

*Prof. Dr. Maik Hosang und Prof. Dr. Yve Stöbel-Richter*

# Liebesspiel zwischen Ego und Higher Self

*Westliche Denkansätze für integrale Menschen*

Ego und Higher Self werden in den verschiedenen Traditionen oftmals einseitig betont. Die AutorInnen stellen eine gelungene Integration beider Aspekte auf der Basis der westlichen Philosophie vor. Aus dieser Betrachtung entwickeln sie eine lebendige Metapher für die Balance zwischen beiden Polen: das Liebesspiel.



**E**go und Higher Self werden in den verschiedenen Traditionen oftmals einseitig betont. Die AutorInnen stellen eine gelungene Integration beider Aspekte auf der Basis der westlichen Philosophie vor. Aus dieser Betrachtung entwickeln sie eine lebendige Metapher für die Balance zwischen beiden Polen: das Liebesspiel.

Die Begriffe »Ego« und »Higher Self« sind philosophische Zuspitzungen, die es so abstrakt in uns nicht gibt. Doch oft sind solche Abstraktionen sinnvoll, da sie uns ermöglichen, die unendliche Komplexität der Wirklichkeit so zu verdichten, dass dabei nicht nur neue Erkenntnisse, sondern auch neue Lebens- und Entwicklungsmöglichkeiten entstehen.

Beide Begriffe drücken aus, dass unsere Gedanken, Gefühle und Handlungen in sehr komplexe und energetisch und intentional sehr verschiedene Ebenen des Seins eingebunden sind: einerseits in die schon recht gut erforschten Bedingungen und Wechselwirkungen der physikalischen und biologischen Wirklichkeit und andererseits in die bisher viel weniger erforschten universelleren Energie- und Wirkungsfelder, für die wir in unserer modernen Sprache und Wissenschaft bisher nicht einmal allgemein verständliche und akzeptierte Bezeichnungen haben. Doch einigen wir uns für diesen Text einfach auf »Ego« für unsere biologisch verwurzelten und oft kulturell überhöhten Gefühle, Gedanken und Taten wie Neid, Machtssucht, Eifersucht, Missgunst, Todesangst, die Baruch Spinoza in seiner »Ethik« insgesamt als »passions«, d. h. als leidende Zustände erfasste. Und unterscheiden wir davon mit dem Begriff »Higher Self« jene Gefühle, Gedanken und Taten wie Liebe und Vertrauen, Leichtigkeit und Freiheit, Freude und Mitfreude, Bewusstheit und Schönheit, die Baruch Spinoza als »actions« erfasste.

Natürlich existieren unsere Gefühle selten in dieser Reinheit von entweder »Ego« oder »Higher Self«, sondern sind meist diffuse Mischungen beider wie zum Beispiel in Zuständen von Sehnsucht oder Melancholie. Aber die theoretische Trennung beider ermöglicht

unseres Erachtens einige spannende und für die Zukunft von Mensch, Erde und Evolution vielleicht auch wichtige Klärungen. Sie kann uns helfen, uns aus den bisher dominanten kulturellen Vereinseitigungen des Menschen zu be-

geschichtlich in verschiedenen ideologischen Gewändern immer wieder auftretende Einbildung spirituell mehr oder weniger begabter Menschen, die als »Erleuchtete« vom Ego ganz und gar befreit sind, bringt oft seltsame und häu-

## Im Namen ihrer »Heiligkeit« verweigern sie eine Reflexion ihrer verdrängten Ego-Anteile im Spiegel anderer Menschen.

freien und bewussteren und kreativere Integrationen beider Dimensionen zu ermöglichen. Dazu sind zuerst einmal die größten kulturellen Vereinseitigungen zu thematisieren (ohne dabei hier auf die kulturgeschichtlichen Hintergründe einzugehen):

### In westlicher Kultur dominanter Fokus des Egos

Die Reduktion unseres Selbst auf unser Ego und die Verdrängung unseres Höheren Selbst führen dazu, dass sich dessen universellere Potenziale und Sehnsüchte mehr oder weniger unbewusst in den Wirkungsfeldern des Egos ausbreiten. So entstehen verschiedenste Spielarten des letztlich nie gelingenden Versuchs, in physisch oder biologisch begrenzten Wirklichkeitsräumen grenzenlose Sehnsüchte auszuleben: Konsum-Süchte, Besitz-Süchte, Macht-Süchte, Reise-Süchte, Ess-Süchte, Sex-Süchte und Ähnliches sind typische Beispiele dafür.

### In vielen östlichen Spiritualitäten dominanter Fokus des Higher Self

Wir Menschen können uns durch verschiedene Selbsttechniken aus den Verhaftungen des Egos befreien und in transzendente Dimensionen gelangen, wo wir vom Joch des Erdendaseins erlöst sind. Die Entdeckung und Kultivierung dieser Befreiungswege schenken uns licht- und liebevolle Entwicklungsmöglichkeiten. Doch die oft damit verbundene Verdrängung unseres Egos und die Überbetonung unseres Höheren Selbst führen häufig zu anderen einseitigen Spielarten menschlicher Existenz. Die

fig selbst ernannte »Gurus« hervor. Im Namen ihrer »Heiligkeit« verweigern sie eine Reflexion ihrer verdrängten Ego-Anteile im Spiegel anderer Menschen. Das führt dann zu teilweise lustigen, dennoch leider oftmals nicht weniger umweltschädlichen Schattenwürfen dieser verdrängten Besitz-, Sex- oder Machtbedürfnisse.

### Zwischenresümee

Wir heutigen Menschen haben unsere Potenziale eines integralen oder wirklichen Lebens erst teilweise entfaltet. Wir tendieren dazu, entweder unser »Ego« oder unser »Höheres Selbst« zu bevorzugen und die andere Seite zu vernachlässigen oder gar zu unterdrücken. Ohne eine bewusste Anerkennung und intensive Liebe der jeweils anderen Seite kann jedoch keine von beiden ihre Schönheit, Weisheit und Handlungskraft vollkommen entfalten. So bleiben wir zu ich-los oder zu ich-haft, erblühen nicht zu der uns möglichen Ich-Freiheit und können uns zu wenig von inneren Ängsten oder überholten kulturellen Normen lösen. Infolgedessen leben und wirken wir – oft trotz besseren Wissens – zu wenig für das eigene Glück und für die Zukunft dieser Welt.

Die Zukunft von Mensch und Erde könnte maßgeblich davon abhängen, ob es in den kommenden Jahrzehnten vielen Menschen gelingt, eine bewusste und liebevolle innere Balance zwischen Ego und Höherem Selbst auszubilden. Diese persönlichen und kulturellen Befreiungsschritte sind nicht nur aus ökologischen, sondern auch aus menschlichen Gründen erstrebenswert: Denn wozu

lebt der Mensch auf dieser Welt, wenn nicht dazu, mit all seinen Potenzialen wirklich lebendig zu werden und zu sein.

### Gelungene Integrationen

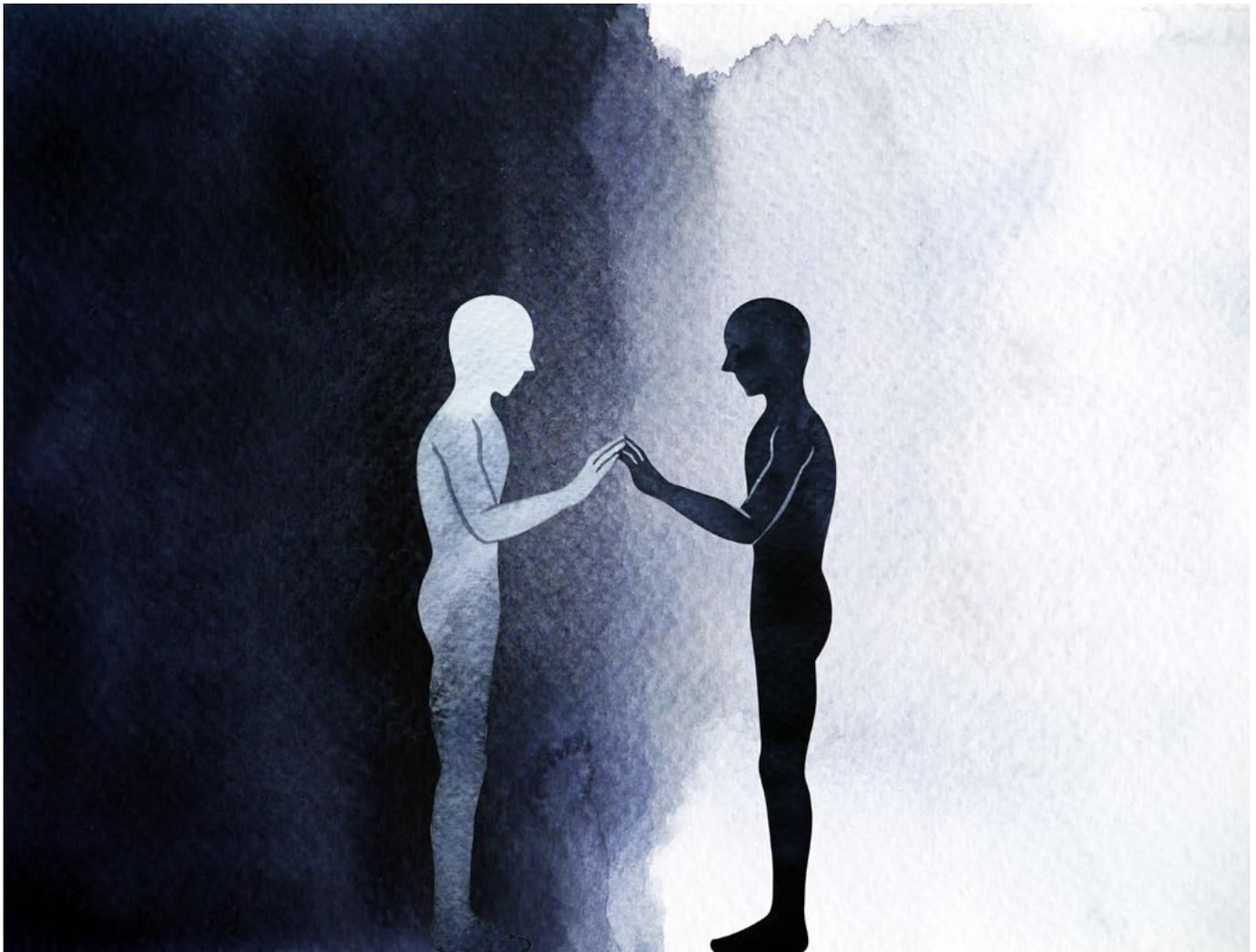
Da andere Texte dieses Heftes vorwiegend östliche Ansätze zur Integration beider darstellen, hier im Folgenden einige aus der westlichen Kulturge-schichte:

Bereits Sokrates, der Urvater einer kritischen und reflexiven Selbsterkenntnis, unterschied die zu engen Sorgen und Gedanken des menschlichen Marktplatzes oder Alltags von jenen Geistesinhalten, die uns mit einer größeren, unendlichen Weisheit verbinden. Diese Stimme der universellen Weisheit in uns nannte er unser »Daimonium«. Seine im täglichen Gespräch mit Freunden oder Fremden immer wieder neu thematisierte Auf-

forderung menschlicher Selbsterkenntnis zielte auf die Integration beider Seiten.

Konkreteres Zeugnis dafür verdanken wir dem wichtigsten und wirksamsten Schüler von Sokrates: Platon. Am deutlichsten wird es vielleicht in seinem Buch »Symposion oder Über die Liebe«. Dort erzählt Sokrates, warum alles Schöne im Leib und in der Seele erst aus der Verbindung von unserer beschränkten menschlichen mit unseren »göttlichen« Seiten entsteht. Auch Platons berühmtes Höhlengleichnis ist letztlich nichts anderes als eine alltagsbezogene Symbolisierung von Ego und Higher Self: Menschen denken, fühlen und handeln für gewöhnlich in einer sehr begrenzten Art und Weise – als ob sie in einer kleinen, vor allem auf sich selbst und ihre nächsten Verwandten bezogenen mental-emo-

**Die Zukunft von Mensch und Erde könnte maßgeblich davon abhängen, ob es in den kommenden Jahrzehnten vielen Menschen gelingt, eine bewusste und liebevolle innere Balance zwischen Ego und Höherem Selbst auszubilden.**



## Wozu lebt der Mensch auf dieser Welt, wenn nicht dazu, mit all seinen Potenzialen wirklich lebendig zu werden und zu sein.

tionalen Höhle sitzen. Sie sehen nur sich selbst und die Schatten ihrer eigenen Gedanken und Emotionen. Nur selten trauen sie sich oder werden dazu veranlasst, diese mentale Höhle zu verlassen. Doch tun sie das, können sie auf einmal die unendlich größere, schönere, vielfältigere und lichtere Wirklichkeit der Sonne und des Kosmos wahrnehmen und dabei auch sich selbst in einem viel größeren Zusammenhang und Sinn erkennen – ohne sich darin zu verlieren, sondern letztlich dazu, um ihr Leben freier, bewusster und schöner gestalten zu können.

Kurz nach Platon lehrte ein weiterer Philosoph die Integration von Ego und Higher Self und gab ihr erste psychologische Akzente: Epikur. Er unterschied »negative« Gefühle wie Angst, Neid, Eifersucht von positiven Gefühlen wie Liebe, Großmut, Gelassenheit. Er erkannte, dass ein Verdrängen eines Teils davon wenig bringt, sondern dass es ein inneres Gleichgewicht beider braucht, um ein gesundes und glückliches Leben zu führen – und dies sei die wichtigste Aufgabe von Philosophie.

Wie bereits eingangs erwähnt knüpfte vor allem Baruch Spinoza in seiner »Ethik« an diese Unterscheidung und Integration zweier grundlegend verschiedener Gefühlswelten in uns an. Auch Johann Gottlieb Fichte, Joseph Schelling und Georg Friedrich Hegel wurden stark von ihm inspiriert. Erster, J. G. Fichte, schrieb dazu seine »Anweisungen zum seligen Leben«. Auch G. W. F. Hegel

zeigte, dass wirkliches Leben etwas ganz anderes ist als bloße zufällige sinnliche Existenz oder bloßes Sich-Zurückziehen ins innere, geistige Wesen: Man ist aus Hegels Sicht nur dann wirklich, wenn



© Adobe Photostock

man beides, äußere Existenz und inneren Wesensgrund, in sich integriert (siehe: <https://hegel-system.de/de/valwirklich.htm>).

Einen nächsten spannenden integral-menschlichen Erkenntnisimpuls verdanken wir einem der Gründungsväter der modernen Psychologie, dem Mediziner und Philosophen Rudolf Hermann Lotze. In seiner 1852 erschienenen Schrift »Medizinische Psychologie oder Physiologie der Seele« erläutert er, inwiefern der Mensch in seinen Gedanken und Gefühlen ein einerseits biologisch begrenztes und andererseits zugleich ein geistig unbegrenztes Wesen ist. Auf der Suche nach einem passenden Begriff für ein ge-

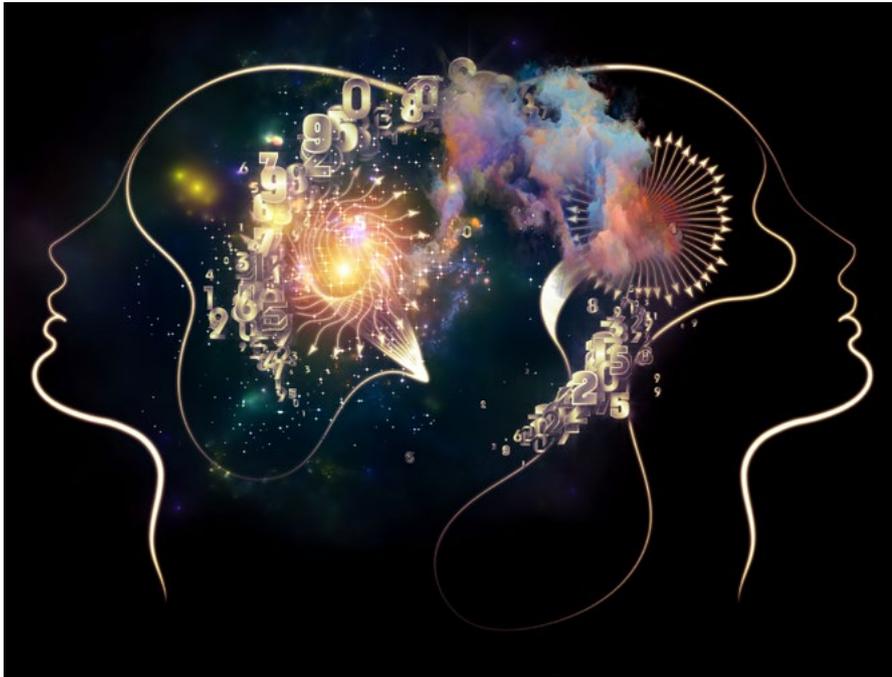
lingendes Zusammenspiel machte er eine spannende Entdeckung: Er identifiziert die menschliche Seele als die psychische Struktur, die in uns die Verbindung zwischen diesen beiden Welten vermittelt und organisiert. Und er erläutert, dass wir eine neue Wissenschaft brauchen, die diese beiden grundlegenden Seiten des Menschen in ihrer Wechselwirkung erforscht.

Die Psychologie etablierte sich seit Ende des 19. Jahrhunderts allerdings vor allem als forschende akademische Wissenschaft mit dem Paradigma, die Wirklichkeit nur auf die uns sinnlich zugängliche Natur zu reduzieren. Nur wenige mutige Forscher wagten es, diese Engführung der menschlichen Psyche oder Seele zu durchbrechen.

Dazu gehörte der Psychologe Carl Gustav Jung, der die zu seinen Zeiten herrschende Psychologie seelenlos

nannte und der deshalb auch eine Erforschung der seelischen und geistigen Dimensionen des Menschen anregte. Bei ihm findet sich auch die implizite Unterscheidung zwischen Ego und Höherem Selbst im Menschen: Er regte an, zwischen »Gewissen« und »innerer Stimme« zu unterscheiden. Das Gewissen in Form diverser »Gewissensbisse« war für ihn vor allem Ausdruck der gesellschaftlichen Prägung und Eingebundenheit unserer Gedanken und Gefühle. Die oft leiseren, doch letztlich weiseren Gefühle und Gedanken deutete er als eine innere Stimme des göttlichen Alls in uns.

Die seit Mitte des 20. Jahrhunderts entstehende Humanistische Psycholo-



© Adobe Photostock

gie um Abraham Maslow ging ebenfalls über eine nur biologisch-kulturelle Sicht des Menschen hinaus und unterschied in seiner berühmten Bedürfnispyramide die Defizitbedürfnisse von den Wachstumsbedürfnissen. Letztere, die »höheren« Potenziale des Menschen beschrieb er als »Transzendenzbedürfnisse«, »Peak-States«, oder »primäre Kreativität«. Doch das Ziel oder die eigentliche Qualität des Menschlichen ergab sich für ihn erst aus einem gelingenden Zusammenspiel aller Schichten des Menschlichen.

Parallel dazu und teilweise von ihm angeregt, entwickelten sich die Zweige der Transpersonalen Psychologie. Doch deren Ansätze bleiben oft zu theoretisch. So wird die intensivere Lebendigkeit und Kreativität, die aus einer gelingenden Integration von Ego und Higher Self erwachsen können, zu wenig spürbar und zu wenig erfahrbar.

### Liebesspiel zwischen Ego und Higher Self

Da uns beiden Autoren dieses Textes die meisten bisherigen Ansätze zum Zusammenspiel von Ego und Higher Self entweder zu einseitig oder zu leblos blieben, suchten wir nach schöneren Möglich-

**Alles Schöne in und um uns gelingt uns meist dann,  
wenn sich unser Ego-Menschliches mit unseren göttlichen Dimensionen  
spielend verbindet.**

keiten ihrer Integration. So entdeckten wir die Metapher des Liebesspiels. Letztlich ist das nicht neu, sondern nur eine modernere Variante dessen, was bereits Platon erkannte und als tiefster Sinn des »Eros« erfasste: Alles Schöne in und um uns gelingt uns meist dann, wenn sich unser Ego-Menschliches mit unseren göttlichen Dimensionen spielend – d. h. nicht einander auflösend, sondern kreativ die Unterschiede genießend – verbindet. »Dabei ist diese Liebe nicht auf das Schöne als solches gerichtet, sondern auf die Erzeugung und Geburt im Schönen. Daraus erwächst alles Gute und Gerechte für uns Menschen und den Kosmos.«

Wenn ein Höheres Selbst erwacht, hat es manchmal die Tendenz, sich nur als Ein und Alles zu sehen und zu vergessen, dass auch das Ego ein einzigartiger Ausdruck des Universums mit einzigartigem Potenzial ist. Und unser Ego tendiert

nicht selten dazu, seine Sorgen, Ängste, Ärgernisse oder Eifersüchte zu verabsolutieren und unser Höheres Selbst zu verdrängen.

Beide Seiten unseres Mensch-Seins – unser Ego und unser Höheres Selbst – können sich jedoch wundervoll ergänzen, da sie jeweils unterschiedliche Facetten, Energien und Möglichkeiten unseres Ich-Seins sehen und verstehen. Das gelingt am besten, wenn wir uns diese beiden Seiten unseres Ichs als Liebespartner vorstellen. Als zwei Seiten, die sich zwar manchmal verleugnen, voneinander weglaufen oder gegenseitig

auf den Mond schießen wollen, die aber auch viel voneinander lernen und miteinander viel intensiver die Schönheiten und Wunder des Lebens und dessen Entwicklungsabenteuer des Bewusst-Seins und der Freude genießen können.

Da unsere moderne Kultur diese beiden Seiten unseres Ichs kaum unterscheidet, und wir so auch deren inneres Liebesspiel kaum kennenlernen, hier noch ein paar schöne Methoden dafür:

Um diese beiden Seiten unseres Ichs (wir haben noch viele andere Facetten, aber diese beiden sind die wichtigsten für unsere Selbstentwicklung, Lebenskraft und Lebensfreude) unterscheiden zu lernen, stelle dir vor, dass sie sich außerhalb von dir gegenüberstehen, anschauen und gegenseitig bewundern. Wenn dir das nur in der Vorstellung schwerfällt, kannst du auch zwei verschiedene Fotos von dir an zwei gegenüberliegende Wän-

**Zur Autorin**

**Prof. Dr. Yve Stöbel-Richter**, geb. 1968, studierte Soziologie, Psychologie und Theaterwissenschaften in Leipzig, Berlin und Grenoble. Sie promovierte und habilitierte zu den Themen Kinderwunsch und Familiengründung und ist Professorin für Gesundheitswissenschaften an der Hochschule Zittau/Görlitz. Sie ist systemischer Coach und (Ko-)Autorin von Büchern wie »30 Jahre ostdeutsche Transformation«, »Kommunikation in der Medizin«, »Arbeitswelt und Gesundheit« und »Fertilität und Partnerschaft«.

**Zum Autor**

**Prof. Dr. Maik Hosang**, geb. 1961, studierte Philosophie und Anthropologie in Berlin, Moskau und Indien. Er promovierte und habilitierte zu interdisziplinären Zusammenhängen von Anthropologie, Nachhaltigkeit und Zukunftsforschung. Seit 2013 vertritt er die Professur für Kulturphilosophie, sozialen und kulturellen Wandel an der Hochschule Zittau/Görlitz. Er ist (Ko-)Autor von folgenden Büchern »Der integrale Mensch«, »Die emotionale Matrix«, »Die Kunst des Liebens im Tun« und »Kreativität und Ko-Kreativität«



de kleben und an eines »Mein Ego« und ans andere »Mein Höheres Selbst« dranschreiben.

Oder du lädst ein paar Freunde zu einer Ego-Höheres-Selbst-Aufstellung ein. Im ersten Schritt präsentiert eine(r) deiner Freunde dein Ego und du stellst diese Person intuitiv irgendwo in den Raum. Eine andere Person stellst du stellvertretend als dein Höheres Selbst ebenfalls intuitiv irgendwo anders im Raum auf. Dann fühlst du dich nacheinander in beide ein, erinnerst dich an Qualitäten und Eigenschaften, die sie ausmachen, und merkst dir, wie sich das

jeweils anfühlt. In einem zweiten Schritt fragst du die beiden aufgestellten Personen, was sie gerade auf ihren Positionen empfinden und welche Intuitionen sie an ihren Plätzen haben.

Du kannst auch eine der vielen möglichen Meditationen oder Spaziergänge in der Natur ausprobieren und dein Höheres Selbst bitten, sich dir zu zeigen. Alles ist möglich, und wenn du deinen Weg gefunden hast, wirst du es definitiv merken.

Anfangs ist es ratsam, dieses innere Liebesspiel zwischen Ego und Höherem Selbst in entspannten und stressfreien Momenten zu üben, damit sich die Gedanken-, Gefühls- und Nervenbahnen dafür bilden können. Wenn diese in uns gebildet sind, gelingt es später auch in emotional schwierigen Momenten, die jeweils andere Seite zu erinnern. Mit etwas Übung sind wir irgendwann dazu fähig, in einer Situation, die uns starke Angst oder Wut macht, zu erinnern, dass dies unser Ego ist und dass unser Höheres Selbst zwar gerade etwas überlagert, aber dennoch auch da ist. Sobald unser Höheres Selbst ausreichend ausgebildet ist, wird es nicht seinerseits versuchen, diese Angst oder Wut zu verdrängen, sondern es wird deren besondere Energie aufnehmen und mit seinen Energien von Licht und Liebe anreichern und verwandeln. Dieses innere Liebesspiel ermöglicht dann oft ganz erstaunliche Lösungen auch für das auslösende äußere Problem.

Es wird Tage geben, an denen du ganz leicht und selbstverständlich in der Balance zwischen Ego und Höherem Selbst sein kannst. An anderen Tagen bist du vielleicht eher im »Ego-Modus« und manchmal auch ganz im Höheren Selbst. Um die Balance zwischen beiden im Alltag leichter zu finden und lebendig zu halten, kann es hilfreich sein, dass du dir ein Symbol dafür suchst – einen schönen Stein, einen Ring, ein Bild oder was auch immer dich anspricht. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Du kannst auch in die Natur gehen und um ein Symbol bitten. Such dir etwas Besonderes aus, was für dich die Liebe zwischen deinem Ego und deinem Hö-

heren Selbst ausdrückt. Dieses Symbol wird dich jeden Tag daran erinnern, dass diese Balance existiert, dass du sie schon erfahren hast und dass du es genießt, wenn sie spürbar wird – für dich und die Menschen um dich herum.

Mehr zur Entwicklung dieses inneren Liebesspiels findet man in unserem Buch »Die Kunst des wirklichen Lebens«. 

**Weitere Artikel zum Thema**

**TV 83:** Silvia Siegenthaler – Meditation. Forschung und praktische Anwendung

**TV 74:** Abraham Maslow – Kreativität bei selbstverwirklichenden Menschen. Schöpferisches Tätigsein aus der Tiefe des geheilten Selbst

**TV 74:** Ronald Engert, Leo Königsberg, Nana Nauwald, Andrea Schmidt, Gabriele Sigg, Maik Hosang – Kreativität und Spiritualität. Der Urgrund des Seins als Quelle der höchsten Inspiration

**TV 68–69:** Dr. Sylvester Walch – Durchbruch zum Menschsein. Wie sich seelische und spirituelle Prozesse auf dem Wege zur Ganzheit ergänzen?

**TV 42:** Steve McIntosh – Integrale Philosophie und die Evolution des Bewusstseins. Was ist der Mensch?

**TV 36:** Werner Huemer – Ich. Ich? Ich! Eine Expedition in die seelisch-geistige Innenwelt

**OS 17:** Prof. Maik Hosang, Leo, Nana Nauwald, Kun Ya Andrea Schmidt – Podiumsgespräch »Kreativität und Spiritualität«

**OS 17:** Prof. Dr. Dr. Matthias Beck, Vivian Dittmar, Sacinandana Swami – Podiumsgespräch »Gefühle, Geist, Epigenetik«

**OS 20:** Prof. Dr. Maik Hosang – Politik und Spiritualität

**OS 20:** Saskia Baumgart und Ronald Engert – Was ist Spiritualität?

**Mehr auf unseren Webseiten:**

Tattva Viveka (TV): [www.tattva.de](http://www.tattva.de)

Online-Symposium (OS) 2020:

[www.gesellschaft-und-spiritualitaet.de](http://www.gesellschaft-und-spiritualitaet.de)

Online-Symposien (OS) 2017 und 2019:

[www.wissenschaft-und-spiritualitaet.de](http://www.wissenschaft-und-spiritualitaet.de)



# Tattva Viveka

Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

Print-Abo im Jahr nur  
**30,00 €**  
Sie sparen die Versandkosten und 10,00 €!

»Der erste Trunk aus dem Becher der Naturwissenschaften macht atheistisch, aber auf dem Grund des Bechers wartet Gott.«  
Werner Heisenberg, Physiker und Nobelpreisträger

## Unser Mission-Statement:

Die Tattva Viveka ist seit 1994 ein unabhängiges, nicht-kommerzielles Wissensmagazin zur Integration von Wissenschaft und Spiritualität. Tattva Viveka hat sich zur Aufgabe gesetzt, zur Entwicklung des menschlichen Bewusstseins beizutragen. Hierzu gehören die spirituellen Traditionen der Menschheit sowie Wissen und Weisheit aus der Philosophie und den Wissenschaften. Der Name »Tattva Viveka« stammt aus dem altindischen Sankrit und bedeutet »Die Unterscheidung von Wahrheit und Illusion«. Besuchen Sie uns im Internet: [www.tattva.de](http://www.tattva.de)

## [www.tattva.de/abo](http://www.tattva.de/abo)

Alle Abonnements im Überblick im Internet (reguläres Abo, digitales Abo, ermäßigtes Abo, Geschenkabo, Förderabo, Schnupperabo).

## Jetzt mit Aboprämien:

Bitte schauen Sie auf der Homepage, was die aktuellen Aboprämien sind!

**Das Schnupper-Abo Print:** 2 Ausgaben für nur 12,00 € incl. Versand (Ausland 19,00 €) (keine automatische Verlängerung)

**Das Jahres-Abo Print:** 4 Ausgaben/Jahr für nur 30,00 € incl. Versand (Schweiz 38,00 € / Europa und Welt 44,00 €) (fortlaufend, Kündigung jederzeit möglich)

**Das Jahres-Abo digital:** 4 Ausgaben/Jahr für nur 20,00 €, versandkostenfrei Mit Paypal, Sofortüberweisung oder Kreditkarte zahlen und sofort downloaden.

**Einzelheft Print:** 10,00 € zzgl. 1,80 € Versand (Ausland zzgl. 3,70 €)

**Einzelheft digital:** 6,00 €, versandkostenfrei

**Ebenfalls lieferbar:** Einzeltexte als PDF, Jahrespakete print und digital, 5er-Pakete u.v.m.

**Ausführliche Themenübersicht mit Recherchefunktion und Bestellmöglichkeit auf unserer Homepage!**

Stand: Februar 2021  
Preise und Adresse können sich ändern.

**Redaktion, digitale Bestellung:**  
Tattva Viveka, Ebersstr. 7, 10827 Berlin  
Tel.: 0177-8485810  
eMail: kontakt@tattva.de

**Print-Bestellungen:**  
Sandila Handels-GmbH, Sägestr. 37  
D-79737 Herrischried  
Tel. 07764-93970  
eMail: info@sandila.de



Besuchen und liken Sie unsere Facebook-Seite, diskutieren Sie mit: [www.fb.com/tattva.viveka](http://www.fb.com/tattva.viveka)

Kostenloses Probeheft als ePaper hier abholen: [www.bit.ly/gratisheft](http://www.bit.ly/gratisheft)

**Gratisheft hier lesen** 



Im eAbo pro Jahr nur  
**20,00 €**  
Sofort downloaden und lesen!



Die Zeitschrift für die Essenz