



scher Vorgang und eine Form der Meditation mit den Steinen. „Wenn ich eine Mala lege, sitze ich hier in Ruhe, nur in Gesellschaft unserer Katze, rezitiere zu den Steinen passende Mantras oder höre schöne Musik, spüre in die Kette hinein und verbinde mich mit dem zukünftigen Träger. Ich lerne von den Steinen, dass sie eigentlich mit mir sprechen. Ich knüpfe nur, wenn ich nicht gestresst bin, denn ich habe den Eindruck, dass diese Information auch in die Kette geht. Daher ist es sehr wichtig, dass die Malas mit Freude gemacht sind!“

Auf der Homepage eines Malaversandes lese ich den Hinweis, dass die Wirkung von Heilsteinen, Mineralien und Kristallen wissenschaftlich nicht nachweisbar oder medizinisch anerkannt sei. Ich beschließe für mich, auf der Suche nach der perfekten Mala weiterhin auf den Rat der Experten zu vertrauen. Ich selbst möchte unvoreingenommen an die Wirksamkeit der Steine glauben. Auch Heike ist überzeugt: „Ich glaube, Steine sind Lebewesen, die nur eben sehr viel langsamer wachsen. Aber sie tragen wie Pflanzen Informationen und man braucht eben eine gewisse Offenheit für ihre Wirkung.“ //

Von LAURA HIRCH



JIVAMUKTI YOGA & BHAKTI YATRA
GOA & VRINDAVAN
 mit Antje Schäfer, Vrajgopi,
 & Petros Haffenrichter
 02-16.03.2014
 info bei: yogatravel.de

Workshops 2014 in München
 u.a. Ruth Lauer, Gurmukh,
 Bryan Kest, Gabriela Bozic

Mehr Infos zu unserem Programm & Veranstaltungen:

WWW.JIVAMUKTI.DE
[jivamukti münchen](http://jivamukti.muenchen)
info@jivamukti.de
 t 089.45226522

KRETASHALA RETREATS



Programm 2014
 u.a. mit Vilas & Lalla,
 Dave Stringer, Woyo,
 Francois Raoult, Petros

www.kretashala.de

HILF ANDEREN MAL(A)!

2012 starteten die yogabegeisterten Schwestern Dina und Flor Sip ihr eigene Seva-Initiative: Nintaaanzi. Dieses Mala-Projekt soll die wirtschaftliche Unabhängigkeit von Bäuerinnen in ihrem Heimatland Peru fördern. Ursprünglich im peruanischen Amazonasgebiet in Zusammenarbeit mit The Ashaninka Artisan Women Community entwickelt, erstreckt sich die Arbeit von Nintaaanzi heute auch auf weitere bäuerliche Gemeinschaften in verschiedenen Regionen Perus. In der Sprache der Ashaninka bedeutet Nintaaanzi „Liebe“ – es steht für die Liebe zur Natur und die dort lebenden Menschen. Jede Mala wird als Unikat aus eingefärbten Samen geknüpft und ist beispielhaft für diese alte Tradition, den Glauben an wirtschaftliche Möglichkeiten und sozialen Wandel und für den Zusammenhalt von Menschen mit denselben Werten (www.nintaaanzi.com).