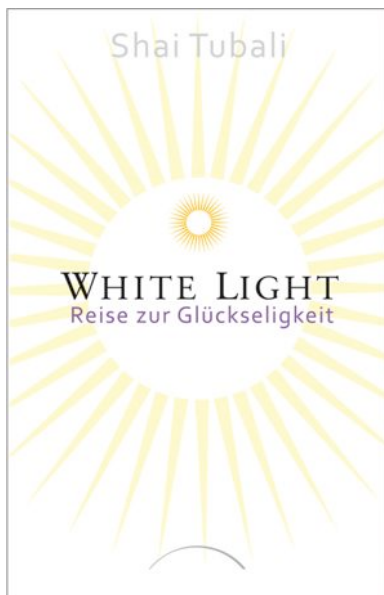


## PRESSEMITTEILUNG

Shai Tubali

### **White Light**

Reise zur Glückseligkeit



- Eine aus Israel stammende Meditationstechnik, mit der wir unser Bewusstsein systematisch in ein Feld maßloser Wonne ausdehnen können
- Ansatz fußt auf yogischen Lehren und integriert unser erleuchtetes Selbst in den Alltag
- Autor lebt und lehrt in Deutschland

weltinnenraum.de

J.Kamphausen | Mediengruppe

## „Wie würden wir heute entscheiden, wenn wir erleuchtet wären?“

Es gibt diese Momente, in denen ein Gefühl der Enge sich auflöst: Mit einem Mal kehrt die Weite zurück und wir können die Dinge in einem neuen Licht sehen. Als habe unser Bewusstsein eine Grenze gesprengt. Der Autor Shai Tubali ist überzeugt, dass solche Ausdehnungen in der Natur des Bewusstseins liegen. Viele Jahre beschäftigte er sich mit den Schichten, die unseren physischen Körper spirituellen Lehren wie dem Yoga zufolge umgeben. Diese Traditionen haben Techniken wie die Meditation entwickelt, um dem menschlichen Bewusstsein immer subtilere Schichten zugänglich zu machen - bis sich die konfliktgeladene Spannung unserer Psyche letztlich in einen Zustand der Wonne auflöst. Tubalis revolutionäre Entdeckung: Wir können diese Ausdehnungen bewusst steuern und uns zunehmend in einer Wirklichkeit verankern, die uns mit anderen Augen auf unser derzeitiges Leben blicken lässt. „Wie würden wir heute Entscheidungen treffen, wenn wir erleuchtet wären?“ Mit der Meditationstechnik *White Light*, die Tubali im gleichnamigen Buch vorstellt, wachsen wir verblüffend einfach in diese Perspektive hinein.

In der spirituellen Szene werden Methoden, die eine Art Turbo-Erleuchtung versprechen, kritisch gesehen: Mit einiger Berechtigung wird die Wichtigkeit betont, das Bewusstsein mit einer fundierten Meditationspraxis auf den geheimnisumwitterten Moment vorzubereiten. Wie soll auch etwas unmittelbar zugänglich sein, für das viele Traditionen eine umfassende Geistesschulung vorsehen? Aber schon Buddha lehrte, Ge-

wisheiten immer wieder durch eigenes Erleben auf den Prüfstand zu stellen. Gestatten wir uns also für einen Moment die Freiheit des Gedankens, dass der Weg vielleicht gar nicht so beschwerlich sein mag, wie wir immer dachten. Und wagen wir die Probe auf Exempel, mit dem Besuch eines White Light-Workshops. In Anlehnung an yogische Systeme geht Shai Tubali von fünf Feldern aus, die das Bewusstsein durchquert, bis das Gehirn sich mit einer ungeahnten Weisheit verbindet. Wir können also vorerst aufatmen: Kein leeres, egogetriebenes Heilsversprechen, das uns mit der Aussicht auf Unbesiegbarkeit ködern möchte. Stattdessen ein solider theoretischer Sockel. Und ein Lehrer, der mit seiner humorvollen Art Demut und Hingabe ausstrahlt.

Aber wie sieht der Fahrstuhl aus, der uns in diese Weite hinaus trägt? Ausgangspunkt kann im White Light alles sein, sofern wir in der Lage sind, eine Struktur auszumachen: ein positives oder negatives Gefühl, eine Frage, das Gefühl der eigenen Identität - sogar ein erlittenes Trauma. Das Phänomen wird im Körper geortet, es wird greifbar gemacht, indem wir eine Form, eine Farbe, einen Geruch finden. Und dann geht es los: Wie bei einem Luftballon dehnen wir die Struktur aus, bis zur äußersten Grenze. Bis er platzt. Und mit einem Mal befinden wir uns in einem anderen, weiteren Bewusstseinsraum, in dem ganz andere Regeln zu gelten scheinen: Vorhin hat uns die Aussage unserer Mutter noch zutiefst gekränkt, nun erscheint sie plötzlich in einem größeren Zusammenhang, erhellt von einer eigentümlichen Liebe und einem direkten Zugriff auf eine Intuition, die

Wissenschaftler als morphogenetisches Feld bezeichnen.

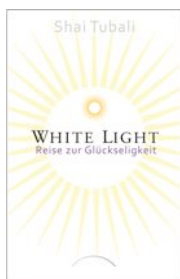
Shai Tubali stammt aus Israel. Dort hat White Light bereits gezeigt, dass die Ausdehnung in weitere Bewusstseinschichten keineswegs mit einer Flucht in ferne Sphären gleichzusetzen ist. So mühelos die Ausdehnung in immer glücklichere Zustände ist und mit jedem Mal wird, so wichtig ist dem Entwickler der Methode die Rückübersetzung in den handfesten Alltag. Das Bewusstsein wird immer subtiler, immer stiller, ehe es mit der Frage, wie es in Zukunft das Leben gestalten möchte, den Weg zurück in die Materie antritt. So entwickelte Tubali unter anderem White Light-Formate für den therapeutischen und für den Bildungskontext.

In dieser Vision liegt auch der Unterschied zur in Verruf geratenen Turbo-Erleuchtung: Die ausgedehnten Zustände sind nicht Selbstzweck. Als würden unsere Sinne von einem viel umfassenderen Organismus gespeist, entfaltet sich eine Verbundenheit mit dem Universum und allen fühlenden Wesen. Und eine Verantwortung dafür, wie es mit unserer Zivilisation weitergeht.

White Light nimmt gewissermaßen die Illusion, dass es einen Gott außerhalb von uns selbst gibt, an den wir unsere Moral delegieren können. Wer einmal in den Bewusstseinsfeldern mit dem Weißen Licht in Berührung gekommen ist, das der Methode ihren Namen gegeben hat, erlebt, dass unserem Selbst der Weg zurück zu einer göttlichen Essenz offensteht. Spirituelle Lehrer wie der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh rufen immer eindringlicher dazu

auf, den Gewinn durch spirituelle Praktiken nicht auf das Meditationskissen zu beschränken, sondern engagiert in die Welt hinauszutragen. White Light trägt diesen Aufruf durch ein direktes Erleben mitten in das Herz hinein.

Die Gewohnheit unseres Gehirns, alles permanent mit Erinnerungen abzugleichen und dem Leben so mehr aus der Vergangenheit als dem gegenwärtigen Moment heraus zu begegnen, löst sich im Kontakt mit den höheren Feldern zunehmend auf. Und damit auch die Egozentrik - zugunsten einer Präsenz, die weit mehr ist als ein bloßes Konzept, wie es einem in vielen spirituellen Büchern begegnet. Shai Tubalis Einführungswerk *White Light. Reise zur Glückseligkeit* erläutert die theoretischen Hintergründe des Ausdehnungsprozesses, lässt Menschen zu Wort kommen, deren Leben sich durch die Methode radikal verändert hat und stellt White Light-Techniken vor, mit denen man direkt in das Erleben der Ausdehnung eintauchen kann.



Shai Tubali  
**White Light**  
 Reise zur Glückseligkeit  
 270 Seiten  
 € 16,95 [D]  
 Erscheinungstermin: September 2013  
 ISBN 978-3-89901-707-6  
 Auch als eBook erhältlich

## ÜBER DEN AUTOREN



**Shai Tubali**, geb. 1976 in Israel, war zunächst als Journalist und Redakteur tätig. In den 90ern reiste er nach Indien auf der Suche nach Erleuchtung, beschäftigte sich mit TM und Meditationen von Osho. 1999 erlebte er ein spirituelles Erwachen und zog sich für ein Jahr zu einem Retreat zurück. In den vergangenen Jahren entwickelte er die White Light-Methode. Er lebt seit Anfang 2012 in Berlin, und bringt diese in Israel sehr erfolgreiche Arbeit nach Deutschland.

[www.thewhitelight.de](http://www.thewhitelight.de)

## PRESSEKONTAKT

Maren Brand  
 Marketing & Öffentlichkeitsarbeit  
 J.Kamphausen | Mediengruppe  
 Goldbach 2  
 33615 Bielefeld  
 Fon +49 (0)521 56052 232  
 Fax +49 (0)521 5605229  
[maren.brand@j-kamphausen.de](mailto:maren.brand@j-kamphausen.de)  
 Weitere Pressemitteilungen und Infos finden Sie im Pressebereich unter:  
[www.weltinnenraum.de](http://www.weltinnenraum.de)  
 Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne druckfähiges Bildmaterial für Ihre Berichterstattung zur Verfügung.  
 Abdruck honorarfrei, Beleg erbeten.

## ÜBER DEN VERLAG

Führt dieses Werk zur „Meisterschaft im Leben“? Hilft es, Lebenskunst zu entwickeln? Das sind die Fragen, die J.Kamphausen seit 30 Jahren bei der Auswahl seiner Titel leiten. „Meisterschaft“ gilt dabei nicht als ein fernes Ziel, sondern beschreibt den Grad der Offenheit gegenüber dem Leben in seiner Vielfalt. Jeder Mensch nähert sich auf seinem Entwicklungsweg seinen Stärken, Talenten, seiner Kraft und Bewusstheit, seinem Glück und seiner Essenz. Mit seinen Veröffentlichungen möchte der Verlag diese Bewegung inspirierend und unterstützend begleiten. In der Mediengruppe\* steht J. Kamphausen für profundes Wissen und Know How bei der Entwicklung von Selbstkompetenz, innerer Freiheit und sozialer Verantwortung.

\* Die J. Kamphausen Mediengruppe mit den Verlagen J.Kamphausen, Aurum, Theseus, Lüchow und LebensBaum sowie der Tao Cinemathek wurde 1983 in Bielefeld gegründet. Das Lieferprogramm umfasst mehr als 700 Titel aus den Themenbereichen Spiritualität, ganzheitliche Gesundheit und Wirtschaft. Einzelne Titel erreichen Auflagen von bis zu 450.000 Exemplaren.