Life Surfers Sournal

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

Das Geheimnis des Lebens liegt im Geheimnis des Todes

von Bhashkar Perinchery

Ramana Maharshi

und der englische Soldat

Musicosophia

mit Musik den Coronaeffekt auflösen

Der Hoffnungsmacher Wälder in Afrika

Vielfältiges aus der Welt

Schönes, Erstaunliches, Gesundes, Kritisches

Transformiere die Welt von innen her

Ausgabe 9

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...

Liebe(r) Leser(innen) und Freunde!

Wer hätte vor einiger Zeit gedacht, dass sich unser Leben so grundlegend verändern würde? Die Herausforderungen durch Corona, den Krieg in der Ukraine - der wie aus einer anderen Zeit zu stammen scheint - und die Unfähigkeit, Konflikte durch kreative Kommunikation und Verständnis zu lösen. Macht und Gewalt erzeugen fast immer Gegengewalt und Zerstörung.

Eine weitere sehr große Herausforderung ist der rasant voranschreitende Klimawandel.

Veränderungen können nur durch die bewusste und entschlossene Initiative von Einzelnen geschehen, indem sie durch Bewusstsein, Mitgefühl und ein liebevolles Miteinander Alternativen sichtbar zu machen und mit anderen teilen!

Das Journal kann in diesem Sinne Impulse geben und Wege aufzeigen, den Herausforderungen unserer Zeit kreativ und mit ganzem Herzen zu begegnen.

Herzliche Grüße Nora Gaus



Für ihr ehrenamtliches Engagement möchte ich allen ganz herzlich danken, die aufs Neue die Entstehung und Herausgabe dieses Journals unterstützt und ermöglicht haben.

Da das Journal 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

Transformiere die Welt von innen her	S. 2
Vorwort	S. 3
Impressum	S. 4
Das Geheimnis des Lebens liegt im Geheimnis des Todes von Bhashkar Perinchery	S. 5 - 16
Der Läufer - Hilf deinem Konkurrenten	S. 17
Ramana Maharshi und der englische Soldat	S. 18 - 19
Musicosophia - Mit Musik den Coronaeffekt aufheben	S. 21
Sei ein Life Surfer	S. 22
Programm des Life Surfers House	S. 23 - 27
Der Hoffnungsmacher	S. 28
Buchempfehlungen	S. 30 - 31
Glück ist kein Zufall - Gan <mark>zheit</mark> lich <mark>e</mark> Lebensberatung	S. 32
Schönes, Erstaunliches, Gesundes, Kritisches aus unserer wunderbaren Welt	S. 33 - 34
Letzte Ausgaben des Life Surfers Journals	S. 35
Life Surfing Ferien-Seminar	S. 36

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 & Dora Treptow

Mediadaten können unter www.LifeSurfersHouse.com heruntergeladen werden.

Bankverbindung Oase e. V. Freiburg:

Postbank Karlsruhe IBAN DE86 6601 0075 0055 0557 55 BIC PBNKDEFF

Das Geheimnis des Lebens liegt

Es gibt einen bekannten Hinweis in den tieferen Lehren:
"Das Geheimnis des Lebens muss im Geheimnis des Todes
gefunden werden." Für den normalen Verstand - besonders,
wenn man im Westen aufgewachsen ist - ist es
sehr schwierig, diese Aspekte zusammenzubringen,
weil man daran gewöhnt ist, so durchs Leben zu gehen,
als ob Geburt und Tod gegeneinanderstehen,
Leben und Tod gegeneinanderstehen.



Aber diejenigen, die verstehen, sehen eine andere Grundlage. Er erinnert sich, akzeptiert und behält seine Erinnerung daran, dass der Tod Teil der Dynamik des Lebens ist. Deshalb wird gesagt, dass der Fluss des Lebens zwischen zwei Ufern fließt. Auf der einen Seite ist ein Ufer der Geburt und auf der anderen Seite ein Ufer des Todes. Zwischen diesen beiden Ufern fließt der Fluss.

Es geht nicht darum, der Angst zu folgen und blind auf sie zu reagieren, sondern darum, die Natur der Realität zu verstehen. Das kann euch klar und frei machen. Den Tod als Teil der Dynamik des Lebens zu akzeptieren, bedeutet. dass du die Ganzheit unserer Realität, die Ganzheit des Lebens akzeptierst. Das ist sehr wichtig. Denn sobald ihr die Ganzheit eurer Realität akzeptiert. befindet ihr euch nicht mehr in einem kämpferischen Prozess; ihr versucht nicht mehr, immer in der Defensive zu sein, ihr seid nicht mehr in der aggressiven Rolle; ihr akzeptiert. Das bedeutet auch, dass ihr nicht mehr in den blinden Kampf geht. Jetzt seid ihr in der Lage, die Ganzheit der Realität zu sehen. Denn in dem Moment, in dem du unbewusst kämpfst, bist du nicht in der Lage, die Ganzheit zu sehen; du bist bereits gefangen. Aber wenn du die Ganzheit akzeptieren kannst, ist es anders. Dann ist alles, was du tust bewusster - auch wenn du bestimmte Handlungen tun musst, die von außen so ähnlich aussehen, als würdest du kämpfen. Aber es gibt einen Unterschied. Wenn du die Ganzheit deiner Situation - die Ganzheit des Lebens - akzeptierst, dann antwortest du und reagierst nicht nur. Du antwortest auf die Situation, und beim Antworten gibt es kein Beherrschenwollen, das sonst von der Angst ausgeht. Wenn du nicht präsent bist, falls du nicht akzeptierst, lässt du zu, dass die Angst dich überwältigt.

Wenn du das Leben mit allem, was da ist, annimmst, kommst du auf eine andere Basis. Du bist mit deiner Präsenz, du bringst Bewusstsein ins Leben. Du schaust, was die Realität ist und so kann ein tieferes Verständnis im Leben geschehen. Ansonsten sammeln wir so viel Wissen, aber es bleibt irgendwo versteckt; so wie ein Computer alle möglichen Informationen auf seiner Festplatte sammelt, wo sie zwar vorhanden sind, aber nicht wirklich ins Leben kommen.

Es kommt also nicht darauf an, was ihr wisst, sondern was ihr lebt, was ihr praktiziert, was ihr in den Alltag, in den Augenblick, in das Leben einbringt. Denn dort manifestiert sich die Wirklichkeit durch euch.

Die Akzeptanz der Ganzheit des Lebens, die Akzeptanz des Todes als Teil unserer Realität, hat enorme Auswirkungen! Ihr mögt es solange nicht glauben und nicht erkennen, bis ihr anfangt, es selbst in Betracht zu ziehen.

Es gibt eine sehr schöne Anekdote aus der Sufi-Tradition. Viele von euch kennen sie, aber ich möchte sie euch noch einmal ins Gedächtnis rufen, denn sie ist nicht nur eine Geschichte, um einen Anhaltspunkt zu bekommen, sondern sie ist mehr als das. Sie gibt auch eine Orientierung für die Praxis.

Dies ist die Geschichte eines Mannes, der von allen, die ihn kannten, als jemand empfunden wurde, der so fröhlich, so liebevoll, so spielerisch, so freundlich zu allen war. Sein Name in der Überlieferung ist Uwais. Viele, die ihn kannten, waren sehr angetan von ihm.

Einer von ihnen fragte: "Was ist das Geheimnis eurer Lebendigkeit, eurer Lebensfreude, eurer Verspieltheit. Ihr feiert das Leben. Was ist das, wie geht das?"

Uwais sagte: "Ich lebe wie einer, der heute hier ist und nicht weiß, ob er morgen noch da sein wird."

Der Fragesteller überlegte eine Weile und sagte dann: "Aber ist das nicht bei jedem so? Wir sind heute hier, und jeden Moment kann der Tod kommen. Jeden Moment kann sich alles ändern. Wer weiß schon, ob er morgen noch hier sein kann? Wer kann sich dessen zu 100 % sicher sein? Es sei denn, man redet einfach nur so dahin. Aber in Wirklichkeit kann sich alles jeden Moment ändern."

Und er fügte noch hinzu: "Wenn das bei allen so ist, warum leben dann nicht alle so wie du?"

Uwais sagte: "Es geht nicht darum, dass es eine Tatsache ist, die einfach da ist. Es ist eine Frage, inwieweit man bereit ist, diese Erinnerung in das Leben einfließen zu lassen; obwohl es eine Tatsache ist, die so offensichtlich, so klar ist. Aber dennoch besteht die Tendenz, sie nicht zu akzeptieren, sich ihr nicht zu stellen, nicht offen dafür zu sein und damit zu leben, dass sie Teil der Realität ist."

Dann erwähnte Uwais etwas für alle sehr Wertvolles: Wenn er schlafen geht, sagt er vor dem Einschlafen zu sich selbst: "Uwais, jetzt geht der Tag zu Ende, du gehst schlafen. Du weißt nicht, ob du morgen noch da sein wirst; also überlasse alles dem Schöpfer, überlasse alles dem Leben, umarme den Schlaf, erlaube den Schlaf."



Und auf diese Weise schläft er dann ein.

"Und wenn ich morgens aufwache, erinnere ich mich daran: Uwais, du hast noch einen Tag. Wie willst du diesen Tag leben? Willst du weiterhin nur auf die anderen schauen, dich auf die anderen konzentrieren, ihr Problem finden, vergleichen, konkurrieren, dich in alle möglichen negativen Reaktionen hineinziehen lassen - stolz sein, in diese Art von gewohnheitsmäßige, automatische Ebene gehen oder willst du diesen Tag liebevoll, freudig, kreativ und spielerisch leben?"

Er fügte hinzu: "Es liegt tief in unserem Engagement, in unserer Entscheidung, in unserem Verständnis, was wir leben können.

Ich wähle das Zweite. Ich entscheide mich, diesen Tag, den ich habe, so freudig, so liebevoll, so schön, so spielerisch zu leben."

Das ist ein sehr wichtiger Hinweis. Denn wenn er diese beiden Möglichkeiten bewusst sieht, wenn er darüber nachdenkt, dann sieht er, dass der Tod jeden Moment kommen kann. Aber du hast diesen Tag. Es ist also auch in einer tieferen Betrachtung ein Weg zu erkennen und sich daran zu erinnern, dass alles, was wir haben, ein Geschenk ist. Wir können es nicht als selbstverständlich ansehen. Wie kannst du sagen, dass du es verdienst oder erreicht hast? Nein, schau genau hin, mutig, ehrlich. Dann fängst du an zu sehen, dass dieser Körper, dieses Leben, diese ganze Umgebung, die Natur, die Mitmenschen Teil des Wunders, Teil des Segens ist.

Es ist alles Gegenwart. Je tiefer du also nachdenkst, je tiefer du akzeptierst, desto tiefer kannst du die Realität sehen. Je tiefer du nachdenkst, desto mehr wird dir klar, dass wir nichts für selbstverständlich halten können. Alles ist ein Geschenk, alles ist ein Segen.

So wird man von jemandem, der im Wissen, im konditionierten Verstand gefangen ist, zu jemandem, der bereit ist zu verstehen, der bereit ist, zu überlegen, der bereit ist, tiefer, ehrlicher, mutiger und klarer zu schauen. Das ist sehr, sehr wichtig, denn man muss die Realität so erleben, wie sie tatsächlich ist.

Es ist nicht das, was euch durch eure Konditionierung, durch eure Fehlinterpretation, durch euer Missverständnis, durch eure einseitige Sichtweise der Dinge vorgegaukelt wird. Darum geht es nicht. Es ist einfach das, was die Realität ist, wenn man ihr einfach ehrlich, direkt und klar gegenübersteht.

Das ist die Bedeutung der biblischen Aussage: "Nur die Wahrheit kann dich frei machen."

Das muss verstanden und gelebt werden! Es nur als einen Spruch zu ken-

nen, der irgendwo in goldenen Buchstaben geschrieben steht; was macht das schon, wenn man sich nicht daran erinnert und es ins Leben bringt?

Wahrheit ist nicht nur etwas, das dir jemand sagt und das du jetzt hast. Nein, Wahrheit bedeutet die Realität, so wie sie ist. Wahrheit bedeutet das, was du wirklich bist, das, was das Leben wirklich ist. Dafür müssen wir uns sehr bewusst, sehr vorsichtig öffnen, um es zu betrachten, zuzulassen - sonst sind wir gefangen in unserem kindlichen Stolz und unseren Vorurteilen; gefangen in unserer Angst und Gier, gefangen in unserer blinden Identifikation mit dem Körper und der Persönlichkeit, gefangen in allen Arten von Missverständnissen, die dich leicht in Leiden, in Elend, in alle Arten von Schattenzuständen ziehen. Du brauchst nicht in all das hineinzufallen, du brauchst nicht darin gefangen zu sein. Du hast die enorme Fähigkeit in dir als menschlichem Wesen, dass du all diese Muster sehen kannst, dass du beobachten kannst, ohne blindlings hineingezogen zu werden.

Das muss man einfordern, das muss man erst einmal verstehen, das muss man ins Leben bringen.

Als Uwais also sagte: "Ich beschließe, diesen Tag liebevoll, mitfühlend, sorgfältig, kreativ, freudig und spielerisch zu leben.", bringt er die Erinnerung wieder zurück. Weil wir die Tendenz haben zu vergessen; weil wir diesen automatischen Prozess in uns haben, vor dem wegzulaufen, was unseren Status quo in Frage stellt.

Wir müssen sehr wachsam sein. Das ist die wahre Herausforderung in unserem Leben. Der Konflikt besteht zwischen diesem unbewussten Aspekt, der automatisch in uns arbeitet und unserer Fähigkeit zu sehen, unserer Intelligenz, unserer schöpferischen Basis.

Deshalb möchte ich noch eine Geschichte von den Cherukee-Indianern ins Spiel bringen. Wenn ihr diese beiden Anekdoten wirklich in Betracht zieht und ihre Botschaft in die Praxis umsetzt, lebt ihr im Überfluss, lebt ihr mit Freude, lebt ihr voll und frei. Und noch einmal diese Cherukee-Anekdote... Viele von euch haben sie sicher schon gehört und erinnern sich vielleicht sogar daran. Aber seht den Sinn dahinter:

Der Großvater und sein Enkel sitzen am Abend an einem Feuer. Und der Großvater möchte seinem Enkel einige Einsichten vermitteln. Das Verständnis wird auf verschiedene Weise geteilt. Man teilt es mit Freunden, man teilt es mit denen, die einem nahe stehen. In der Tat bin auch ich in der Lage, diese Dinge, die für euch alle sehr grundlegend sind, mit euch zu teilen, weil ihr euch bereits dafür entschieden habt, euch dafür zu interessieren. Ihr habt bereits eine Entscheidung getroffen, euch innerlich zu erkundigen. Deshalb kann ich auch viele

dieser tieferen Dinge vorsichtig mit euch teilen.

Wenn ich all diese Dinge jemandem sagen würde, der nicht das Verständnis, die Grundlage, die Initiative hat, dann ist das zu exotisch, zu weit weg, zu viel verlangt. Es wäre für sie nur irgendwie esoterisch. Nein, es geht in Wirklichkeit um die einfachen Dinge.

Jedenfalls sagte der Großvater zu seinem Enkel: "In jedem von uns gibt es zwei Wölfe, die ständig miteinander kämpfen. Der eine ist ein brauner Wolf und der andere ist ein grauer Wolf. Der graue Wolf steht für all unsere Schattenzustände: Wut, Bitterkeit, Zynismus, Depressivität; all das, was man in diesem Bereich finden kann. Es kommt fast automatisch, man muss es nicht tun. Aber das ist der Teil, dessen man sich bewusst sein muss. Es zieht dich nicht nur blind in all diese Schattenzustände hinein, vielmehr gibt es auch Strategien, die ich PADS nenne: "Programm des automatischen Abwehrsystems" (engl. program of automatic defense system). Sie verhindern, dass du mit dem in Berührung kommst, was deinen Status Quo, dein geregeltes Leben, deine gewohnte konditionierte Art zu reagieren stören kann."



Der Automatismus versucht also, dir eine feste Vorstellung von dir selbst zu geben. Auf der Grundlage dieser Vorstellung versuchst du dann immer, eine Lösung in den sich verändernden Phänomenen der Welt zu finden. Das ist ein Missverständnis.

Jedenfalls erzählte der Großvater dem Enkel, dass es diese beiden Wölfe gibt.

Der graue Wolf steht für all diese Schattenzustände und der braune Wolf steht für all die tieferen Qualitäten in dir, die du manchmal zulässt. Das ist die Qualität der Verspieltheit, der Freundschaft, Liebe, Fröhlichkeit, die Qualität des Feierns, die Qualität des Genießens und Entdeckens. Sie wird aber oft vom grauen Wolf unterdrückt.

Es ist sehr wichtig, wenn man erkennen kann, dass dies ein unterschwelliges Phänomen in jedem von uns ist. Als der Enkel das hört, überlegt er eine Weile und fragt dann: "Und wer von diesen Wölfen wird gewinnen?" Die Antwort des Großvaters ist sehr wichtig. Er sagt etwas sehr Grundlegendes und Wertvolles und zwar: "Derjenige Wolf wird gewinnen, den man am meisten füttert!"

Denn bewusst oder unbewusst haben wir die Möglichkeit, den einen oder den anderen Wolf zu füttern. Oder um es einfacher auszudrücken: Du kannst entscheiden, welche Richtung du der Lebensenergie in jedem Moment gibst. Wenn du verstehst, wenn du überlegst und anfängst, dein Verständnis ins Leben zu bringen, dann siehst du das: Ich lebe diesen Tag, ich lebe diesen Moment so wach, so liebevoll, so kreativ, so anmutig wie möglich. Das ist der Punkt, an dem ihr die Verbindung zwischen den beiden Geschichten von Uwais und der des Großvaters und seinem Enkel sehen könnt.

Wir nähren uns bewusst oder unbewusst, wir geben der Lebensenergie bewusst oder unbewusst in jedem Moment die Richtung vor, d.h. es liegt an uns, was wir aus unserem Leben machen!

Hast du es ehrlich und tief erkannt? Hast du es so betrachtet, dass es nicht nur ein Wissen ist, das du irgendwo hast? Und dann wiederholst du immer wieder die alte Routine? Oder erkennst du, dass man, ohne sehr konsequent, sehr bewusst und absichtlich zu sein, man sich einfach von den Missverständnissen, der Blindheit, dem Automatismus, der konditionierten Art zu reagieren und von den Gewohnheiten ziehen lässt?

Ihr müsst also die Herausforderung sehen, die ihr in eurem Leben habt. Ihr müsst sehen, was der Konflikt ist, der in euch entsteht und in euch wirkt. Es geht nicht darum, irgendetwas zu unterdrücken; es geht nicht darum, es zu ignorieren; es geht nicht darum, wegzulaufen und blindlings zu kämpfen, sondern darum zu sehen, was wirklich der Fall ist. Was ist die Natur der Realität, was ist meine Rolle, meine Chance; wie kann ich das Leben angehen, damit ich es hinterher nicht bereue?

Sehr wichtig ist auch Folgendes zu erkennen: Wir sind mit nichts auf diese Welt gekommen. Und wir gehen auch mit nichts wieder von dieser Welt. Unser Hiersein ist, als ob wir nur einen Ausflug machen. Genau wie jetzt, bei unserem Treffen hier. Wir kommen an diesen Ort, wir sind für ein paar Tage hier, nehmen uns Zeit, betrachten bewusst die Dinge, erlauben eine Vertiefung des Verständnisses und machen Übungen und gehen wieder.

So ist es auch in einer tieferen Betrachtung der Natur unseres Lebens auf diesem Planeten, des Lebens in diesem Körper. Es handelt sich um einen Ausflug.

Tatsache ist, dass wir mit nichts kommen und nichts mitnehmen können. Man geht mit leeren Händen, ob man es will oder nicht.

Es geht darum, sich der Natur der Realität bewusst zu werden - zu verstehen, was wir sind, was unsere Chancen sind, was unser Leben zu einem freudigen, anmutigen, blühenden und erfüllenden Prozess machen kann - oder was uns in mehr Elend, Leid, Bitterkeit und Festgefahrenheit zieht.

Man muss mutig und ehrlich sein. Dies kann einem niemand anderes beibringen. Es ist eine Frage einer sehr, sehr tiefen, ehrlichen inneren Entschlossenheit: Was will ich mit meinem Leben anfangen? Will ich in dieser gewohnten schläfrigen, schludrigen Weise weitermachen und die Verantwortung an andere abgeben? Ich bin unglücklich, weil dieser Mensch so und so ist; die Menschen sind unfreundlich, die Gesellschaft schrecklich; meine Eltern waren unsensibel zu mir usw.

Es gibt tausendundeine Möglichkeiten. Die Politik, das Wetter... Man kann endlos so weitermachen. Oder man sagt: Okay, so sind die Dinge. Was da ist, ist da. Was mache ich daraus? Nutze ich es als Gelegenheit, um wieder in die alten Gewohnheiten zu verfallen?

Das ist keine Entscheidung, die man irgendwann trifft und dann wieder vergisst, sondern eine Erinnerung, die man sich von Augenblick zu Augenblick, von Tag zu Tag bewahren muss.

Vielleicht kannst du in diesem Moment beobachten, dass ein Sog zur Schläfrigkeit da ist. Ein Weg, um vor dem wegzulaufen, was dich berührt; vor dem, was da ist. Kannst du es wahrnehmen?

Siehst du, du hast die Chance. Aber es ist ein herausfordernder Prozess. Die Gewohnheiten ziehen dich in diese Schläfrigkeit, Benommenheit. Doch das ist es, was dich in den ungesunden Aspekt des Todes zieht. Es ist nicht der Tod im tieferen Verständnis; es ist eine Art von Stagnation, von Blindheit und Unempfindlichkeit. Nur du kannst es sehen, du musst es von innen her sehen!

Am Anfang ist es nicht angenehm und bequem. Es wird gesagt: Die Illusionen, die Lügen und die Falschheit sind süß am Anfang, aber bitter am Ende.

Umgekehrt ist die Wahrheit am Anfang bitter, doch am Ende süß. Betrachte es gründlich. Es ist Dein Leben, es ist deine Realität, es ist deine Verantwortung. Bist du bereit, dich darauf einzulassen - oder sagst du: "Ja, ich habe dies und das getan, ich mache dies und das ein wenig..." Wischiwaschi also. Wie lange noch? Deshalb finde ich auch diese Erzählung von Uwais so wichtig.

Es ist von großer Bedeutung, wenn es in den tieferen Lehren heißt: Das Geheimnis des Lebens liegt im Geheimnis des Todes. Jeden Moment die Vergangenheit sterben zu lassen, bedeutet, nichts von der belastenden Negativität aus der Vergangenheit mit sich herumzutragen. Die Vergangenheit ist vergangen. Seht, die Lebensenergie ist in diesem Moment, und es ist euch überlassen, welche Richtung ihr der Lebensenergie in diesem Moment gebt.

In diesem Sinne bist du ihr Schöpfer. Aber du kannst auch unsensibel, unbewusst, mechanisch und blind vorgehen und dich selbst zerstören.

Du kannst dein Leben der Freude, Verspieltheit, Liebe und Gnade erschaffen, indem du die Verantwortung übernimmst. Dazu bist du fähig. Es ist unsere Chance als Mensch.

Aber wir könnten auch sagen: "Oh, das ist alles zu viel, das ist alles Anstrengung. Da habe ich so viel zu tun, ich habe doch schon so viele andere Probleme. Für mich ist das alles so weit weg!"

Ihr könnt so viele Möglichkeiten finden, es einfach wegzuwischen. Natürlich ist es eure Entscheidung. Es ist euer Leben. Wenn ich das mit euch teile, dann teile ich das, was ich verstehe, mit denen, die bereit sind, mit Interesse und Bereitschaft zu schauen und zu überlegen. Es wird im Geiste der Liebe geteilt, geteilt im Geiste der Freundschaft.

Aber ihr müsst es auch betrachten und mit der gleichen Qualität annehmen. Denn wenn ihr es ebenfalls mit Freundschaft und Liebe annehmt, dann seht ihr, dass es keine Argumente sind, die wir austauschen sollten. Es ist eine Frage der Betrachtung, dann wird es zu eurem Verständnis. Dann siehst du, dass du gesegnet bist, hier zu sein, dass du gesegnet bist, in diesem Körper zu wohnen, dass du gesegnet bist, im Lebensprozess auf diesem Planeten sein zu können - mit all seinen Höhen und Tiefen, mit all seinen positiven und negativen Aspekten, mit all den Herausforderungen und Konflikten, die das Leben bringt.

Bei näherer Betrachtung seht ihr, dass es ein großer Segen ist. Dann werdet ihr auch etwas sehr Grundlegendes erkennen. All die Herausforderungen, Konflikte, all die so genannten Probleme, die ganzen Schwierigkeiten sind nicht dazu da, dich zu bestrafen, gegen dich zu sein und dir unnötiges Leid zu bringen.

Vielmehr schaffen sie einen Rahmen in dir, innerhalb dessen du entdecken, wachsen, verstehen, reifen und erblühen kannst.

Es ist wie in dieser kleinen Anekdote von einem Kind, das von den Eltern für unfähig gehalten wird zu sprechen. Viele Jahre seines Lebens sprach es kein einziges Wort und man hatte sich mit dem Gedanken abgefunden, dass es nicht sprechen könne. Aber eines Tages, als die Mutter eine Mahlzeit kochte und ihm vorsetzte, machte es spontan eine Bemerkung. Es sagte: "Mama, es ist zu salzig!" Sie war schockiert und sagte: "Tom, du kannst ja sprechen!" Da erwiderte er kühl und knapp: "Ja, natürlich." Die Mutter hakte nach: "Warum hast du denn die ganze Zeit nicht gesprochen, all diese Jahre?" Er schmunzelte und sagte: "Es lief doch alles gut!"

Aber nicht jeder ist wie Tom, der die Qualität des Sprechens am Leben erhält. Wenn wir das Leben nicht wach und kreativ leben, vergessen wir es und verfallen in ein Reaktionsmuster, das Teil unserer Identität wird.

Erkenne also die Herausforderung, erkenne deine Rolle, erkenne deine Verantwortung. Und genau darum geht es in diesem Seminar. Es geht um nichts anderes.

Diese beiden Anekdoten möchte ich euch ans Herz legen und euch dabei unterstützen, den Tag mit der Erinnerung zu beginnen, So wie wenn Raphael morgens aufsteht und sagt: "Raphael, du hast noch einen Tag, was willst du mit diesem Tag anfangen? Oder Dana steht auf und fragt sich: "Dana, wie willst du diesen Tag angehen? Willst du dir weiter Sorgen machen und dich nur auf die anderen konzentrieren, dich in alle möglichen Dinge verwickeln oder sagen: "Okay, alles kommt, aber ich werde darauf achten, mich nicht in all das zu verstricken. Ich werde darauf achten, es zu beobachten und mich bewusst darauf ausrichten, mit der Lebensenergie so zu sein, dass ich diesen Tag so liebevoll und schön wie möglich lebe." Immer in Verbindung mit der Erinnerung, dass jeder Tag der letzte Tag sein kann.



Das ist die Bedeutung, wenn es heißt: Das Geheimnis des Lebens liegt im Geheimnis des Todes.

Sei bereit, die Vergangenheit sterben zu lassen, dich nicht auf Vergleiche und Wettbewerb einzulassen, dich unter keinen Umständen in negative Zustände ziehen zu lassen. Das ist deine Verantwortung.

Es gibt eine Stelle im Alten Testament, wo Gott sagt: "Diejenigen, die nicht für mich sind, sind gegen mich!"
Was ist ihre Bedeutung?

Geht es um einen Diktator, der zu sagen versucht, dass jeder für ihn sein muss? Wenn du gegen ihn bist, wirst du bestraft? Nein, es geht nicht um Politik. Es ist ein Hinweis darauf, wie die Lebensenergie arbeitet, wie wir verantwortlich sind. Wenn wir der Lebensenergie nicht bewusst eine Richtung geben, die kreativ, spielerisch und freudig ist, wird sie automatisch und unbewusst in Richtung Wut, Bitterkeit und all die Schattenzustände gezogen.

Welchen "Wolf" du also jeden Moment, jeden Tag fütterst, das bleibt dir überlassen. Wenn du sorglos, unbewusst, blind vorgehst, ohne diese innere Hingabe an die Wahrheit, Realität und das Göttliche zu halten, dann wird man in diese blinden Reaktionen hineingezogen und findet sich in der Falle wieder.

Das ist eine sehr heikle Sache. Deshalb muss man immer wieder in den Moment kommen, um loszulassen. Wenn ich allen sage, sich im normalen Lebensprozess mindestens eine Stunde am Tag Zeit zu nehmen, um alles loszulassen, dann ist das wie ein Sterben der Vergangenheit, ein Loslassen von allem, ein Erinnern daran, dass ihr euch in diesem Moment, in dem ihr wach und präsent seid, mit dem verbindet, was jenseits der Dualität des Lebens ist. Ihr verbindet euch mit eurem ewigen Sein.

Versteht es genau!

Das ist der Sinn der Aussage, wenn Gott spricht: "Wer nicht für mich ist, ist gegen mich." Wenn du dich nicht bewusst auf das Leben ausrichtest, bewusst auf die Liebe, die Kreativität, die positiven und freudvollen Aspekte, die dem braunen Wolf zugeschrieben werden, ausrichtest und orientierst, wirst du automatisch, blind und unbewusst in den Dreck gezogen. Nur du selbst kannst dich entscheiden, nur du kannst den Transformationsprozess herbeiführen.

Jemand anderes kann dich nur unterstützen, dich daran erinnern und dir in diesem Sinne helfen, deine Verantwortung zu sehen. Denn es ist nicht etwas, das dir jemand geben muss, es ist bereits da, du hast es schon.

Die Frage ist: Erkennst du es, lässt du es zu? Es ist da wie ein Samen. Wenn der Same durch deine Achtsamkeit, durch deine Fürsorge genährt wird, entwickelt er sich zu einer Pflanze; fängt an, Blüten zu bilden und eines Tages trägt er Früchte und nährt dich. Es kommt ein Punkt, an dem dich nichts mehr ins Elend ziehen kann.



Im Leben gibt es Freude und Schmerz. Es wird Momente des Glücks und des Unglücks geben, aber du verlierst dich nicht darin. Wenn du lebendig bist, wirst du all das haben, du wirst dich mit all diesen Dingen verbinden, aber du verlierst dich nicht in ihnen. Du wirst deinen Anteil daran sehen, du erinnerst dich. Es ist das Wertvollste in unserem Leben zu erkennen, dass wir als Mensch dieses Aufblühen zulassen können.

Seht, dass es eure Entscheidung ist, sie konsequent von Augenblick zu Augenblick zu leben.

Deshalb gibt es eine große Dringlichkeit! Du magst dich in diese Art von Schläfrigkeit, Gewohnheit, Nachlässigkeit, Abrechnung, Fokussierung auf den anderen, Vergleich, Routine und Irritationen hineinziehen lassen. Aber du kannst auch sehen, dass es nicht notwendig ist, in diese Falle zu tappen. Es ist meine Chance, meine Verantwortung und meine Entscheidung, die ich zu lehen habe...

^{*}Der Text stammt aus der Einführung zum Osterseminar mit Bhashkar Perinchery 2022 im Schwarzwald.

Hilf deinem Konkurrenten!

Der kenianische Athlet Abel Mutai war nur ein paar Meter vom Ziel entfernt, aber er verwechselte im Einlauf die Schilder und hielt an, weil er dachte, das Rennen sei beendet. Ein Sportler, der ihm hinterherrannte, der

Spanier Iván Fernández, fing an, ihn anzuschreien, dass er weiterlaufen solle. Mutai konnte aber kein Spanisch und verstand ihn nicht.

Fernandez erkannte das, gestikulierte und gab dem Kenianer einen Schubs, damit dieser weiterlief und so das Rennen gewinnen konnte.

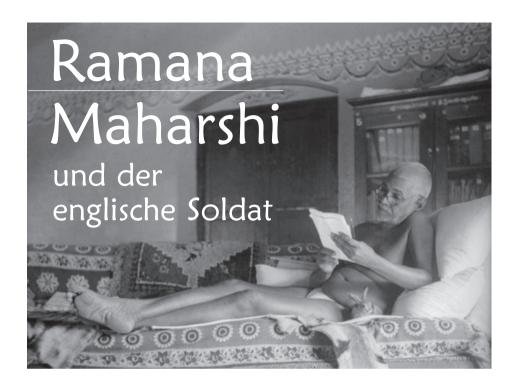


Ein Journalist fragte Ivan Fernández anschließend: "Warum hast du das getan? Der Spanier antwortete: "Mein Traum ist es, dass wir eines Tages in einer Welt leben, in der wir einander helfen, das Ziel zu erreichen."

Doch der Journalist bestand darauf: "Aber warum hast du den kenianischen Athleten gewinnen lassen?" Ivan erwiderte: "Ich habe ihn nicht gewinnen lassen. Er lag vorn und wollte das Rennen gewinnen. Dieser Sieg gehörte ihm!"

Der Journalist bohrte weiter und fragte ihn erneut: "Aber du hättest gewinnen können!" Ivan starrte ihn an und antwortete: "Aber was wäre der Verdienst meines Sieges gewesen? Wo wäre die Ehre bei einer solchen Medaille? Was würde meine Mutter davon halten?"

Die Werte werden von Generation zu Generation weitergegeben. Aber welche Werte bringen wir unseren Kindern bei, und wie sehr inspirieren wir andere, ein tugendhaftes und mitfühlendes Leben zu führen? Die meisten nutzen nur die Schwächen und Fehler anderer für ihre eigenen Vorteile aus, anstatt sich gegenseitig zu unterstützen, ihre Ziele zu erreichen...



Während der englischen Besatzung Indiens war ein Militärkonvoi britischer Soldaten auf dem Weg nach Bangalore und fuhr dabei am Ashram von Ramana Maharshi vorbei. Einer der Rekruten hatte von Ramana gehört und fühlte sich zu ihm hingezogen. Aber nach den damaligen militärischen Regeln seiner Truppe gab es keine Möglichkeit, dass er Urlaub bekam, um Ramana, der von seinen Schülern auch Bhagawan genannt wird, in Tiruvannamalai zu besuchen. Er hatte also nur eine einzige Chance, Bhagawan zu sehen, seinen Darshan zu bekommen. Sie bestand darin, den Fahrer des Lastwagens, in dem er saß, zu überreden, bei der Annäherung an den Ashram stark zu beschleunigen, ihn aussteigen zu lassen und dann so schnell wie möglich durch den Ashram zu rennen, um sich vor Bhagavan niederzuwerfen. Dazu musste er den Fahrer auch dazu überreden, nach dem Ashram am hinteren Ende des Konvois auf ihn zu warten. Er wollte dann hinauslaufen, auf die Ladefläche des Lastwagens aufspringen und seinen Weg nach Bangalore fortsetzen. Das hätte funktionieren können, aber Ramana war gerade auf einem seiner Spaziergänge, als der Soldat in voller Militäruniform in den Ashram hineinrannte und schrie: "Wo ist Bhagavan? Wo ist Bhagavan? Ich habe 30 Sekunden Zeit! Wo ist er??!!"

Alle sagten, dass er auf dem nahegelegenen Hügel spazieren gehe, ohne allerdings zu erwähnen, dass es dem Soldaten - wie jedem anderen - zu dieser Zeit nicht erlaubt war, dem Meister zu folgen. Doch der Soldat war ohnehin nicht in der Stimmung, sich von irgendjemandem aufhalten zu lassen. Er stürmte durch den ganzen Ashram nach hinten und fand Ramana schließlich auf dem angrenzenden Berg Arunachala mit seinem Begleiter Annamalai Swami.

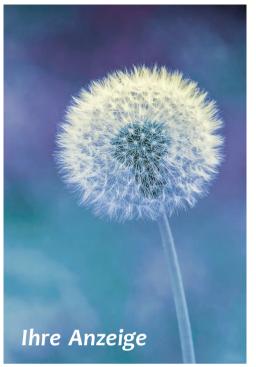
In den ersten Tagen seines Bestehens hatte der Ashram nicht einmal Toiletten. Bhagavan hockte also hinter einem Busch... Anamalai Swami stand Wache. Der Soldat warf sich in voller britischer Militäruniform in ganzer Länge auf den Boden zu Ramanas Füßen und sagte: "Bhagavan, ich habe nur wenige Sekunden mit dir. Bitte segne mich!!!"

Natürlich segnete Bhagavan die Menschen nie im traditionellen Sinne. Aber er lächelte den Devotee an und gab ihm einfach ein Zeichen, dass er seinen Segen auf eine nicht-physische, nonverbale Weise gegeben hatte. Der Soldat stand auf. Er rannte zurück auf die Straße, wo der Lastwagen am Ende des Konvois wartete. Er sprang auf und wurde nie wieder gesehen...

Ramana sagte auf dem Rückweg zu seinem Begleiter Annamalai Swami: "Er ist ein guter Devotee mit dem brennenden Wunsch, seinen Guru zu sehen. Er hat ein sehr schwieriges Karma. Dies ist die einzige Gelegenheit in diesem Leben zu mir zu kommen und mich zu sehen. Er hat sie genutzt. Er kam, und das ist sein Segen. Er hat seinen Segen bekommen..."

Nach einem Bericht von David Godman







musiosophia® 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: IN MEMORIAM GEORGE BALAN, Bruckner 7. Symphonie	
07. – 11. JUN	Musik und Natur: Zwei Welten laden zum Einklang ein	
24. – 28. JUL	28. INTERNATIONALES TREFFEN	
	Bruckner 8. "Michales-Symphonie: Der Kampf mit dem Drachen"	
26. – 28. AUG	Musik fürs Leben: D. Schostakowitsch, Symphonie Nr. 8	
28. SEP - 02. OKT	Mitgliederversammlung. Musik und Natur: "Musik lebt in meinem Herzen,…"	
02. – 04. DEZ	Komponistinnen entdecken!	
29 DEZ-01 JAN 23	NELLIAHR 2022/23 Ouelle des Lichts" Die 9 Symphonie von A Bruckner	

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





.. die Kunst des Hörens

Mit Musik den Coronaeffekt aufheben: Musik hören als Meditation - ein Weg

Liebe Freund:innen der Musicosophia-Idee!

Von vielen Seiten hören wir, dass der Wille, die Freude, nach außen zu gehen und wieder aktiv zu sein in den letzten beiden Jahren gleichsam verstummt war. Corona hat nicht nur physisch sehr stark in unsere Existenz eingegriffen, sondern auch geistig. Das hat uns träge und ängstlich gemacht. Wie war das möglich? Was können wir dagegen tun? Ganz einfach - genau das Gegenteil dessen, was es uns suggeriert: in vernünftiger Weise unter die Menschen gehen und aktiv sein.

Der aktive Hörer ist von Anfang an der Ausgangspunkt unseres Tuns gewesen. Der geistig wache und wachsame Hörer ist eine große Lösung. Nicht nur im Kleinen, für uns selbst. Denn Passivität führt nur zu weiterer Passivität und schwächt uns mehr, als wir uns eingestehen können. Was uns herausreißt aus dieser Situation ist geistig aktiv zu sein, uns anzustrengen, über uns hinauszuwachsen und eine Gegenkraft aufzubauen, die uns eine Perspektive und neue Lebensfreude für die Zukunft (zurück-)gibt. Über die vielen Jahre haben wir festgestellt, dass unsere Art, oft sogar spielerisch, an die Musik heranzugehen, eine große geistige Übung ist.

Wir wiederholen viel und wenden uns so immer wieder neu dem Objekt unserer Freude zu. Wir schauen zuerst nach innen, betrachten unsere Seelenregungen, unsere Bilder, unsere Farben und Erinnerungen, die aus unserem und dem kollektiven Unbewussten aufsteigen, stellen sie vor uns hin und benennen sie. Wir werden uns all dessen bewusst was UNS gerade ausmacht. Dann wenden wir uns langsam immer mehr der Musik selbst zu. Was wollen Bruckner oder Mozart und all die anderen Großen uns eigentlich sagen? Was spricht da so mächtig zu uns und warum? Wo will es uns hinführen? Wir spüren, es liegt ein Geheimnis in der Musik. Wo ist der Weg? Durch unsere Fragen, unsere genaueste Beobachtung und Analyse heben wir all das, was uns bewegt - und dazu etwas von dem, was in dem Musikstück verborgen liegt - ins Licht unseres Bewusstseins und manchmal darüber hinaus.

Der Musiker und Neurophysiologe Prof. Dr. Eckart Altenmüller Freiburg/Hannover sagt: "Durch das genaue Betrachten der Musik bringen wir Ordnung in das ursprüngliche Chaos unserer Wahrnehmung, wir schaffen ein neues Bewusstsein. Das ist eine geistige Tat, die uns seelisch erquickt und den Körper mit einer deftigen Ausschüttung des Glückshormons Dopamin beschenkt. "Mehr davon", sagt unser Körper! "DAS ist für deine Evolution existentiell!" Warum? Es ist eine Grundeigenschaft unseres Überlebens, uns stark und frei zu fühlen in dieser Welt und die Prozesse zu durchschauen. Musik belebt und erhebt uns, sie füllt uns mit Freude und mit Licht.

Mit jenem sonderbaren, außergewöhnlichen und strahlenden Licht, das nur ihr allein innewohnt." Kommen Sie zum gemeinsamen kreativen Hören mit Gleichgesinnten nach St. Peter. Die Musik braucht Sie. Und der Welt tut es gut, wenn ihr auch etwas gegeben wird, wenn in ihr noch lange große Musik gehört und verstanden wird.

Musicosophia e. V., Finkenherd 5-6, D-79271 St. Peter/Schwarzwald 0049-7660-581 www.musicosophia.org www.facebook.com/musicosophia

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 ein 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, mit den 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.

Herzlich willkommen

im Life Surfers House Freiburg





Life Surfers House U.M.A. Akademie 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
Dammawatara	10.20 III-	Total Danishan Totalas Tanana

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 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 2022, ab 10:00 Uhr: 24. Sept. / 22. Okt. / 19. Nov. / 10. Dez.

Termine 2023 siehe ab Dezember 22 auf der Homepage

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 2022: 04. - 10. Sept. / 03. - 09. Okt. / 02. - 08. Nov. / 02. - 08. Dez.

Termine 2023 siehe ab Dezember 22 auf der Homepage

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 2022: 25. Sept. / 23. Okt. / 20. Nov.

Termine 2023 siehe ab Dezember 22 auf der Homepage

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. Viele Livestreamvideos stehen im Anschluss online zur Verfügung: www.uma-akademie.de (Spenden sind gerne willkommen.)

Life Surfing Seminare

19. Aug. - 04. Sept. 2022 Life Surfing Ferien-Seminar in der Toskana (Italien) Teilnahme inkl. vegetarischer Verpflegung 1.490.- Euro, Ermäßigung möglich.

28. Okt. - 03. Nov. 2022

28. Dez. 2022 - 4. Jan. 2023

06. - 14. April 2023

Herbstseminar im Schwarzwald

Seminar zum Jahreswechsel

Osterseminar im Schwarzwald

Vorträge & Gesprächsrunden

13. - 15. Oktober 2022

Das genaue Thema wird spätestens im September auf der Homepage bekannt gegeben.

24. - 26. November 2022

Das genaue Thema wird spätestens im September auf der Homepage bekannt gegeben.

Unterstütze das Projekt `Life Surfers House´

Spendenkonten 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@uma-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



Der Hoffnungsmacher

Wälder sind weltweit bedroht, und kein Kontinent hat mehr Wald verloren als Afrika: kilometerweite verödete Landschaft, von der Sonne ausgedörrte Äcker, Wüste, so weit das Auge reicht. Heute ist es kaum zu glauben, doch vor Hunderten von Jahren waren Länder wie Äthiopien oder Niger grün - bis die Bauern wie in anderen Gebieten Afrikas die Bäume fällten, in dem Irrglauben, dadurch mehr Ackerflächen zu bekommen, und um Hütten zu bauen sowie sich Feuerholz zu beschaffen.

Als Tony Rinaudo vor 35 Jahren als Entwicklungshelfer nach Afrika kam, konnte er noch nicht ahnen, dass er Millionen Kleinbauern in Afrika dazu inspirieren würde, die Wüste durch die natürliche Regeneration der dortigen Vegetation wieder zu begrünen und dadurch Erträge zu ermöglichen, die die lokale Bevölkerung vor dem Hunger bewahren. "Niemand auf der Welt müsste hungern", sagt der australische Agrarexperte, der für seinen unermüdlichen Einsatz 2018 den Alternativen Nobelpreis erhielt. "Die Menschen müssen nur die Augen öffnen. Überall wachsen Bäume unter der Erde." Für ihn selbst war es nach jahrelangem Scheitern eine unglaubliche Erkenntnis zu entdecken, dass unter dem Sand der Wüste riesige unterirdische Wälder liegen. Eines Tages richtete sich sein Blick im Rahmen eines Missionsprojekts im Niger auf den lockeren Sand, und plötzlich sah er kleine Büschel mit grünen Blättern überall aus dem Boden ragen. Als er tiefer grub, erkannte er, dass unter diesen Büscheln ein riesiges Wurzelwerk, ein unterirdischer Wald vorhanden war, "Das öffnete mir die Augen", erzählt der Agrarökonom, der in Afrika der "Waldmacher" genannt wird. Bereits nach einem Jahr sind aus den Wurzeln wieder kleine Bäume und Sträucher gewachsen. Bis heute konnten allein im Niger mithilfe seiner Wiederbegrünungsmethode und der von den Bauern selbst durchgeführten natürlichen Renaturierung, der Farmer Managed Natural Renaturation (FMNR), mehr als 6 Millionen Hektar wieder aufgeforstet werden.

Die Ausdauer und Überzeugungsarbeit eines einzigen Menschen, der nicht aufgegeben hat, haben dazu geführt, dass inzwischen die FMNR-Methode in über 25 afrikanischen Ländern erfolgreich angewendet wird und verödete Landschaften wieder zum blühenden Leben gebracht worden sind.*

Anne Devillard

* Siehe auch die Autobiografie von Tony Rinaudo "Unsere Bäume der Hoffnung" (rüffer & rub-Sachbuchverlag, 2021) und den Film von Volker Schlöndorff "Der Waldmacher", 2022.

Aus der Monatszeitschrift NATUR & HEILEN 8/2022. Abdruck mit der freundlichen Genehmigung des Verlags NATUR & HEILEN (www.naturundheilen.de)





Klein-Ina zu ihrem Vater: "Papa, ich habe zwei Fragen an dich.

Die erste Frage:

Kann ich bitte mehr Taschengeld haben?

Und die zweite: Warum nicht?"







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

Seit 1978 in Oberlinden

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

0761.34950 Oberlinden 5 in 79098 Freiburg

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 sprituellen 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...

Dieses Erlebnis zeigt eine der vielen Erscheinungsweisen des 'Vitalen Harmonisierungs-Phänomens'.

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



Die geheimnissvolle 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.



• Hättest du das jemals für möglich gehalten?

Der australische Fischer Arnold Pointer rettete vor zwei Jahren einen weißen Hai vor dem Tod. Das weibliche Tier hatte sich in einem Fischernetz verfangen. Arnold befreite sie. Seither hat er ein "Problem"! Sie folgt ihm überall hin. Und es ist wirklich schwer, einen Fünfmeterhai, der unter Naturschutz steht, loszuwerden. Arnold und "Cindy", wie er sie nennt, haben eine gegenseitige Zuneigung entwickelt. Er sagt: "Wenn ich das Boot anhalte, kommt sie zu mir, dreht sich auf die Seite und lässt sich von mir streicheln. Sie "grunzt" und klatscht fröhlich mit ihren Flossen!

Gehen - Wundermittel für Körper und Seele

Wer länger sitzt, ist früher tot?! Wissenschaftler warnen vor den gesundheitlichen Gefahren des grassierenden Bewegungsmangels in der Bevölkerung und liefern ein simples, aber effektives Wundermittel: Schlichtes Gehen wirkt wie eine Medizin für Körper und Geist. Der tägliche Spaziergang schützt vor Krankheiten, macht das Gehirn leistungsfähiger und die Seele glücklicher. Doku von Arte, kostenlos auf YouTube, Dauer 52 Min.

Das Mädchen aus Nordmazedonien

In Nordmazedonien wurde ein Mädchen mit Downsyndrom in der Schule regelmäßig gemobbt und schikaniert. Es ging sogar so weit, dass die Eltern anderer Schüler eine Unterschriftenaktion starteten, damit das Kind von der Schule verwiesen würde.

Auf diese unsensible Aktion wurde auch die Presse aufmerksam; und es kam ein Bericht im Fernsehen darüber. Diesen sah der nordmazedonische Präsident.

Daraufhin entschloss er sich, die Familie des Kindes zu besuchen und sie zu unterstützen.

Um ein Zeichen zu setzen, begleitete er eines Morgens das Mädchen zur Schule.

In dem Interview danach drückte er deutlich aus, dass behinderte Menschen in einer Gesellschaft niemals ausgegrenzt und verachtet werden dürfen. Nicht nur in seinem eigenen Land, sondern auch weltweit. Denn das wäre gegen die Liebe und das wahre Menschsein!

Empfehlungen zu Corona

In der Monatszeitschrift natur & heilen erscheinen sehr wertvolle Beiträge für Corona-Langzeitfolgen (mit Fallbeispielen) sowie alternative Heilmethoden, diese zu behandeln: Ausgabe April und Mai 2021 / Ausgabe April und Mai 2022

In einem Fußballspiel

zwischen dem SC Freiburg und Eintracht Frankfurt wurde der freiburger Trainer "absichtlich" von einem Spieler der anderen Mannschaft an der Seitenlinie umgerissen und zu Fall gebracht. Trotz des heftigen Zusammenpralls blieb er besonnen und beschwichtigte anschließend die Situation damit, dass es im Eifer des Gefechts zu so einer Reaktion kommen könne. Er liess es einfach so stehen, ohne den Spieler anzuprangern!

Das ist ein schönes Beispiel dafür, wie man sich trotz Provokationen von außen nicht in eine ähnliche Gegenreaktion verstricken lässt und so die Spirale der Negativität unterbricht. Auf eine indirekte Weise hilft es eventuell dem Gegenspieler zu sehen, wie man - auch wenn negative Emotionen hochkommen - anders mit sich und den Beteiligten umgehen kann.

Durch eine lang angelegte Studie wurde festgestellt,

dass bei Kindern, die regelmäßig angeschrieen oder angebrüllt werden, das Gehirn sich annähernd genauso schlecht entwickelt, wie bei Kindern, die regelmäßig physischer Gewalt ausgesetzt wurden.

Das Tomaten-Experiment

Manche können sich vielleicht daran erinnern, dass es vor vielen Jahren ein Experiment mit Tomatenpflanzen gab.

Dabei wurden verschiedene Messungen durchgeführt, wie die Pflanzen darauf reagieren, wenn man entweder mit wohlgesonnenen oder mit missgünstigen Absichten auf sie zugeht.

Bei den Personen mit den negativen Absichten zeigten die Messungen erhebliche Spitzen und Zacken in der Grafik an.

Hingegen wies die Grafik bei Personen mit positiven Absichten, wie Zuneigung, Sympathie, positiven Gedanken usw. ein wellenförmiges, rundes Muster auf.

Dieses Experiment zeigt uns, wie alles im Leben geheimnisvoll miteinander verbunden ist. Somit hat auch jeder Mensch eine individuelle Verantwortung für seine Handlungen, Gedanken und Gefühle. Sie wirken in einem selbst und im kollektiven Zusammenspiel.

Vermögen sinnvoll eingesetzt

Der schwedische Millionär Johan Eliasch hat 400.000 Hektar des Amazonaswaldes von einem Holzunternehmen für 14.000.000 Dollar abgekauft, mit dem einzigen Ziel, ihn zu schützen.

Individuelle Initiative

Auch wenn wir die Herausforderungen, Probleme und Konflikte, die wir haben, als groß und global bezeichnen und glauben, dass diejenigen, die all die Macht haben, sie lösen sollten, bleibt dennoch die Tatsache, dass jeder von uns Teil einer zutiefst miteinander verknüpften Realität ist - wie Zellen in einem Körper. Indem wie die Initiative ergreifen, uns selbst und das Leben tiefer zu verstehen und die daraus entstehende Schritte unternehmen, wird dies eine enorme, unvorstellbar bedeutende Entwicklung für uns selbst und die Welt hervorbringen! Die Individuelle Initiative ist die Basis.

Weitere Ausgaben des Life Surfers Journal

Ausgabe 1

Ausgabe 5

Life Surfers

elligent einsetz



Ausgabe 2



Ausgabe 6



Ausgabe 3



Ausgabe 7



Ausgabe 4



Ausgabe 8



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.





Ferien-Seminar mit Bhashkar Perinchery

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 freudevollen Basis zu leben. Was das Leben bringt, können wir nicht bestimmen, doch was wir daraus machen, schon!

Durch einen tieferen Einblick in die Wirkungsweise unserer menschlichen Natur, können wir eine bewusste innere Flexibilität erlernen, die uns hilft, das Leben zu einer erfüllenden und freudigen Reise durch die Höhen und Tiefen werden zu lassen!

26. Aug.- 11. Sept. 2022 in der Toskana

Auskunft & Anmeldung

Life Surfers House Salzstr. 25 79098 Freiburg 0761 70 96 65 (Nora Gaus) info@uma-akademie.de Abreise am 19. Aug. abends in Freiburg Beitrag: 1490.- Euro inkl. Unterkunft und veg. Verpflegung www.Uma-Akademie.de / www.LifeSurfersHouse.com

