

Life Surfers Journal

U.M.A.-Akademie
im Life Surfers House
Salzstr. 25
79098 Freiburg
0761-709665
info@uma-akademie.de
www.Uma-Akademie.de



Sich für das Wunder der Wirklichkeit öffnen

von Bhashkar Perinchery



Gutes aus der Natur

Eine Musikmeditation

Umsicht & Nachhaltigkeit

Empfehlenswerte Online-Videos

Inhalieren gegen das C-Virus

von Nilesh Jogal

Das Internet liefert nicht alles

Ausgabe 8

SEI EIN LIFE-SURFER...

Was ist Life-Surfing?

Es ist eine ganz andere Art, mit sich selbst und der Realität in Verbindung zu treten - der Beginn, ein Leben der Verspieltheit und Freude, der Intensität und Ausgeglichenheit zu leben.

Wenn Du Dich selbst als Teil der „Natur“ siehst und nicht als jemanden, der von ihr getrennt ist, dann bist Du in der Lage, ein „Life-Surfer“ zu werden. Es bedeutet, sich auf eine Ebene jenseits der unbewussten Kampfhaltung zu begeben. In den Herausforderungen des Lebens ist es möglich, bewusst einen Abstand von den automatischen Reaktionsmustern, die in uns auftauchen, zu schaffen. Das verleiht uns die Fähigkeit, sorgfältiger und tiefer zu betrachten und intelligent und effektiv zu handeln.

Beim Windsurfen steht man auf einem Surfbrett, das keinen Motor hat, mit der Bereitschaft zu lernen, auf die Dynamik zu antworten, die durch den Wind und die Wellen geschaffen wird.

Ebenso ist es auch im Leben zu lernen, auf die Herausforderungen, die das Leben bringt, auf verschiedene Weisen zu antworten; mit einer Orientierung, sich nicht in negativen Reaktionen zu verfangen. Es ist ein authentischer Weg, wodurch wir das wirkliche Wunder, den Segen und die Schönheit des Lebens entdecken werden!

Um ein Life-Surfer zu werden, ist eine sorgfältige Betrachtung der oben genannten Faktoren für Dich erforderlich und eine tiefe innere Entschlossenheit, diese Orientierung auch in Dein tägliches Leben zu bringen. Bhashkar Perinchery hat die Vision des Life-Surfings auf den Weg gebracht.

Es ist ein individueller innerer Entschluss, eine tiefere Verantwortung dafür zu übernehmen, wie Du Deine Lebensenergie im alltäglichen Leben manifestierst! Jeder, der mit diesem inneren Engagement zu leben beginnt, ist ein Life-Surfer.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

nach einer Zeit des intensiven Lockdowns können wir langsam wieder beginnen, zur sogenannten Normalität zurückzukehren. Die letzten Monate mit all ihren Einschränkungen und Schwierigkeiten haben uns aber auch viele Dinge bewusster gemacht: wie schnell sich Lebenssituationen verändern können, dass viele Dinge nicht in unserer Hand liegen - und letztendlich auch die Vergänglichkeit von allem. Es hat vielen Menschen auch sichtbar gemacht, welche Werte im Leben wirklich von Bedeutung sind. Wir befinden uns in einer Zeit großer Umwandlungen, Umbrüchen und Veränderungen. Dies ist aber auch eine Chance, Dinge bewusster und mit frischem Blick wahrzunehmen, Schwerpunkte zu setzen und Veränderungen willkommen zu heißen. Das Life-Surfer-Journal kann dafür Impulse geben und eine Inspiration sein.

An dieser Stelle möchte ich allen danken, die durch ihr ehrenamtliches Engagement und ihre Hilfe an der Entstehung und Herausgabe des Journals mitgewirkt haben.

Herzliche Grüße
Nora Gaus



Da das Entstehen des Journals ausschließlich auf ehrenamtlicher Basis geschieht und kostenlos verteilt wird, freuen wir uns über jede Unterstützung. Diese können Sie gerne auf folgendes Konto überweisen:

Oase e. V., Postbank

IBAN DE86 6601 0075 0055 0557 55

BIC PBNKDEFF

PayPal: info@uma-akademie.de

Inhaltsverzeichnis

Sei ein Life Surfer	S. 2
Vorwort	S. 3
Impressum	S. 4
Sich für das Wunder der Wirklichkeit öffnen <i>von Bhashkar Perinchery</i>	S. 5 - 17
Life Surfing - eine Lebenskunst	S. 18
Das Internet liefert nicht alles im Leben	S. 19
Ganzheitliche Lebensberatung - Glück ist nicht nur Zufall	S. 20
Transformiere die Welt von innen her	S. 21
Umsicht & Nachhaltigkeit: Empfehlenswerte Online-Videos	S. 22
Musicosophia - Zugang zu den heilenden Kräften der Musik - eine Musikmeditation	S. 23 - 24
Programm des Life Surfers House	S. 26 - 30
Wasserdampf-Inhalation gegen das Coronavirus	S. 32 - 33
Gutes aus der Natur	S. 35 - 36
Buchempfehlungen	S. 37 - 38
Join a Facebook-Group	S. 39
Life Surfing Ferien-Seminar	S. 40

Herausgeber	Oase e. V. / Salzstr. 25 / 79098 Freiburg 0761-709665 / info@uma-akademie.de / www.Uma-Akademie.de
Auflage	5.000 Exemplare
Bildquellen	www.pixabay.de
Anzeigenbetreuung	Nora Gaus
Mediadaten	können unter www.LifeSurfersHouse.com heruntergeladen werden. Bankverbindung <u>Oase e. V. Freiburg</u> : Postbank Karlsruhe IBAN DE86 6601 0075 0055 0557 55 BIC PBNKDEFF

*Sich für das
Wunder der
Wirklichkeit
öffnen...*

von Bhashkar Perinchery



„Ich möchte die Aufmerksamkeit auf einige sehr grundlegende Dinge bringen, die für die Zeit, in der wir gerade leben, sehr bedeutsam sind. Man kann es an einem Beispiel leichter verstehen, wenn man sich klarmacht, dass ein Fluss durch viele einzelne Regentropfen, die fallen, geformt wird. Normalerweise denkt man vielleicht im Leben: Was kann ich als Einzelner schon tun? Die Herausforderungen sind so riesig! Irgendwie muss ich es wohl dem Schöpfer überlassen - und so weitermachen, als ob ich mit dem Ganzen nichts zu tun hätte. Aber das stimmt nicht!

Wir leben in einer Zeit, in der die Herausforderungen so intensiv sind, dass sie von wirklich allen, die etwas Verständnis haben, konfrontiert werden müssen; von jedem mit ein wenig Willen, etwas Mut und Ehrlichkeit. Du hast die Fähigkeit - und wenn wir tiefer schauen - sogar die Verantwortung, deine Energie und deine Kreativität zu manifestieren.

Entfalte dein Potenzial und erlaube das Erblühen, so dass es nicht nur ein Segen für dich selbst, sondern auch eine Unterstützung und Segnung für all die anderen wird, die mit dir auf dieser großen Reise eines göttlichen Festes sind.

Ich möchte also jeden bitten, zusammen mit mir, einige sehr grundlegende Aspekte zu betrachten.

Beginnen wir mit der Frage: „Welche grundlegende Veränderung ist notwendig?“

Erinnern wir uns zunächst daran, dass wir alle daran gewöhnt sind, aus einem Zustand der Konditionierung heraus zu reagieren. Sicher habt ihr schon von „Konditionierung“ gehört - und sie vielleicht auch schon in euch selbst beobachtet. Was aber sehr klar sein muss, ist, dass *es sich nicht nur um eine intellektuell klare Erkenntnis handelt*, sondern um eine Klarheit, die in deiner Art zu leben angewandt wird - in der Weise, wie du dich mit jedem Moment verbindest, wie du dich mit allen anderen verbindest und auch, wie du dich mit dir selbst verbindest.

Es heißt also zu erkennen, dass das, was wir auf die „normale Weise“ sehen, nicht gleichbedeutend damit ist, die Realität zu sehen. Es ist eine Projektion durch unsere Konditionierung. Ja, wir sind daran gewöhnt und können so einigermaßen im Alltag zurechtkommen. Wir brauchen die Konditionierung sogar, denn alle in unserer Umgebung haben ähnliche Prägungen. So entsteht auf dieser Basis eine Idee von Realität.

Jeder hat die Maßstäbe und Werte der Kultur einer Gesellschaft, in der er gerade aufgewachsen ist. Wir vergessen aber gerne, dass wir nicht die Wirklichkeit sehen, sondern teilweise nur mit einer menschengemachten Realität spielen. Wir spielen mit Werten und Maßstäben, die sich von Gesellschaft zu Gesellschaft unterscheiden.

Gehen wir noch ein bisschen tie-

fer: Wir projizieren auch durch unsere menschliche Identifikation. Viele Dinge, die wir als gut oder schlecht betrachten, sind es nur für die Menschen. Wir beachten aber nicht, was gut oder schlecht für die anderen Lebewesen auf dem Planeten ist.

Je sorgfältiger du auf diese Dinge schaust, umso klarer wird es werden, dass dieses Pro-

Wenn ich „die anderen“ oder „gegenseitig“ sage, schließe ich damit all die anderen Lebewesen auf unserem Planeten mit ein. Denn wir sind *eine* Realität. Es ist nötig, das nach und nach in unser System einzulassen. Wir sollten diese Tatsache durch Räume bewusster Beobachtung und durch Möglichkeiten der Stille assimilieren, in uns aufnehmen. Du kannst das aber nur dann tun, wenn du die Herausforderung



visorium, mit dem Leben umzugehen, nicht auf lange Sicht die wirkliche Basis sein kann; auch wenn es bis zu einem gewissen Grade noch so praktisch erscheint. Es verhindert, uns gegenseitig und uns selbst zu verstehen. Es hält uns davon ab, wirklich intelligent zu sein; und vor allem ist es eine Barriere, verständnisvoll und liebevoll zu uns selbst und zu anderen zu sein.

erkenntst und annimmst. Ohne diese absichtliche Orientierung ins Spiel zu bringen, erschafft der Automatismus auf der Basis einer konditionierten Vorstellung eines Ichs in jedem von uns seine Projektionen und Reaktionen.

Das, was für jedes Kind bis zu dem Stadium, in dem es fähig sein wird, bewusst zu sein, notwendig ist, stellt für den Erwachsenen eine Barriere, ein Hindernis dar - eine Scha-

le, über die wir hinausgehen sollten. Die Konditionierung ist wie ein Kokon. Sie hat Aspekte, in der Lage zu sein, das Leben zu regeln und bis zu einem gewissen Grade das Spiel der Welt zu spielen. Aber sie ist unvollständig, unzulänglich. Zusammen mit deiner bewussten, kreativen und intelligenten Wahrnehmung der Ganzheit der Realität kann die Konditionierung benutzt werden. Ansonsten sind wir daran gewöhnt, Dinge auf die folgende Weise zu sehen: „Ich mag das; ich mag das nicht. Ich will dies; ich will dies nicht. Das ist gut für mich; das ist schlecht für mich. Das ist bequem für mich usw.“ Wir hypnotisieren uns immer wieder selbst durch den Glauben an ein „getrenntes Ich“. Im tieferen Sinne ist das aber nicht wahr. Denn wir existieren jeden Moment durch die Unterstützung und Verbindung mit der Natur, mit dem Schöpfer und der Schöpfung - mit dem Wunder, welches das Leben ist!

In unserer normalen Umgangsweise ziehen wir dies oft nicht in Betracht und sind uns dessen nicht bewusst. Wir nehmen alles, was wir haben, für gegeben. Das ist eine sehr kindische Art, mit dem Leben umzugehen. So fängt man an, die Spiele zu spielen. Wir begeben uns in Wettbewerbe und Vergleiche. Wer ist überlegen, wer unterlegen? Wir behaupten, dass ich stärker und besser als der andere sei. Besonders in der modernen Gesellschaft gibt es eine sehr starke Verstrickung in das Beweisenwollen - stark, kraftvoll und

überlegen zu sein. Aber es ist auch mit der Angst verbunden, vielleicht wie ein Narr auszusehen, wenn du dich nicht beweisen und durchsetzen kannst. Es könnte so scheinen, als ob du ein Verlierer und wertlos wärst. Du bist in diesen Urteilen gefangen, bis du sie sehr umsichtig betrachtest.

Diese Urteile sind alle relativ. Sie sind nicht deine Wahrheit.

Zum Vergleich: Jemand kann sehr schnell Radfahren, ein Spezialist sein und Rennen gewinnen, ein anderer besonders gut Fußballspielen oder dieses oder jenes Talent haben. -

Jemand anderes hat vielleicht die Gabe, Musik zu hören und sie zu schätzen. Dabei spielt sie oder er vielleicht nicht einmal selbst ein Instrument, hat aber die Fähigkeit zu hören, was wertvoll und schön ist. Denn wenn der Mensch innerlich durch die Empfindsamkeit des Herzens eine tiefere Wahrnehmung und Sensibilität bekommen hat, ist das ein anderes Verstehen der Realität. Jedermann ist mit einzigartigen Fähigkeiten gesegnet. Aber wir können uns selbst sorgfältiger, tiefer verstehen und über die konditionierte Weise von Vergleich, Wettkampf und den Drang zur Macht hinausgehen - jenseits der Herangehensweise von Zwang, Einschüchterung, Aggression und Gewalt!

Ohne eine bewusste Betrachtung führen wir das immer weiter, wenn wir aus dem heraus reagieren, was wir das „Ego in seinem konditionierten Zustand“ nennen.

Wir drücken und drängen uns gegenseitig durch die Betonung des Wettbewerbs mit Angst und Gier als Hintergrund mehr und mehr auf eine tierische Ebene. Es wird durch immer mehr Angst und Unsicherheit geschaffen. Man selbst und auch die anderen werden Glauben gemacht, dass wir nur diese Person sind. Dann bist du ausschließlich die Identität, an die zu glauben, du konditioniert wurdest!

Wenn wir beginnen, uns zu entspannen, fangen wir auch damit an, einander den Raum und die Unterstützung zu geben, sich selbst zu verstehen und sich als Mensch zu öffnen. Realisiere, dass die konditionierte Idee eines Ichs nicht wirklich du selbst bist. Sie ist nicht meine ganze Wirklichkeit - ich bin mehr...

Was ich durch meine Konditionierung sehe und durch sie projiziere, ist nicht die Realität, so wie sie wirklich ist. Es ist nicht die Wahrheit, es ist eine Projektion. Und es ist im Grunde falsch!

Daraus folgt, wenn du es richtig verstehst, die Erkenntnis: „Wie kann ich jemanden beurteilen, bzw. verurteilen, wenn jeder eine andere Konditionierung hat?“ Und nicht nur das. Schau, wie die Natur sich in jedem von uns manifestiert hat. Jeder Mensch ist einzigartig. Jede Erscheinungsform der Natur ist einmalig. Und wenn alle einzigartig sind, wie kann man dann noch vergleichen?

Für ein Spiel können Vergleiche da sein. Man legt verschiedene Ziele

fest und schaut, wer etwas besser als ein anderer tun kann. Es ist in Ordnung, Spiele zu haben.

Aber, wenn man die ganze Zeit in die Falle der Identifikation und in das ganze Spiel von Wettbewerb und Vergleich fällt, kann man nicht wirklich entspannen. Du kannst dich nicht selbst verstehen und auch niemand anderen. Und vor allen Dingen, du kannst nicht wirklich lieben in einem tiefen, wahren und ehrlichen Sinne! Du kannst den anderen



nicht einfach ansehen und die Schönheit und das Wunder empfinden, das in ihm oder ihr ist, weil du es noch nicht in dir selbst entdeckt hast. Werde darauf aufmerksam und beginne, es wirklich in dein Leben zu bringen. Erinnerung dich daran, dass das sehr entscheidend ist!

Viele haben viel über Konditionierungen gesprochen und geschrieben. Du musst schon davon gehört oder gelesen, darüber philosophiert, theoretisiert und diskutiert haben. Aber, wenn es zu einer Situation kommt, in der du provoziert wirst... Wie und von wo aus reagierst du dann? All diese Diskussionen und Theorien sind auf einmal vergessen! Du reagierst aus der kon-



ditionierten Identifikation heraus, der konditionierten Idee von dem, der du zu sein glaubst.

Werde dir also der Dringlichkeit bewusst. Denn, was in der Welt passiert, hängt von jedem ab, der dies versteht und eine andersartige Atmosphäre schafft, einen unterschiedlichen Energieprozess, eine andere Stärke des Lichts.

An dieser Stelle möchte ich zu einem anderen Aspekt kommen, dem sogenannten Bösen oder Schlechten. Wer ist dieser sogenannte schlechte Mensch? Wer ist dieser sogenannte böse Mensch? Wir alle haben diese beiden Potenziale - das Gute zu leben oder uns dem Automatismus unbewusst zu überlassen, auf einem roboterähnlichen Stand zu verbleiben, uns gegenseitig auf die Tierebene zu drücken, der Tendenz zu Ärger, Hass, Aggression und der Vorgehensweise zur Macht zu folgen.

Das genau ist jetzt der Wendepunkt der Menschheit! Es geht nicht um die oberflächlichen Veränderungen, nicht um mehr Toleranz, nicht um die Verteilung und nicht mehr um Handlungen, die nur aus dem Kopf kommen. Es wird ein grundsätzliches Verstehen benötigt. Man kann bis zu einem gewissen Grade viele Dinge erzwingen, bewerkstelligen und manipulieren. Das wird aber nicht die wirkliche Transformation bringen, die für ein gesundes Erblühen von sich selbst und der gegenseitigen Unterstützung gebraucht wird, um harmonisch, friedlich,

freudig, liebevoll zu leben.

Erkenne, dass wir gesegnet sind, im Wunder leben, Teil des Wunders und des Mysteriums sind. Wir werden so tief, so unfassbar und unvorstellbar unterstützt - von etwas, dass man auf ganz unterschiedliche Weise bezeichnen kann: „Schöpfung“, „Schöpfungsprozess“ oder mit anderen unterschiedlichen Andeutungen für die unergründliche Realität hinter der Erscheinungswelt, wie „Gott“, „Ishwara“, „Tao“, „Großer Geist“, „Allah“ oder andere Bezeichnungen.

bleibe nicht in Worten und Konzepten gefangen, sondern erlaube wirklich das erfahrungsmäßige Verstehen als Grundlage unserer Realität und als Basis für die Art und Weise, wie wir miteinander umgehen, so dass du über den hypnotischen Glauben, getrennt vom Ganzen zu sein, hinausgehst.

Lebe in deiner wirklichen Zeit, in deiner aktuellen Zeit, in deinem tatsächlichen Leben! Diese Einsicht musst du durch die bewusste Konfrontation mit der Realität in dich aufnehmen, assimilieren - und zwar durch Räume innerer Ruhe, in denen du lernst, die Wirklichkeit ohne Projektionen anzuschauen.



Es ist eine Arbeit, denn es geschieht nicht automatisch. Möglicherweise hast du in gewissen Situationen flüchtige Einblicke in die tiefere Realität. All diejenigen, die schon ein Stück der inneren Suche gefolgt und intensiver in den Lebensprozess eingetaucht sind, beginnen in meditativen Momenten sich in einer tief-feinfühligem Weise für das Leben erreichbar zu machen. Aber du solltest dies auch wirklich leben - diese Erinnerung, dieses Verstehen. Es geht also nicht darum, über Theorien nur zu diskutieren. Ansonsten besteht die Möglichkeit, auf der Kampfebene weiterzumachen. Die meisten der politischen Bewegungen bleiben auf der Stufe des Streits: Wer hat die größte Macht? Wer ist stärker?

Es geht aber nicht darum zu argumentieren, dass du besser und der andere schlechter sei. Vielmehr geht es um eine sympathievoll, mitfühlende Weise des Sichmiteinanderverbindens.

Hier möchte ich einen schon angesprochenen Aspekt noch einmal aufnehmen. **Die sogenannte „schlechte oder böse Person“ ist nur jemand wie du und ich; er hat nur noch nicht die tiefere Realität erkannt.** Er hat noch nicht verwirklicht, dass wir nicht wirklich sehen, sondern durch unsere Konditionierung projizieren. Er oder sie hat die Tatsache noch nicht verstanden, dass es für uns als Menschen notwendig ist, die Initiative zu ergreifen und mit einem großen inneren Empfinden der Dringlichkeit, Entschlossenheit und Intensität auf dem Weg zu bleiben, direkt ins Leben zu schauen, tief in die Realität

- ohne sich in den automatischen Projektionen zu verfangen.

Genau das macht einen Menschen so einzigartig, so wertvoll und bedeutend. Denn der Mensch ist zu alledem in der Lage. Der Schöpfer - der Lebensprozess - hat den Menschen die Fähigkeit gegeben, sich selbst zu beobachten; das Vermögen zu sehen, was in einem selbst geschieht, seiner Prägungen bewusst zu werden. Wenn wir uns blind in ihnen verstricken, ist es essentiell, diesem Prozess von Angst und Gier, der Natur unseres Verlangens, der Beschaffenheit all unserer Normen und Werte - ihrer Relevanz und Irrelevanz - in die Augen zu schauen. Sieh das!

Wir leben in einer sehr bedeutsamen Periode des Lebensprozesses. Jeder kann es verstehen. Und für jeden, der mich richtig versteht, ist es notwendig, die Initiative zu ergreifen, eine Entwicklung herbeizuführen, die mehr Klarheit, Licht und Verständnis bringt. Sie unterstützt all diejenigen, die - auf welche Art auch immer - damit angefangen haben zu schauen und nachzuforschen, wie wir uns in einem Geschehen befinden, das Leben zu entdecken.

Du bist in einem Prozess des Erblühens im Leben, in der Entwicklung, eine andere Qualität des Miteinanderseins zu schaffen; bewusst über den Ansatz des Starkseins, der Einschüchterung, Angst und Gewalttätigkeit hinausgehen auf einen Weg der Intelligenz,

kreativer Betrachtung und einer sympathievollen und mitfühlenden Weise, alle und jeden zu betrachten - sich selbst eingeschlossen!

Das wird zu einem authentischen Frieden führen und die richtige Basis, miteinander zu leben, schaffen. Denn, wenn man sich nicht durch ein tieferes Verstehen gegenseitig akzeptieren und respektieren kann, wird eine sogenannte „Toleranz“, bei der du weiter unbewusst an Stolz und Vorurteilen festhältst und die Urteile und Glaubenssätze nach wie vor in dir trägst, sehr oberflächlich bleiben. Du kannst den Anschein erwecken und versuchen, eine Maske aufzusetzen, als ob du duldsam und großzügig wärst. Doch was geschieht, wenn du damit weitermachst, dich an all diesen Dingen festzuhalten, sich mit ihnen zu identifizieren und die Ängste und ungeklärten Aspekte stark in dir weiterarbeiten?

Wie kannst du dann wirklich liebevoll sein?

Wie kannst du dann irgendjemand anderen verstehen?

Wie kannst du im wirklichen Sinne tolerant sein?

Werde also darauf aufmerksam: Sei zu niemandem hart, weder zu dir selbst, noch zu jemand anderem!

Erkenne, dass die wirkliche Herausforderung darin besteht, mehr Klarheit, mehr Verständnis und eine größere Wachheit in unser Leben einzubringen, so dass wir anfangen, das zu sehen, was ist, die tiefere Realität.

Das wird eine sehr unterschiedliche Perspektive im Umgang mit Menschen eröffnen, die unsensibel sind; mit denjenigen, die jetzt in einer Vorgehensweise von Gewalt und persönlichem Eigeninteresse gefangen sind; mit denjenigen die glauben, das die Art und Weise, wie sie es sehen, absolut richtig ist.

Wenn man blind mit ihnen kämpft und versucht, sie zu verurteilen und zu bestrafen, fällt man in die gleiche Falle, in der sie sich befinden. Du wirst unbewusster und erhältst den Glauben aufrecht, dass wir getrennt vom Ganzen seien.

Wir müssen auf die Realität hinter der Erscheinung sehen. Das geschieht nur und wird nur dann verwirklicht, wenn du tiefer in dich hineinschaust und lernst *zu sehen* - und die Realität direkter und tiefer erfährst.

Es ist nicht billig. Es ist nicht etwas, was man so nebenbei tun kann. Denn es bedeutet wirklich, sich selbst anzuschauen, die Realität anzuschauen und vor allem die untergründigen Faktoren von Stolz und Vorurteil, Angst und Gier, Gefühle der Einsamkeit, Beklemmung, Leere und Sinnlosigkeit.

Es ist also wichtig, uns selbst zu konfrontieren mit all dem, was wir in uns tragen. Ansonsten versuchst du dich aus Angst und dem Gefühl der Einsamkeit, mit irgendetwas zu beschäftigen - aus dem Gefühl: „Oh, alles scheint so sinnlos - lass mich mich einfach mit diesem oder jenem beschäftigen...“ Die Menschen verfangen sich in allen möglichen Fallen und vergessen, wann und wo sie

angefangen haben und wie sie auf bestimmte „Trips“ gekommen sind. Sie haben begonnen, es sich in ihnen bequem zu machen und sich daran zu gewöhnen.

Wenn du bestimmte Missverständnisse, Lügen und Illusionen immer wieder wiederholst, scheint es nach und nach so, als ob dies die Realität sei. Werde also sehr, sehr umsichtig, mutig und bereit, diesen Moment zu leben! Lebe jeden Moment mit größtmöglicher Präsenz, mit größtmöglicher Wachheit; so dass du in die Lage kommst, dich selbst aus dieser zwanghaften Einstellung zu entflechten, mit der wir uns durch die konditionierte Weise des Projizierens identifizieren. Beginne, Abstand zu bekommen, um darüber hinauszuschauen. Blicke auf die Ganzheit der Wirklichkeit direkt und tief.

Dann wirst du auch fähig, den konditionierten Verstand dann und dort zu nutzen, wo er relevant ist; wo du ihn im Dienste deiner Intelligenz gebrauchen kannst - kreativ im Dienste des Lebens, im Dienste der Liebe.

Aber lasse dich nicht vom Verstand blind übernehmen. Es ist, als ob du Algorithmen, Automatismen und einer künstlichen Intelligenz erlauben würdest, dein ganzes Leben zu übernehmen. Es ist ein sehr ähnlicher Prozess. (Deswegen müssen wir an anderer Stelle tiefer in den Aspekt der künstlichen Intelligenz und der menschlichen Verantwort-

ung gehen. Beide sind sehr miteinander verbunden.)

Wenn wir uns dessen nicht bewusst sind, lassen wir den Automatismus uns übernehmen, was sehr destruktiv für sich selbst und für die anderen ist.



Wir sind gesegnet, hier zu sein. Wir sind gesegnet, durch diesen Lebensprozess auf unbegreifliche und so zahlreiche Weise unterstützt zu werden. Doch als Mensch haben wir individuell eine Verantwortung. Das ist gleichzeitig auch unsere Chance, frei zu werden, unser Potenzial zu leben. Die Liebe kann nur durch die absichtliche Weise, sich selbst zu konfrontieren, realisiert werden. Werde also auf die Natur unserer Herausforderung aufmerksam und wie wichtig es ist, dass du es als Individuum nicht aufschiebst und so belässt, als ob jemand anderes sich darum kümmern müsste mit der Einstellung: „Ich kann ja sowieso nichts machen. Ich habe keine Möglichkeiten und keine Fähigkeiten.“ Das alles stimmt nicht!

Du existierst nicht getrennt vom Ganzen. Es liegt an deiner mutigen und bewussten Konfrontation und daran, dieses Verständnis zu leben.

Mache Schritte, dich aus der blinden und unbewussten Verwicklung in die Konditionierung zu entwirren und zu befreien.

Das kannst du durch das Beobachten jedes einzelnen Moments. Denn in dem Augenblick, in dem du aufmerksam und wachsam bei den Konditionierungen bleibst, bist du schon entwirrt!

Den Prozess müssen wir jetzt sehr sorgfältig verstehen. Wenn du nicht präsent bist, übernimmt sofort der Automatismus die Steuerung. Sofort findest du dich in Gedanken, Reaktionen, Ängsten, Kalkulationen und Träumen. Wenn du aber hier bist und diese Vorgänge nur anschaust und denjenigen wahrnimmst, der reagiert und dem das alles geschieht, löst sich die Verwicklung. Darauf solltest du deine Aufmerksamkeit lenken.

Es geht nicht um ein „Ich“, dass versucht, etwas herauszufinden, sondern darum, in diesem Moment die Wachheit auf das sogenannte „Ich“ selbst zu lenken. Das ist die wirkliche Herausforderung, die eigentliche Arbeit, der tatsächliche Schritt zum Erblühen als Mensch! Das ist sehr, sehr wichtig!

Oft versuchen wir, uns auf das Äußerliche zu fokussieren: „Oh, es gibt so viele schlechte Menschen, die gierig sind und nur nach Macht streben.“ Dagegen versuchen wir dann anzukämpfen - und schon befinden wir uns auf der gleichen Schiene.

Man könnte sagen, dass die ganze unbewusste Verstrickung mit anderen auch unsere unbewusste Verwicklung in Dunkelheit ist.

Also, was ist zu tun?

Wenn es Dunkelheit gibt, kämpfst du nicht mit der Dunkelheit. Du bringst Licht! Dieses kommt, wenn du das Bewusstsein lebst. Du lebst das Verständnis, so dass du nicht blind auf die Negativität der anderen reagierst und dich nicht auf die Negativität, Unsicherheit und Unaufrichtigkeit von jemand anderem fokussierst. Im Gegenteil: Du handelst aus deiner Klarheit!

Sei präsent und antworte aus der Sensibilität deines Herzens, der Tiefe deiner Intelligenz. Erlaube den inneren Raum für diese Empfindsamkeit in dir, dich zu öffnen und die Ganzheit der Wirklichkeit miteinzubeziehen.

Genau das geschieht auch spontan, wenn du dich nicht an die Identifikationen und Projektionen klammerst, wenn du dich nicht an deinen Urteilen festhältst, die automatisch in dir aufsteigen, sondern sie nur wahrnimmst.

Plötzlich verstehst du das. Eine neue Qualität geschieht, dein Verständnis ändert sich. Damit musst du weitermachen - es beständig und beharrlich leben! Genau das in dein Leben zu bringen, ist wesentlich. Niemand anderes kann es für dich tun.

Verstehe die Herausforderung! Verstehe die Dringlichkeit! Begreife die Natur der Verstrickung. Es geht nicht um jemand anderen. Vielmehr geht es um denjenigen, den du dir vorstellst zu sein. Dieses gilt es zu

konfrontieren.

So wirst du vertraut mit dem, was du wirklich bist.

Es bedeutet, zu deiner Wahrheit nach Hause zu kommen, heim zu deiner Realität. Genau diese Orientierung zur Wahrheit und die Antwort, die aus der Verbundenheit mit der Wirklichkeit im konkreten Moment geschieht, versetzt dich in die Lage, kreativ auf Herausforderungen zu antworten - ohne die man selbst negativ und sich ebenfalls in der Falle der Negativität verstricken würde.

Es ist menschlich, wenn du Ärger empfindest. Du magst dich hilflos fühlen: „Wie kann jemand so sein - so unsensibel, grausam und hart?“

Dennoch, wenn du auf der gleichen Ebene reagierst, wenn du versuchst, zurückzugeben und es mit der gleichen Münze heimzuzahlen, dann geschieht der gleiche Fehler. Wir fallen in das gleiche Missverständnis. Realisiere durch Lernen, durch das bewusste Entwirren und durch die Erkenntnis, was es bedeutet, die anderen nicht zu beurteilen und sie nicht in Schubladen zu stecken - sie weder zu verurteilen noch zu bestrafen, sondern die Ganzheit der Situation sorgfältig zu betrachten.

Was ist dann die Lösung?

Natürlich muss man Schritte unternehmen, diejenigen, die destruktiv sind, daran zu hindern, weiter ihrer Zerstörungswut zu folgen. Aber du wirst es nicht aus Ärger her-

aus tun, nicht auf der Basis von Hass und nicht aus dem Versuch heraus, den anderen fertig zu machen. Es geht nicht um Schuldgefühle oder darum, sie zu bestrafen. Vielmehr wird es eine andersartige Qualität von „den anderen helfen“ haben, so dass auch sie - nach und nach - zu einem Verständnis kommen; dazu kommen, die Realität zu sehen.

Das ist es, was gebraucht wird. Der sogenannte „Böse“ ist jemand, der noch nicht dazu gekommen ist, die Wirklichkeit auf die richtige Weise zu verstehen, sondern in Missverständnissen gefangen ist. Es gibt also keinen wirklichen Feind als eine böse Kraft irgendwo anders. Die bösen Kräfte sind unsere unbewussten Aspekte, in denen wir selbst oder auch andere Menschen gefangen sind.

Wenn wir also gesunde Entwicklungen herbeiführen wollen, müssen wir mit uns selbst anfangen und der Klarheit erlauben aufzusteigen.

Durch die Vertiefung und Stärkung deines Lichts, deines Verständnisses kannst du zu etwas beitragen, das äußerst wertvoll und absolut notwendig ist im gegenwärtigen Zustand der Welt, in der wir heute leben...

Wir haben eine unvorstellbar schöne Grundlage für das Leben. Wenn man es mit dem richtigen Abstand betrachtet, sieht man, dass das Paradies, von dem wir träumen, schon hier ist! Alles ist dafür vorhanden...

Doch durch unsere Missverständnisse schaffen wir so viel Lei-

den für uns selbst und für einander. Stelle auf die richtige Weise Verbindungen zu denjenigen her, die noch in Fehleinschätzungen gefangen sind. Die richtige Verbindung beginnt, wenn du dich für mehr Tiefe und Klarheit direkt mit dir selbst verbindest. Befreie deine Energie und bringe absichtlich Orientierung in dein Leben und erlaube mehr Verstehen, mehr Einsicht, Klarheit und Friedlichkeit.

Es handelt sich also um einen sehr paradoxen Prozess; aber du hast die Fähigkeiten! Du bist gesegnet!

Übernehme die Verantwortung so tief wie möglich. Daher sage ich, das es sich um ein gewisses Verstehen handelt - um Hingabe und die Verbindlichkeit, wach und gegenwärtig zu bleiben. Antworte kreativ, gehe auf alles bewusst ein, was von außen kommt, anstatt blind und automatisch zu reagieren.

Dies ist eine gewaltige Möglichkeit, eine unglaubliche Chance, die bestimmt eine sehr wertvolle Entwicklung in dein Leben bringen wird. Ebenso wirst du dadurch zu den Entwicklungen in der Welt, der Gesellschaft, deiner Umgebung und in deinen Beziehungen beitragen. Werde dir bewusst: Es ist ein äußerst gesegneter Prozess, in dem wir uns befinden!

Aber es handelt sich auch um eine sehr herausfordernde Zeit. Jeder kann etwas beitragen. Jeder hat die Kapazität, ob du es glaubst oder nicht.

Hinterfrage, mache es dir nicht in irgendeinem Glauben bequem.

Lege dich nicht auf irgendwelche negativen Zustände fest, denn alle negativen Befindlichkeiten gehen aus Missverständnissen darüber hervor, wer du bist und was du bist!

Sie kommen automatisch, aber wenn du sie nicht auf die übliche Art und Weise beurteilst und du den richtigen Abstand gewinnst, siehst du, dass es eine andere Dimension der Realität gibt, eine andere Grundlage der Wirklichkeit.

Genau das ist es, was für dich notwendig ist zu leben und zu erfahren. Handle aus dem, was unsere Fähigkeit als Mensch ist.

Bringe dies ins Leben. Lebe es, und teile es mit der Welt!“

Bhashkar Perinchery bei einem Treffen mit Freunden am 9. Mai 2021 im Live Surfers House, Freiburg. Die Veranstaltung findet regelmäßig ab 19 Uhr mittwochs (deutsch) & sonntags (englisch) im Life Surfers House, Freiburg, statt.
Infos zum Livestream und zur Zoom-Übertragung auf der Homepage: uma-akademie.de

Life Surfing - eine 'Lebenskunst'

die dem Leben auf eine bewusste,
annahmevolle Art und Weise begegnet.

Durch diese Art des Wahrnehmens kommt alles, was das Leben lebenswert macht, zum Vorschein.

Jeder kann es erlernen, um sein Leben auf einer freudvollen Basis zu leben. Was das Leben bringt, können wir nicht bestimmen, doch was wir daraus machen, schon! Es ist ähnlich wie beim Windsurfing - die Wellen und der Wind bestimmen die Dynamik. Der Mensch auf dem Surfbrett lernt, wie man durch den richtigen Umgang mit dem Segel und einer flexiblen Körperhaltung die Richtung bestimmen kann! Mit demselben Prinzip kann jeder durch einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise unserer menschlichen Natur eine bewusste innere Flexibilität erlernen, um das Leben zu einer erfüllenden und freudigen Reise durch die Höhen und Tiefen werden zu lassen!

Eindrücke von Teilnehmern:

"Das Seminar hat mir die Augen dafür geöffnet, dass wir uns über jegliche Prägungen, die mechanisch in uns agieren - ob sie deutsch, französisch, indisch oder chinesisch sind - hinaus entwickeln müssen, um klar, frei und erfüllt leben zu können." Jeff T.

Für mich war es eine Chance, tief bei mir selbst anzukommen...in einer Atmosphäre umgeben von dem Zauber und dem Charme der Toskana ... Pinienwälder, mare, gelato, la bella vita italiano. Francis R.

Das Seminar öffnete für mich die Möglichkeit, auch über den eigenen Schatten zu springen. Lucian G.

*Von unschätzbarem Wert...
Amona B.*

Infos & Anmeldung:

Life Surfers House
Salzstr. 25 / 79098 Freiburg
0761-709665 (Nora Gaus)
info@uma-akademie.de

Abfahrt Freitag 20. August (abends) in Freiburg
Teilnehmerbeitrag 1490.- Euro inkl. Unterkunft und Verpflegung
www.Uma-Akademie.de / www.LifeSurfersHouse.com

Seminar in der Toskana
(20. Aug. - 5. Sept. 21)



Als ich meinen Vater besuchte, gingen wir gemeinsam zu seiner Bank, da er ein paar Überweisungen tätigen wollte. Ich konnte nicht widerstehen und fragte ihn: „Dad, warum aktivieren wir nicht einfach dein Internet-Banking?“ „Warum sollte ich das tun?“ fragte er. „Nun, dann musst du hier keine Stunde für Dinge wie Transfer verbringen. Du könntest sogar online einkaufen. Alles wird dann so einfach sein. Es wird dir an die Wohnungstür geliefert!“ Ich war aufgeregt, denn ich meinte, ihn in die Welt des Internet-Banking und des Online Handels einzuführen zu müssen.

Er fragte: „Wenn ich das tue, muss ich dann nicht mehr aus dem Haus gehen?“

„Ja ja!“, entgegnete ich ihm und erzählte ihm, wie jetzt sogar Lebensmittel an die Tür geliefert werden und was man sich sonst alles liefern lassen kann!

Seine Antwort ließ mich sprachlos werden.

Denn er sagte: „Seit ich heute in diese Bank eingetreten bin, habe ich vier meiner Freunde getroffen. Ich habe eine Weile mit den Mitarbeitern geplaudert, die mich inzwischen sehr gut kennen. Das sind meine Begegnungen, über die ich mich freue. Ich mache mich gerne fertig und gehe zur Bank, und ich gehe auch gerne einkaufen. Ich habe doch mehr als genug Zeit, es ist die körperliche Bewegung, die mir gut tut. Vor zwei Jahren wurde ich krank. Der Ladenbesitzer, bei dem ich Obst und Gemüse kaufe, besuchte mich und brachte mir etwas zu essen mit.“



Als deine Mutter vor ein paar Tagen auf ihrem morgendlichen Spaziergang hinfiel, hat das der örtliche Schuhverkäufer gesehen und sofort sein Auto geholt, um sie nach Hause zu bringen, da er weiß, wo wir wohnen.

Hätten wir diese menschlichen Kontakte und Begegnungen, wenn alles online wäre? Warum sollte ich alles an mich liefern lassen und mich zwingen, nur mit meinem Computer zu interagieren? Ich möchte die Person kennen, mit der ich es zu tun habe und nicht nur den „Verkäufer“. Es schafft Verbindungen mit anderen Menschen. Liefern das die Internetanbieter auch alles mit?!“

Das Gesagte meines Vaters stimmte mich sehr nachdenklich, und ich nahm mir vor, meinen Umgang mit dem Internet bewusster zu überdenken... ■



Glück ist nicht nur Zufall!

GANZHEITLICHE LEBENSBERATUNG mit Bhashkar Perinchery

Die geheimnisvolle Schöpfung vollbringt, dass jeder von uns als einzigartiges Wesen in die Welt geschickt wird – also ein Wunder!

Eine wachsame Betrachtung unserer Realität wird uns klar machen: **Unser Leben ist ein Geschenk.**

Wenn wir das jedoch vergessen, kommt es oft inmitten unserer Alltagsprobleme, Sorgen und Existenzängsten leicht dazu, dass wir das Gleichgewicht verlieren und das Leben als Last empfinden.

Aber wir haben die Chance, die Initiative zu ergreifen, sodass wir den erforderlichen Abstand zu unserem „inneren Automatismus“ finden, um effektiv, freudevoll und entspannt unseren Herausforderungen und Problemen zu begegnen!

Die Lebensberatung mit Bhashkar hilft, sich bewusst mit den wahren, ganzheitlichen Grundlagen zu verbinden.

Dadurch können wir uns von den Gewohnheiten lösen, die uns unbewusst immer wieder in Sorgen und Kummer hineinziehen.

Der Sinn dieser Sessions ist, **neue Perspektiven zu eröffnen** und mehr Vertrauen in sich selbst und das Leben zu entwickeln.

Indem wir darauf achten, dass sich die Lebensenergie nicht automatisch in negative Muster verstrickt, empfinden wir als Nebenprodukt mehr Klarheit, Freude und Gelassenheit. Das kann jeder entdecken und lernen, es in die Praxis umzusetzen.

Dafür kann die ganzheitliche Lebensberatung von Bhashkar Perinchery mit anwendbaren praktischen Tipps und Erinnerungshilfen im Alltagsleben ein bedeutender Beitrag sein.



**Make this
your Project!**

**Mache es zu
deinem Projekt!**

Transform the world from within

**Eine authentisch effektive, aber auch
verspielte und freudige Art, die Welt
von innen her zu transformieren.**

Indem wir uns selbst tiefer verstehen, entsteht wie in einem Nebeneffekt eine wertvolle Veränderung für die Welt und wir werden auch den anderen besser verstehen. Wenn wir unserem emotionalen und energetischen Mit-einander-verbunden-sein auf die Spur kommen, ändert sich alles in die richtige Richtung. Dadurch werden wir auf eine natürliche und authentische Weise beginnen, uns gegenseitig zu akzeptieren und zu respektieren. **Anstatt ständig miteinander zu konkurrieren und einander zu bewerten, verbinden wir uns auf eine bewußt-realistische Weise miteinander. So können wir uns der Einzigartigkeit eines jeden bewusst werden, was uns fähig macht, die wahre Schönheit und das Wunder in jedem von uns zu verspüren.** Das wird den Anfang einer gesunden „Transformation der Welt von innen her“ in Gang setzen.

Es ist eine individuelle Initiative vieler Menschen, die dabei sind, sich selbst tiefer zu entdecken und sich innerlich für Menschlichkeit und Verständnis zu öffnen. Diese Perspektive auch den anderen zugänglich zu machen, schafft eine gesunde Basis für diese Transformation.

Die Umsetzung dieser Perspektive im eigenen Leben ermöglicht eine bewusste Sensibilität, authentische Freude und Mitgefühl. Sich aus dieser Basis heraus mit den anderen zu verbinden, füllt das Projekt mit Leben...

Bhashkar Perinchery

Umsicht & Nachhaltigkeit

Empfehlenswerte Online-Videos

► ***Gemeinsam gärtnern - der Küchengarten in Westerstede***
Doku auf YouTube, Dauer 28 Min. (Die Nordstory - ARD)

Eine sehr schöne Reportage über Menschen unterschiedlichen Alters, die zusammenkommen, um einen sehr großen Garten am Rande einer Gemeinde zu bewirtschaften. Dadurch lernen sich Menschen kennen, kommen in Austausch und neue Freundschaften werden geknüpft.

► ***Hannes Jaenicke: Im Einsatz für den Lachs***
ZDF-Doku, verfügbar bis zum 16.06.25, Dauer 42 Min.

Der weltweite Lachskonsum (Deutschland ist die Nr.1) und seine dramatischen Folgen. Zuchtlachs wird meistens in Buchten gezüchtet, in denen der Wildlachs zu seinen Laichplätzen vorbeischwimmt. Durch diese Massentierhaltung werden die Tiere krank und bekommen Medikamente, die für den Menschen inzwischen nicht unbedenklich sind!! Zudem verseucht der Kot das umliegende Gewässer. Die Wildlachse stecken sich dadurch an und werden durch diese Pandemie rasant dezimiert. In Flüssen Alaskas oder Kanadas, in denen sonst zur Laichzeit z. B. 600.000 Lachse einen einzigen Fluss hochschwimmen, schwimmen nur noch vereinzelte Exemplare. Das beklagen dort die amerikanischen Ureinwohner. Es wirkt sich auch verheerend für viele Bären aus, die sich mit dem Lachs ihren Winterspeck anfressen. Ein jahrtausendealter Kreislauf wird empfindlich gestört.

► ***Waldvernichtung für Billigmöbel - jede Menge Spermüll!***
ZDF-Panorama (Mediathek), Dauer 28 Min.

Die Folgen des Konsums sind gravierend. Ein Land, in dem massiv für die Möbelindustrie gerodet wird, ist Rumänien. Hier gibt es noch mehrere hunderttausend Hektar an Ur- und Naturwäldern. Wälder, die wertvolle Funktionen im Ökosystem erfüllen. Sie sind wichtige Kohlenstoffspeicher und Lebensraum für seltene Tier- und Pflanzenarten.

► ***Kampf dem Elektroschrott - wer verhindert die Reparatur?***
ZDF-Zoom (Mediathek) verfügbar bis zum 25.02.22, Dauer 28 min

Elektroschrott ist global der am stärksten wachsende Abfallzweig. Allein 2019 fielen weltweit 53,6 Millionen Tonnen an. Die Deutschen sind in der EU die größten Verursacher. Woran liegt das? Was müssen wir tun, um die Berge an Elektroschrott zu reduzieren?

Zugang zu den heilenden Kräften der Musik



- eine Musikmeditation

Musik tut immer gut und hilft bei allem.

Aber wie? Kann sie uns auch heilen?

Musicosophia versucht, uns die Musik so nah wie möglich zu bringen, damit sie ihre heilende Wirkung am besten in uns entfalten kann.

Wir durchtränken unsere Seelen mit der großen Musik.
Das wirkt!

Musicosophia ist eine internationale Schule e. V., die sich für das Verständnis klassischer Musik durch bewusstes Zuhören einsetzt. Sie bietet eine wirksame und einfache Methode an, die musikalische Sprache besser zu verstehen, nach innen zu tragen und dadurch auch unser Seelenleben wirkungsvoll zu verschönern und zu stärken.

Dazu brauchen wir nur das Gehör und unsere Liebe zur Musik.

Diese Methode des bewussten Musikhörens wurde während der letzten 40 Jahre von Prof. Dr. George Balan entwickelt und wird in sieben europäischen Ländern sowie in Mexiko, Kolumbien und Venezuela unterrichtet.

Grundlegende Idee ist, dass der Hörer als notwendiger Teil des musikalischen Schöpfungsprozesses betrachtet wird. So kann der einfache Hörer als Dritter, neben dem Komponisten und Interpreten, seinen Teil der Verantwortung für den Schöpfungsprozess der Musik übernehmen. Nur er kann,

Musiker oder nicht, diesen Prozess abschließen.

Durch achtsames Hinhören erschließen wir uns die musikalischen Strukturen, Themen und Melodien - das „Denken“ der Musik- erleben aber auch ganz bewusst die subjektive Reaktion unserer Seele und unserer Gefühle. Dies achtsame Zuhören und Suchen sind unser Medium, um mit der Musik arbeiten zu können, unser Instrument. Dazu malen wir die Melodien methodisch und systematisch auf, so wie wir sie hören. Den gesamten Satz in seinem vollständigen logischen Aufbau. Das scheint viel Arbeit zu sein, aber es erlaubt uns, tief in das Wesen der Musik einzudringen und gleichzeitig, sie ebenso tief in unsere Seele hereinzuholen. Dort kann sie nun anfangen zu wirken.

Dazu gestalten wir die erarbeiteten Melodielinien auch mit den Händen. Das ist eine sehr spannende und befriedigende Tätigkeit, die uns eine neue, stille Dimension der Musik eröffnet. Das körperliche Einfühlen im Spiel mit den Melodien und das Erfahren der Emotionen, welche die Musik in uns freisetzt, ist ein ebenso intensives wie wundersames Erleben. Der Hörer lernt - ob er ein Instrument spielen kann oder nicht - zwischen seinen Reaktionen und dem, was wirklich in der Musik liegt, zu unterscheiden. Er lernt Neues über sich, die Musik entfaltet ihre Poesie.

Wir brauchen dafür weder Vorkenntnisse, noch verwenden wir technische Begriffe. Jeder Mensch kann diesen Prozess durch seine natürliche Musikalität nachvollziehen oder sich selbst erarbeiten.

Um wirklich verstanden zu werden, muss eine Musik oft gehört werden. Durch die Wiederholung wird jedem Aufbau und Bedeutung der Musik klar. Unterdessen verwandelt sich unser Tun spielerisch in eine tiefe Musikmeditation ohne Worte; wobei sich das Objekt unserer Meditation in ständigem Fluss befindet und uns gleichzeitig in die lichtvollen Sphären der Musik emporhebt. Dieses schöpferische Suchen ist sehr bereichernd für alle. Zum Genuss kommt das Verstehen - und die Seele ins Gleichgewicht. Auch das wirkt heilsam. Vor allem: Es wurde eigenständig errungen.

Gebhard von Gültlingen
D-79271 St. Peter
www.musicosophia.org

„Die Art, wie wir gewöhnlich die große Klassische Musik betrachten, ist zumeist sehr oberflächlich. Wir behandeln sie als Unterhaltung, während sie eigentlich ein Appell zur Verinnerlichung, Selbsterkenntnis und Suche nach dem Sinn des Lebens ist.“

Caffè da Gianni

Marienstrasse 13
79098 Freiburg



Bei uns genießen Sie
Espresso-Bohnen
von höchster Qualität

ape@caffe-da-gianni.de
www.caffe-da-gianni.de



GESTALTUNG & DRUCK VON PRINTMEDIEN WEBDESIGN



"Unser langjähriger Hausgrafiker für alle
Print-Medien und Druckabwicklungen in Freiburg,
der beweist: Arbeiten geht auch über Entfernungen."

Veranstaltungszentrum TOR28, KÖLN

➔ www.Thomas-Dorner-Gestaltung.de

musicosophia® Lerne die Kunst des bewussten,
schöpferischen Musik-Hörens.



ONLINE KURSE monatlich bzw auf Nachfrage: carola@musicosophia.de
Wir bieten wöchentlich Online Kurse von ca. 90min über zoom an.
Während des Unterrichts werden die Analyse sowie die melodischen
Linien und die Gebärden erörtert.

02. – 05. APR	Osterseminar: <i>Das Ewig Weibliche in der Musik. Mit George Balan</i>
07. – 11. MAI	Musik und Natur: <i>Wandern mit Beethovens Pastorale II</i>
05. – 09. JUL	27. INTERNATIONALES TREFFEN <i>Größe des Menschseins: Die Fünfte Symphonie von Anton Bruckner</i>
24. – 28. SEP	Mitgliederversammlung. <i>Musik und Natur: Wandern mit Schubert</i>
29. – 31. OKT	Musik fürs Leben: <i>Johannes Brahms Symphonie Nr 3, F-Dur</i>
03. – 05. DEZ	Komponistinnen entdecken!
29.12. -01.01.22	NEUJAHR 2021/22 „Quelle des Lichts“ <i>Die 6. Symphonie von A. Bruckner</i>

2021

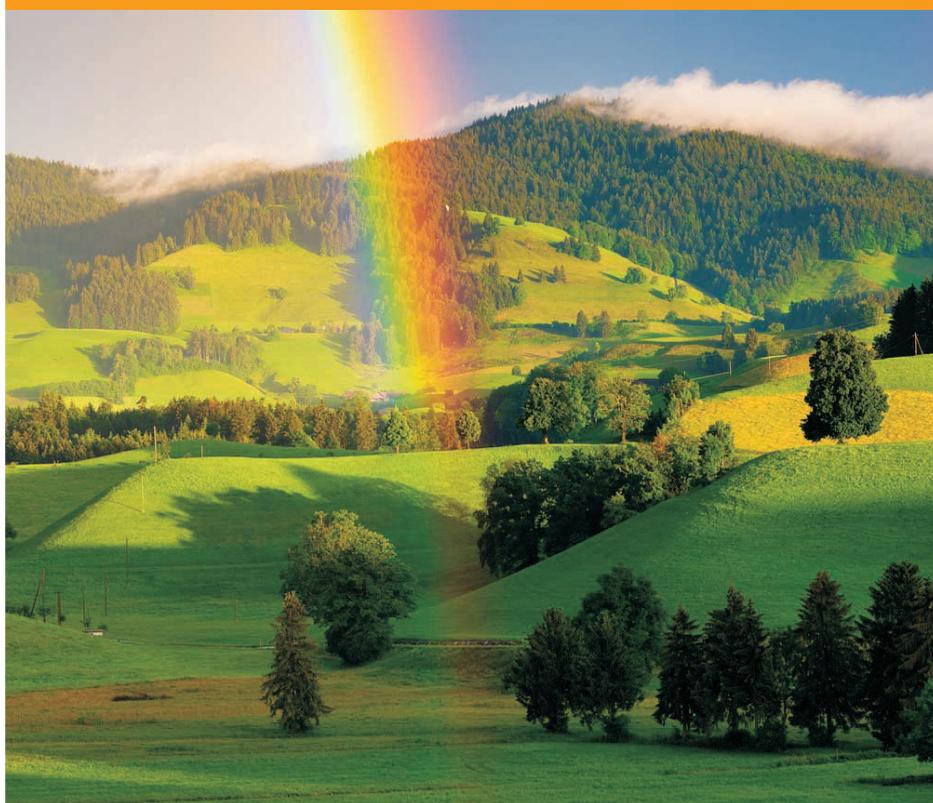
Infos & Anmeldung: Internationale Musicosophia-Schule,
D-79271 St. Peter / Schwarzwald, Finkenherd 5-6, +49 (0) 7660-581
E-Mail: carola@musicosophia.de
www.musicosophia.org | www.facebook.com/musicosophia

musicosophia®

... die Kunst des Hörens
www.musicosophia.com



Herzlich willkommen
im
Life Surfers House
Freiburg



U.M.A.-Akademie im Life Surfers House
Salzstr. 25 - 79098 Freiburg
0761-709665 info@uma-akademie.de
www.Uma-Akademie.de

Meditations Übungen

Montag	18.30 Uhr	Silent Inner Letting Go - Stilles inneres Loslassen
Dienstag	18.30 Uhr	Flowering of the Heart - Erblühen des Herzens
Donnerstag	18.30 Uhr	Total Dancing - Totales Tanzen
Freitag	18.30 Uhr	*Lieder des Herzens (siehe Extrarubrik)
Samstag	18.30 Uhr	Cosmic Tuning - mit dem Kosmos in Einklang kommen
Täglich	morgens 07:00 Uhr	Silent Sitting - Stilles Sitzen

Alle Übungen: 5.- Euro (4.- Euro) **Bitte 5 bis 10 Minuten vorher dasein!**

Mittwoch	19:00 Uhr	*Begegnung mit Bhashkar (in deutsch)
Sonntag	19:00 Uhr	*Meeting with Bhashkar Perinchery (in english)

Übertragung auch über ZOOM und Livestream. Links auf der Homepage.
*Teilnehmerbeitrag: 10.- Euro

Schnuppertage Meditative Übungen

Diese Tage bieten eine Möglichkeit, sich mit diversen aktiven oder passiven Übungen vertraut zu machen.

Termine 2021, ab 10:00 Uhr: 18. Sept. / 16. Okt. / 20. Nov. / 11. Dez.

Termine 2022, ab 10:00 Uhr: 22. Jan. / 18. Feb. / 26. März / 30. April / 21. Mai / 25. Juni

Beitrag: 20.- Euro / Studenten: 15.- Euro

Singen aus dem Herzen

Lieder des Herzens mit Nora & Peter, freitags, 18:30 Uhr

Die Schöpfung wird in diversen Kulturen auf unterschiedliche Weise gepriesen. Mit einfachen, kraftvollen Chants und Songs aus aller Welt feiern wir dieses Mysterium in Leichtigkeit und Freude und lassen uns vom Kopf ins Herz gleiten.

(Teilnehmerbeitrag: 8.- Euro)

Intensive Bewusstseins-Woche (Sesshin)

Für die `Sesshin-Woche` (Beginn 7 Tage vor Vollmond) gibt es besondere Erinnerungshilfen. Sie können im Alltagsleben integriert und ohne zusätzlichen Zeitaufwand angewendet werden. Jeder kann auch diese Erinnerungshilfen (deutsch oder englisch) von der Homepage herunterladen und überall auf der Welt praktizieren.

Empfohlen werden auch folgende Übungen:

07:00 - 08:00 Uhr: Stilles Sitzen

18:30 - 19:30 Uhr: Meditative Übung des Tages

22:15 - 23:15 Uhr: Stilles Sitzen mit Bhashkar Perinchery

Am letzten Tag des Sesshins findet entweder ein Vollmondfest oder ein Vollmond-Meditationsabend statt. Infos: www.uma-akademie.de

Teilnahme: 50.- Euro (inkl. Vollmondfest oder Vollmond-Meditationsabend)

Termine 2021: 14.-20. Sept. / 14.-20. Okt. / 13.-19. Nov. / 13.-19. Dez.

Termine 2022: 11.-17. Jan. / 10.-16. Feb. / 12.-18. März / 10.-16. April / 10.-16. Mai
08.-14. Juni

Meditative Wandertage



Die in der Natur vorhandene Harmonie und farbenfrohe Verspieltheit auf sich wirken lassen...mit einer tieferen Annahme und Bewusstheit wahrnehmen...genau wie die Natur *uns* wahrnimmt - ohne zu beurteilen!

Diese Möglichkeit wird auch mit Anleitungen, Erinnerungshilfen und Übungen unterstützt.

09:00 Uhr, Treffen im Life Surfers House

Beitrag, inkl. Verpflegung und Einkehren 50.- Euro (Studenten 30.- Euro)

Termine 2021: 26. Sept. / 24. Okt. / 21. Nov.

Termine 2022: 30. Jan. / 27. Feb. / 27. März / 22. Mai / 26. Juni

Begegnung mit Bhashkar

Zeit für Fragen und tiefere Perspektiven

Sonntag (englisch) & **Mittwoch** (deutsch) jeweils **19:00 Uhr**

Teilnehmerbeitrag 10.- Euro (erm. 8.- Euro)

Zusätzlich auch als Livestream & ZOOM im Internet!

Fragen können online gestellt werden ZOOM oder Livestream

Viele Livestreamvideos stehen im Anschluss online zur Verfügung:

www.uma-akademie.de (Spenden sind gerne willkommen.)

Life Surfing Seminare

20. Aug. - 05. Sept. 2021 **Life Surfing Ferien-Seminar in der Toskana (Italien)**

Teilnahme inkl. vegetarischer Verpflegung 1.490.- Euro, Ermäßigung möglich.

Anmeldeschluss, bitte wenn möglich, bis zum 8. August 2021.

29. Okt. - 06. Nov. 2021 **Herbstseminar im Schwarzwald**

28. Dezember 2021 - 4. Januar 2022 **Seminar zum Jahreswechsel**

14. - 22. April 2022 **Osterseminar im Schwarzwald**

Vorträge & Gesprächsrunden

07. - 09. Oktober 2021

Andere, neue Lernperspektiven für eine gesunde Entwicklung,
sowohl im Schulsystem als auch in der allgemeinen Bildung.

25. - 27. November 2021

Künstliche Intelligenz - Möglichkeiten und Gefahren.

Unterstütze

das Projekt 'Life Surfers House'

Spendenkonto der Oase e.V. Freiburg (Trägerverein der U.M.A.A.)

Postbank Karlsruhe

IBAN DE86 6601 0075 0055 0557 55

BIC PBNKDEFF

Paypal: info@uma-akademie.de

Steuerlich absetzbare Spendenbescheinigungen können ausgestellt werden.

Newsletter abonnieren

Dadurch hast du die Möglichkeit, regelmässig Infos über die kommenden Aktivitäten zu erhalten. Newsletter kann angefordert werden: info@luma-akademie.de

Gutscheine

(für 50.- / 100.- / 500.- oder 1.000.- Euro) kaufen, die bei allen Zahlungen im Life Surfers House eine Ermäßigung von 10% mit sich bringt.

Die Gültigkeit beträgt 2 Jahre.

Sprechen Sie uns an! 0761-709665 oder info@uma-akademie.de



Was steht auf dem
Grabstein eines
Mathematikers?
„Damit hat er nicht
gerechnet!“



Gitarren
Verstärker
Zubehör
Reparaturen

10.00 - 18.30 Uhr

bim bam
musikinstrumente

Kaiser-Joseph-Str. 267 · 79098 Freiburg
Tel. 0761-701660

www.bimbammusikinstrumente.de



Brillen-Studio Ocklenburg



Seit 1978 in Oberlinden

**Das Fachgeschäft für Brillen und Contactlinsen
& Spezialist für ZEISS Premium Gleitsichtgläser.**

Eine umfassende, individuelle Beratung bei der
Wahl von Fassung und Brillengläsern ist
selbstverständlich.

0761.34950

Oberlinden 5 in 79098 Freiburg

Gemeinsames Malen
mit Kaffee und Kuchen
bei Noah



**1 Zi. Whg.
gesucht !!
Freiburg**

Kostenlose Teilnahme

Mal-Utensilien teilweise vorhanden

Infos: 0157-52598634

Wasserdampf-Inhalation gegen das Coronavirus

Von Nilesh Jugal, Gründer des Jogi Ayurved Hospitals, Surat, Gujarat in Indien.

Eine einfache Übersetzung aus einer Video-Botschaft in YouTube.

Freunde, in der jetzigen Pandemie ist es unsere allererste Priorität uns selbst, unsere Familienmitglieder, unsere Kollegen und unsere Leute vor der Infektion mit dem Coronavirus zu retten. Heute werde ich mit euch etwas sehr Wichtiges teilen, was uns alle vor einer Infektion mit dem Coronavirus retten kann.



Es ist das Experiment, das ich in lokalen und sozialen Medien verbreitet und über das ich auch geschrieben habe.

Wir führten die einfache Praxis der Dampf-Inhalation für die ganze Crew im Monat Mai ein. Jetzt ist Dezember, ungefähr 6 - 7 Monate sind vergangen. In dieser Zwischenzeit wurden mehr als 4.000 coronapositive Menschen erfolgreich in diesem Hospital behandelt! Du musst verstehen, dass die infizierten Personen während des Prozesses von registrieren, beraten, medizinischer Versorgung etc. in direkter Berührung mit der ganzen Crew waren. Doch keiner von unseren Mitarbeitern wurde coronapositiv getestet; keiner von ihnen hat irgendwelche Corona-Symptome entwickelt!

Die Praxis ist sehr einfach: Du musst mit Vorsicht reinen Dampf inhalieren - reinen Wasserdampf durch deine Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Dies solltest du zehnmal tun: einatmen durch die Nase, ausatmen durch den Mund. Anschließend umgekehrt: einatmen durch den Mund und ausatmen durch die Nase. auch dies zehnmal. Der ganze Prozess wird nicht mehr als zwei bis drei Minuten dauern. Es ist so einfach...*

Ich habe dieses Experiment seit langem auf den Social-Media geteilt; und die Leute fragen mich, was wir in das Wasser tun, während wir den Dampf einatmen. Es ist aber absolut nicht nötig, irgendetwas in das Wasser zu tun. Doch wenn du Aroma magst, dann etwas Ajowan (Kreuzkümmel) oder Eukalyptus. Ansonsten wird reiner Dampf gleichermaßen effektiv sein.

Die Dampfgeräte zum Inhalieren sind sehr günstig. Wenn du kein elektrisches Gerät findest, kannst du auch eine Küchenschale und ein Handtuch über den Kopf nehmen, wie sonst beim Inhalieren.

Als wir mit der Praxis begannen, war es uns auch noch nicht klar, welche Auswirkungen die Praxis von Dampf-Inhalation tatsächlich hat - ob sie ausreichend sein würde, uns vor der Coronainfektion zu schützen! Wir waren natürlich zunächst selbst skeptisch; aber jetzt haben wir sehr großes Vertrauen in unser Experiment. Fast sechs bis sieben Monate Interaktion mit 4.000 covidpositiven Patienten sind vergangen, und wir sind immer noch sicher vor Corona. Das ist so, weil wir verstanden haben, dass etwas Unglaubliches durch die Dampf-inhalation geschieht.

Ich teile seit langem meine Experimente in den sozialen Medien. Viele einzelne Menschen aus allen Berufsgruppen und sogar Krankenhäusern haben die Dampf-inhalation praktiziert. Aus ganz Indien habe ich von allen ein positives Feedback bekommen. Wer auch immer es praktiziert hat, war fähig, sich vor einer Corona-Infektion zu schützen. Nicht nur das: Einige Ärzte glauben, dass, wenn jeder einzelne Mensch in Indien zweimal pro Tag nur einen Monat lang mit der beschriebenen Methode inhaliert, es sehr schwierig sein würde, auch nur einen einzigen positiven Corona-Fall in ganz Indien zu finden! Das ist die Wirkung der Dampf-inhalation...

*Bitte auf den richtigen Abstand zum heißen Wasser achten, da es sonst zu Verbrühungen kommen kann.



UNICORN
KOPIE & DRUCK

Humboldtstraße 2
79098 Freiburg

fon **0761-2909290**
fax **0761-2909291**

info@uni-kopie.de
www.uni-kopie.de



PAT
Praxis für
Alternative Therapien
Olaf Sauer und Team

Bertoldstraße 47
79098 Freiburg | 0761-396 05
kontakt@olaf-sauer.de
www.pat-freiburg.de



Rhythmische Massagen
Ganzheitliche Körpertherapie
Funktionelle Orthonomie und
Integration ®



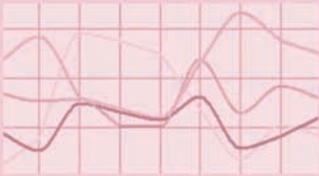
ComputerDiagnostik

schnell,
günstig,
+ exakt!

berührungsloser Soforttest gegen Corona

Unser neuartiges **Computer-Testgerät Metapathia** kann etwaig vorhandene **Viren und andere Krankheitsverläufe** aufspüren und anhand vorhandener Frequenzlinien auch bestimmen. Entsprechend zum Frequenzspektrum erkennt der Computer dann auch das **passende Heilmittel**.

In unserer Praxis können wir gerne Ihre individuelle Analyse und Behandlung vornehmen.
Die Diagnostik geschieht innerhalb von Minuten und gibt dem Patienten gleich passende Heilmittel an.



Kennlinie Coronavirus + alle Krankheitsdiagnosen!
Die typische Frequenzlinie zeigt mit dem vorderen Maximum die materielle Fähigkeit des Eindringens in andere Zellen.
Die Linie im hinteren Teil der Kurve bezieht sich auf den informativen Angriff im Nervensystem.
Der Computer sucht nun entsprechende Heilmittel mit ähnlicher Kennlinie.

Buchen Sie hier ein unverbindliches Beratungsgespräch:

➔ **Dr.med.dent. Helmut Friedrich**
Erlenweg 5b • 79115 Freiburg

Tel. 0761 482 400
Mail: dr.h.friedrich@t-online.de

GUTES aus der NATUR

Die Apotheke vor der Haustür

■ *Das Kleinblütige Weidenröschen*

Prostata-, Blasen- und Nierenbeschwerden ade!

Durch die bekannte österreichische Kräuterkundige Maria Treben (1907-1991) wurde das Kleinblütige Weidenröschen öffentlich wieder bekannt und geschätzt. Es hat eine starke und effektive Wirkungskraft bei unterschiedlichen Prostataleiden (auch Prostatakrebs) sowie bei Blasen- und Nierenkrankheiten. Auch Ärzte arbeiteten diesbezüglich mit ihr zusammen. Dazu gibt es einige Erfahrungsberichte.

In ihrem zweiten Buch („Gesundheit aus der Apotheke Gottes“) wird sehr eingehend darauf eingegangen, wie effektiv das Weidenröschen bei Prostata-, Blasen- und Nierenleiden helfen kann. Eine Zuschrift aus dem Schwarzwald: „Meine Schwägerin bekam bei einer Unterleibskrebsbehandlung Bestrahlungsschäden und zwar einen Riss im Darm und in der Blase. Sie bekam solche Blasenschmerzen, dass ihr Arzt ihr Morphium geben musste. Nun suchten wir laut Ihrer Abbildung in dem Buch „Apotheke Gottes“ das Kleinblütige Weidenröschen, haben es gefunden und nach einer Woche Teetrinken waren alle Schmerzen weg. Das sind die Wunder aus der „Apotheke Gottes“.



Das Weidenröschen wächst gerne an Wegrändern, Böschungen oder auch im Garten, falls es sich dort ausgesät hat. Die getrockneten Kräuter bekommt man aber auch in jeder Apotheke.

Teebereitung nach Maria Treben:

1 gehäufte Teelöffel Kräuter auf ein viertel Liter Wasser, nur brühen, kurz ziehen lassen (ca. 30 Sek.). Nur 2 Tassen täglich, morgens auf nüchternen Magen und abends eine halbe Stunde vor dem Abendessen.

■ *Borreliose - Effektiv wirkende Pflanzenextrakte*

Medizinischer Standard bei der Borreliose sind Antibiotika. In etwa 10 bis 20 % der Fälle ist die Antibiose bei der Infektionskrankheit, die nach einem Zeckenbiss durch das Bakterium „Borrelia burgdorferi“ verursacht wird, jedoch wirkungslos - vor allem aufgrund von Resistenzen. Nun untersuchten Forscher der John Hopkins Universität in Baltimore und des Kalifornischen Zentrums für funktionelle Medizin, Berkeley, als alternative Behandlungsoption Pflanzenextrakte, von denen sieben den beiden üblichen Antibiotika überlegen waren.

Die besten Wirkungen erzielten die ghanaische Chinarinde (*Cryptolepis sanguinolenta*) mit der

Substanz Cryptolepin und der Japanische Knöterich (*Polygonum cuspidatum*) mit dem Inhaltsstoff Resveratrol. Nach nur sieben Tagen konnten beide Extrakte Kolonien von *Borrelia burgdorferi* im Labor abtöten. Aber auch die Extrakte der Schwarznuss (*Juglans nigra*), der Katzenkralle (*Uncaria tomentosa*) und des Einjährigen Beifusses (*Artemisia annua*) wirkten verhältnismäßig gut.

NATUR & HEILEN berichtete in 8/2019 über die positiven Effekte des Extrakts der Wilden Karde bei Borreliose. *Mit freundlicher Genehmigung des Verlags Natur & Heilen.*

■ *Der Löwenzahn*

Angeblich zerstört die Wurzel des Löwenzahns Krebszellen zu 98% innerhalb von 24 Stunden.

Weitere Anwendungsgebiete: Allergien, Appetitlosigkeit, Arteriosklerose, Bronchitis, Ekzeme, Fieber, Frühjahrsmüdigkeit, Gallenschwäche, Gallensteine, Gelenkerkrankungen, Gicht, Hämorrhoiden, Hautleiden, Hühneraugen, Husten, Kopfschmerzen, Leberschwäche, Magenschwäche, Nierensteine, Pickel, Rheuma, Verstopfung, Warzen, Wassersucht, Wechseljahrsbeschwerden.

■ *Alternative Heilmethoden für Covid-19*

Ärzte in verschiedensten Ländern, die alternative Heilmittel in der Covid-19 Behandlung eingesetzt haben, erzielten zum Teil sehr gute Erfolge.

In der homöopathischen, der anthroposophischen, der traditionell chinesischen und der ayurvedischen Medizin wurden verschiedenste Heilmittel zur Vorbeugung sowie zur Genesung eingesetzt. In der Homöopathie hat z. B. das Mittel "Bryonia" sehr gut geholfen. Allein anhand der Symptome des jeweiligen Patienten werden spezielle Mittel individuell ausgesucht. (Quelle: Zeitschrift "Natur und Heilen", Homöopathie - Behandlungserfolge bei Covid 19, Ausgabe Oktober 2020).

Die Traditionelle Chinesische Medizin wurde z. B. in Krankenhäusern in China zum Schutz des Klinik-Personals vor Ansteckung angewandt. Es wurden Aromatherapie (Räuchern mit Beifuß) und Kräutertees (Ingwer und Süßholzwurzel) eingesetzt. Fast kein Mitarbeiter erkrankte. In Kliniken, die darauf verzichteten, erkrankten viele Mitarbeiter. (Quelle: "Natur und Heilen", TCM - vielversprechende Erfahrungen mit Viren, Ausgabe Juli 2021).

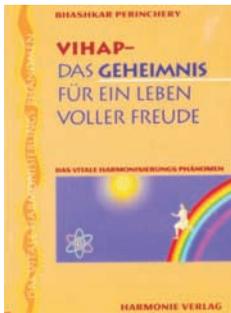
■ *Der wunderbare Honig*

Honig ist neben seinen allgemein bekannten Wirkungen, sehr hilfreich in der Wundheilung. Die antibakterielle Wirkung des Honigs ist inzwischen wissenschaftlich belegt. Selbst bei sehr schwer heilenden Wunden wurden erstaunliche Erfolge mit Honig erzielt. Zur Wundheilung wird hauptsächlich ein speziell aufbereiteter Manuka-Honig aus Neuseeland verwendet. Honig sorgt auch dafür, dass die Wunden sanfter heilen und keine großen Narben entstehen.

(Quelle: "Apotheken Umschau", Honig, wirksame Wundheilung aus der Natur, 1. März 2021)

Praxisorientierte Bücher zur Verwirklichung eines Lebens im Gleichgewicht - von *Bhashkar Perinchery*

Das Vitale Harmonisierungsphänomen (VIHAP)



VIHAP

- Das Geheimnis für ein Leben voller Freude

VIHAP stellt eine wissenschaftlich verständliche und individuell erfahrbare Perspektive für die innere Gesundheit dar. Es öffnet die Türen zur Erkenntnis des gemeinsamen 'goldenen Fadens', der sich sowohl hinter allen Momenten tiefen Glücksgefühls und von Harmonie im Leben, als auch in tieferen Erfahrungen hinter allen religiösen und spirituellen Lehren befindet. Ein Buch für das 21. Jahrhundert, mit dem Potenzial, eine innere Balance und eine authentisch, intelligente Orientierung im Leben zu verwirklichen! Unabhängig davon, aus welchen kulturellen, religiösen oder nationalen Hintergründen jemand stammt, können diese Einsichten von jedem unproblematisch angewandt werden...

Verkaufspreis: 10,- Euro

Auszug aus dem VIHAP-Buch:

Über die Konflikte und Trennlinien des Verstandes hinaus

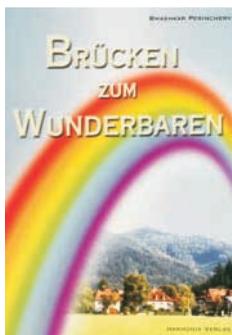
Ein Freund erzählte einmal von einem Erlebnis. Er verbrachte seinen Urlaub in einem Ferienort in den Bergen. Eines Abends ging er spazieren. Er schlenderte ohne ein bestimmtes Ziel durch die hohen Berge, als er unerwartet zu einem herrlichen Tal kam. In diesem Augenblick sah er einen unglaublich schönen Sonnenuntergang, der den ganzen Himmel mit seinem leuchtenden Farbenmeer überzog. Er geriet völlig außer Fassung und wurde von der zauberhaften Schönheit dieser Abendstimmung überwältigt. Plötzlich geschah etwas in ihm. In diesem Augenblick der Totalität, in diesem Moment des inneren Dahinschmelzens, in diesem Zustand intensiver Wachheit stieg ein Gefühl von tiefer Freude und Stille auf, ein Gefühl, mit dem Ganzen verbunden zu sein...

Diese Erlebnis zeigt eine der vielen Erscheinungsweisen des 'Vitalen Harmonisierungsphänomens'.

Die Momente, in denen jemand einen Zustand von Intensität und Totalität erreicht und so dem Leben gegenüber uneingeschränkt offen und empfänglich ist, bilden eine Grundlage für das Geschehen des VIHAP.

Dieses faszinierende Phänomen ist ebenfalls einer der wichtigsten Faktoren für die gesunde Entfaltung des menschlichen Potenzials und kann ein Schlüssel sein, um dieses Potenzial zu verwirklichen. Es erfordert natürlich eine gewisse Initiative und Bereitschaft, es innerlich zu spüren, die Zusammenhänge zu begreifen und es in den Lebensprozess zu integrieren.

Praxisorientierte Bücher zur Verwirklichung eines Lebens im Gleichgewicht - von *Bhashkar Perinchery*



Brücken zum Wunderbaren

Ohne zusätzlichen Zeitaufwand ins Alltagsleben integrierbare Hilfen, die auf eine verspielte und sanfte Weise jedem dabei helfen, sich des Wunders seiner selbst und des Lebens bewusst zu werden und es zu vergegenwärtigen....

Verkaufspreis: 12,80 Euro

Auszug aus dem Buch:

Entspannt sein mit unserer Ungeduld

Die kommenden Jahre sind sehr entscheidend für die Zukunft der Menschheit. Wenn wir genau hinschauen, können wir beobachten, daß das gesamte Weltgeschehen intensiver wird! Die Konflikte spitzen sich zu, die Krisen werden explosiver; in allen Bereichen werden die Herausforderungen für den Menschen immer größer.

Wer aufmerksam die Wege des Lebens beobachtet, kann erkennen, daß es gerade in Krisensituationen möglich ist, wertvolle Schritte zu unternehmen, die zu einer immer größeren Sensibilität führen werden! Gehen wir jedoch unbewußt mit den Krisen um, dann besteht die Gefahr, daß dies zu einer regressiven und zerstörerischen Entwicklung führt.

Auf jeden Fall ist die Menschheit nun mit der Möglichkeit konfrontiert, einen Schritt über die konditionierte, mechanische und unbewußte Vorgehensweise hinauszugehen, hin zu einer flexiblen, fließenden und bewußten Art zu leben!

► Schriften

Individuelle Initiative (INDINI)

- 1. Sich selbst tiefer verstehen**
- 2. Umwelt und Überleben**
- 3. Für Weltfrieden**

Humanity beyond violence

High Noon

JOIN Bhashkars
new Facebook-Group:



**Overcoming
depression and addiction.**

**A self-help support, through unique insights
to bring new awareness of life and boost
joy and celebration in living.**

Weitere Ausgaben des Life Surfers Journal

Ausgabe 1



Ausgabe 2



Ausgabe 3



Ausgabe 4



Ausgabe 5



Ausgabe 6



Ausgabe 7



Jede Ausgabe kann auf der Homepage www.uma-akademie.de als PDF-Datei heruntergeladen werden.

Das Journal ist kostenlos erhältlich. Die redaktionellen Inhalte haben einen zeitlosen Charakter und bleiben dadurch für die Leser stets interessant!

Ein oder mehrere Exemplare können Ihnen auch gerne gegen eine Spende zugeschickt werden. Bei Interesse nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Life Surfing

in der Toskana

FerienSeminar mit Bhashkar Perinchery



Life-Surfing ist eine Vision, das Leben so anzunehmen, dass es kein andauernder Kampf bleibt, sondern eine Entdeckungsreise wird.

Dabei nehmen wir die Eigenschaften unserer Realität bewusst wahr und lernen spielerisch auf die Herausforderungen zu antworten - so wie ein Surfer auf seinem Surfbrett mit Wind und Wellen spielt. Das Life-Surfing Ferienseminar bietet somit einen Rahmen, um innerlich eine grundlegende Klarheit zu finden, die der Lebensenergie und dem Leben eine erfüllende und befreiende Richtung gibt.

20. Aug. - 5. Sept. 2021

www.LifeSurfersHouse.com