

Wesentliches



keine eile

www.photocase.de

connection Spirit versteht sich als Magazin fürs Wesentliche und Vertreter einer neuen »Lebenskunst«. »connection« heißt, dass alles mit allem zusammenhängt. »Spirit« hilft uns, das zu erkennen. Glauben und Wissen, Geist und Materie, Herz und Verstand widersprechen sich nur scheinbar. Religion und Sex, Spiritualität und Ökologie, Selbstverwirklichung und soziales Handeln sind auf natürliche Weise miteinander verbunden. Mit unseren Beiträgen zu Spiritualität, Liebe und Bewusstsein stehen wir für religiöse Toleranz, Humor und ein ganzheitliches Verständnis von Mensch und Natur.

Mit **connection GESUND LEBEN** – dem monatlichen Beihefter im Innenteil.



hand drauf

www.photocase.de

**Nur noch bis zum
31.1.2006 zum alten Preis!**

Jahresabo (10 Hefte) für 30 €
Schnupperabo für 7,50 €*
www.photocase.de



eisbruch

www.photocase.de

 **connection**spirit
DAS MAGAZIN FÜR'S WESENTLICHE

connection Medien GmbH, Hauptstraße 5, 84494 Niedertaufkirchen
Tel: 0 86 39-98 34 0 · Fax: 0 86 39-12 19
vertrieb@connection.de · www.connection.de

*Das Schnupperabo verwandelt sich automatisch in ein Jahresabo, wenn Sie nicht vor Erhalt des dritten Heftes kündigen.

Veeresh

Interview mit Veeresh
Übersetzt und zusammengestellt von De-
vasetu W. Umlauf

Veeresh wurde 1938 in New York geboren. Vom 14. bis 28. Lebensjahr war er drogenabhängig, bis er an einem Programm des Phoenix House New York teilnahm, einer therapeutischen Gemeinschaft für die Rehabilitation von Drogensüchtigen. Dort begann er, sich dem menschlichen Wachstum innerhalb der Human Growth-Bewegung zu verpflichten. Er graduierte als Bester seiner Klasse als Sucht-Spezialist und wurde ausgewählt, um nach England zu gehen und dort das Phoenix House London aufzubauen. 1974 traf er seinen spirituellen Meister Osho und wurde Sannyasin. 1975 lud ihn das holländische Gesundheitsministerium ein, ein Trainingsprogramm für Suchtspezialisten in den Niederlanden zu entwickeln. Dort gründete Veeresh 1978 die Humaniversity mit dem Ziel, Therapeuten auszubilden. Er ist selber ein innovativer Therapeut und ein mitreißender und inspirierender Lehrer, der viele therapeutische Prozesse einschließlich der AUM-Meditation und anderer sozialen Meditationen entwickelt hat. Heute ist die Humaniversity unter seiner Leitung ein international anerkanntes Zentrum für Therapie, Erziehung und persönliches Wachstum, in dem auch ehemalige Drogenabhängige und Menschen in Krisensituationen behandelt werden.

Veeresh ist Begründer von Osho-Do, einer Kampfkunst-Technik, die in der Humaniversity gelehrt wird und hat den 1. Dan in Hapkido. Er ist außerdem ein kreativer Maler und produziert in seinem Studio Musik, die unter der Bezeichnung „The Humaniversity Sound“ bekannt wurde. Veeresh leitet auch Trainings und Workshops in Schweden, England, Kanada, Brasilien und Italien.

Die folgenden Fragen und Antworten sind aus verschiedenen Interviews ausgewählt, die Pavita, Navajata und Sanman mit Veeresh führten:

Frage: Warum sollte jemand sich ändern, wenn er perfekt ist, so wie er ist?

Veeresh: Ich glaube, dass man vom Spirituellen her das Konzept vertreten kann, dass „jeder genau so perfekt ist, wie er ist, und es keinen Grund gibt sich zu ändern“. Ich war in Brasilien, und da gibt es einen Satsang-Meister, der den Leuten sagt: „Es gibt nichts zu tun, gehe einfach zum Null-Punkt.“ Dieser Mensch ist sehr populär,

weil das, was er sagt, so anziehend ist. Ich konnte sehen, wie die Leute im Großen und Ganzen nur Sirup über den Mist in ihrem Leben gießen mit dem Argument, es gebe ja nichts zu tun. Daran kann man natürlich Gefallen finden, aber wenn du dir das Leben dieser Leute anschaut, merkst du, dass es ein Chaos ist: Sexuell sind sie gestört, sie haben keine Freundschaften, sie sind nicht zufrieden mit ihrer Arbeit und sie wissen nicht, wohin sie im Leben gehen.

Ja, du bist perfekt, genauso wie du bist. Aber wenn du dich weiterentwickeln willst, wenn du dein volles Potential ausschöpfen willst, wofür du in diesem Leben die Verantwortung trägst, dann musst du einige Dinge machen, um dein Leben zu verändern, um dich zu verbessern, um bewusster zu sein, um mehr zu lernen. Ich werde sehr ärgerlich, wenn ich immer wieder höre, es sei nichts zu tun, weil jeder perfekt ist, wie er ist. Ich sehe das als eine armselige Entschuldigung an.

Frage: Was motiviert die Leute sich zu ändern?

Veeresh: Mich motivierte sozialer Druck. Da war eine Gruppe von Menschen, die sich meinetwegen Sorgen machten und darauf bestanden, dass es etwas Besseres gebe als Sucht. Ich hätte niemals mein Leben selbst verändert. Ich brauchte es, dass andere Leute mir sagten: „Hey, hör auf dich zu zerstören! Es gibt ein größeres Potential als Drogen in deinem Leben.“ Das nenne ich sozialen Druck: Es sind Menschen da, denen es nicht einerlei ist, was du machst. Sie sagen dir: „Verändere dich! Hör auf damit! Was du machst, ist destruktiv!“ Mir gefällt sozialer Druck, denn er brachte mich dazu mich zu ändern, und darum wenden wir ihn hier in der Humaniversity an.

Frage: Menschen wollen sich ändern, aber wenn sie die Gelegenheit dazu haben, finden sie es schwierig. Warum ist das so?

Veeresh: Wie ich es sehe, handelt es sich dabei meistens um infantile Persönlichkeiten, die darauf hoffen, dass Mami und Papi für sie sorgen und ihr Leben einfach sein wird. Die Leute haben Angst davor, sich zu verändern. Die Art, wie sie ihr Leben bequem eingerichtet haben, könnte umgekrempelt werden: „Ich habe es doch behaglich so, warum sollte ich umziehen? Warum sollte ich meine Beziehung verbessern? Warum sollte ich mir meine Sexualität anschauen?“ Leute haben vor all diesen Dingen Angst. Eine ihrer großen

Ängste ist: „Bring mich nun ja nicht dahin, mir das anzusehen, was ich vermeiden will.“ Und gerade darum geht es in allen Gruppen. Leute kommen zur Humaniversity, sie zahlen viel Geld, um Gruppen zu machen, und wenn ihnen die Gelegenheit gegeben wird sich zu ändern, dann haben sie Angst davor: „Wenn ich mich verändere, wer werde ich danach sein?“ Andere Menschen haben sehr große Angst, weil sie einen erleuchteten, organischen Zustand die ganze Zeit aufrecht erhalten wollen und es nicht können. Ich erlebe, dass Leute in einer Gruppe die Erfahrung eines Satori-Zustandes machen und in diesem Zustand bleiben wollen, sie möchten für immer daran festhalten.

Die Menschen beschränken sich aus vielen Gründen: Sie wollen nicht erwachsen werden; sie wollen

nicht die Verantwortung dafür übernehmen, wer sie sind; sie erwarten, dass ihre Eltern für sie sorgen.

Frage: Wie unterstützt die Humaniversity die Menschen, damit sie sich verändern können?

Veeresh: Wir sind einer



der wenigen Plätze auf der Welt – von denen ich gehört habe – , wo solch eine Intensität herrscht und wo die Menschen und was sie machen so im Brennpunkt steht. Ich weiß, dass es andere Orte gibt, wo du nicht so einem starken Druck ausgesetzt bist, genau hinschauen zu müssen, wer du bist. An solchen Plätzen kannst du machen, was immer du machst, und niemand wird mit dem Finger auf dich zeigen und sagen: „Hey, höre einmal zu, verändere das!“ Wir sind einmalig in dieser Beziehung. Bei uns kümmert man sich auch darum, wie die Menschen sich verhalten, wenn die Gruppensituation vorüber ist. Wir sagen dann z.B.: „Du bist in der Gruppe gewesen, du hast etwas Bestimmtes erfahren, und wir wollen, dass du imstande bist, es in deinem täglichen Leben anzuwenden.“ Das hebt uns von allen anderen ab.

Frage: Du redest manchmal über „change agents“. Was ist darunter zu verstehen?
Veeresh: Dies ist ein Konzept, das ich in New York kennen lernte. Wenn du hierher kommst und lernst z.B. zu umarmen und du dann außerhalb dieser Gemeinschaft beginnst andere Menschen zu umarmen, dann bist du ein „change agent“ geworden. Wenn du lernst, wie du andere mit deiner Wahrheit konfrontierst, gehst du von hier weg und machst es zuhause genauso. Was du lernst, wendest du in der Gesellschaft an. So erwachsen aus der Arbeit der Humaniversity Menschen, die Veränderungen bewirken.

Frage: Was kannst du über den Zusammenhang zwischen Therapie und Identifikation sagen?
Veeresh: Bring all deine Negativität nach außen in der Gruppe oder Therapie, drück alles aus, schrei es hinaus, aber identifiziere dich nicht damit! Du bist das nicht. Diese Negativität ist eine Reaktion zu wer du bist. Wer du bist, ist alles positiv und gut. So ist es wirklich. Ich weiß es. Die Menschen leuchten, wenn sie glücklich sind und ihre Herzen offen und liebevoll – das ist, wer sie sind. In einer anderen Situation siehst du sie weinend, in Schmerzen – das ist dann, wer sie sind. Aber identifiziere dich nicht damit, lass es heraus und lebe dein Leben einfach weiter.

Frage: War Sexualität immer ein Teil deiner therapeutischen Arbeit?
Veeresh: Ja. Du kannst Verhalten verändern und in Therapie zu neuen Einsichten gelangen, aber der Kernpunkt ist die se-



xuelle Energie. Du kannst sie nicht außer Acht lassen – sie kommt sowieso an die Oberfläche. Ich sprach mit Osho darüber und er sagte, dass 90 % aller emotionalen Probleme ihren Ursprung im sexuellen Bereich haben. Die restlichen 10 % könnten andere Gründe haben, aber wenn du dich nicht mit der Sexualität befasst, funktioniert Therapie überhaupt nicht. In der therapeutischen Gemeinschaft, die ich in London leitete, sah ich, dass die meisten Gedanken der Leute sich um die Sexualität drehten. Damals lernte ich bioenergetische Übungen nach Gerda Boyesen am Institut für Bioenergetik. Ich begann diese Übungen zu nutzen, um sexuelle Probleme damit zu bearbeiten. Wenn man sich nicht mit der Sexualität direkt befasst, dann drängt sie in Form von Frustration, Unterdrückung oder negativer Entladung an die Oberfläche. (9) Auch in der Humaniversity sehe ich, dass, wenn Leute sexuell nicht zufrieden sind, sie nach einer Weile unglücklich werden. Sie finden dann keine Erfüllung in Beziehungen, fühlen sich nicht mit einbezogen, mit nichts verbunden, haben keine Freunde und so weiter. Du kannst in der Therapie das erste Chakra nicht ausklammern und dann annehmen, dass du den ganzen Menschen behandelt hast. So ein Ansatz ist unvollständig.

Frage: Was sind die größten Schwierigkeiten, die die Leute in der Sexualität haben?
Veeresh: Ihre persönliche Geschichte und Erwartungen für die Zukunft – diese Verstandesaktivitäten hindern die Menschen oft daran, in ihrer Sexualität total präsent zu sein. Diese Verstandesaktivitäten werden dem Körper wie eingestanz und halten ihn davon ab, lebendig zu sein. Die Leute haben Angst davor, mit ihrer Sexualität zu arbeiten, weil sie glauben, dass es

sehr schmerzhaft sein könnte, sich die inneren Ängste und Erfahrungen anzuschauen, unter denen sie leiden. All diese emotionalen Trips und Leiden müssen ausgedrückt werden, so dass der Körper wieder frei sein kann. Das Schöne an der Bioenergetik ist, dass durch sie die Menschen sich wieder ihres Körpers bewusst werden. Dann übernimmt die Körperenergie das Kommando und die Menschen können über den Verstand hinausgehen. Oft versucht der Verstand wieder die Oberhand zu gewinnen und den Körper zu kontrollieren. Wenn du über diesen Punkt hinausgehen kannst, dann hast du den Wendepunkt erreicht: Du kannst ein orgasmischer Mensch werden – lebendig in deinem Körper, voll vibrierender Körperenergie, voll von Lebensfreude – anstatt von Unterdrückung und Traumata gezeichnet zu sein.

Frage: Ich habe gehört, dass einige Leute Angst haben zur Humaniversity zu kommen, weil sie sich vor den sexuellen Prozessen in den Workshops fürchten. Sie befürchten, dass sie dazu gedrängt werden könnten Sex zu haben. Ist dies wahr?
Veeresh: Es ist wirklich so, ich dränge sie dazu! (Veeresh lacht laut auf.) Es macht mir Spaß ihnen zu sagen, dass sie die Wahl haben..., natürlich. Für die Menschen ist es notwendig, Verbindungen einzugehen, mit einbezogen zu sein, Kontakte zu haben, Freundschaften und Liebschaften. Sexualität ist einer der Wege, an diese Themen heranzukommen. Ich schaffe im geschützten Raum der Gruppe klassische hypothetische Situationen, in denen die Leute einen Blick auf sich selbst in Bezug auf ihre Sexualität werfen können. Von seinesgleichen gesehen zu werden und Feedback zu bekom-



men – das ist eine großartige Erziehungsmethode!

So etwas geschieht nicht an vielen Orten in der Welt. Es geschieht hier mit mir, weil ich mich traue, es anzugehen und weiß, dass es notwendig ist. Ich mache den Teilnehmern klar, dass sie die Wahl haben: Sie können experimentieren oder sie können dort sitzen und nichts machen – und damit wieder einmal eine Gelegenheit verpassen, genau hinzuschauen bei sich selber. Ich „stoße“ sie also immer wieder mit meinem ganzen Herz dahin, dass sie sehen können, wer sie sexuell sind.

Frage: Was denkst du über das Transzendieren von Sexualität?

Veeresh: Ich glaube nicht, dass sexuelle Energie jemals versiegt, bis man stirbt. Ich sehe, dass sie ihren Ausdruck verändert, aber die Kraft dieser Energie selbst vergeht niemals. Es ist deine Lebenskraft, darum ist es ein bisschen lächerlich zu sagen, dass du ein Brahmacharya bist oder dass du mit deiner Sexualenergie abgeschlossen hast. Das wäre genauso, als würdest du sagen, dass du beschlossen hast aufzuhören zu atmen oder zu sein.

Frage: Gibt es eine ideale Art von Beziehung?

Veeresh: Ja, die ideale Beziehung basiert auf Liebe, einem fürsorglichen Umgang mit einander, auf Achtung und Verantwortlichkeit: dem Bestreben, dem anderen Menschen das geben zu wollen, was er wirklich benötigt. Das bedeutet, dass man nicht nur seinen eigenen Trip lebt, sondern seinen Partner mitberücksichtigt. Wenn beide Partner dies tun, wächst die Beziehung. Wenn zwei Menschen miteinander wachsen, sich gegenseitig Erfüllung schenken, sich geben, was sie brauchen, das ist die ideale Beziehung.

Frage: Veeresh, was sind die absoluten „Do-Nots“ in der Sexualität?

Veeresh: Es geht einfach nicht, dass du etwas mit deinem Partner gegen seinen Willen machen willst. Das ist ein absolutes Nein. Wenn der andere „nein“ sagt, dann musst du das wirklich respektieren. Das ist ein ganz wichtiger Punkt.

Frage: Gibt es in der Sexualität eine „Goldene Regel“?

Veeresh: Wenn es eine „Goldene Regel“ gäbe, dann würde ich sagen: Bereite dem anderen soviel Vergnügen wie möglich – und indem du das tust, erlangst du selber das größte Vergnügen.

Und: Safe Sex ist gut! Kondome zu benutzen ist ganz bestimmt eine „Goldene Re-

gel“! Wenn du diese beiden Punkte beachtest, ergibt sich alles andere daraus.

Frage: Was ist dein Rat an Einzelgänger, die niemals einen Partner finden, der ihnen gut genug für sich erscheint?

Veeresh: „Wenn du nicht mit demjenigen sein kannst, mit dem du sein willst, sei mit dem, mit dem du zusammen bist...“ (Lachen)

Hör auf, dein Leben zu verpassen! Hör auf, dich selbst und andere zu diskriminieren!

Frage: Was kannst du über die One-Night-Stand-Fanatiker sagen, die Erfüllung und Intimität versäumen?

Veeresh: Für diese Menschen ist mein Rat: Anstatt dich jede Nacht mit jemand anderem um den Verstand zu ficken, solltest du lieber dich selbst ergründen, um herauszufinden, was hinter deinem Verhalten steckt. Sei nicht einfach nur ein „Sklave des Rhythmus“. Versuche deine Beweggründe herauszufinden und lerne daraus.

Teil der Frustration dieser Leute ist es, dass sie nicht völlig loslassen können. Ihr Treibstoff sind die Erfahrung der „High-Momente“ und der Adrenalinstoß, aber nicht wirkliche Befriedigung. Im Endergebnis ist das nicht erfüllend. Diese Menschen müssen lernen, wie sie sich emotional ausdrücken können, wie sie interagieren können – und wie sie den wirklichen Orgasmusreflex erleben.

Frage: Siehst du eine Beziehung zwischen Sexualität und Meditation?

Veeresh: Ja. Meditation beobachtet, Sexualität sagt WOW!



Veeresh kannst Du auf dem 12. Rainbow-Spirit-Festival 2.-5. Juni 2006 begegnen. Programm auf: www.rainbow-spirit.de

“Die ideale Beziehung basiert auf Liebe, einem fürsorglichen Umgang mit einander, auf Achtung und Verantwortlichkeit”