

KOSTENLOS



Nr. 13 - 09/2007

LEBENSREFORM

heute

Rundbrief für gesunde Lebensweise

Lebensreform – Was ist das?



Zeichnung von Gusto Gräser (1879 – 1958)

Ausstieg oder Transformation?

- **Begleitwort**
- **Der Weg zur wahren Lebensqualität**
- **Ganzheitliche Nachfolge**
- **Die Lösung globaler Probleme**
- **Aussteigen war gestern**
- **Denkworte**

Was will dieser Rundbrief?

Der Titel dieses Rundbriefes

LEBENSREFORM heute

hat natürlich eine Doppelbedeutung:

Zum einen ist gemeint: der Stand der Lebensreform-Bewegung heute.

Zum anderen ist es aber auch ein Appell an jeden Einzelnen:

Heute seine Lebensreform zu beginnen, **heute** seine Gewohnheiten zu ändern.

Unser Gesundheitssystem beschäftigt sich nur mit Krankheitsbehandlung.

Es bezeichnet als die vier Säulen der Gesundheit:

- Arzt,
- Krankenhaus,
- Pharmaindustrie
- und Krankenkassen.

Diese vier Säulen haben zwar etwas mit Krankheitsbehandlung zu tun, aber nichts mit dem Aufbau von Gesundheit.

Jedoch wenn die Gesundheit emporsteigt, verschwinden die Krankheiten von alleine, so wie die Dunkelheit verschwindet, wenn die Sonne emporsteigt.

Deshalb ist es so wichtig, sich mit gesunder Lebensweise zu befassen.

Die vier Säulen der Gesundheit lauten:

- **Ernährung**
(vegetarisch, ohne Genussgifte, mit hohem Rohkostanteil)
- **Bewegung**
- **Entspannung**
- **Positives Denken.**

Das Wissen um diese Gesundheitssäulen geht alle Menschen an, nicht nur die Alten oder Kranken.

Es ist genauso der Weg der Heilung wie auch der Vorbeugung.

Es gibt nur einen Weg zur Gesundheit:

Es ist nicht der Weg der Behandlungen, sondern der Weg des Selberhandelns. Alle Menschen haben ein Recht darauf, von diesem Weg zu erfahren.

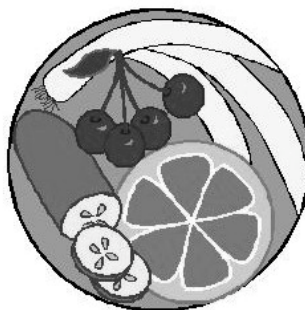
Er hilft uns nicht nur, unnötiges Leiden zu ersparen, sondern auch zur wahren Lebensqualität zu finden, zur wahren Erfüllung unseres Erdendaseins. Deshalb möchte diese Zeitschrift die gesunde Lebensweise den Menschen näher bringen und widmet sich zu diesem Zweck in jeder Ausgabe einem Themenschwerpunkt.

Das Motto Are Waerlands soll auch das Motto dieses Rundbriefes sein:

Für die Größe und Schönheit des Lebens!

Die vier Säulen der Gesundheit

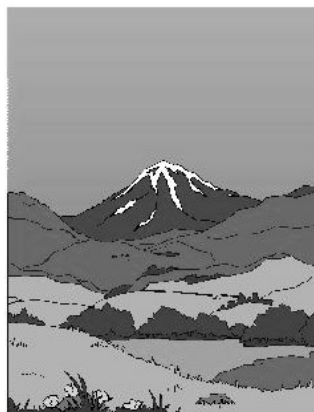
Ernährung



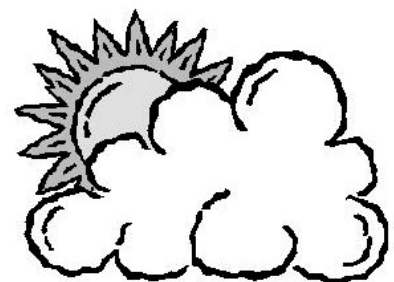
Bewegung



Entspannung



Positives Denken



Begleitwort



Liebe Leserin, lieber Leser!

Was ist eigentlich Lebensreform?

- Der Weg zur verlängerten Jugend
oder der Weg zu einem erfüllten Alter?
- Der Weg zum materiellen Erfolg
oder der Weg zur Lebenserfüllung unabhängig vom Kontostand?
- Der Weg des Aussteigens
oder die Erschließung neuer sinnvoller Berufsfelder?

Lebensreform kann so Vieles sein, und die Vorstellungen darüber könnten gegensätzlicher nicht sein.

Ich hoffe, auch diese Ausgabe kann wieder dazu beitragen, dass der Blick sich weitet, dass eventuelle Vorurteile entkräftet werden und dass ein Jeder zu seinen eigenen Antworten findet.

Bei all den unterschiedlichen Vorstellungen und Philosophien, die es über die Lebensreform geben mag, hoffe ich aber doch, dass Eines deutlich wird:

Lebensreform ist nicht von Gestern, sondern sie birgt die Lösung für die dringendsten menschlichen und globalen Probleme unserer Zeit. Wer nicht bereit ist, sein Leben zu reformieren, sondern lieber auf die Möglichkeiten des Geldes oder auf die Versprechungen pseudowissenschaftlicher Forschung setzt, der kann leicht enttäuscht werden.

Lebensreform geht Jeden an, denn in der Reform unseres Lebens liegt der Schlüssel zur Heilung des Menschen und des Planeten, zur persönlichen und gesellschaftlichen Weiterentwicklung.

In diesem Sinne, herzlichst
Sebastian Stranz

Der Weg zur wahren Lebensqualität

Sklaverei oder Lebensreform? - ein Ausweg

Bedeutet Lebensreform, das Rauchen aufzugeben, mehr Obst und Gemüse zu essen oder mit regelmäßiger Bewegung an der frischen Luft zu beginnen, mit dem Ziel, für das andere Geschlecht attraktiver und im Beruf erfolgreicher zu sein?

Oder bedeutet Lebensreform noch mehr:

nämlich einen Wandel der Werte,

eine grundsätzliche Umorientierung in unseren Lebenszielen?

Vor 2000 Jahren rief Jesus den Menschen zu „Kehret um“

- und „*Wer diese Worte hört und tut, der ist ein kluger Mann*“.

Er rief die Menschen zur großen Umkehr auf, zu einer Revision und Neuordnung ihrer Lebensgewohnheiten, also zu einer Reform ihres Lebens.

Jesus war ein Lebensreformer!

Die Lebensreform war also nicht nur eine Modeerscheinung der Zeit um 1900 als Antwort auf die ungewohnten Lebensumstände der frühen Industrialisierung.

Die Lebensreform ist der große Ruf zur Umkehr der Propheten aller Zeiten.

Diese Erkenntnis vertieft sich noch, wenn man erfährt, dass Jesus den Menschen nicht nur philosophische und ethische Grundsätze lehrte, sondern auch ein Leben nach den Naturgesetzen, mit vegetarischer Ernährung und einer Zuwendung zu den Heilkräften der Natur (siehe hierzu „Das Friedensevangelium der Essener“ von Dr. E. Bordeaux Székely). Die Lebensreform-Bewegung mit den Aspekten Vegetarismus, Alkoholabstinenz und Wandern in der freien Natur war also nicht nur eine Modeerscheinung der Zeit um 1900, sondern ein Ausdruck der urchristlichen Lebensweise, also der Wurzeln unserer abendländischen Kultur.

Wie es uns aber Jesus vermittelte, betrifft die Lebensreform nicht nur unsere körperliche Gesundheit, sondern einen ganzheitlichen Entwicklungsweg von Körper, Geist und Seele. Eine harmonische und nachhaltige Weiterentwicklung in den Ernährungsgewohnheiten ohne Zwang und Verdrängung ist nur möglich im Einklang mit der seelischen Weiterentwicklung. So liegen die eigentlichen Ziele der Lebensreform auch nicht nur in der körperlichen Gesundheit und im äußeren Erfolg, sondern im Seelisch-Geistigen.

„Je mehr der Mensch nach Kontakt mit dem Geistigen strebt, um so mehr erlebt er auch, wie dieser Kontakt ihm ständig neue geistige Kraft zuführt. Sie durchströmt sein ganzes Wesen und gibt ihm Leben, Kraft, Mut und Seelenruhe. In diesem ‚Kontakt‘ mit dem Geistigen und in diesen unsichtbaren Strömen haben wir die großen geistigen ‚Lebensnerven‘, die - ebenso wie die Nerven in unserem Organismus - durch unseren Unverstand und unsere Vernachlässigung verkümmern und dahinschwinden können.

Nichts kann so sehr den geistigen Lebensnerven schaden als unsere egozentrischen, erdgebundenen Gedanken.

Wird unser Wesen aus seinem Zusammenhang mit der geistigen Ganzheit gelöst, so wird es ebenso leidend wie unsere körperlichen Organe, wenn deren Nervenstränge gelähmt werden. (...)

Krankheit ist Chaos, Gesundheit ist Kosmos. Deshalb beruht die körperliche wie auch die seelische Gesundheit äußerst auf der gewaltigen, unermesslichen und unerschöpflichen, gut organisierten geistigen Wirklichkeit. Das gesamte geordnete Weltall, der Makrokosmos, wird davon getragen und ist zugleich ein Ausdruck dafür.

Das Wichtigste im Leben, das A und O aller Lebensführung ist und bleibt deshalb der seelische Kontakt mit dieser großen, unermesslichen und unerschöpflichen Wirklichkeit durch unsere ‚geistigen Lebensnerven‘, die religiöse Intuition.“

Are Waerland

(aus „Die große Lebensharmonie“, Humata Verlag, Bern, Seite 145)

Jemand also, der seine Lebensgewohnheiten ändert um der körperlichen Gesundheit und des äußeren Erfolgs willen, der lebt noch im alten Paradigma der äußeren Werte. Er hat noch nicht die eigentliche Bedeutung der Lebensreform erfasst.

Die eigentliche Bedeutung der Lebensreform liegt in einem Wandel der Werte.

Es erschließt sich das Paradigma der inneren Werte, hierin liegt das eigentliche Geschenk der Lebensreform.

„Geld ist Macht, Gesundheit ist Allmacht.“ (Bruno Gröning)

Wir können in Geld und Gütern schwimmen und einen attraktiven Partner haben - wenn uns jedoch die eigentlichen Güter fehlen, die man mit Geld nicht kaufen kann, werden wir daran auf Dauer keine Freude haben. Alle äußeren Güter können uns zu nichts Höherem verhelfen, als zu einer vollkommenen ganzheitlichen Gesundheit zu gelangen.



Are Waerland

Are Waerland (1876-1955)
finnisch-schwedischer
Lebensreformer

Für die Größe und Schönheit des Lebens

lautet der Wahlspruch
Are Waerlands.

Information, Anmeldung
oder kostenloses Probeheft der
Waerland-Monatshefte für
Gesundheitsvorsorge bei:

Waerland-Bund e.V.
Günter Albert Ulmer
Hauptstr. 16
78609 Tuningen
Tel.: 07464 / 9 87 40

Jedoch zu dieser Gesundheit können wir ebenso in größter Armut und in den einfachsten Verhältnissen finden. Somit macht uns die Gesundheit unabhängig von Geld und äußeren Gütern. Wir finden in ihr einen Wert, der ausschlaggebend ist für unser Wohlbefinden, unser Glück und unseren Lebenserfolg, der uns aber nur schwer vorenthalten oder genommen werden kann.

Die wahre Lebensreform sieht die Gesundheit nicht als ein Mittel zum Zweck. Der eigentliche Sinn der Gesundheit ist es nicht, uns einen leistungsfähigen und attraktiven Körper zu geben, um unsere äußeren Ziele zu erreichen. Sondern die wahre Lebensreform sieht in der Gesundheit den Endzweck. Dabei sieht sie die Gesundheit allerdings nicht nur im körperlichen Bereich, sondern ganzheitlich, als die Entfaltung der innewohnenden Potentiale von Körper und Seele. Die Gesundheit ist der Endzweck, denn in der körperlichen Gesundheit liegt die seelische Gesundheit. Die seelische Gesundheit ist gleichbedeutend mit der „re-ligio“, mit der Wiedervereinigung des inkarnierten seelischen Fragments mit dem geistigen göttlichen Ganzen. Die ganzheitlich verstandene Lebensreform ist der Weg dorthin.

Unser gegenwärtiges Geldsystem

Die revolutionäre Bedeutung dieses neuen Paradigmas der inneren Werte erschließt sich durch einen Blick auf das, wohin unsere Fixierung auf das Geld führt.

Unser gegenwärtiges Geldsystem ist ein System der Versklavung und Ausbeutung.

- Dies soll hier erläutert werden:

Die Werte, die durch die Arbeitsleistung der Menschen geschaffen werden, fließen nicht in einer gerechten Form zu einer Verbesserung der Lebensumstände, sie fließen vor allem zu einer Vermehrung des Reichtums in

den Händen Weniger. Wir meinen, für unser eigenes Wohl zu arbeiten, doch das Zinssystem der Banken führt automatisch zu einer Konzentration des Geldes in den Händen der Mächtigen, die hinter den Banken stehen. Die kleinen Güter des äußeren Wohlstands, die den meisten Menschen möglich sind, sind nur das Bonbon, das im Laufrad des Hamsters hängt, damit er in Bewegung bleibt. Sie sind nur ein schwacher Abglanz dessen, welcher fürstliche Lebensstandard für die breite Durchschnittsmasse möglich wäre, denn „Gott ist die Fülle“.

In den Industrienationen wird den Menschen ein gewisser Lebensstandard als „normal“ hingestellt: Fernseher, Kühlschrank, Waschmaschine, Computer, Auto und vielleicht sogar früher oder später ein Eigenheim. Die Preise und Löhne sind jedoch so gestaltet, dass all diese Dinge, die die berufstätigen Menschen ja selber hergestellt haben, dem einfachen Bürger zunehmend nur noch möglich sind, wenn Kredite aufgenommen werden. Dass man für einen Hausbau einen Kredit aufnimmt, war schon seit Langem so und hat eine gewisse Verhältnismäßigkeit, die einzusehen ist. Doch unmerklich werden die Menschen immer mehr in eine Richtung gelenkt, wo sie alles auf Kredit und Abzahlung kaufen. Die Preissteigerungen ohne adäquate Lohnerhöhungen, sowie die Angebote des Handels verleiten dazu. In der Entwicklung nach dem Zweiten Weltkrieg wurden erst Autos nicht mehr erspart, sondern abbezahlt. Dann kam es auf, dass man auch Fernsehgeräte und Waschmaschinen „auf Abzahlung“ kaufen konnte. Mittlerweile ist es durch die laufenden Kreditraten schon so weit, dass in immer mehr Haushalten das Geld am Ende des Monats nicht einmal mehr für die Lebensmittel reicht und man von seinem Dispokredit und von seinen Kreditkarten lebt, oder bestehende Ratenkredite immer wieder verlängern muss.

Diese Entwicklung ist kein Zufall, sondern gewollt. Denn sie bedeutet eine unmerkliche Versklavung der Menschheit. Im Knebelgriff der Zinsen arbeitet die Masse letztlich für eine unsichtbare Elite, die hinter den Banken steht. Eine Versklavung ohne Peitsche und ohne Ankettung auf einer Galeere. Eine Versklavung, die nach Freiwilligkeit aussieht, die aber auf Betrug basiert, weil sie die Güter, die die Menschen selber herstellen, ihnen nur auf der Basis von Verschuldung zugute kommen lässt.

In diesem System kann es nur wenige Gewinner geben, aber immer mehr Verlierer. Die Entwicklung in den letzten Jahren zeigt immer deutlicher, dass der Mittelstand ausgedünnt wird und dass die Kluft zwischen vielen versklavten Armen und den wenigen profitierenden Reichen immer größer wird. In diesem System zeichnen sich nur zwei Möglichkeiten ab: Entweder zu den Ausgebeuteten zu gehören oder sich vielleicht doch noch auf die Seite der Ausbeuter zu retten. Beides stimmt nicht mit den idealistischen Lebensvorstellungen überein, die wohl jeder Mensch einmal in seiner Jugend hatte. Gibt es einen Ausweg?

Jeder Mensch strebt nach einem gewissen Wohlstand. Man möchte doch gerne einmal ein Auto haben, eine schöne Reise machen, sich die Wohnung schön einrichten oder auch einmal für sich und seine Familie ein schönes Haus kaufen. All das ist nichts Verwerfliches, all das ist nichts moralisch Schlechtes, all das liegt vielleicht sogar in unserem inneren göttlichen Wesen begründet, das die Fülle ist und sich in Fülle ausdrücken möchte. Doch der Schlüssel zu all dem ist in dieser Welt das Geld.

Und jetzt kommt die Grundsatzentscheidung unseres Lebens:

- Beugen wir uns den Gesetzen des Geldes, um die äußeren Güter zu erlangen?
- Oder haben wir höhere Werte, streben wir zuerst die inneren Güter an, und legen wir das Erlangen der äußeren Werte - die ja weder schlecht noch verwerflich sind - in die Hände der göttlichen Vorsehung?

Jesus sagte:

„Niemand kann zwei Herren dienen. Ihr könnt nicht Gott dienen und dem Mammon“.

(Matth. 6,24)

Wir verstehen diese Worte als moralische Zurechtweisung, aber vielleicht können wir diese Worte auch ganz anders auffassen: Als Anregung dazu, darüber nachzudenken, was für uns Lebensqualität bedeutet.

Denn wenn wir uns den Gesetzen des Geldes beugen, dann wählen wir unter Umständen nicht den Beruf, der unseren Talenten und Fähigkeiten entspricht, wir achten nicht unbedingt darauf, dass die Arbeit, die wir machen, sinnvoll ist, wir streben nicht eine Aufgabe an, die wir mit Freude und Hingabe erfüllen. Sondern dann ist das Kriterium das Geld, das uns den Lebensunterhalt ermöglichen soll und das Erlangen der äußeren Güter, von denen wir träumen. Wenn wir uns den Gesetzen des Geldes beugen, dann riskieren wir bei der Arbeit unsere Gesundheit und verkaufen unter Umständen Produkte, die nicht gesund sind - solange sie nur Geld bringen. Unter Umständen lügen und betrügen wir auch. Das Lügen und Betrügen, das Aufrechterhalten einer schönen Fassade kennt fast jeder aus seinem Berufsleben, sei es gegenüber den Kunden, den Vorgesetzten oder den Untergebenen. Die Gesetze des Geldes führen dazu, eigentlich zwangsläufig. Die Gesetze des Geldes führen zu Umweltverschmutzung und Ausbeutung von Mensch, Tier und Natur.

Z.B. werden in Brasilien, wo Menschen Hunger leiden, Futtermittel angebaut für die „Nutztiere“ in Mitteleuropa, wo sich übersättigte Großstadtmenschen mit den Fleischbergen ihre Zivilisationskrankheiten anessen. Dass das nicht sinnvoll ist, liegt auf der Hand, aber „es rechnet sich“. So etwas ist möglich, weil es Menschen gibt, die den Gesetzen des Geldes folgen.

- Ist das Lebensqualität, in einer solchen Welt zu leben?

Fast jeder, der heutzutage ein Haus oder ein Auto kauft, nimmt einen Kredit auf. Doch das Zinssystem führt dazu, dass sich die Menschen bereichern, die hinter den Banken stehen und die nicht dafür gearbeitet haben. Das sind die Ausbeuter dieses Planeten, denn sie haben einen Weg gefunden, Andere für sich arbeiten zu lassen. Dieser Weg ist viel effizienter, als die Menschen in Ketten zu legen und mit einer Peitsche hinter ihnen zu stehen. Denn auf dem Weg der Gesetze des Geldes bringt man die Menschen in eine Situation, wo sie zwei Voraussetzungen für wirklich effizientes Sklaventum erfüllen:

- Sie sind motiviert, weil sie glauben, sie arbeiten für ihr eigenes Wohlergehen.
- Und sie glauben, sie hätten eine Schuld abzutragen, die sie sich selber auferlegt haben.

Die wahren Werte des Lebens

Ein Ansatz dafür, aus diesem System auszusteigen, ist sicher, keine Kredite mehr aufzunehmen nach dem Motto „Geld das ich nicht habe, kann ich nicht ausgeben“. Das wird nicht in allen Fällen hundertprozentig möglich sein.

Ein weiterer Ansatz ist es, wieder die Sicht auf die wahren Werte des Lebens zurückzugewinnen.

Auf einem eigenen Stück Land Olivenbäume zu pflanzen und aus selbstgeernteten Oliven mit einer eigenen Presse Olivenöl zu gewinnen, ist etwas ganz Anderes, als Olivenöl im Laden zu kaufen. Es ist etwas Anderes, weil wir die Verbindung mit den eigentlichen Werten

des Lebens wieder aufnehmen, die nicht mit Geld bezifferbar sind. Buchgeld – das Geld unseres Kontostandes – steht für Geldscheine, Geldscheine stehen für Münzen und für Gold. Doch auch Gold kann man nicht essen. Gold steht letztendlich für all die vielen Güter des Lebens, die man dafür eintauschen kann. Doch all die Güter des Lebens können letztendlich nur dem einen Ziel dienen: den Menschen gesund zu machen und zu erhalten. Hier liegt die eigentliche Quelle der Lebensqualität. Der Mensch kann einen riesigen Kontostand haben: Wenn seine Gesundheit ruiniert ist, wird er eine erbärmliche Lebensqualität erfahren, und im Grunde ist er bettelarm. Der Mensch jedoch, der an Körper, Geist und Seele gesund ist, der ist wahrhaft reich und ein König, egal, wie viel Geld ihm zur Verfügung steht.

Eigenes Land, eigene Immobilien, ein eigenes (nicht durch unabzahlbare Kredite aufgebautes) Unternehmen, oder einfach selbsteingekochte Marmelade und selbstgebackenes Brot – das sind alles Schritte, die zu den eigentlichen Werten des Lebens zurückführen, die uns unabhängig machen von dem Ausbeutungssystem des Geldes. Doch der eigentliche Gegenpol zum Geld ist die Gesundheit, und über die körperliche Gesundheit hinaus die seelische Gesundheit, und die Quelle der seelischen Gesundheit ist Gott.

Gott und der Mammon sind zwei Prinzipien dessen, was wir unter Lebensqualität verstehen, und bilden weit voneinander entfernte Gegenpole. Die Entscheidung für die ganzheitliche Gesundheit ist die Entscheidung für Gott. Das ist die eigentliche Bedeutung der Lebensreform, durch die unser ganzes Leben auf eine völlig neue Grundlage gestellt wird. Diese Grundentscheidung wirkt sich aus auf alle weiteren Entscheidungen unseres Lebens.

Dabei können wir für einen kärglichen Lohn einer anstrengenden Angestelltentätigkeit nachgehen und darüber hinaus noch einen bestehenden Kredit abzahlen. Die Spielräume, zu einer wirklichen finanziellen Eigenständigkeit

und Unabhängigkeit und zu einer wirklich selbstbestimmten Arbeit zu finden, mögen noch so gering sein. Doch die Orientierung auf die Gesetze des Lebens mit dem Ziel einer ganzheitlichen Gesundheit führt uns dennoch innerhalb kurzer Zeit zu einer wahren Lebensqualität. Schon nach kurzer Zeit fragen wir uns ernstlich, durch welche Güter denn eine solche Lebensqualität noch zu steigern sein sollte.

Wenn man durch die Anwendung der vier Säulen der Gesundheit und der Gesetze des Lebens zu einer wahren Lebensqualität gefunden hat, so gibt es nur noch einen Wunsch, den man sich durch einen großen Lottogewinn erfüllen würde: Möglichkeiten zu schaffen, auch anderen Menschen die Gesetze des Lebens nahezubringen, die uns zur wahren Lebensqualität führen.



Ganzheitliche Nachfolge

Die ganzheitliche Nachfolge Jesu umfasst Körper, Geist und Seele. Das konfessionelle Christentum kümmert sich nur um die Seele, aber nicht um die körperliche Reinigung und um die geistige Erleuchtung. Die Seele muss sich bekehren, muss bereuen, soll erbaut, erlöst, errettet werden. Und was geschieht solange mit Körper und Geist?

Der Geist, unsere Gedankenwelt, unsere kritischen Fragen, unsere verborgenen spirituellen Fähigkeiten oder die höchste Erleuchtung - was immer man unter Geist verstehen mag, es wird von der Kirche nicht beachtet, mehr noch: nicht erwünscht.

In Goethes „Faust“ hält der Erzbischof dem Faust vor:

*„Natur und Geist – so spricht man
nicht zu Christen.
Deshalb verbrennt man Atheisten,
weil solche Reden höchst
gefährlich sind.
Natur ist Sünde, Geist ist Teufel.“*

(V. 4897-4900)

Die Natur, das Körperliche, wird per se als sündhaft dargestellt, weshalb ja auch Jesus von einer Jungfrau geboren sein soll – ein Irrtum. In den Urtexten steht eindeutig das Wort für „Junge Frau“, aber nicht für Jungfrau. Jesus wurde normal gezeugt, und daran ist nichts Sündhaftes. Sind Pferde oder Hirsche, Elefanten oder Antilopen sündhaft, weil sie Nachkommen zeugen? Die gesunde Sexualität in einer treuen Zweierbeziehung zwischen Mann und Frau, die Gott geweiht ist, ist nicht sündhaft, nur die Entgleisungen der Menschen sind es.

Im „Friedensevangelium der Essener“, übersetzt von Dr. Bordeaux Székely, spricht Jesus nicht nur von den Gesetzen des Himmlischen Vaters, sondern auch von den Gesetzen der Erdenmutter. Unser Körper besteht aus den gleichen vier Elementen wie unser Mutterplanet: Feuer (Sonnenlicht), Wasser, Erde, Luft.

Zu den Gesetzen der Erdenmutter können wir auch Naturgesetze sagen, und die Naturgesetze sind ein Aspekt der göttlichen Gesetze.

Suchen wir nach der Erfüllung der göttlichen Gesetze, so sollten wir uns auch fragen:

- Möchte Gott, dass wir uns von Leichenteilen ernähren, dass wir also zu wandelnden Grabstätten werden?

- Möchte Gott für uns eine Ernährung aus lauter chemisch behandelten toten Stoffen?

- Oder möchte Gott für uns eine möglichst lebendige Pflanzennahrung, wie sie im 1. Buch Genesis, Kap.1, Vers 29, beschrieben ist?:

„Und Gott sprach: Sehet da, ich habe euch gegeben allerlei Kraut, das sich besamt, auf der ganzen Erde und allerlei fruchtbare Bäume, die sich besamen, zu eurer Speise.“

Im 4. Gebot heißt es:

„Du sollst Vater und Mutter ehren, auf dass es Dir wohl gehe und Du lange lebest auf Erden.“

Lesen wir das Gebot mal besonders aufmerksam durch und achten wir dabei auch auf den zweiten Teil!:

Gott möchte, dass es uns wohl gehe und wir lange leben auf Erden!!!

Hier muss man wahrlich drei Ausrufezeichen machen: !!!

Gott möchte offenbar nicht, dass wir leiden, sondern dass wir gesund sind bis ins hohe Alter! („Gesund sein bis ins hohe Alter“ – Titel meines ersten Gesundheitsbuches). Und die Gesundheit ist kein Zufall: Die Gesundheit beruht auf Gesundheitsgesetzen, die in unsere Lebensführung eingehen.

Wenn wir es uns mal erlauben, beim Lesen der spirituellen Schriften den Verstand einzuschalten, so geht also

allein schon aus den Grundfundamenten der christlichen Lehre, den Zehn Geboten, hervor, dass es der Wille Gottes sein muss, dass wir die Gesetze der Gesundheit studieren und mehr und mehr befolgen (oder glauben wir, es gäbe nur dies eine Gesundheitsgesetz, dass wir „Vater und Mutter ehren“?). Gott möchte also, dass wir unsere lebensverkürzenden Laster wie Alkohol und Nikotin, Verzehr von Fleisch, Weißmehlprodukten und raffiniertem Zucker mehr und mehr überwinden.

Moment mal, sagt nicht eben das Gleiche die kirchliche Lehre: Wir sollen unsere Laster überwinden? Ganz recht, aber sie sagt uns nicht, wo wir anfangen sollen und wie wir das zu bewerkstelligen haben, eben weil sie das Körperliche ausklammert. Die Frühzeit des Christentums war geprägt von einer fanatischen Askese. Dieses Stadium meint man hinter sich gelassen zu haben und meint, es passe eben nicht mehr in unsere Zeit.

Sehr richtig.

Aber es wird nichts anstatt dessen angeboten, es wird von der Kirche kein Ersatzweg angeboten, wie wir mit unserem Leib umgehen sollen.

So wird von der Kirche wie auch von vielen außerkirchlichen Gemeinschaften sehr diffus und kaum jemals richtig ausgesprochen verlangt, dass wir unsere Laster abzulegen haben, wozu auch mehr oder weniger die Sexualität gehört. Aber wie wir das bewerkstelligen sollen, wird nicht dazu gesagt, weil das Leibliche heute vielleicht noch mehr verdrängt wird als in der Zeit der frühchristlichen Askese: Die frühchristlichen Asketen wussten, wie sie mit dem Leib umzugehen hatten, sie hatten einen Weg, mag er gut oder schlecht, richtig oder falsch sein. Das heutige Christentum aber schweigt verschämt, wenn es um den Leib geht und behauptet, Jesus wäre von einer Jungfrau geboren (und nach der Geburt soll sie immer noch Jungfrau gewesen sein???)

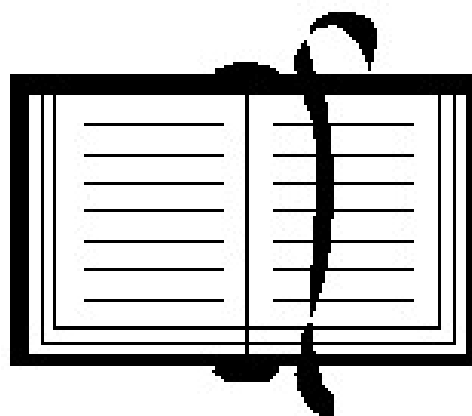
Dabei hat Jesus den Menschen den schlichten und natürlichen Weg gelehrt, wie es uns das „Friedensevangelium der Essener“ aufzeigt: den Weg der Naturgesetze, den Weg der Ernährungsreform. Jesus war ein Geistheiler, das ist bekannt, aber offenbar auch ein Naturheiler, das ist weniger bekannt. Die Lebensumstellung nach den Gesetzen der Gesundheit, wie sie z.B. Are Waerland für die Menschheit erforscht und dargelegt hat, führt uns ganz sanft und natürlich durch eine körperliche Reinigung über die Ebene unserer lasterhaften Begierden hinaus zu höheren, geistigen Ebenen. Diese Reinigung ist nicht immer schmerzfrei, aber die Schmerzen und Unpässlichkeiten, die durch die Reinigungskrisen hervorgerufen werden, währen nur kurz und führen über in einen niegekannten Zustand des Wohlbefindens und der Leichtigkeit. Wenn wir allmählich die Naturgesetze befolgen lernen, dann wird der Körper vom Herren, der uns durch seine Begierden umhertreibt, zum Knecht, der der Führung des Geistes untersteht - zu einem kraftstrotzenden, stets einsatzbereiten Werkzeug für die geistigen Aufgaben. Die Gesetze der Gesundheit führen uns zur wahren, gottgewollten Askese, die nicht zum Ziel hat, den Körper zu zerstören, sondern aufzubauen und zu kräftigen. Deshalb dienen der Gesundheitsweg und die vegetarische Lebensform nicht einfach nur einem Bischen mehr Fitness und einem Freisein von Krankheiten, sondern es handelt sich dabei um einen wichtigen Bestandteil eines ganzheitlichen christlichen Weges.

Was aber ist das Ziel dieses Weges?

- der Transit?
- die Transzendierung?
- oder die Transformierung?

Was ist der Sinn und Zweck des Erdenlebens?

Eine Antwort
mit einer Auswahl von
Göttlichen Offenbarungen,
durch das „innere Wort“
empfangen
von Bertha Dudde



**Diese aus 170 weiteren
kostenlosen Broschüren,
sowie ein Gesamtverzeichnis
erhältlich bei:**

Ingo Schneuing

Flörekeweg 9

21339 Lüneburg

Tel.: 04131 / 3 25 89

e-mail: ISchneuing@aol.com

www.berthadudde.de

Der Transit (Seele)

Das ist die traditionelle Haltung des konfessionellen Christentums: Das Ziel des Weges ist der Transit der Seele in das Himmelreich. Wenn ihr die Sünden vergeben wurden und sie genügend gute Taten vollbracht hat, bekommt sie von Petrus ein Visum ausgestellt, der sie durch das Himmelstor passieren lässt. Zack-Bumm, Ziel erreicht.

Egal, in welchem Zustand die Seele andackelt, egal ob sie erleuchtet ist, oder nicht, letztlich sogar egal, wie sie gelebt hat: Glaube allein genügt. So wird kein lebenslanges Lernen gefordert, so gibt es auch nicht eine Reihe von vielen Inkarnationen, die zu absolvieren sind, bis sie alle notwendigen Erfahrungen gemacht hat. Nein, sondern nur ein einziger Lernschritt in dem angeblich einzigen Erdenleben ist vonnöten: Sich zu Jesus zu bekehren. Und dann ist alles gut, dann ist man wiedergeboren und beginnt ein neues Leben, und sei es auf dem Totenbett. Zack-Bumm.

Folgerichtig braucht man sich weder um die Gesetze der Natur noch um die des Geistes kümmern. Der neue Aufenthaltsort der Seele ist das einzige Ziel. Und es wird suggeriert, dieser Ort habe mit dem Zustand der Seele nichts zu tun. Hauptsache, sie hat einen guten Eindruck gemacht auf Jesus, den Weltenrichter und Petrus, den Wächter am Himmelstor. Aber wenn man sie mit ein paar Vater-Unser besticht, dann werden sie Einem die Fehler und Schwächen schon vergeben, die ja schließlich jeder Mensch nun einmal hat. Die Stellvertreter von Jesus und Petrus auf Erden sind die Pfarrer und Priester, denen wir deshalb immer zu gehorchen haben.

Nach dem Erdenleben - A - entscheidet sich, ob wir in den Himmel - B - oder in die Hölle - C - gelangen. Das Ziel des ganzen Weges ist nach dieser

Auffassung also einfach ein Transit, der Ortswechsel von A nach B unter Vermeidung von C, da man aus C angeblich nicht mehr rauskommt. Höchstens noch ein Umweg über D ist akzeptabel, D = Fegefeuer, Monopoly lässt grüßen.

Eine kindlich-naive Glaubensauffassung, die nur eines außer acht lässt: "Sehet, das Reich Gottes ist inwendig in euch." (Lukas 17.21)

Die Transzendierung (Geist)

Die Trans-Zen-dierung bedeutet, dass wir unser Zen-trum verlagern, es ist der Weg zur Erleuchtung. Dieser Weg weiß um die Kette unserer vielen Inkarnationen, aber er sieht in dieser Welt nichts anderes als eine Täuschung, ein groß angelegtes Ablenkungsmanöver, Maya. Alles Körperliche ist ihm gleichgültig. Dieser Weg kümmert sich auch nicht darum, die Zustände auf diesem Planeten zu verbessern, weil er ja sowieso die ganze Welt für 'Maya' hält. Weder schöne Künste noch soziale Aufgaben spielen auf diesem Weg eine Rolle. Es ist eine Haltung, die besonders in den östlichen Wegen anzutreffen ist, aber die es mehr oder minder ausgeprägt auch in den anderen Religionen gibt.

Die vollkommenste Verkörperung des Weges der Transzendierung ist das Leben des Buddha, oder in neuerer Zeit, das Leben des Ramana Maharshi.

Es ist ein hingebungsvoller Weg, der zu einer hohen Stufe der spirituellen Entwicklung führt. Aber dieser Weg ändert nichts, und er hat auch nicht vor, irgendetwas zu ändern. Das Ziel ist es nur, das So-Sein von einer anderen Warte aus zu erleben und zu betrachten, eben es zu transzendieren.

Betrachten wir das Leben des Buddha: Der Ausgangspunkt seines Weges waren seine Begegnungen mit Krankheit, Siechtum und Tod, und das Erschrecken darüber, dass wir alle diesen Begrenzungen unterworfen sind.

Er selber war jedoch im Alter ebenso Krankheit, Siechtum und Tod unterworfen wie alle anderen Menschen auch, nur, dass er in seinem Bewusstsein darüber stand, dass er sein Lebens-Zentrum auf eine höhere Ebene verlagert hatte. Er hatte nichts an Krankheit, Siechtum und Tod verändert. Aber seine hohe Stufe der geistigen Erleuchtung ließ es nicht zu, dass sein Gemüt vom Verfall seines Körpers berührt wurde. Das war der Unterschied.

Die Transformierung (Körper, Geist und Seele)

Der Weg der Transformierung bedeutet eine grundsätzlich andere Sicht der Welt und all seiner Erscheinungen wie der Weg des Transits und der Weg der Transzendierung. Für den Weg des Transits ist diese Welt ein Jammertal und bestenfalls eine Bewährungsstätte. Für den Weg der Transzendierung ist diese Welt eine Täuschung, nichts als ein großes Ablenkungsmanöver. Für den Weg der Transformierung aber ist diese Welt ein gefallener Teil von Gottes Schöpfung, ja, ein Organ von Gottes eigenem Leib, allüberall von Gottes Odem beseelt. Der Erdplanet muss genauso wieder erlöst werden wie die Seelen aller Menschen und Tiere, eine ewige Verdammnis gibt es nicht. Entsprechend ist der Körper zwar ein Erden-Körper, da jedoch die ganze Erde als ein gefallener Teil von Gottes Schöpfung gesehen wird, der wieder erlöst werden muss, so muss in letzter Konsequenz auch der eigene Körper wieder erlöst werden.

So beginnt der Weg der Transzendierung bei einer asketischen Leibverachtung, während der Weg der Transformierung bei den Gesetzen der Gesundheit beginnt, bei der Lebensreform, beim Vegetarismus, beim Jogging, Nordic-Walking, Radfahren, bei der Gymnastik.

Er heilt und reinigt den Körper, mit dem Ziel, Krankheit und Siechtum nicht nur zu transzendieren, sondern zu transformieren in Gesundheit und langes Leben.

Für den Weg der Transzendierung ist dieses Erdenleben per se leidvoll, wie Buddha immer wieder betont. Für den Weg der Transformierung entsteht Leid immer nur aus den Verfehlungen gegen göttliche Gesetzmäßigkeiten. Ob also Geburt und Tod, Heranwachsen, Familie und Alter als Schmerz und Schrecken erfahren werden oder als Abenteuer und Entwicklungschance, als Lust am Wachstum, das liegt in unserer Hand, das hängt davon ab, inwieweit wir die Gesetze Gottes in unser Leben mit einbeziehen. Die höchste Vollendung dieses Weges der Transformierung ist die Unsterblichkeit, wenn die Zellen des Leibes so sehr von der Strahlkraft des göttlichen geistigen Wesens durchdrungen sind, dass der Körper problemlos die Ebenen wechseln kann. Das heißt, dass dann die Seele den Körper beim Hinüberscheiden nicht mehr zurücklässt, sondern "mitnimmt". Diesen Weg hat uns Jesus mit Seiner Auferstehung anschaulich demonstriert. Das ist der ganzheitliche Weg, der Körper, Geist und Seele umfasst. Jesus Christus ist die personifizierte Transformierung.

Sein Erlösungswerk möchte alle Menschen und den ganzen Planeten wieder in den himmlischen Zustand zurückführen. Der Weg der Transformierung bejaht die sozialen Aufgaben und die schönen Künste, er bejaht alle unsere Talente, Fähigkeiten und Qualitäten, er bejaht alles, was dazu beiträgt, diese Welt ein wenig schöner zu machen - eben zu transformieren.

Während es auf den anderen beiden Wegen nur Schwarz oder Weiß gibt - Himmel oder Hölle, erleuchtet oder der Transformierung unzählige Grautöne. Denn jeder Schritt in die richtige Richtung zählt.

Auf dem Weg des Transits beginnt unser Leben erst nach dem Hinüberscheiden, alles davor ist Mühen und Leiden.

Auf dem Weg der Transzendierung beginnt unser Leben erst nach der Erleuchtung, alles davor ist Verblendung und Entsagung und Kampf.

Auf dem Weg der Transformierung beginnt unser Leben hier und jetzt. Wir sind o.k. so, wie wir sind. Wir akzeptieren uns selbst in unserem momentanen Zustand, und nur dadurch erschließen wir in uns die Fähigkeit, auch unseren Nächsten so zu akzeptieren, wie er momentan ist.

Wir wissen, dass in allem Sein und in jeder Situation die Gesetzmäßigkeiten Gottes liegen, und durch unseren Entschluss, mit Gott zu leben und Seine Gesetzmäßigkeiten mehr und mehr zu erfassen und zu verwirklichen, beginnen wir unser Leben hier und jetzt. Hauptsache die Richtung stimmt: Dem Licht entgegen.

So ist es nicht entscheidend, ob wir auf diesem Weg einst die physische Unsterblichkeit erlangen wie Jesus oder Saint Germain oder Babaji, sondern es ist entscheidend, dass wir unseren ureigenen Beitrag leisten zur Symphonie der Schöpfung, es ist entscheidend, dass wir in unserem eigenen Leben Gesundheit und Freude entwickeln, um diese auch an andere Menschen weitergeben zu können.

Gott möchte nicht, dass wir leiden. Gott möchte, dass wir gesund und glücklich sind, dafür hat er uns Seine Gebote gegeben. Die Lernschritte unseres Lebens können uns nur dahin führen zu lernen, wie man gesund und glücklich lebt. Nur darum geht es, das zu lernen, und man könnte meinen: Tja, wenn es nur darum geht, dann ist ja alles ganz einfach! Wenn man aber in diese Welt auf dem Planeten Terra im 21. Jahrhundert blickt, so stellt man fest, dass es nur wenige Menschen gibt, die gesund und glücklich leben.

Und wenn man in sein eigenes Leben blickt, so gelangt man zu der Erkenntnis, dass es eine hohe Kunst ist, von der man noch recht wenig versteht. Diese Kunst zu erlernen ist die Hauptaufgabe unseres Lebens: gesund und glücklich zu leben!

Fangen wir heute damit an!

Machen wir uns bewusst, dass Gesundheit und Glück nicht auf Zufall beruhen, sondern auf den Lebensgesetzen, die zu studieren und zu erforschen und zu verwirklichen die lohnendste Lebensaufgabe ist, die man sich stellen kann, und die einzig Sinnvolle. Der Weg der Transformierung besagt, wenn wir es nicht an diesem Ort (Erde) gelernt haben, gesund und glücklich zu leben, dann werden wir es an einem anderen Ort (Himmel) auch nicht können. Anders gesagt: Wir erschaffen uns Himmel oder Hölle selbst durch unsere Lebensweise.

Die ganzheitliche Transformierung erfasst uns

- als körperliches Wesen: Sie hat eine Bedeutung für unsere körperlichen Lebensgewohnheiten wie Essen, Bewegung, Schlaf, Sichkleiden und Wohnen.

- als tätiges Wesen: Sie hat eine Bedeutung für unser Berufsleben.

- als soziales Wesen: Sie hat eine Bedeutung für unsere Beziehungen zu den Mitmenschen.

- als gesellschaftliches Wesen: Sie hat auch eine politische Bedeutung.

- als spirituelles Wesen: Sie hat eine Bedeutung für unsere Beziehung zu Gott.

Erlernen wir in allem die gesunde und glückliche Lebensführung. Dann öffnen sich uns von allein die geistigen Erkenntnisse und die Tore in das Himmelreich.

Die Nachfolge Jesu betrifft nicht nur das Seelische, und die Lebensreform betrifft nicht nur das Körperliche. Ganzheitlich verstandene Nachfolge und ganzheitlich verstandene Lebensreform sind Eins.



Die Lösung globaler Probleme

- **Warten auf die Ergebnisse moderner Forschung?**
- **Oder Lebensreform?**

Glauben wir wirklich, die wissenschaftliche Forschung wird uns irgendwann einmal zur Lösung unserer Probleme führen? Könnte es nicht sein, wir halten die Lösung schon längst in unseren Händen, sind aber zu bequem dazu, davon Gebrauch zu machen?

Welches sind die dringendsten Probleme unserer Zeit?

- Mangel an Energie und anderen Ressourcen
- Kriege
- Umweltverschmutzung
- Klimawandel
- Welthunger
- Süchte
- Überalterung
- Steigende Krankheitskosten

Lebensreform als Lösungsvorschlag wirkt auf die meisten Menschen erst einmal lächerlich. Denn wie soll etwas so Einfach und noch dazu etwas so vermeintlich Überholtes unseren modernsten Problemen Rechnung tragen? Wir setzen lieber auf die moderne Forschung, die unsere Hoffnungen mit immer neuen Versprechungen nährt. Unterdessen jedoch wachsen unsere Probleme immer weiter an. Lebensreform als Lösungsmöglichkeit wird nicht nur hintangestellt, weil sie unbequem ist. Lebensreform wird auch deshalb in den Diskussionen (z.B. über die Maßnahmen gegen einen Klimawandel) nicht mit einbezogen, weil wir darunter eine Minderung unserer Lebensqualität verstehen. Wir meinen, dies würde einen Rückschritt in unserer Entwicklung bedeuten, wenn wir unseren gewohnten „Lebensstandard“ nicht beibehalten können.

Nein, man möchte genau die gleichen krankmachenden, ressourcenvergeudenden und umweltverschmutzenden Zucker-, Fleisch-, Fisch- und Butterberge, Alkohol-, Essig-, Bechamelsaucen-, Cola- und Limonadenströme weiter produzieren. Man möchte auch weiterhin möglichst ausschließlich sich fortbewegen ohne die eigene Muskelkraft einzusetzen – mit Hilfe von Autos, Schiffen und Flugzeugen, auch wenn es gesündere sowie umweltfreundlichere Formen der Fortbewegung gibt. Man möchte auch weiterhin mit den armen Ländern nicht teilen und ihre Ressourcen hemmungslos ausbeuten. Und um an alledem nichts ändern zu müssen und um die dadurch entstehenden Probleme zu lösen, gibt es ja die moderne Forschung:

- Katalysatoren und Atomenergie gegen unerwünschte Emissionen,
- Genmanipulation gegen den Welthunger,
- Substitutionsmittel, Entzugspflasterchen und russische Gehirnoperationen gegen die Süchte,
- Tabletten und Operationen gegen die Krankheiten,
- Ein „Ausschalten des Alterungs-Gens“ gegen körperlichen und geistigen Verfall im Alter...

Glauben wir wirklich, diese Rechnung kann aufgehen, ohne dass wir an unseren Lebensgewohnheiten etwas ändern müssen?

Dieser krampfhafteste Versuch des Vermeidens des einfachen und effektiven Weges der Lebensreform durch aufwändige Forschung und Technologie basiert auf zwei Vorurteilen:

- 1.) Die Lebensreform würde eine Minderung der Lebensqualität bedeuten.
- 2.) Die Lebensreform wäre wissenschafts- und fortschrittsfeindlich.

Zu 1.):

Die Einstellung, die Lebensqualität würde sich durch eine ständige Steigerung des Konsums ebenfalls ständig steigern, erweist sich mehr und mehr als Wahn. Das tägliche Fleischverzehren - statt nur am Sonntag und zu festlichen Gelegenheiten wie noch vor 50/60 Jahren - führte nicht zu einer besseren Ernährung, sondern zu Vitalstoffmangel, Verfettung und zu einer Zunahme der Zivilisationskrankheiten. Lebensreform bedeutet weder Askese noch Genussverzicht. Lebensreform bedeutet lediglich den Verzicht auf die Unvernunft des Übermaßes und des nicht Naturgemäßen. Der Zugewinn an Wohlbefinden und Gesundheit offenbart, dass die Lebensreform nicht zu einer Minderung, sondern zu einer Steigerung der Lebensqualität führt.

Zu 2.):

Die Lebensreform lehnt nicht die wissenschaftliche Forschung ab. Die Lebensreform möchte lediglich die Lüge aufdecken, die Folgen unwissenschaftlicher Lebensgewohnheiten wären durch „moderne Technologien“ abzuwenden und zu beheben. Die Lebensreform fordert nicht ein Beenden der modernen technologischen Forschung, sondern sie fordert, dass wissenschaftliche Forschungsergebnisse endlich auch in unserer täglichen Lebenspraxis Einzug halten

- z.B. durch eine Ernährung im Einklang mit naturwissenschaftlichen Erkenntnissen,
- z.B. durch eine dezentralisierte Energiewirtschaft, die im Einklang mit dem neuesten Stand der Technologie erneuerbare Energien nutzt,
- z.B. indem in Arztpraxen und Krankenhäusern die Patienten nicht mehr durch angeblich unumkehrbare Diagnosen eingeschüchtert werden. Sondern im Einklang mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen sollen endlich die heilenden Kräfte positiver Gedanken und des Gebets mit einbezogen werden.

Und die Lebensreform fordert eine technologische Weiterentwicklung im Einklang mit den Lebensgesetzen. Die auf Industriechemikalien basierende Agrarwirtschaft, die Genmanipulation, die Atomenergie, sowie der Bereich der militärischen Kriegsführung sind Forschungsfelder, die gegen göttliche und natürliche Lebensgesetze gerichtet sind. Dieser angebliche „Fortschritt“ geht einher mit einem sittlichen Verfall der Gesellschaft und führt früher oder später zu einem zivilisatorischen Untergang, wie ihn die Menschheit bereits einmal auf Atlantis erleben musste.

Die Lebensreform versteht das „Zurück zur Natur“ nicht als ein „Zurück zum Sammeln und Jagen“, nicht als ein Zurück zu primitiven aber dafür vielleicht „nachhaltigen“ Lebensformen irgendwelcher „steinzeitlicher“ Gemeinschaften, wie wir sie uns vorstellen.

Im Gegenteil, die Lebensreform ist für einen wissenschaftlich-technologischen Fortschritt. Nur geht sie davon aus, dass sich die wahren Höhen einer zivilisatorischen Weiterentwicklung nicht gegen die Natur, sondern nur mit der Natur, im Einklang mit den Naturgesetzen - und mit den göttlichen Gesetzen - erreichen lassen. Eine Technologie im Einklang mit der Natur - dies hält die Lebensreform nicht nur für möglich, sondern für den einzig gangbaren Weg. Eine Zivilisation, die behauptet, der technologische Fortschritt gehe nun einmal auf Kosten der Natur und der Gesundheit, bereitet sich ihren eigenen Untergang.

Technologie und Natur sind keine Gegensätze, sondern sie sind in Einklang zu bringen.

Hierin liegt unsere Chance für den wahren Fortschritt und für ein würdiges Überleben auf diesem Planeten überhaupt. Daran mitwirken kann jeder Einzelne durch das Streben nach einer naturgemäßen gesunden Lebensweise. Schon nach kurzer Zeit werden hierdurch so viele schlummernde geistige Potentiale freigesetzt, dass in der Lebensreform nicht nur die Lösung für die eigenen persönlichen Probleme, sondern auch für die dringendsten Fragen unserer Zeit erkannt wird.



- Anzeige -

Hier ist eine Werbung für etwas, das vollkommen kostenlos ist und das Sie nicht im Laden erwerben können.
Eine Werbung für

Die suchtfreie Lebensweise

nach den vier Säulen der Gesundheit:

	<ul style="list-style-type: none"> - Ernährung - Bewegung - Entspannung - Positives Denken
<p>Kontaktadresse:</p>	
<p>Ihr eigenes Herz</p>	

- Anzeige -



Natürlich leben

- Mineralien
- Edelsteine
- Schmuck
- Esoterik
- ...und vieles mehr

Izabela Balcarek
Hölderlinstraße 27
60316 Frankfurt, Nähe Zoo
(auch Versand)
Tel.: 069/49 08 67 54
Mo.-Fre. 11.00 - 18.30
Sa. 10.30 - 15.30

Aussteigen war gestern

Lebensreform: Wie macht man das?



(Zeichnung von Gusto Gräser, 1879 - 1955)

Wehende Bärte entfliehen der Knechtschaft der Fabrikschlote: Sinnbild der Lebensreform-Bewegung um 1900.

Lebensreform hieß: Aufs Land hinausziehen und den krankmachenden Lebensbedingungen der aufkeimenden Industrialisierung zu entgehen. Gilt das auch heute noch?

Was bedeutet **LEBENSREFORM *heute* ?**

Unser Geld- und Wirtschaftssystem ist ein System der Ausbeutung. Es ist darauf angelegt, dass nur Wenige profitieren und die große Masse nur benutzt wird. Das Wohl der Menschen steht ebenso hinten wie das der Tiere.

Gesundheitsgesetze, ökologische Zusammenhänge und Umweltschutz werden mit Füßen getreten.

Die Kriterien, nach denen sich die moderne Gesellschaft entwickelt,

beruhen zwar angeblich auf fortschrittlicher Wissenschaftlichkeit, aber in Wirklichkeit wohl doch viel häufiger auf den Gesetzen unethischer Geldvermehrung.

Dieses System zu durchschauen, ist nicht schwer. Die Frage aber, wie man damit umgeht und welche Schlüsse man für sich daraus zieht, ist entscheidend für unser Leben und bedarf der gründlichen Analyse.

Vier Wege können als Prototypen grob unterschieden werden:

- 1.) Der Weg des Bürgers
- 2.) Der Weg des Ausbeuters
- 3.) Der Weg des Aussteigers
- 4.) Der Weg der integrierten Lebensreform

1.) Der Weg des Bürgers

ist der Weg des geringsten Widerstands. Man möchte natürlich so viel wie möglich am Wohlstand teilhaben, aber ob es die „Bürgerliche Wohlanständigkeit“ oder die Bequemlichkeit ist, die den Bürger vom Weg des Ausbeuters abhält, ist schwer zu sagen. Man strebt nach den materiellen Gütern – Autos, Reisen, Eigenheim. Darin sieht man die einzigen wirklich reellen Lebensziele. Deshalb ist da kein großes Bedürfnis, sich mit den tieferen Lebensfragen zu beschäftigen. Die Fragen nach dem Woher und Wohin des Lebens werden als ganz nette kuriose Gedankenspiele abgetan, die zwar für kurze Zeit ganz unterhaltsam sein mögen, aber auf Dauer als Zeitverschwendung gelten. Denn sie führen ja den materiellen Lebenszielen nicht näher. Überhaupt werden alle Fragen verdrängt, die einem Lebensgenuss, der in ungebremsen Konsum gesehen wird, gefährlich werden könnten. Eine gesunde Lebensweise wird natürlich vordergründig immer begrüßt. Aber sobald sie bedeuten könnte, etwas Altgewohntes aufzugeben, wird sie als überzogen und im Alltag nicht brauchbar abgetan.

Ein Beispiel: Selbst wenn der Wert der Magnetfeldbehandlung bei der Heilung kleinerer oder größerer Beschwerden erkannt wird, zieht man keine Konsequenzen für seinen Alltag. Wenn man einräumt, dass magnetische Felder einen Einfluss auf unseren Körper haben, hieße die Konsequenz logischerweise, dass man auch die schädlichen Störfelder aus Handysmog und Mikrowellen-Zubereitung möglichst aus seinem Umfeld verbannt.

Aber der bürgerliche Weg heißt: Sich aufgeschlossen zu geben – aber ganz schnell den Kopf in den Sand zu stecken, sobald die neuen Informationen zu unbequem werden.

Ein weiteres Beispiel:

Man ist selbstverständlich aufgeschlossen gegenüber der Lebensreform und kauft gerne mal „Bio-Fleisch“, „da weiß man, wo es her kommt...“. Dabei ist „Bio-Fleisch“ als Ernährung für den Menschen ein Widerspruch in sich: Es gibt nichts Unbiologischeres als einem Pflanzenesser-Körper Raubtiernahrung zu geben. Egal, man ist aufgeschlossen, und man geht jeden Weg ein wenig mit, sofern es nicht zu unbequem wird.

- Bei den kleinen Betrügereien des Alltags macht man gerne mal mit, aber zum Ausbeuter wird man deswegen selbstverständlich nicht.
- Für Heilige vergangener Zeitalter zündet man gerne mal eine Kerze an, aber zum Aussteiger wird man deswegen selbstverständlich nicht.
- Man ist aufgeschlossen gegenüber Magnetfeldmatten und biologischen Lebensmitteln, aber zum Vegetarier und Lebensreformer wird man deswegen selbstverständlich nicht.

Das Beharren im scheinbar Altbewährten, auch wenn es noch so überholt und unlogisch ist, ist eine typische Eigenschaft des Bürgers. Aber andererseits bringt der Bürger oft eine bemerkenswerte Energie auf im Verfolgen seiner ureigenen Ziele, die im Materiellen liegen, im Haben. Gerade daraus ergibt sich aber seine Verführbarkeit und Erpressbarkeit. Seine größte Stärke ist gleichzeitig seine größte Schwäche, weil sie ihn zum idealen Schaf werden lässt für die Wölfe des Ausbeuter-Weges. Für höhere und selbstlose Ziele, die über das Wohl seiner eigenen Familie hinausgehen, ist der Bürger keiner echten Hingabe fähig. Seine Gier nach materiellen Gütern aber macht den Bürger zum idealen Hamster, der für die Bonbons dieser Welt das Laufrad in Schwung hält.

2.) Der Weg des Ausbeuters

bedeutet, dass zu der Gier nach materiellen Gütern noch Eines hinzukommt: die Lust an der Macht. Die materiellen Bedürfnisse und Wünsche zu befriedigen, mag für den Bürger ein Lebensziel sein. Der Ausbeuter aber ist derjenige, der darin so erfolgreich ist, dass er bald erkennt, er kann immer nur in einem Bett schlafen und in einem Auto fahren. Er braucht höhere Ziele und meint sie in den Spielen der Macht gefunden zu haben. Die Ausbeuter sind die Strippenzieher in unserem Geld- und Wirtschaftssystem, die sich die materielle Gier - aber auch einfach die materielle Not - der Bürger zunutze machen. Die größten und einflussreichsten unter ihnen bleiben sicherlich unsichtbar beziehungsweise unerkannt.

3.) Der Weg des Aussteigers

hat die Verderblichkeit dieses Systems durchschaut und sieht sein Heil im Aussteigen. In der Konsequenz wendet sich der Aussteiger weitgehend oder ganz von der Geldwirtschaft ab und fertigt höchstens in Handarbeit einfache Gebrauchsgüter, die er gegen andere Güter eintauscht. Ein Beispiel für einen solchen Ansatz ist die „Schenker-Bewegung“. Der Aussteiger durchbricht das System, er regt zum Nachdenken an, aber er verändert das System nicht. Im Gegenteil, er lebt von ihm: Ohne die Almosengaben einzelner Bürger wäre er in den seltensten Fällen lebensfähig. Der einzelne Eremit, der ganz aus der Wildnis heraus zu leben fähig ist, bildet sicher die Ausnahme. Für ganz wenige Ausnahme-Mystiker mag dies vielleicht auch der richtige Weg sein. Die Vorstellung aber, es könne „Aussteiger-Gemeinschaften“ geben, die der Gesellschaft den Ausweg weisen aus ihrer Verderbtheit, ihren Zivilisationskrankheiten und der drohenden ökologischen Katastrophe hat sich immer wieder als Irrtum erwiesen. Warum hat es bisher keine „Aussteiger-Gemeinschaft“ gegeben, die auf Dauer tragfähig ist? Meine These ist:

Es ist nicht möglich. Der Weg des Aussteigens ist ein Weg des Einzelmenschen. Er mag für einen kurzen Abschnitt im Leben oder besagte Ausnahmemytiker geeignet sein. Familien und Gemeinschaften aber, die überleben und sich weiterentwickeln wollen - ja, die sogar ausstrahlen wollen auf die Gesellschaft, gehen einen anderen Weg: den Weg der integrierten Lebensreform. Das ist der Weg, der auch für jeden Einzelnen ein empfehlenswerter gangbarer Weg ist.

Der Weg des Aussteigens beruht auf dem Prinzip Verzicht. Aus der an sich richtigen Erkenntnis heraus, dass das einseitige Streben nach Konsum in einer Leistungsgesellschaft verderblich ist, wird die fragwürdige Konsequenz gezogen:

- Leistungsverweigerung,
- Konsumverzicht.

Doch kann man wirklich seine innewohnenden Fähigkeiten und Qualitäten entfalten, wenn man sich nur noch der Meditation und der Lektüre einiger weniger aus der Zivilisation geretteter Bücher widmet?

Und kann man wirklich all seine körperlichen Bedürfnisse und Wünsche einfach so abstellen und ohne jede Verdrängung plötzlich mit dem zufrieden sein, was einem die Natur oder barmherzige Menschen in den Schoß legen?

Für ein paar Wenige mag dies zutreffen, das muss jeder für sich selbst entscheiden. Allen Anderen empfehle ich den Weg der integrierten Lebensreform.

4.) Der Weg der integrierten Lebensreform

erkennt, dass in allem Negativen das Positive liegt. Er strebt nicht an, die Gesellschaft wegen ihrer falschen, veräußerlichten Ziele aufzulösen, sondern sie umzuwandeln.

Er erkennt im „Bete und Arbeite“ ein göttliches Lebensgesetz. Im Gegensatz zum Aussteiger sieht der Lebensreformer im „Arbeite“-Anteil nicht bloß ein notwendiges Übel, das den Menschen vom „Bete“-Anteil abhält und somit möglichst

klein gehalten werden müsse.

Er sieht auch nicht als einzigen Sinn des Arbeitens ein „Selbstversorger-Dasein“ aus der Natur. Das führt zwar zu einem sehr bescheidenen Lebensniveau, kreist aber letztendlich doch nur um die eigenen Bedürfnisse. Der Lebensreformer sieht aber im „Arbeits“-Anteil auch nicht den einzigen effektiven Anteil, der den vermeintlich unproduktiven „Bete“-Anteil verdrängen darf, um die Hab- und Machtgier des Bürgers und Ausbeuters zu befriedigen.

Der Weg der integrierten Lebensreform sieht den „Bete“- und den „Arbeits“-Anteil als zwei gleichwertige Lebensbereiche für eine ganzheitliche Entwicklung. Die Arbeit ist nicht nur das Werkzeug für die Erlangung

- des Lebensunterhalts (Aussteiger),
- der materiellen Güter (Bürger),
- oder der Macht (Ausbeuter).

Sondern die Arbeit ist der Weg, unsere Fähigkeiten und Qualitäten zu entfalten, mitmenschliche Erfahrungen zu sammeln und unmittelbare Erfüllung im Dienst an der Gemeinschaft zu finden. Die Arbeit ist für den Lebensreformer vor allem ein Werkzeug der ganzheitlichen persönlichen Weiterentwicklung und der Weg, die Welt ein Stückchen mitzugestalten. Der Weg der integrierten Lebensreform bedeutet, im Berufsleben seine ethischen und ökologischen Überzeugungen umzusetzen.

Ein Aussteiger möchte das Leistungs-Belohnungs-Prinzip des Berufslebens durchbrechen. Er entzieht sich dem normalen Arbeitsleben und wird „Schenker“. Güter und Leistungen werden nach Laune - „aus dem Herzen“ - ohne dem Streben nach Belohnung erbracht. Was sich so edel anhört, hat einen Haken:

Der Aussteiger wird in aller Regel sein Potential dessen, was er für die Gemeinschaft leisten könnte, nicht ausschöpfen. Er lebt mehr als ein Bettler denn als ein Schenker. Es mag wenige Ausnahmen geben, die aufgrund ihres spirituellen Erleuchtungsgrades gerade durch ihr Aussteigerleben auf Spendenbasis zu einem Segen für die Mitmenschen werden können, zum Beispiel der indische Mystiker Ramana Maharshi. Wenn ein Menschenleben für die Gesellschaft von Nutzen sein soll, so kann sich eine Berechtigung eines Aussteigerdaseins eigentlich nur durch eine spirituelle Lehrtätigkeit ergeben. Ein Guru, der aus seinem in der Einsamkeit erworbenen Stand der Erleuchtung seine Jünger unterrichtet: Das ist das einzige konstruktive Konzept des Aussteigertums.

Für einen gläubigen Christen aber kann das nicht der Weg der Wahl sein. Die spirituelle Schulung durch die Guru-Jünger-Beziehung ist ein Konzept aus vorchristlicher Zeit.

Christus spricht „Es gibt nur einen Meister - Christus, ihr aber seid alle Brüder“ (Matth., 23,8). Im christlichen Lebenskonzept werden die göttlichen Lebensgesetze durch Literatur und in spirituellen Gemeinschaftsstunden weitergegeben, aber der Guru für einen gläubigen Christen ist das Leben selbst. Christus begegnet uns in jedem Menschen, und Christus ist der innere Meister in uns selbst. Somit kann das Aussteigen für den christlichen Weg nur ein zeitlich begrenzter Rückzug zur Selbstfindung sein, so wie Jesus vierzig Tage in der Wüste war, um die Versuchungen des Teufels zu bestehen. Jedoch ist es nicht die Aufgabe eines Christen zu einem Guru zu werden, sondern zu einem vorbildlichen Mitarbeiter „im Weinberg des Herrn“.

Wer einer Guru-Religion anhängt, dem mag das Aussteigen als ein plausibles und sinnvolles Konzept erscheinen. Die Aufgabe eines gläubigen Christen ist wohl eher, im Berufsleben zu einem vorbildlichen Kollegen zu werden und an der Transformation der Gesellschaft mit all seinen Kenntnissen und Fähigkeiten mitzuwirken.

Ein Industriemanager zum Beispiel, der seine bisherige Karriere aufgibt, um sich fortan der biologisch-vegane Landwirtschaft zu widmen, ist in diesem Sinne kein Aussteiger. Er ist ein Umsteiger, denn er ist weiterhin bereit, seine Fähigkeiten und seine Arbeitskraft für die Gesellschaft einzusetzen, nur eben in anderer Weise. Er geht den Weg der integrierten Lebensreform. Dieser Weg bedeutet nicht auszusteigen und zum Leistungsverweigerer zu werden. Dieser Weg bedeutet gerade im Gegenteil, den Beweis anzutreten, dass Einem die gesunde Lebensweise besonders leistungsfähig macht. Dieser Weg kann zum Beispiel bedeuten, seine Angestelltentätigkeit auszufüllen und darüber hinaus noch einer ehrenamtlichen Tätigkeit nachzugehen, sei es in caritativer, politischer oder künstlerischer Weise.

Wer wirklich zum „Schenker“ werden, also seinen Mitmenschen etwas geben will, dessen Weg muss es gerade sein, mehr zu leisten als Andere, nicht weniger!

Die integrierte Lebensreform möchte die Gesellschaft verwandeln, möchte mehr soziale Verantwortung, mehr ethisches Bewusstsein gegenüber den Tieren, mehr ökologisches und mehr Gesundheitsbewusstsein in der Gesellschaft etablieren. Er tut dies, indem er zum Beispiel als Vegetarier ein Vorbild ist unter seinen Arbeitskollegen und jeden Tag die Leistungsfähigkeit eines Vegetariers unter Beweis stellt.

Oder aber indem er als Unternehmer tierereiweißfreie Aufstriche oder ökologisch sinnvolle Windräder produziert und seine Angestellten am Unternehmenserfolg teilhaben lässt. Oder aber indem er als Schriftsteller oder Künstler Werke schafft, die die Menschen zum Nachdenken anregen. Oder aber indem er in seinem Beruf selbstlos und hingebungsvoll für Kranke oder Behinderte oder Arme arbeitet. Lebensreform kann, aber muss nicht, damit verbunden sein, dass man den Beruf wechselt: Der Atomkraft-Ingenieur wird zum Windkraft-Ingenieur. Der Metzger wird Vegetarier und macht einen vegetarischen Bio-Laden auf.

Nein, wahre Lebensreform ist weder ein Aussteigen noch möchte sie die Zivilisation auflösen. Wahre Lebensreform integriert sich in die bestehende Zivilisation - in den Städten genau so wie auf dem Lande -, um sie nach und nach umzuwandeln und wieder in den Einklang zu führen mit den Gesetzen der Natur.

Aussteigen war gestern!

Genau genommen war Aussteigen vorgestern angesagt, in vorchristlicher Zeit.

Wer die Entwicklungswege so genannter „Aussteiger-Gemeinschaften“ studiert, gelangt zu folgendem Schluss: Jede „Aussteiger-Gemeinschaft“, die überleben und erblühen will, gelangt in den intensiven Austausch von Leistungen und Gütern mit der Zivilisation - geht also eigentlich den Weg der integrierten Lebensreform.

Aussteigen kann nur ein Weg der Vereinzelung sein. Im religiösen Sinne aber sind alle Menschen Zellen an einem Leibe, ein Leben in der Gemeinschaft ist der Wille Gottes. Aussteigertum kann in einer gesunden Entwicklung höchstens eine vorübergehende Phase der Selbstfindung sein.

Wie macht man das also - Lebensreform?

Wie beginnt man?

Man überprüft und korrigiert seine Lebensgewohnheiten nach den vier Säulen der Gesundheit:

-Ernährung:

Man wird rasch zum Vegetarier und allmählich zum gesundheitsbewussten Vollwertvegetarier, ohne Genussgifte, mit hohem Roh-Anteil.

-Bewegung:

Man integriert regelmäßige Bewegung in seinen Wochenplan.

-Entspannung:

Man findet seine Form der Entspannung und Meditation.

-Positives Denken:

Man erkennt, dass nur der Optimist das Optimum erreichen kann.

Nähere Anleitungen gibt es zum Beispiel in dem Buch

„Roh macht froh

– Ganzheitliche Gesundheit und der Stufenweg der Ernährung“
(siehe Versandprogramm).



Versandprogramm

Sebastian Stranz

Roh macht froh

Ganzheitliche Gesundheit
und der Stufenweg
der Ernährung

Sebastian Stranz

Roh macht froh!

Das Hauptwerk über die vier Säulen der Gesundheit und über einen allmählichen und harmonischen Umstellungsweg in der Ernährung.

erhältlich direkt bei mir als
DIN A 5-Kopie-Exemplar
mit Draht-Spiralbindung, 248 Seiten
15,- Euro

„Roh macht froh!“: aus einer Rezension von Stephan Petrowitsch,
Autor von „Die Kraft gelebter Visionen“,
Seminarleiter (www.diealternativen.de):

„... Auch dieses Buch habe ich zugesandt bekommen, und es fiel mir schwer, zu glauben, ein Rohkostbuch könne für mich noch viel Neues beinhalten. Doch weit gefehlt! Für Sebastian Stranz ist die Ernährung nicht alles, sondern ein wichtiger Baustein auf dem Weg zu echter menschlicher Kultur. Und Kultur ist für ihn nicht das, was gemeinhin darunter verstanden wird - die mehr oder weniger hochwertigen Ergüsse von Künstlern - sondern er bezeichnet damit die *Pflege und Veredelung der leiblich-seelisch-geistigen Anlagen des Menschen*.

Dieser Einklang von geistig-seelischem und körperlichem Fortschritt zieht sich durch sein gesamtes Buch, was mir sehr gut gefällt.

Dazu holt er einen der Ernährungs-Pioniere, Are Waerland, hervor, dessen Lehren von manchen - vielleicht zu unrecht - hart kritisiert wurden. Dieser ließ - seinen relativ "zivilen" Ernährungsempfehlungen zum Trotz den Weg zum noch Besseren stets offen, und öffnete damit vielleicht mehr Menschen die Tür zu einem besseren und gesünderen Leben, als es durch - für viele erst einmal inakzeptabel - harte Forderungen möglich gewesen wäre.

Alles in allem ist dieses Werk sicherlich ein Highlight im Markt der Ernährungsliteratur, das den Leser vom Einstieg bis zur "Vollendung", der leicht und mühelos gelebten 100 % igen Rohkost, begleiten kann.“

Sebastian Stranz

Lebensreform heute



Sebastian Stranz

Lebensreform heute - Das Buch Grundlagen und Anmerkungen

Eine Zusammenstellung

- aus sämtlichen Artikeln der Nummern 1 bis 8
des Rundbriefes:

Was ist Kultur/Stammt der Mensch vom Affen
ab/Fragen zur Esoterik/Lebensreform - gestern,
heute, morgen/Heilung durch

Ernährungsumstellung/Sucht versus
Lebensreform/Bewegung/Rohkost)

- aus Kapiteln von

"Spirituelle Aspekte der Ernährung"
(bisher unveröffentlicht)

- und von „Roh macht froh!“

erhältlich als Kopieexemplar,

DIN A 4, 212 Seiten,

Spiralbindung

15,00 EUR



Sebastian Stranz

Gesund sein bis ins hohe Alter

Die Antwort auf leere Gesundheits- und leere Pflegekassen, der Weg zu einer dauerhaften Gesundheit für jedes Alter (je eher man beginnt, desto besser natürlich).

Ulmer Verlag, Tübingen, 1999,

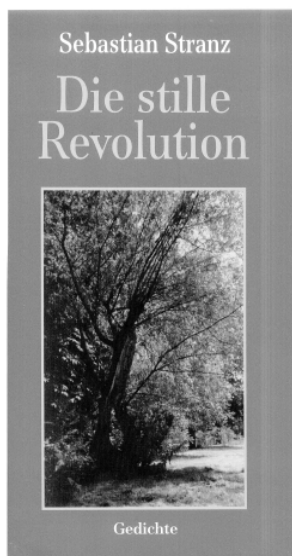
97 Seiten

8,00 EUR

Nicht bei mir! Nur im Handel!

(z.B. bei www.ulmertübingen.de)

ISBN 3-932346-07-6



Sebastian Stranz

Die stille Revolution

Gedichte

Eigenverlag, 1994

Paperback, 99 Seiten

5,00 EUR

Sebastian Stranz / Martha Kosthorst Die Tanzmaus und die Eule



Sebastian Stranz

Aquarelle von Martha Kosthorst:

Die Tanzmaus und die Eule

Ein Märchen für Groß und Klein

- auch ein wunderbares Geschenk
für jede Gelegenheit

DIN A 5, 16 Seiten,
durchgehend illustriert,

Außenseite in Farbe

2,- EURO

Neuerscheinung!

Karen Grace Holmsgaard

Der Katzenprinz

Inhalt: Nach dem Scheitern ihrer Ehe zieht sich die eigenwillige Dänin Caroline Hansen, eine Enddreißigerin, aufs Land zurück, um auf einem kleinen Hof als Tierheilpraktikerin ihre Träume zu verwirklichen. Ein riesiger Schuldenberg aus ihrer Ehe und eine Gehbehinderung machen ihr das Leben nicht gerade leichter. Schuld daran ist auch Biggi, welche sich über das Internet in ihre Ehe gehängt und diese zerstört hat. Doch in Carolins neuem Leben gibt es auch noch Rick Mc Petersen, den Kunstexperten, der den Kampf gegen die Behinderung mit Caroline gemeinsam durchstehen möchte und sie auf diesem Wege begleitet. Und bald erkennt er, dass er behutsam um Caroline kämpfen muss...

„Der Katzenprinz“, ein teilweise autobiografischer Roman der Autorin Karen Grace Holmsgaard, nicht nur für Pferdefreunde, und ein wunderbarer Dänemarkroman, der Mut macht.

Karen Grace Holmsgaard

Der Katzenprinz

Roman

erhältlich als Kopie-Exemplar

114 Seiten, einseitig

Spiralbindung

8,- EUR

Denkworte

*Was heißt lernen: Wissen anhäufen?
Oder das eigene Leben verändern?*
Paulo Coelho

*Der Verstand und die Fähigkeit, ihn zu gebrauchen,
sind zwei verschiedene Gaben.*
Franz Grillparzer

*Dies ist der schwierigste Augenblick
im Leben eines Menschen:
Wenn er den guten Kampf erkennt
und sich außerstande fühlt,
sein Leben zu verändern und zu kämpfen.
Denn dann wendet sich das Wissen
gegen den, der es besitzt.*
Paulo Coelho

*Die so genannte Freiheit des Menschen läuft darauf hinaus,
dass er seine Abhängigkeit von den allgemeinen
Gesetzen nicht kennt.*
Friedrich Hebbel

Eine Reise um die Welt beginnt mit einem einzigen Schritt.
Chinesisches Sprichwort

*Mit sich beginnen, aber nicht bei sich enden,
bei sich anfangen, aber sich nicht selbst zum Ziel haben.*
Martin Buber

*Von der Gewalt, die alle Menschen bindet,
befreit der Mensch sich, der sich überwindet.*
Johann Wolfgang von Goethe

*Wer sich an andre hält, dem wankt die Welt.
Wer auf sich selber ruht, steht gut.*
Paul Heyse

Nächste Ausgabe: Für oder gegen Alkohol?

(Nr. 14, Dezember 2007)

Bestellformular

Anzahl	Bezeichnung	Einzelpreis	Gesamtpreis
	1x nächste Ausgabe*	kostenlos	
	1 Jahr Heft-Abo**		
	Buch Roh macht froh	15,-	
	Buch Lebensreform heute	15,-	
	Gedichte Die stille Revolution	5,-	
	Roman Der Katzenprinz	8,-	
	Märchen Die Tanzmaus	2,-	
xxxxx	Versandkosten***	XXXXXXXXXX	
xxxxx	Gesamtpreis	XXXXXXXXXX	

* wird 1x nur das nächste Heft bestellt, dann portofrei

** Abo immer ab der nächsten Ausgabe. Selbstkostenpreis für Herstellung und Versand des Rundbriefes: innerhalb Deutschlands 12,- € / AUS+CH 24,- €
Spende willkommen! Es handelt sich um ein nichtkommerzielles Werk.

Alle Einnahmen werden der Verbreitung der Lebensreform zugeführt.

*** Versandkostenpauschale: innerhalb Deutschlands 3,- € / AUS+CH 6,- €
(kein Mindestbestellwert)

Versand erfolgt mit Rechnung zur Überweisung.

Ich überweise im Voraus auf das Konto 40 02 12 43 42,
BLZ 170 540 40, Sparkasse Märkisch-Oderland
(bitte ankreuzen)

Vorname und Name: _____

Straße und Hausnummer: _____

PLZ und Ort: _____

Datum und Unterschrift: _____

Bitte absenden an (Impressum):

Sebastian Stranz, Albin-Köbis-Ring 8, 15344 Strausberg

Tel.: 03341 / 47 53 95

e-mail: sebastian.stranz@t-online.de

www.sebastian-stranz.de