



Meditation Schweiz





MEDITIEREN LERNEN IST
DAS GRÖSSTE GESCHENK,
DAS SIE SICH IN DIESEM
LEBEN MACHEN KÖNNEN.

Willkommen bei Meditation Schweiz!

WIR VERPASSEN UNS SELBER, WENN WIR SCHNELL LAUFEN IM LEBEN. DOCH WER HILFT UNS, DAS HAMSTERRAD ANZUHALTEN?

Meditation Schweiz ist 2010 als Schule der Langsamkeit ins Leben gerufen worden. Sie will Menschen dabei behilflich sein, innezuhalten und ihre eigene Lebendigkeit, ihr Fühlen, ihre Freude am Leben (wieder) zu entdecken.

Damit es zur echten Entdeckungsreise ins Unbekannte kommt, lassen wir beiseite, was uns eingrenzt. So sind wir keiner definierten Religion oder religiösen Gemeinschaft verpflichtet, sondern nehmen uns die Freiheit, Weisheit überall dort abzuholen, wo sie uns begegnet und inspiriert: in den Schätzen der traditionellen Weltreligionen, aber auch bei bedeutenden Weisheitslehrern der Moderne.

Weil jede spirituelle Suche letztlich immer auf die Frage “Wer bin ich?” und “Wie kann ich mit mir selber glücklich sein?” zielt, wenden wir uns auch den bahnbrechenden Ansätzen zu, die sich im Grenzbereich von Religion und Psychologie in den letzten 40 Jahren unter dem Stichwort “Humanistische Psychologie” aufgetan haben.

Machen Sie sich auf zur Entdeckungsreise, wir freuen uns auf Sie!

Herzlich

Margrit Meier & Erika Radermacher
Leiterinnen und Gründerinnen von Meditation Schweiz



Über Meditation Schweiz

Meditation ist die Antwort auf die Hetze unserer Zeit. Sie entsteht dort, wo wir bewusst eine Lücke auf tun zwischen zwei Aktivitäten, zwei Sätzen, zwei Gedanken. Eine solche Lücke kann zunächst Angst machen, bis wir nach etwas üben erleben, dass genau dort unsere ganze Gegenwart und unsere ganze Lebendigkeit liegen.

Mit unserem interreligiösen Ansatz reagieren wir auf die wachsende Zahl von Menschen, denen die Gefässe der traditionellen Religionen zu eng geworden sind und die lieber eigene Erfahrungen an den Schnittstellen der Religionen sammeln wollen.

Dass wir keinem Dogma verpflichtet sind, zeigt die Auswahl unserer Referenten mit unterschiedlichsten Werdegängen und Auffassungen von Spiritualität. Was sie verbindet, sind die hohe Kompetenz auf ihrem Fachgebiet und die beeindruckende Authentizität, mit der sie ihren eigenen Weg gehen.

Kann so Unterschiedliches zusammengehen? Wir treten den Beweis dafür an. Denn: Es gibt keine katholische Stille, die sich von der buddhistischen Stille unterscheiden würde, und auch keine hinduistische und reformierte. Nein, es gibt nur die eine Stille. Stille ist universell und unsere einzige Möglichkeit, mit dem in echten Kontakt zu treten, was unsere menschliche Dimension übersteigt.

In den fünf Jahren ihres Bestehens hat sich Meditation Schweiz kontinuierlich weiter entwickelt:

- **2010** startet die erste zweijährige Grundausbildung. 29 Absolventen schliessen sie mit dem Schlusszertifikat ab.
- **2012** beginnen die zweite Grundausbildung und gleichzeitig die erste

Aufbau- und Intensivstufe. 21 Absolventen schliessen die Grundausbildung mit dem Schlusszertifikat ab, 12 Absolventen der Aufbaustufe schliessen mit dem Diplom und fünf mit dem Schlusszertifikat als Meditationslehrer ab.

- **2014** beginnen die dritte Grundausbildung (mit 20 Teilnehmenden) und die zweite Durchführung der Aufbau- und Intensivstufe (mit 14 Teilnehmenden).
- **Gleichzeitig bauen wir** unser Angebot auf ausdrücklichen Wunsch der frisch graduierten Meditationslehrerinnen und -lehrer weiter aus. Diese möchten die gemeinsame Arbeit fortsetzen und weiterhin den Austausch mit den Weggefährten der Ausbildung und der Kursleitung pflegen. Sie steigen in die neu konzipierte Ausbildung für Fortgeschrittene zum spirituellen Counsellor ein.

Es sind unterschiedliche Menschen jeden Alters, die da aufeinander treffen, und die gemeinsame Arbeit über Jahre führt dazu, dass man sich allmählich sehr nahe kommt. So entstehen Freundschaften fürs Leben und es entwickelt sich allmählich ein Raum, in dem ehrlich miteinander kommuniziert wird und in dem Konflikte respektvoll angegangen werden können.

Das idyllisch gelegene Landguet Ried in Niederwangen hat sich als fördernder Kraftplatz für unsere Seminare erwiesen. Es unterstützt unseren langsamen Tagesrhythmus, der am Morgen früh mit Meditation beginnt und abends spät mit Meditation endet, dazwischen aber auch viel Raum für Wissensvermittlung, persönliche Gespräche und Spaziergänge lässt. Und für ein weites Verständnis von Meditation, das sich nicht im aufrechten Sitzen erschöpft, sondern vor allem auch die Lebendigkeit des Körpers mit Tanz und Stimme einbezieht.

Meditieren für Anfänger Gelassenheit im Alltag

Meditation entsteht dort, wo es uns gelingt, das Verstricktsein mit unseren Gedanken zu lösen und diese wie einen Film auf der Leinwand zu betrachten. Dadurch öffnet sich ein Raum von Weite und Klarheit jenseits des Verstandes. Er führt zu Ruhe und Gelassenheit, macht uns leistungsfähiger und eine ungeahnte Freude am Leben kann entstehen.

INHALTE DER GRUNDAUSBILDUNG

Die Weisheit des Ostens

- Ursprünge des Buddhismus
- Yoga und indische Philosophie
- ZEN, Mahayana- und tibetischer Buddhismus

Die Weisheit des Westens

- Jüdische und christliche Mystik
- Sufismus – Die Weisheit des Islam

Die Weisheit der Moderne

- Theosophie und Anthroposophie
- OSHO (Bhagwan Shree Rajneesh)
- Thich Nhat Hanh

Psychologie der Meditation und Selbsterfahrung

- Das Enneagramm als Schlüssel zum essenziellen Sein
- Die Sprache des Herzens als Weg zur eigenen Ganzwerdung
- Der Grals-Mythos und die Entdeckung der eigenen Bestimmung
- Schatten und ungelebte Sehnsucht als Wegweiser zum Licht

WAS UNSERE GRUNDAUSBILDUNG BIETET UND VERMITTELT

- Sorgfältige Einführung in ein gemeinsames Grundverständnis von Meditation
- Meditationen zur Entspannung die helfen, körperlichen Stress abzubauen
- Kurzmethoden der Meditation, die sich wirkungsvoll im Alltag umsetzen lassen
- Vielfältige Methoden der Meditation aus unterschiedlichen religiösen Kulturen

Im März 2016 starten wir mit einer neuen Grundausbildung.

Informationen über Teilnahmebedingungen, zeitlichen Umfang, Ort und Preise finden Sie unter www.meditationschweiz.ch

Aufbau- und Intensivstufe Die eigene Psyche entdecken

Die Aufbaustufe ist ein Intensivtraining in humanistischer und spiritueller Psychologie. In ihr begegnen wir fortgeschrittenen Methoden aus Sufismus, Buddhismus, Hinduismus und Christentum. Sie fügen sich zu einem eigenen, kraftvollen Entwicklungsweg zusammen.

WAS DIE AUFBAU- UND INTENSIVSTUFE VERMITTELT

Essenzarbeit

Die Essenzarbeit basiert auf der Sufi-Tradition. Sie lehrt uns ein neues Verständnis für das menschliche Bewusstsein gemäss den kuwaitischen Weisheitslehrern A. H. Almaas und Faisal Muqaddam. Dabei geht es um die Rückgewinnung der essentiellen persönlichen Qualitäten von Urvertrauen und Stabilität, Mut und Lebendigkeit, Wahrheitsliebe und Frieden, Mitgefühl und Verletzlichkeit, Lebensfreude und Heiterkeit.

Grosser Geist – Grosses Herz: Buddhismus weiterentwickelt

Seit Genpo Merzel 1999 den “Big Mind – Big Heart”-Prozess entwickelte, hat sich dieser in buddhistischen Kreisen in aller Welt wie ein Lauffeuer verbreitet. Manche sehen in ihm “die wichtigste Entdeckung innerhalb des Buddhismus der letzten zwei Jahrhunderte, die eine einzigartige Verbindung zwischen Zen-Buddhismus und westlicher Psychologie darstellt.”

Wer bin ich? Die Grundfragen der indischen Philosophie

Der “Enlightenment Intensive”-Prozess ist eine kontemplative Form der Selbsterfahrung. Sie ist inspiriert durch den indischen Hindu-Meister Ramana Maharshi und dessen Frage: “Wer bin ich?” Ziel ist es, das zu erfahren, was hinter den Vorstellungen liegt, welche Menschen von sich selber haben und die ihnen Dritte vermitteln.

“Enlightenment Intensive” ist ein Prozess zur Selbsterkenntnis, der zu aussergewöhnlichen spirituellen Erfahrungen führen kann.

Versöhnung wagen

Nicht alles im Leben gelingt nach Wunsch. Misslingt uns etwas, machen Wut, Selbstzweifel und Resignation uns kleiner, als wir sind. Wollen wir unser Leben in seiner vollen Grösse zurück haben, müssen wir uns mit uns selber und den unerlösten Anteilen in uns aussöhnen. In diesem Prozess, der von Bert Hellinger und seiner systemischen Aufstellungsarbeit inspiriert ist, sehen wir uns an, was uns an der Teilnahme am Leben hindert und was wir brauchen, damit Versöhnung geschehen kann.

Die Stille als Lehrerin – der Stille begegnen

In den begleiteten Stille-Retreats wenden wir verschiedene Methoden der Versenkung und Verinnerlichung an: stille Meditation, individuell angeleitete Kontemplation, Spaziergänge in der Natur.

Die Aufbau- und Intensivstufe eignet sich auch als Weiterbildung für Menschen in therapeutischen, sozialen und helfenden Berufen.

Informationen über Teilnahmebedingungen, zeitlichen Umfang, Ort und Preise finden Sie unter www.meditationschweiz.ch



Meditation für Fortgeschrittene Menschen spirituell begleiten

Unsere Module für Fortgeschrittene richten sich an Menschen, die schon lange unterwegs sind und dabei wach und wachsam bleiben wollen. Die Kurse stossen Prozesse an, die zu tiefgreifender Transformation führen und vermitteln die Fähigkeit, auch andere Menschen spirituell zu begleiten.

AUS DEM PROGRAMM FÜR FORTGESCHRITTENE (AUSWAHL)

Die Kunst zu leben und zu sterben

Lebe ich das Leben, das ich möchte, oder folge ich den Vorstellungen anderer? Was würde ich im Angesicht des Todes bereuen, versäumt oder vertan zu haben? Wir haben Angst vor dem Tod, weil wir das Leben nicht voll ausschöpfen. Was schmerzt, wenn die Stunde des Abschieds da ist, ist die Liebe, die wir zurückgehalten haben. In diesem Prozess nutzen wir den Tod als Hilfsmittel, um uns unserer Halberzigkeit bewusst zu werden. Wir benützen ihn als Möglichkeit, um aufzuwachen und wieder neu zu werden mit Augen voller Dankbarkeit.

Der Lichtfunke – unsere essenzielle Individualität

Jeder Mensch hat eine Ego-Aufgabe, die meistens mit der Familiengeschichte zusammenhängt, und eine Seelen-Aufgabe, für die wir eigentlich auf die Welt gekommen sind. Sind wir von unserer Seele abgeschnitten, fühlen wir uns fremd im Leben. Aber in der Tiefe unseres Selbst tragen wir eine Erinnerung an das, was wir wirklich sind: ein leuchtender Stern voller Licht und Liebe. Aufgrund dieser Erinnerung suchen wir immerfort nach unserer essenziellen Individualität. Treten wir in Kontakt mit ihr, fühlen wir uns majestätisch, leicht, fein, edel und kostbar.

Wachsen in Beziehungen und inneres Kind

Die Menschen in unserem Umfeld eröffnen uns ein weites Feld des Lernens. In unseren Freundschafts- und Paar-Beziehungen zeigt sich unser oft ambivalentes Bedürfnis nach Nähe und Abgrenzung und nach einer Intimität, die wir nur bekommen können, wenn wir unsere Verletzlichkeit zeigen. In diesem Retreat setzen wir uns mit den Mechanismen von Beziehungen und grundtypischen Rollenannahmen wie Opfer, Täter oder Retter auseinander und lernen, Beziehungen als Feld gemeinsamen Kreierens zu begreifen.

Informationen über Teilnahmebedingungen, zeitlichen Umfang, Ort und Preise finden Sie unter www.meditationschweiz.ch

Zertifikate und Diplome

Sämtliche Ausbildungsgänge von Meditation Schweiz können mit einem Zertifikat abgeschlossen werden. Voraussetzung dafür ist, dass mindestens 80 Prozent der angebotenen Kurse besucht worden sind. Darüber hinaus bieten wir zwei Diplomalergänge an:

DIPLOMLEHRGANG MEDITATIONSLEHRER

Für Studierende, welche Grund- und Aufbaustufe abschliessen, besteht die Möglichkeit, ein Diplom als Meditationslehrer zu erlangen.

Zur Erlangung des Diploms müssen zudem die folgenden Bedingungen erfüllt werden:

Einreichen einer schriftlichen Arbeit. Diese soll sich mit einem Thema der Mystik befassen. Alternativ besteht die Möglichkeit, über die eigenen Erfahrungen mit der Meditation zu berichten. Die Arbeit muss mindestens fünf und darf höchstens zehn Seiten beinhalten.

Halten eines mündlichen Vortrags von rund 15 Minuten vor der Gruppe im Rahmen der Abschluss-Tage.

DIPLOMLEHRGANG SPIRITUAL COUNSELLOR

Absolventinnen und Absolventen der Oberstufe haben die Möglichkeit, ein Diplom als Spiritual Counsellor zu erwerben. Dieses attestiert ihnen die Fähigkeit, andere Menschen spirituell zu begleiten.

Zur Erlangung des Diploms müssen die folgenden Bedingungen erfüllt werden:

Die Absolventen haben bereits das Diplom als Meditationslehrer von Meditation Schweiz erlangt.

Erbringen eines Ausbildungsnachweises, welcher dem universitären MAS (Master of Advanced Studies) entspricht.

Besuch von mindestens acht Modulen der Oberstufe von Meditation Schweiz.



Die Referentinnen und Referenten

Meditation Schweiz ist es gelungen, hochkarätige Referenten zu gewinnen, die zu den besten ihres Fachs gehören – im nationalen, teils auch im internationalen Rahmen.



Margrit Meier
lic.rer.pol, Publizistin,
Meditationslehrerin



Erika Radermacher
Professorin für Musik,
Meditationslehrerin



Friedemann Wieland
Ph. D., Buchautor, Seminarleiter
für Voice Dialogue und Stimme



Peter Wild
Theologe und Buchautor,
Meditations- und Yogalehrer



Raphael Pifko
Psychologe, Buchautor und
Dozent für jüdische Mystik



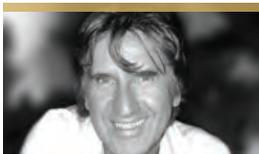
Vasumati Hancock
Therapeutin und Exponentin
der Essenzarbeit



Ali Dashti
International tätiger
Yogalehrer und -experte



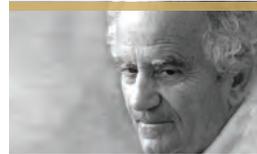
Peter Hüseyin Cunz
Dipl. Ing. ETH, Sufi-Scheich
des Mevlevi-Ordens



Ramateertha Robert Doetsch
Arzt und Lehrtherapeut für
Meditation und Familienstellen



Pierre Stutz
Theologe, spiritueller Begleiter
und Bestseller-Autor



Georg Schmid
Professor für Theologie
und Religionswissenschaftler



Zwerg Soho
Symbol für die paradoxe menschliche
Suche nach dem Göttlichen



Meditation Schweiz

Margrit Meier & Erika Radermacher

Schaufelweg 26, 3098 Schliern bei Köniz, Schweiz

T: 031 951 60 68

E: info@meditationschweiz.ch

W: www.meditationschweiz.ch

