole den Weg der antiken Göttin in die Unterwelt. Sie weist damit auf die Notwendigkeit der Konfrontation mit der in unserer Zivilisation weitgehend verdrängten dunklen Seite des Weiblichen hin,

eine Begegnung, die für jeden Menschen, auch für den Mann, eine Voraussetzung für die Individuation ist. Die Hingabe an diese Kräfte der eigenen Tiefenseele gleicht einem Initiationsweg, bei dem verhärtete Panzerungen aufgebrochen werden. So können die heilungsbringenden Energien wieder fließen, und der Mensch kann an die Quellen seiner Kraft, seiner Sensibilität und Kreativität gelangen. Auch die Partnerschaft zwischen Mann und Frau erhält "eine seelenverwandte, leidenschaftliche Dimension, wenn jeder in Verbindung zu seiner eigenen 'weiblichen' Tiefe steht."

L.M.B.

Gabriel G. Marr

Hunzaland – Paradies am Dach der Welt
Verlag Ost-West-Bund, 62 S., DM 12,80

Das Hunzavolk ist seit einigen Jahren wegen robuster Langlebigkeit und Gesundheit ein Musterbeispiel für gesunde Ernährung. Wie der Autor, der mehrere Jahre dort lebte, schildert, besteht die Ernährung hauptsächlich aus Getreide und Gemüse, in einer Zusammenstellung, die der Makrobiotik gleicht. Hinzu kommt die Landschaft, die gute Luft und das aktive, harte Leben der Hunzas.

Das Buch schildert aber auch, wie durch den Einfluß der Entwicklungshilfe und Zivilisation das Volk heute geschädigt und aus ihrem natürlichen Lebensrhythmus gerissen wird. Viele S/W- und Farbphotos aus dem Hunzaland vermitteln zusätzliche Informationen. Ein Buch für jeden, der nicht auf die Propaganda der Gegner der Makrobiotik hineinfallen will.

Bruno Martin

Wolfgang Hätcher

Schau dich klar
Selbsthilfeprogramm zur Stärkung
der Sehkraft
32 S., 8 farbtherap. Tafeln, DM 24.80,
Aviva Verlag Frankfurt

Dieses leicht erlernbare Übungsprogramm zur Verbesserung des Sehens vermittelt gezielt einige wesentlichere Übungen zur Entspannungsförderung und Anregung der Sehkraft, wobei erprobte Methoden des bekannten Augenarztes Dr. W.H. Bates und des Farbtherapeuten Theo Gimbel miteinbezogen sind.

Die gelungene Synthese von Atem- und Körperarbeit, Akupressur, Imagination Farbenenergienlenkung geht das Problem von Sehstörungen und Sehfehlern von ganzheitlicher Sicht aus an. Besonders der Umgang mit den farbtherapeutischen Augenstärkungstafeln gibt die Möglichkeit, mit der Heilkraft der Farben durch die Augen hindurch den ganzen Organismus zu erreichen. Dies wirkt sich "reinigend, harmonisierend und anregend auf geistige, körperliche und seelische Spannungszustände aus."

Ein Selbsthilfeprogramm, das allen denen empfohlen werden kann, die Belastungen der Augen im Alltag ausgleichen wollen, von gewohnheitsmäßigen Sehfehlern unabhängiger werden möchten und ihre innere Harmonisierung und die Empfanglichkeit für Farben anstreben.

L.M.B.

Eberhard Cöle

Lebensgespräche – Zwischenbilanz
eines 75jährigen "Jetzt und Hier"
Verlag *Natürlich und Gesund*, Stuttgart,
160 S., geb., DM 19,80

Unter den modernen Ernährungswissenschaftlern nimmt Dr.med. Max-Otto Bruker eine Ausnahmestellung ein, die ihn mit "kom-

Dunkelheit vergeht
in ihrem Gegenteil, dem Sonnenlicht.
"Der EDLE ist licht ohne Schimmer und
wahr ohne Beteuerungen." ©



Die WIEDERKEHR

Der DONNER inmitten der ERDE ist das Bild der Wendezeit. Die schöpferischen Kräfte des Neuen drängen machtvoll an die Oberfläche. Unvergängliche und ewige Lebenserneuerung ist die Gewißheit, die durch den Sonnenaufgang versinnbildlicht ist. So ist das Gute nach einer Verfallzeit anfangs noch ganz unscheinbar, aber dennoch stark genug, um sich allen Versuchungen der Umgebung gegenüber dauernd durchzusetzen.

Für den EDLEN ist die Wiederkehr des Lichtes nicht nur ein Zuwachs an Energie – sondern kann zum Ursprung einer neuen Selbstverwandlung werden.

24

WIEDERKEHRUNG RÜCKKEHR ANFANG



promiölos, radikal und kreativ-naturgemäß" wohl am treffendsten charakterisiert. Kompromißlos, was seine wissenschaftliche Aussage angeht; radikal, was seine ursachenforschende Heilmethode betrifft; kreativ-naturgemäß, was sich auf seine Persönlichkeit bezieht.

Zu seinem 75. Geburtstag erscheint nun eine Zwischenbilanz seines bewegten Lebens, die das gesamte Spektrum der Person, Persönlichkeit und wissenschaftlichen Aussage umfaßt. Es war dem Autor dieser Lebensgespräche, Eberhard Cöle, möglich, Dr. Bruker hautnah zu erleben und seine Umgebung in diese Zwischenbilanz mit einzubeziehen. Es ist das erste Buch nicht von, sondern über Dr. Bruker. Es enthält Gespräche mit Max-Otto Bruker, seiner Frau Irmgard, der Kollegin Eleonore Krahn und der Mitarbeiterin Ilse Gutjahr. Außerdem einem kleinen Fotoalbum enthält das Buch Ergänzungen zu den Themen Wissenschaft, Vitalstoffe, Fluoridierung, Zuckerindustrie, private Krankenversicherungen und M.O.B. als Buchautor.

Gerlinde Rödning

Erkenne das Urbild – suche das Maß

Herderbücherei Nr. 1230, DM 8,90

Dieses Werk ist eine schöne Bereicherung für die Freunde des I Ging. Die Künstlerin Gerlinde Rödning hat hier zu jedem der 64 I-Ging-Zeichen eine grafische Entsprechung gefunden, die zu einem klaren, kurzen und zusammenfassenden Text aus verschiedenen I-Ging-Ausgaben steht. Texte und Bilder in dieser Form beruhen auf langjähriger Meditation der Autorin über den Gehalt der I-Ging-Kommentare und Zeichen. So wurde das Buch zu einem praktischen und anregenden Nachschlagewerk. "Der empfindungs- und begeisterungsfähige Mensch sieht die Dinge nicht nur in Wert und Bedeutung, die sie für den Verstand haben. Für ihn ist jede Form schön und verkündend, und er setzt Gedanken in Taten um, die die anderen mitreißen und anzünden. Mit dieser lebendigen Kraft kann man 'Heere' marschieren lassen." BM

Buchbesprechungen

Ulla Wittmann

Ich Narr vergaß die Zauberinge
Märchen als Lebenshilfe für Erwachsene
256 S., broschiert, DM 28.-, Ansata Verlag Interlaken

In der Zeit der Wiederentdeckung des Märchens kommt dem Entwicklungsprozeß des Märchenhelden bzw. der Heldin besonders aus der Sicht des Erwachsenen eine ganz besondere Bedeutung zu. Wir wissen heute, daß Märchen, ebenso wie die Träume, Aussagen der Tiefenseele sind. Auf dieser Basis interpretiert die Autorin aus der psychologischen Sicht C.G. Jungs eine Reihe von Märchen, in denen der Mensch von heute sich selbst erkennen kann.

Dabei wird die Sprache des kollektiven Unbewußten, der Urbilder und Symbole entschlüsselt, die schon seit Urzeiten bei allen Völkern wie auch in der modernen Dichtung dieselbe ist. Wenn wir lernen, diese Sprache zu verstehen, können wir uns die vergessenen Zauberkräfte unseres Innern zunutze machen und sie bewußt auf die Wirklichkeit unseres Lebens übertragen. So gesehen sind Märchen vielseitige Hilfen, in Zeiten von Angst und Gefahr immer wieder Chancen zum Überleben zu finden und darüber hinaus ein neues partnerschaftliches Verhältnis zur Natur zu entwickeln.

L.M.B.

David Hoffmann

Das Ganzheitliche Kräuterheilbuch aus Findhorn
324 S., geb., illust., DM 39,80,
Sphinx Verlag Basel

Aus der Sicht des Verfassers, der aktiv in der Ökologiebewegung arbeitet, sind Heilpflanzen ein wesentlicher Teil unserer Ökologie. Über die therapeutische Wirkungsweise hinaus dient der Umgang mit

diesen Pflanzen einem weltweiten Wandel, der dem bewußtseinserweiternden Weg in das neue Zeitalter entspricht. So ist dieses Buch mehr als ein Nachschlagewerk für Kräuter und heilsame Rezepte.

Es ist ein vielschichtiges Lehrbuch, das vermittelt, "wie Kräuter ganzheitlich und synergetisch zur Unterstützung des Heilungsprozesses eingesetzt werden können."

Neben der Behandlung der großen Körpersysteme wie Kreislauf-, Verdauungs-, Nerven-, Haut-, Drüsen- und Sexualsystem geht der Verfasser auch auf übergreifende Beschwerden wie Infektionen und Krebs ein. Außer den Ausführungen über Chemie, Heilwirkungen, Sammeln und Zubereitungen von Heilpflanzen ist in alphabetischer Reihenfolge für jede der wichtigsten Pflanzen ein charakterisierender "Steckbrief" angegeben, der den Umgang mit ihnen wesentlich erleichtert.

Zahlreiche Abbildungen, ein Krankheitenregister und ein Sachverzeichnis runden dieses umfangreiche Handbuch ab, das jedem ökologisch und gesundheitlich bewußtem Menschen wertvolle Hilfen bietet.

L.M.B.



Dechिंगs Khan

Ein Weltreich zu Pferde
Das Buch vom Ursprung der Mongolen
288 S., Diederichs Gelbe Reihe

Neue Bücher

Die folgenden Bücher trafen kurz vor Redaktionsschluß ein, so daß eine Besprechung nicht mehr möglich war. Deshalb bringen wir zur Information nur die Titelangaben.

Hans Joachim Stein

Die Kunst des Bogenschießens
Kyudo
256 S., geb., 29,80 DM, O.W.Barth/Scherz-Verlag

Dr. Masunga / Dr. Oshahi

Das große Buch der Heilung durch Shiatu
256 S., 410 Abb., Ln., DM 36,-
O.W.Barth/Scherz-Verlag

William Watkins / Tom Brown

Der Fährtensucher
224 S., Ln., DM 29,80, Scherz-Verlag

Victor v. Brauchitsch

Schatten
Harenberg, bibliophile Taschenbücher, 112 S., DM 16,80

In dir liegt der verborgene Schatz

Türkische Denkwisgeschichten
Herder Verlag, geb., 118 S., DM 18,80

Antonio Contreras Agpao

Die Gaben des Geistes
Edition Kastner, 99 Seiten

Henri Bergson

Denken und schöpferisches Werden
Syndikat/EVA, 288 S., kt., DM 16,80

W. Kruckenberg, Gerald Du Pre, Ylu Chi Biu

Wissen und Weisheit – Studien zur Synthese von Naturwissenschaft und Buddhismus
500 Seiten, DM 39,-, Octopus-Verlag

Claudia Braun

Buddhismus und Erziehung
217 S., DM 30,-, Octopus-Verlag

Kenneth Ring

Den Tod erfahren, das Leben gewinnen
318 S., Ln, Scherz-Verlag

Mouni Sadhu

Konzentration und Selbstverwirklichung
200 S., O.W.Barth-Verlag

Hazrat Inayat Khan

Das Lied in allen Dingen
Sufi-Erzählungen und Gleichnisse vom Glück der Harmonie
Herder-Verlag, 144 S., Geb., DM 18,80

Arnold Keyserling

Weisheit des Rades – Orphische Gnosis
Verlag der Palme, 128 Seiten

Arnold Keyserling

Physik
Verlag der Palme, 48 Seiten, geb. u. mit Schautafeln

Susanne Schaup

Wo Leben wieder menschlich wird
An der Schwelle des New Age – Alternatives Leben in Amerika
Herderbücherei, 125 S, DM 7,90

**Nikkyo Niwano**

Buddhismus für Heute
Eine moderne Darstellung des Dreifachen Lotus Sutra
484 S., DM 52,-, Octopus-Verlag

Bruce Davis und Genny Wright Davis

Liebe heilt
Chr. Falk Verlag, 8033 Planegg, 200 Seiten, DM 27,80

"Genny und Bruce berühren die Herzen ihrer Mitmenschen, so daß diese wiederum andere Seelen erreichen können. Damit wird eine Welle der Liebe ausgelöst, die über die Erde geht." Dina Rees

Das Buch des Waldes

Indische Sagen und Mythen
übersetzt von Egbert Richter
Selbstverlag, 199 Seiten

Matri Satsang

Gespräche mit der Glückseligen Mutter Shri Anandamayi Ma
Mangalam Verlag, 371 Seiten, gebunden, DM 36,-

Zeit fürs Neue Zeitalter

1

len — durch vier Einweihungen, die die Chakren harmonisieren, fließen automatisch vermehrt Heilkräfte durch die Hände — sind meist weniger an baldiger Erleuchtung, als an der Behebung von gesundheitlichen Störungen bei sich, Freunden oder Familienangehörigen interessiert. „Reiki legt die Heilkräfte in Deine eigenen Hände zurück“, beschreibt Gary die Vorzüge dieser New Age-Heilweise. „Du bist von keinem noch so alternativen Heiler mehr abhängig. Und: Du kannst Reiki nicht übertreiben, eine schädliche Überdosis gibt es nicht.“

Durch Reiki würde so automatisch und wissenschaftlich exakt, wie bei der Anwendung der Formel $E = mc^2$ atomare Energie entsteht, die höchste Energieebene — kosmische oder universale Energie — „angezapft“. Die Hitze, die wir bei der Behandlung in den Händen spüren, ist nur die Wirkung dieser Energie. „Es ist wie bei einer Glühbirne. Wir sehen, daß Strom da ist, können die Bewegung der Elektronen aber nicht verfolgen.“ Gary benutzt noch einen anderen Vergleich, um zu zeigen, daß wir die subtilen Reiki-Energien nicht spüren, obgleich sie sehr wirksam sind: „Wenn wir noch so stark in eine Hundepfeife blasen, das menschliche Ohr kann die Töne nicht hören.“

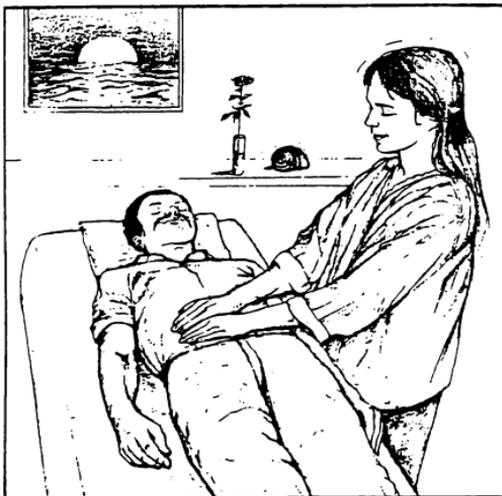
Da Reiki Energie von höchster Frequenz ist, kann sie durch nichts blockiert werden und geht durch Gips, ja sogar Blei hindurch. Reiki-Kanäle 2. Grades, die Fern- und Geistheilung einschließen, können ihre Heilkräfte unabhängig von Raum und Zeit anwenden. Gefragt, ob es nicht problematisch sei, jemanden ohne seine Einwilligung

Reiki zu geben, verneint Gary: „Reiki ist die höchste Liebeskraft. Es kann doch nicht schlecht sein, Liebe zu verschenken, oder?“

Jeder, der bis vier zählen kann, kann Reiki ausüben. Jeweils vier Positionen an Kopf, Brust und Rücken sind zu merken, wo man seine Hände jeweils fünf Minuten liegenläßt, um alle wichtigen Organe und Chakren mit Energien zu versorgen. „Jedesmal, wenn Du eine Behandlung gibst, Dir selbst oder jemand anders, werden Deine Chakren aktiver und strahlender. Wenn sie sich einmal miteinander verbunden haben, bist Du erleuchtet. Das kann natürlich noch ein paar Leben dauern, mit Reiki geht's aber sicher schneller als ohne.“

Durch Handauflegen zur Erleuchtung? „Natürlich kann jemand, der Alkohol trinkt, viel Zucker isst und dauernd gegen geistige Gesetze verstößt, nicht erwarten, daß Reiki all dies kompensiert.“ Dr. Usui, Wiederentdecker der Reiki-Heilkraft, entwickelte ein System von Lebensregeln für Reiki-Praktizierende, von denen das Gebot der Dankbarkeit und der Liebe zu allen Mitgeschöpfen die wichtigsten sind.

Erfüllt Reiki nun die Hoffnungen, die es bei vielen therapie- und therapeutenmüden Heilsuchenden weckt? Zwei Beispiele aus eigener Erfahrung: Eine Freundin und ich heilten die Gastritis meiner Schwester durch sechs Fernheilungen. Schon nach der ersten Behandlung hatte sie lebhaftere Träume, die ihr die seelischen Ursachen ihrer Krankheit anschaulich machten. Letzte Woche war ich fast verzweifelt: Ich hatte Fieber und Halsschmerzen und sollte am Tag darauf ein Seminar mit 25 Teilnehmern leiten, denen ich nicht mehr absagen



konnte. Ich rief zwei Freunde an, die mir abends je eine Reiki-Fernbehandlung gaben. Das Fieber war am Morgen darauf völlig weg, meine Halsschmerzen ebenfalls verschwunden, und ich fühlte mich gutgelaunt und energiegeladener. Gleichzeitig mit der Behandlung hatte ich die „Botschaft“ meiner Erkältung empfangen: daß ich mir mehr Ruhe gönnen und mich nicht in äußeren Aktivitäten verzetteln soll. Dadurch „brauchte“ ich die Krankheit offenbar nicht mehr: ich hatte die Lektion gelernt und konnte meine Aufgabe dank Reiki voll erfüllen.

Es geht bei Reiki aber wohl um mehr als um Ursachenbehandlung von seelischen und körperlichen Leiden.

David Spengler, einer der bekanntesten Wegbereiter des New Age, spricht in seinem Buch „New Age — die Geburt eines neuen Zeitalters“ (Greuth Hof Verlag) davon, daß sich jetzt im Zeichen des Wassermanns hohe Energien auf die Erde ergießen. Es gelte, uns auf diese

Energieebene einzuschwingen, um als Kanal für die notwendige Transformation auf Weltebene dienen zu können. Mit Reiki kann sich jeder diesen hohen Schwingungen öffnen und so seiner eigenen Ganzwerdung als auch der Heilung unserer Erde dienen.



ART-TRAINING UND TANTRA

"A Taste of" in Stuttgart:
7. - 11. Nov. im PADMA.
In Berlin "Playful Tantra"
für Anfänger 28.11.-2.12.
Ausführliches Programm
ANTINOUS Institut, Manstein-
str. 14, D 1000 Berlin 30

DER YIN-YANG-MEDIZINWEG:

Intensiv-Lehrgang in ganzheitlicher Medizin west-östlicher Prägung in Sri Lanka. Abschlußzertifikat des Instituts über Lehrstoff zur Heilpraktiker-Ausbildung. 12.3. - 4.4.86 DM 3860.- incl. Unterkr., Halbp., Flug ANTINOUS Institut, Mansteinstr. 14, D 1000 Berlin 30



UNSER WEG ZUM SELBST

Der Verlag PLEJADEN wurde am 1. Oktober 1985 acht Jahre alt. Am menschlichen Entwicklungsgang gemessen hat er die Phase der Kindheit beendet, in der er mit viel Unterstützung, Energie und Anregung von außen in der Spiegelung der Welt zu seinem eigenen Weg finden mußte. Diese Entwicklung ist an der Veränderung von Namen und Programm ablesbar.

Unter dem Namen PARALLEL-Verlag erschienen zunächst Bücher, die eine zum Teil diffuse Suche nach Identität in der subjektiven Geschichte oder der Geschlechterrolle ausdrückten. Charakteristische Titel waren »Die Art zu leben«, »Was soll aus mir werden? Ich hoffe ein Mensch« oder »Besondere Kennzeichen: Männchen«.

PARALLEL zur Entwicklung des Verlags vollzog sich die Entwicklung seiner Begründer und Mitarbeiter. Buchstäblich am eigenen Leib erfahren wir die Notwendigkeit von aktiver, auf den Körper bezogener Wandlungsprozesse. Wir finden an, uns mit »alternativen« Heilmethoden wie Akupressur und Reflexzonenmassage zu beschäftigen und sie an uns SELBST anzuwenden. Wir spürten, wie sich auf der sinnlich-körperlichen Ebene unser Verhältnis zu uns SELBST, zu anderen Menschen und zur Welt verbesserte. Es entstanden die Bücher zur SELBSTHILFE OHNE MEDIKAMENTE. Sie sind Ausdruck der beginnenden SELBST-Verantwortung für unsere Gesundheit und des wachsenden Vertrauens in unsere inneren SELBST-Heilungs-Kräfte. Als Hilfsmittel zur praktischen Anwendung dieser zum Teil auch vorbeugenden Heilmethoden für Laien entwickelten wir eine Reihe von Wandtafeln unter dem Titel »PUNKTE · BAHNEN · ZONEN – Neuartige Landkarten vom menschlichen Körper«.

Diese inzwischen weit verbreiteten Methoden der medizinischen SELBST-Hilfe unterliegen direkt dem Gesetz von Ursache und Wirkung: ich habe hier Schmerzen, drücke oder massiere da (Ursache), und der Schmerz verschwindet (Wirkung). Anders bei der »Metamorphischen Methode«. Das griechische Wort »Metamorphose« bedeutet WANDLUNG. Hier wird völlig unabhängig von akuten Schmerzen, Symptomen oder Krankheiten behandelt. Und während die praktische Anwendung (Ursache) nur noch an einem Teil der Füße, der Hände und des Kopfes geschieht, zeigt sich die Wirkung nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf emotionaler und geistiger Ebene und überschreitet sogar unsere gewohnten zeitlichen Grenzen: Die Behandlung nimmt Einfluß auf die Energie-Muster, die sich schon vor unserer Geburt, in der »Pränatal-Phase«, verfestigt haben, und befreit unsere blockierte Lebensenergie, die innere Kraft der SELBST-Heilung in Körper, Geist und Seele.

MICHAEL BLATE

Akupressurhandbuch

Die Ji-Jiu - Druckpunktmassage für erste Hilfe und Selbstbehandlung
Mit zahlreichen Abbildungen
224 Seiten, DM 26,00

GERARD J. BENDIX

Handbuch für die Füße

Eine ausführliche Anleitung zur Fußreflexzonen-Massage.
150 Seiten, DM 18,00

JACQUES DE LANGRE

DO - IN 2

Die Kunst der Verjüngung durch Selbstmassage und Atemübungen
mit zahlreichen Fotografien
und Abbildungen, 156 Seiten, DM 22,00

PUNKTE · BAHNEN · ZONEN

Neuartige Landkarten vom menschlichen Körper. Hilfreiche und wertvolle Wegweiser zu Aku-Punkten und Massagezonen.

STEFAN KAPPSTEIN

Tafeln zur Akupunktur und Akupressur

Zwei großformatige Tafeln mit den Akupunkturmeridianen und sämtlichen Akupunkten. Mit erläuterndem Beihelt.

Tafeln im Format 50 x 70
in Mappe, DM 28,00, gerollt DM 32,00

Tafel zur Ji-Jiu -

Druckpunktmassage

Die 116 Punkte des Akupressurhandbuchs auf einen Blick -

Tafel im Format 50 x 70 cm; gefaltet,
im Umschlag DM 8,00; gerollt DM 10,00

Tafel zur Reflexzonenbehandlung der Füße

Übersichtliche Darstellung der Fußreflexzonen und Informationen zu Massage- und Behandlungstechnik und Behandlungsablauf. Mit beiliegender Karte im Taschenformat.

Tafel im Format 50 x 70
gefaltet, im Umschlag DM 10,00;
gerollt DM 12,00; Fußkarte einzeln DM 2,00

Tafel zur Druckmassage von Hand, Fuß und Kopf

Darstellung der Zonen und Druckpunkte an den Händen, Füßen und am Kopf, durch deren Massage sich Störungen innerer Organe behandeln lassen.

Tafel im Format 50 x 70; gefaltet, im Umschlag DM 7,00; gerollt DM 9,00

Dadurch angeregt richtete sich unser Blick über unser eigenes Wohlergehen hinaus auf das der Welt und auf die ihr zugrundeliegenden Gesetze der Natur und des Kosmos. Viele Fragen, die wir seit unserer Jugend nicht mehr gestellt hatten, tauchten wieder in neuer Form und Dringlichkeit auf und wir begannen, ernsthaft nach Antworten zu suchen.

Letztendlich vereinigen sich all diese Fragen in der Frage nach dem Sinn und Zweck des Lebens, der Natur und des Kosmos, nach der Rolle der Menschheit in ihm und nach meiner eigenen, spezifischen Aufgabe. Eine Antwort, die unserer westlich geschulten Vorstellungswelt verständlich ist, und die uns konkrete, praktische Handlungsanweisungen bot, fanden wir in den Schriften von G.I. Gurdjiff und seinen Schülern PETER D. OUSPENSKY, MAURICE NICOLL und RODNEY COLLIN.

Diese Hinwendung zu etwas Höherem als es unser alltägliches Leben darstellt, das uns auf der visuellen Ebene in den Gemälden des polnischen Malers WIESLAW SADURSKI begegnete, spiegelte sich auch in dem neuen Namen, den wir dem Verlag gaben: EDITION PLEJADEN. Die »Plejaden« sind ein Sternhaufen und werden auch »Siebengestirn« genannt. »Die religiösen Legenden der Vor-Indo-Kulturen besagen, daß die Sterne bewohnt seien, und daß »Götter« zu ihnen von den PLEJADEN, dem Siebengestirn, herunterkamen.« (Zitat aus »Zwischenleben« von Shirley MacLaine).

Inzwischen heißt unser Verlag nur noch PLEJADEN, da das Wort »Edition« eine Art Selbst-Beschränkung ausdrückte, die im 8. Jahr seiner Existenz, das heißt dem Jahr 1 einer neuen »Oktave« oder Neubeginn auf der nächsten Stufe der Entwicklung, nicht mehr angemessen erscheint.

In den vergangenen sieben Jahren, so erkennen wir heute, haben der Verlag und seine Mitarbeiter den mühevollen WEG ZUM SELBST beschrritten und damit zugleich das Verlags-Programm entwickelt:

***Plejaden –
Bücher, Tafeln, Bilder
Hilfen auf dem Weg
zum Selbst.***

Zum Frühjahr 86 planen wir eine Zeitschrift namens ALL-CH'I-MIA KOSMOS – LEBENSKRAFT und EIGENE ERFABUNG. Persönliche Berichte über WANDLUNG, HEILUNG und WERDEN bitte an: PLEJADEN Verlagsgesellschaft, Dankelmannstr. 10 1000 Berlin 19 Tel. 321 70 92

GASTON SAINT-PIERRE und
DEBBIE BOATER

Die Metamorphische Methode
Grundlagen und Anwendung
128 Seiten, 13 Schautafeln DM 18,00

GASTON SAINT-PIERRE und
BARBARA D'ARCY THOMPSON

**Kernprinzipien der
Metamorphischen Methode**
32 Seiten, 9 Abbildungen DM 8,00

**Schautafel zur
Metamorphischen Methode**

Arbeitshilfen zur praktischen Anwendung der metamorphischen Methode, die auch unter dem Namen Praenatal-Massage bekannt ist.
Tafel im Format 50 x 70; gefaltet, im Umschlag DM 8,00; gerollt DM 10,00

J.R. WORSLEY

Was ist Akupunktur?

Ein Vortrag in New York
128 Seiten, 1 Foto, broschiert, DM 18,00

CHARLES R. KELLEY

**Eine Neue Methode der
Wetterkontrolle**

124 Seiten, 80 Fotos, broschiert, DM 18,00

P. D. OUSPENSKY

**Die Psychologie der möglichen
Evolution des Menschen**
116 Seiten, DM 15,00

MAURICE NICOLL

Vom Neuen Menschen
Die Deutung einiger Gleichnisse
und Wunder Christi
224 Seiten, DM 26,00

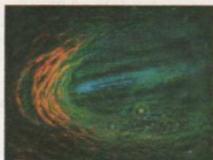
RODNEY COLLIN

Vom Ewigen Leben
Die Erneuerung
des universalen Bewußtseins
158 Seiten, 9 Bildtafeln, Leinen, DM 35,00

von MAURICE NICOLL

erscheinen ab Mitte 1986 fünf Bände
**Psychologische Kommentare zur
Lehre von Gurdjiff und Ouspensky**

Band 1 bis 3 je ca. 450 Seiten, je DM 48,00
Band 4 und 5 je ca. 350 Seiten, je DM 38,00
Subskriptionspreis bis zum Erscheinen des 1. Bandes für alle fünf Bände DM 150,00 statt DM 220,00. Bitte Sonderpreisprospekt anfordern.



Nr. 7 KOSMISCHE LANDSCHAFT



Nr. 8 SCHWARZES LOCH



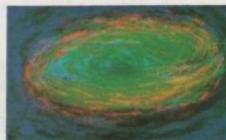
Nr. 12 POLNISCHER SOMMER



Nr. 13 GALAKTISCHES DORF



Nr. 15 HIER UND JENSEITS



Nr. 16



Nr. 17



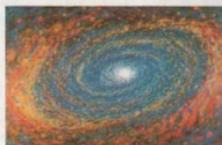
Nr. 19



Nr. 20 LAND DES NORDENS



Nr. 23 STERN VON BETHLEHEM



Nr. 25 GEBURTSTAG



Nr. 29



Nr. 28 ALLES IST TRANSPARENT



Nr. 31



Nr. 32 STERN IM WIND



Nr. 27 WO STERNE HERKOMMEN

Die Postkarten können bestellt werden bei PLEJADEN Verlags-GmbH, Dankelmannstr. 10, 1000 Berlin 19, Tel. 321 70 92. Preis pro Karte DM 2,-, Porto + Verpackung DM 2,- (nur 1 mal), Lieferung ab 9 Karten (DM 20,-), nach Vorauszahlung (bar, Verrechnungsscheck, per Überweisung auf Postgirokonto Berlin-West Nr. 235 57-106) oder per Nachnahme. Sonderpreis für die Serie (32 Karten) DM 50,- statt 64,- (portofrei). Die Karte No. 19 ist als Farbposter (50 x 70 cm) erhältlich. Preis DM 5,- + DM 2,- für Porto und Verp. Ab 2 Poster portofrei.

Die Serie »Bilder der Schöpfung« umfasst 32 Karten. 16 weitere werden auf dem nächsten Hologramm abgebildet. Fordern Sie unseren Gesamtprospekt an.