



1. Massage- und Berührungskompetenzen

Nun zählen wir schon fast Woche 12 der „Corona-Einschränkungen“ für das öffentliche Leben. Wir sind auf Demos gewesen, haben für unsere Grundrechte getanzt, wurden von der Polizei aus öffentlichen Parks verwiesen und bekamen Hausverbot. Aber die Massagestudios dürfen nun endlich wieder arbeiten, weil mutige Menschen geklagt haben

Wieder Tantra-Massage per Gerichtsbeschluss

Ganzheitliche Tantra-Massagen, die auch den Intimbereich der Kunden umfassen, sind nicht als "sexuelle Dienstleistung" einzustufen. Die Schließung von zwei Tantra-Massage-Salons in Essen unter Hinweis auf die Corona-Schutzverordnung sei deshalb rechtswidrig, entschied das Verwaltungsgericht Gelsenkirchen (VG) im Eilverfahren (Beschl. v. 19.5.2020, Az. 20 L 589/20). Wie bereits im Dezember-Newsletter von der erstmaligen positiven „Präzedenzfall“-Entscheidung berichtet, klagten die Betreiber wieder und sehen die Tantra-Angebote eher als "Wellness-Massagebetrieb" und keinesfalls als bordellartig. Das Gericht folgte dieser Einschätzung wiederholt: „Die Betriebsabläufe seien mit Bordellen nicht vergleichbar. Im Zuge der Auflagenlockerung dürften allgemeine Massage-Salons unter Hygieneauflagen wieder öffnen. Die Stadt Essen habe nicht dargelegt, dass bei der Tantra-Massage das Ansteckungsrisiko deutlich höher sei als bei diesen zulässigen Wellness-Massageangeboten, so das Gericht. Zudem dürfe der Bürger nicht den Überblick verlieren darüber, was gerade erlaubt sei. Die Regelungen der Verordnung müssten daher hinreichend bestimmt gefasst sein. Ein Verbot von Tantra-Massagen lasse sich der Verordnung dahingehend ebenfalls nicht zu entnehmen“. Ebenso sind offiziell in Bayern auch seit 28.5. wieder Tantramassagen (unter den „üblichen Hygiene-Maßnahmen“) erlaubt.

Siehe auch: www.vg-gelsenkirchen.nrw.de/behoerde/presse/pressemitteilungen/17_200519/index.php

Der heiße Juni im AnuKan-Zentrum: „BonThai“ 13./14.6. & „Tag der offenen Tür“ 20.6.2020

Der sanfte Mai-Start im AnuKan®-Zentrum (unter Einhaltung der derzeitigen Hygiene-Bestimmungen) war lang ersehnt und uns sehr willkommen. Am 2.5. und 9.5. gab es Tagesworkshops zur Kommunikation und vom 21. bis 24. Mai den 5. Block der Massageausbildung des 4. Jahrgangs mit fast allen Teilnehmern. Nun darf es endlich wieder richtig losgehen. Am 13. und 14. Juni wird der geplante **Workshop „BonThai“ mit Beate Ballay** wohl doch stattfinden können. Und am 20. Juni gibt es den jährlichen **Tag der offenen Tür** im AnuKan-Zentrum, u.a. mit **Professor Maik Hosang zum Thema "Eros zwischen Sex und Spirit"**. Wieder vor Ort sein und sich über die neuen Angebote informieren, lohnt sich. Mehr Informationen hier: www.veranstaltungen.anukan.de/node/2242 und www.veranstaltungen.anukan.de/node/2272

Tantra: Sexuelle Energie ist göttliche Energie

Die Bedeutung der tantrischen Lebensweise wurde von Osho (1931-1990) mehrfach ausgeführt und hat nichts von seiner Aktualität eingebüßt. Osho beantwortete die Fragen seiner Schüler. Es wurde z.B. gefragt: „Was ist das zentrale Anliegen von Tantra?“ Die Antwort: „Du“! Du bist das zentrale Anliegen von Tantra: Was Du genau in diesem Moment bist und dass das, was in Dir verborgen ist, zu dem wachsen kann, was Du sein kannst. Im Moment bist Du ein sexuelles Wesen, und solange Du dieses sexuelle Wesen nicht ganz verstanden hast, kannst Du nicht spirituell werden, kannst Du kein spirituelles Wesen werden. Sexualität und Spiritualität sind zwei Pole ein und derselben Energie“. Es geht darum, dass die Energie fließen darf und Blockaden aufgelöst werden. „Tantra sagt, nimm dich an wie du bist“ und „Tantra sagt, kenne deinen Körper“. Und es geht darum, dass dies jeder in seinem eigenen Tempo tun darf, wenn er will. **Es geht um die Freiheit, der eigenen Entscheidung**. Mehr dazu siehe: www.osho.com/de/deutsche-zitate/osho-zitate-tantra

Wie konnten wir trotz Corona-Abschottung Kraft schöpfen?

Erfahrungsbericht einer ONLINE Atem-Session

Der Atem ist unser essentielles Lebenselixier. Wir beginnen mit dem ersten Atemzug unser Leben außerhalb des Mutterleibes und wir beenden unser sichtbares irdisches Leben mit einem allerletzten Atemzug. Dazwischen können wir uns viele Momente des Luftholens, des Durchatmens, Seufzens, Hauchens und hoffentlich auch des Aufatmens.

Ich schreibe jetzt hier meinen Erfahrungsbericht zu einer ausprobierten ONLINE Atem-Session, da ich gebeten wurde, über etwas Konstruktives, Kreatives und Hilfreiches in „Corona-Zeiten“ zu schreiben. Etwas, wie man/frau auch in „Zeiten des Lockdown“ Berührung, Nähe und achtsame Begegnung zelebrieren kann. Genau hier liegt das Problem. Man/frau kann es nicht bzw. nicht wirklich. Nicht allein in einem Raum. Dazu brauchen wir eine Vorerfahrung. Wie der Sexualtherapeut Nemeth sagen würde, eine „Erlebniskonserve“. Ein gutes Gefühl, damit sich so etwas wie Geborgenheit & Nähe einstellen

kann, heißt für mich vor allem der Person auf der anderen Seite des Bildschirms zu vertrauen oder wenigstens sie zu kennen und sie mit einem positiven Ansatz zu verbinden. Die ONLINE-Angebote wie Liebe tanzen, gemeinsam Meditieren und Chanten, online-Yoga und auch Atmen waren für viele ein Strohalm in diesen wirren Zeiten der Abschottung. Meditieren lernt man/frau nicht einfach so von jetzt auf gleich und auch ein Atemtraining verlangt viel Feingefühl. Sich auf solche Angebote einzulassen, ist eine spannende Herausforderung.

Ich habe dies mit Beate von Espavo Healing (München) ausprobiert. Die Breathwork-Session ging anderthalb Stunden. Und um ehrlich zu sein, so lange habe ich noch nie meditiert, geschweige denn geatmet. Ich habe mich darauf einlassen können, weil ich Beate schon kannte. Die Zeit verging für mich wie im Flug und ich konnte es kaum glauben, als die Session zu Ende war, dass wirklich 90 Minuten vergangen waren. Es war sehr intensiv für mich, sehr entspannend und wirkungsvoll. Ich fühlte mich gereinigt. Meine Energie war wieder voll da und ich fühlte mich leicht und beschwingt. Es war eine sehr hilfreiche Erfahrung für mich. Jetzt atme ich wöchentlich in einer kleinen Gruppe und die verbindende Energie der Gruppe gibt mir noch mehr Halt. Die Dynamik ist natürlich ganz anders als in der Online-Session, wo ich die anderen Teilnehmer nicht gehört habe, sondern nur die beruhigende Stimme und die Klänge von Beate. Das Konzentrieren auf mich selbst fiel mir da leichter, aber auch das aus dem Rhythmus kommen. Da ist es in der Gruppe einfacher wieder einzusteigen.

Wer es ONLINE ausprobieren möchte, hier gibt es mehr Informationen dazu: www.facebook.com/Espavo.Healing/events/
Beate Jeska ist eine erfahrene "Breathworkerin" und hat eine Ausbildung nach dem körperorientierten BioDynamic Breathwork & Trauma Release System® (BBTRS®) gemacht.

Eure Ama-Pura



2. Sexualität - Lebenskraft

(Veganer) Mango-Lassie zum Erfrischen (heißer Gemüter)

Der Mango Lassi ist ein fruchtiger Joghurtdrink, der in der indischen Küche schon seit Jahrhunderten als kühle Erfrischung getrunken wird. Er ist das perfekte Pendant zu den vielen, aromatischen Gewürzen und der Schärfe, die in vielen Currys oder Dals verwendet wird. Die Zubereitung eines Mango Lassi ist unkompliziert, die Zutatenliste kurz und das Ergebnis ein wunderbarer, frischer Genuss. Ganz ohne Zucker, dafür mit viel reifer Mango.

Wirkung: Der Fettgehalt des Joghurts im Lassie mildert die Schärfe des Essens. Die im Joghurt enthaltenen probiotischen Bakterien sind gut für eine gesunde Darmflora. Auch die Mango ist leicht verdaulich, enthält wenig Säure und besonders viele Vitamine wie A, C und auch Kalium. Zudem kurbelt sie den Stoffwechsel an und beugt bei Erkältungskrankheiten vor.

Zubereitung: Entweder frische **Mango** schälen und würfeln oder getrocknete Mango aus dem Bioladen über Nacht in Wasser einweichen lassen (etwa 300g) und mit einem halben kleinen Löffel **Zimt** und mit einer Messerspitze **Kurkuma** cremig pürieren. Es geht natürlich auch Mangosaft, der ist aber bei weitem nicht so intensiv im Geschmack. Dann wird noch Jogurt und Milch dazu gemixt. Gut kühlen und danach servieren. Die vegane Variante: Alpro Soja-Joghurt Natur (500 g Becher) oder Alnatura Kokos-Joghurt Natur (400 g Becher) dazu mixen und abrunden mit etwas Dinkelmilch (500ml) Anstatt Dinkelmilch kann auch Reisdrink, Kokosdrink, Hanf- oder Hafermilch verwendet werden – je nach Geschmack. Wem es nicht süß genug ist, der kann noch Agavendicksaft oder Honig dazugeben.

Mehr zum Thema z.B. hier: <https://www.projekt-gesund-leben.de/2018/05/rezept-mango-lassi-vegan/>



3. Persönlichkeit

Mutiger Mensch des Monats: **Rabindranath Tagore (in Bengali: Ravindranath Thakur)**

(1861 - 1941, bengalischer Dichter, Philosoph, Maler, Komponist, Musiker und Nobelpreisträger für Literatur 1913)

Wer Rabindranaths Leben betrachtet, dem wird deutlich, dass ihm nichts Menschliches fremd blieb. Er erfuhr das Glück eines harmonischen Familienlebens ebenso wie die Trauer um die früh verstorbene Ehefrau; die Höhen des Weltruhms und die Tragik, drei seiner fünf Kinder sterben zu sehen. Er erlebte die Ekstase und Seligkeit, vollkommene Gedichte und Lieder zu schreiben, und die drängende Unruhe nach Neuem und Vollkommenerem; die Genugtuung, mit den Großen seiner Zeit im Austausch zu stehen, die er auf seinen Reisen traf und mit denen er Briefe wechselte, und die Bedrückung von Einsamkeit, von existenzieller Verzweiflung, von der die Gedichte der letzten Lebensjahre zeugen. Ein letzter Universalgelehrter. Rabindranath wurde als Gurudev bezeichnet, ein Ehrentitel, der sich auf Guru und Deva bezieht.



38. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Mai 2020

Rabindranath stammte aus einer angesehenen und wohlhabenden Brahmanenfamilie und war das jüngste von vierzehn Kindern. Mehrere Mitglieder seiner Familie wurden als Heilige verehrt. Er verlebte seine Kindheit in Kalkutta, wo er auch die Schule besuchte. Der Lernerfolg war jedoch gering. Lieber als auf der Schulbank verbrachte er die Zeit mit seinen Brüdern, die in ihm das Interesse für Kunst und Literatur weckten. Schon als Kind schrieb er die ersten Verse. 1873 unternahm er zusammen mit seinem Vater eine Reise, die ihn bis an den Himalaja führte. Sein Vater vermittelte ihm außerdem Kenntnisse im Sanskrit, der traditionellen Sprache der Brahmanen. Mit 14 Jahren verließ Rabindranath die Schule, glücklich, dem bedrückenden Schulalltag entkommen zu sein, aber ohne Abschluss. Kurz zuvor hatte er seinen ersten Band mit Gedichten veröffentlicht. Mit 17 Jahren, 1878, schickte ihn sein Vater nach England, wo er Jura studieren sollte. Er widmete sich jedoch dem Studium der englischen Literatur. Vom studentischen Schlendrian seines Sohnes wenig angetan, beorderte ihn sein Vater 1883 zurück nach Indien. Noch im selben Jahr wurde er dort mit Mrinalini Devi verheiratet – einem kränklichen Mädchen, das an schweren Depressionen litt und am Tag der Hochzeit erst zehn Jahre alt war.

Von 1885 an verbrachte er viel Zeit auf Reisen und auf den Besitzungen seines Vaters, wo er sich vorwiegend der Schriftstellerei widmete. Die lyrischen und dramatischen Arbeiten, die er in dieser Zeit verfasste, machten ihn zur führenden Stimme der noch jungen bengalischen Literatur. Rabindranath bereicherte die bengalische Kunst mit einer Unzahl von Gedichten, Kurzgeschichten, Briefen, Essays und Bildern. Die Kunst seiner Heimat modernisierte er, indem er ihre strikte Struktur und klassische Formensprache gezielt angriff. Zwei seiner Lieder sind heute die Nationalhymnen von Bangladesch und Indien. Aus Rabindranaths Gedichten und Liedern spricht eine überströmende Liebe zur Natur. Für ihn sind die „Dinge“ der Natur eben niemals nur Dinge, sondern Wesen, beseelte Wesen, mit denen der Dichter in einen Austausch tritt und die sich untereinander austauschen. Rainer Maria Rilke ist wohl jener moderne Klassiker, der unter den Deutschen Rabindranath am nächsten steht. 1910 legte er die Lyriksammlung „Gitanjali“ (Liedopfer) vor, die der Anlass für die Vergabe des Nobelpreises 1913 war. 1915 wurde er vom englischen König Georg V. zum Ritter geschlagen. Aus Protest gegen ein britisches Massaker an mehr als 400 Anhängern Gandhis (Amritsar-Massaker, 13. April 1919) legte er den Adelstitel wieder ab. In den 1920er und 1930er Jahren verbrachte er viel Zeit im Ausland, wo er eine Reihe von Vorträgen hielt. Er beteiligte sich am Freiheitskampf der Inder, wobei er immer zur Besonnenheit und Gewaltlosigkeit mahnte. Rabindranath war auch ein engagierter Kultur- und Sozialreformer. Von 1891 bis 1897 verwaltete er das Familiengut in Silaidah, wo er mit dem Leid und Elend der Landbevölkerung konfrontiert wurde. Als Reaktion auf diese erschütternden Eindrücke entwickelte er eine Pädagogik, die vom damaligen englisch orientierten Erziehungssystem bewusst abwich. 1901 gründete er auf dem alten Familiensitz Santiniketan (200 Kilometer nordwestlich von Kalkutta) eine „Schule der Lebenskunst“, in der er seine Erkenntnisse in die Praxis umsetzte und die indische und europäische Kultur zu einer neuen Pädagogik zusammenführte. Den gesamten Erlös aus seinen Büchern hat er für den Ausbau und Unterhalt der Schule bestimmt. Seine letzten Lebensjahre widmete er der von ihm gegründeten Schule, die nach seinem Tod in eine staatliche Universität umgewandelt wurde.

Rabindranath gilt als Dichter der Welt- und Lebensbejahung. Er musste den religiös-kulturellen und sozialen Rahmen seiner Zeit durchbrechen, um zu einer solchen Weltbejahung zu finden. Die generelle Haltung des Hinduismus, in dessen Umfeld Rabindranath aufgewachsen war, ist in der Tat eher weltfeindlich. Die Welt wird als „maya“, als eine Illusion, als nicht eigentlich wirklich angesehen. Wirklich und erstrebenswert sei allein Gott. Der Weg, den der Hinduismus zu Gott vorschreibt, ist geprägt von Askese, also der Abwendung von der sinnhaft erfahrbaren Welt. Dagegen verkündete Rabindranath, er wolle sich an Gott und an der sinnhaft erfahrbaren Welt erfreuen. Und Rabindranath verlangte, dass das östliche Denken - neben der Sehnsucht nach dem „Eins-Werden mit Gott“ - eine positive Beziehung zur Welt brauche. Gleichzeitig wünschte er von „den europäischen Menschen“ Innerlichkeit und eine „geistige Hingebung an Gott“.

Mehr: https://de.wikipedia.org/wiki/Rabindranath_Tagore und <https://www.nzz.ch/articleDPCGT-1.37039>



4. Raum, Raum halten und Atmosphäre

Kraftplatz des Monats – AUROVILLE, Experimentalstadt, Indien

Auroville wurde 1968 gegründet – als ein Ort der Entfaltung, ein Labor für die Gesellschaft der Zukunft und eine Experimentalstadt: ohne Besitz, ohne Geld und ohne Regierung, keine Hierarchien, Entscheidungen werden im Konsens gefällt. Im Zentrum erhebt sich das Matrimandir, der Tempel der Mutter. Mittagessen gibt es in der Solar-Kitchen, eine Kantine, in der jeden Tag 1000 vegetarische Gerichte mit Sonnenenergie gekocht werden. Es gibt ein Grundeinkommen für alle, die vier Stunden täglich Dienst am Gemeinwesen tun. Heute hat Auroville etwa 3500 Einwohner aus mehr als 50 Nationen – ein friedliches Zusammenleben jenseits aller religiösen Bekenntnisse, politischer Gesinnungen und nationaler Herkunft. Offen für alle, die nachhaltig etwas verändern wollen. Offen für alle, die sich selbst ihr Haus bauen.

38. Newsletter der AnuKan®-Buddies, Mai 2020

Es sind zwar nicht die 50.000 Einwohner, wie in der Vision angepeilt, aber immerhin ... Auroville ist kein Dorf mehr, schon eher eine kleine Stadt. Die meisten Häuser sind verstreut zwischen den Millionen Bäumen, die mittlerweile angepflanzt wurden. Hinter dieser Utopie Auroville steht eine Frau, die französische Philosophin Mirra Alfassa. Das Ziel: eine Stadt in Form eines galaktischen Spiralnebels. Bei der Gründung der Siedlung war sie schon 90 Jahre alt und starb wenige Jahre später. Alfassa war die spirituelle Gefährtin des indischen Philosophen und Yogis Sri Aurobindo. Diese beiden sind die Vordenker Aurovilles. Leistungsdruck und Materialismus lehnten sie ab; es ging ihnen um Einheit in der Vielfalt des Miteinanders und um geistiges Wachstum.



Wie in der Entwicklungsabteilung eines Unternehmens, testen die Aurovillianer auf ihrem weitläufigen Gelände, was der Menschheit künftig helfen kann. Aufforstung, alternative Energien, sanfte Heilverfahren, Kleinkläranlagen, alternative Schulformen, Bautechnik, organischer Landbau, Integration und Musik. Und das solidarische Zusammenleben. Wie lebt und plant man miteinander, wie löst man Konflikte? Was hier in Auroville im Kleinen funktioniert, hat eine Ausstrahlung auf das große Ganze, denn dieses „Labor“ besuchen im Durchschnitt jeden Tag gut 2.000 Touristen. Sie sind neugierig, wie Auroville funktioniert. Wie es hier aussieht. Viele wollen auch einfach nur entspannen und Yoga machen. Kaum ein Ort in Indien ist so sauber

wie Auroville. Direkt in der Nähe des Besucherzentrums können die Gäste in kleinen Läden shoppen. Es gibt auch Restaurants und das „Cafe der Träumer“. Auroville ist auch ein Spielplatz für Architekten. Ohne offizielle Beschränkung kann alles erschaffen werden, was die Gemeinschaft erlaubt. Hinschauen lohnt sich und Auroville im Auge behalten auch.

Mehr Infos hier: <https://de.wikipedia.org/wiki/Auroville> oder hier: https://www.deutschlandfunk.de/auroville-gesellschaftsutopie-im-sueden-indiens.1242.de.html?dram:article_id=366190 oder in engl. hier: www.auroville.org



5. Kommunikation

Kraft-Buch des Monats: „huMANNoid: Männer sind Menschen“ (Eilert Bartels, 2019, Böhland & Schremmer Verlag)

Männer im HIER und JETZT: Paar- und Sexualtherapeut Eilert Bartels hat etwas Provokatives gewagt. Eine ganzheitliche Sichtweise und Selbstanalyse: Für dieses Buchprojekt haben 16 verschiedene Männer im Alter von 26 bis 75 Jahren die Auseinandersetzung mit sich selbst gewagt - vor zwei Fotograferkameras, nackt, ungeschminkt, ohne Photoshop.

Ob hetero oder schwul, single oder verheiratet, alt oder jung, Akademiker, Handwerker oder Lebenskünstler, Kinderloser oder Vater: Sie alle haben vor der Kamera und danach im Interview mit dem Autor alle Rollen abgelegt, so gut es ihnen möglich war. Fragen zu ihrem Körper: Sexualität und Beziehungen. Über Vater und Mutter. Über Gewalt, Wünsche, Träume und Visionen. Dabei tat sich für die Beteiligten ein Raum der Begegnung mit sich selbst auf: Wer bin ich, wenn außer mir nichts ist? Keine Rolle, keine Funktion, die zu erfüllen ist. Was gibt es zu verlieren, was zu gewinnen? Wer dieses Buch zur Hand nimmt, kann teilhaben an der bewegenden und zuweilen aufwühlenden Auseinandersetzung der interviewten Männer mit der oft angstbesetzten Erfahrung, einfach ich selbst zu sein, jenseits aller stabilisierenden Rollenbilder und Rollenerwartungen. Wie nebenbei haben diese Männer währenddessen einen fast verschollen geglaubten Schatz gehoben, der Mut machen kann: Menschliche Präsenz. Über das Bild, über das Wort bis zum bedingungslosen: Ja, ich bin ein Mann! Ich bin ein Mensch und zeige mich. Mit allem. Wer die Bilder dieser Männer anschaut, die dazugehörigen Interviews liest, erfährt auf berührende Weise, wie wenig die bloße Schublade Mann geeignet ist, einem Menschen in seiner Ganzheit gerecht zu werden. Ob als Vater, Bruder, Sohn, Kollege oder Kumpel: Von Männern sind wir in irgendeiner Form alle bewegt oder beeindruckt.

Wer die Buchvorstellung am 28. Mai in Chemnitz verpasst hat, kann auch noch am 21. Oktober 2020 in Nürnberg im Rahmen des Männerforums Nürnberg die Lesung mit dem Autor nachholen oder selbst eine veranstalten. Für Dresden gab es z.B. noch keinen Termin bisher.

Homepage zum Buch und Projekt hier: <https://www.humannoid.de/>



6. Sinne – Unsere Tore zur Welt

Kraft-Klang des Monats: „Wach“ von André Maris & Janin Devi (nur online, 2020)

Lied für Demokratie, Freiheit und Selbstbestimmung: Janin Devi und André Maris zählen eigentlich zur Crème de la Crème der europäischen Yoga Musikszene und machen aus traditionellen indischen Mantras mit modernem Songwriting ihren ganz eigenen Spirit Pop. Sie verzaubern sonst auf Yogafestivals mit ihren wundervollen ätherischen Stimmen, wie z.B. in dem Mantra "Hanuman Bolo" vom Yin Mantra Yoga Album "Journey to Infinity". Janin Devi veröffentlichte schon 2009 ihr erstes Album „The Devine Game“. 2011 folgte das Album „Breathe“ zusammen mit Benjamin Kreisler. Danach gab es jedes Jahr mindestens ein weiteres Album. 2016 lernte Devi den Musiker André Maris kennen. Seit dem touren sie zusammen als Duo durch die Yoga-Musikszene Europas und nahmen auch das Album Heimwärts auf. Die mit Rocco Horn von der Band „Berge“ produzierte CD erzählt vom Heimkommen zu sich selbst sowie von Naturverbundenheit. 2017 folgte das zweite gemeinsame Album „Serve, Love, Give“. André war 2013 unter die Top 3 bei „The Voice“ in Österreich gekommen und hatte zur selben Zeit gerade seine Mantra CD „Sacred Keys“ fertiggestellt.

Dieser Song mit der Aufforderung „Bitte bleib wach“, ist nun ein Kind dieser verwirrenden Zeit und ein künstlerisches Werk, welches die „subjektive Meinung der Künstler zur aktuellen Lage“ enthält. Aber sie wollen damit jeden und jede aufrufen, sich selbst eine Meinung zu bilden und weder die Inhalte dieses Songs noch andere Meinungen unhinterfragt zu übernehmen. Jeder darf in dieser Zeit die Verantwortung für seine eigenen Gedanken übernehmen (lernen ;).

Song hier zum Reinhören: <https://www.youtube.com/watch?v=X2K3QxV3NNU&feature=youtu.be> **Interview mit den Künstlern hier:** <https://blog.yoga-vidya.de/ueber-ihre-begegnung-und-die-kunst-der-selbstliebe-janin-devi-andre-maris/>
Webseite der Künstler hier: <https://janin-andre.com>



7. Spiritualität

Wahre Liebe muß von innen her erweckt werden und nicht durch etwas Äußeres.
Dienen kommt vor Eigennutz – das ist das Merkmal der Liebe.

Macht können wir durch Wissen erlangen,
aber zur Vollkommenheit gelangen wir nur durch die Liebe.

In der Liebe versinken und verlieren sich alle Widersprüche des Lebens.
Nur in der Liebe sind Einheit und Zweiheit nicht in Widerstreit.

(Rabindranath Tagore)

**Es grüßt Euch ganz herzlich,
Petra, alias AMA-PURA, AnuKan®-Masseurin**

Redaktionsschluss Newsletter 6/2020: 15. Juni 2020. Beiträge, Korrekturen, Richtigstellungen oder fachliche Hinweise sind erwünscht. Abmeldungen vom Newsletter sind jederzeit möglich.

Genutzte Quellen und Haftungsausschluss: Diese Zusammenstellung erfolgte ohne gewerbliche Absichten und ist soweit möglich mit den entsprechenden Quellenangaben versehen (Chakren-Symbole siehe <http://sacredcenters.com>). Für die meisten Artikel wurde auch Wikipedia und Fotos nach Wikimedia Commons Richtlinien als Quelle genutzt. Diese Sammlung widerspiegelt die Aspekte unserer Ausbildung. Es wird keine Haftung für die Richtigkeit der Angaben übernommen.

Chemnitz, 31.05.2020