



Aufbau- & Intensivstufe 2023-24

3. Ausbildungsjahr:

12.-15. Jan 2023

Authentische Spiritualität im alltäglichen Miteinander I

mit Dr. phil. Georg Klaus, Präsident der Deutschen Gesellschaft für alternative Medizin

Die Verbindung von Spiritualität und Alltag - quasi die «Meditation auf dem Marktplatz» - ist ein zentrales Anliegen von Georg Klaus, das er aus seinen Indien-Aufenthalten mitgenommen hat. Meditation als Zustand innerer Glückseligkeit muss auch den Irrungen und Wirrungen des Alltags standhalten können. Letztlich geht es darum, dem Inneren Heiler/der Inneren Heilerin zu begegnen und Raum zu geben. Damit wird auch möglich, anderen Menschen heilend zu begegnen. Diese Retreats laden dazu ein, Haltungen der spirituellen und humanistischen Psychologie - wie Echtheit, Authentizität, Offenheit, Empathie - zuzulassen und zu fördern.

23.-26. Feb 2023

Die Stille als Lehrerin

Ein Schweige-Retreat zur Begegnung mit uns selbst
mit Bruno Baumgartner, Meditations-Lehrer und Supervisor
& Santosh R. Augstburger & Heidi Michel

Wieder die Möglichkeit, in der Stille eins zu werden mit dem was ist. Während diesen drei Tagen werden wir ermutigt, tief in den Kontakt mit unserer wahren Natur einzutauchen. Das ganze Retreat findet im Schweigen, in der Hingabe an das «Nichtstun» statt. Wir sitzen entspannt und beobachten einfach, ohne einzugreifen. *Es geht darum, ganz da zu sein, ohne eine Trennung zwischen uns und dem Hier und Jetzt.*

Im Wechsel von Sitz-, Geh- und Latihan-Meditation richten wir die Aufmerksamkeit interessiert und urteilsfrei auf Prozesse, die im Wechselspiel der inneren und äusseren Wahrnehmungen auftauchen. Wir pflegen Qualitäten, die Ruhe und Klarheit bringen, mit dem Ziel, diese für den Alltag verfügbar zu machen.

Drei Tage sind kurz. Um nicht stecken zu bleiben, besteht das Angebot von Einzelgesprächen mit der Kursleitung.



4. Ausbildungsjahr:

05.-09. April 2023

Rote Essenz - Mut zur eigenen Lebendigkeit und Kraft

15.-18. Juni 2023

Schwarze Essenz - Vom (Selbst)Hass zu Wahrheit und Frieden

07.-10. Sept 2023

Grüne & Gelbe Essenz - In Freude und Helligkeit leben

mit Santosh R. Augstburger & Team

Die Essenzarbeit mit ihren vier Modulen in den 5 Farben Weiss, Rot, Schwarz, Grün und Gelb, bildet das Rückgrat der Aufbau- und Intensivstufe. Sie bietet eine kraftvolle, klare und solide innerpsychische Landkarte, welche zur individuellen seelischen Orientierungshilfe dient.

Sie beruht auf einem uralten Einweihungsweg der Sufis (Diamant-Weg), und wurde durch das positive Menschenbild aus der humanistischen Psychologie angereichert und auf die Gegenwart angepasst. Unsere Vorgehensweise in der Vermittlung kann als "spirituelle Therapie" bezeichnet werden. Wir arbeiten hauptsächlich mit den Werkzeugen Meditation, Teaching, Selbsterkundung & Weisheit der Gruppe (Sangha).

Es ist jedoch zwingend mit dem Modul Weisse-Essenz zu beginnen, weil diese eine Art Fundament für die weiteren Essenzen darstellt. Darauf aufbauend sollten wenn immer möglich die Rote-, die Schwarze-, die Grüne- und die Gelbe Essenz folgen.

09.-12. Nov 2023

Authentische Spiritualität im alltäglichen Miteinander II

mit Dr. phil. Georg Klaus, Präsident der Deutschen Gesellschaft für alternative Medizin

08.-11. Feb 2024

Sag mir, wer ist in mir drinnen? (Who is in?)

Die Begegnung mit uns selber („Enlightenment intensive“ nach Charles Berner) mit Santosh R. Augstburger, Bruno Baumgartner, Heidi Michel, Margrit Skamradt & Claude Bärswyl

Wer bin ich? In dem aus dem modernen *Hinduismus* hervorgegangenen „Wer bin ich?“-Prozess konfrontieren wir uns immer und immer wieder mit der einen Frage „Wer bin ich?“ Wir schliessen alles aus, was uns von dieser Frage ablenkt. Nach und nach gelingt es uns zu erkennen, wie sehr wir uns mit Verstand und Gefühlen identifizieren. Und dass wir, wenn wir an der Frage dran bleiben, schliesslich am Ziel ankommen: bei der eigenen Essenz.



In der Auseinandersetzung mit dem Koan „Wer bin ich?“ bzw. „Wer ist innen?“ werden wir auf uns selbst zurückgeworfen. Wir begegnen unseren Schatten, Ängsten, Träumen und Alpträumen. Indem wir sie zulassen und anschauen, dringen wir Schicht um Schicht tiefer zu unserem Wesenskern vor und suchen nach einer direkten Erfahrung unserer Mitte.

Aus dieser Erfahrung der Mitte heraus - die einzigartig und kostbar ist - schaffen wir es, uns selbst und anderen mit Freundlichkeit und Gelassenheit zu begegnen. Wir finden eine innere Weite, wo wir alles so lassen können, wie es ist, und es nicht so haben wollen, wie wir meinen, dass es sein müsste.

Der Wer-bin-ich?-Prozess („*Enlightenment intensive*“) wurde von Charles Berner (*Yogeshwar Muni*) im Geiste des grossen *Hindu*-Lehrers *Ramana Maharshi* entwickelt als Synthese östlicher Weisheit mit moderner westlicher humanistischer Psychologie.

07.-10.März 2024

Aus eigener Quelle schöpfen

mit Santosh R. Augstburger & Team & vor allem mit euch allen ;-)

Der letzte Block dient dem Abschluss der vierjährigen Ausbildung, dem Vertiefen der Meditationserfahrung und dem Vortragen der Diplomarbeiten.

Änderungen gegenüber dem publizierten Programm in Bezug auf Ort und Daten, Themen und Referierende, die aus unvorhergesehenen Gründen notwendig werden, bleiben ausdrücklich vorbehalten. Falls die Corona-Situation keinen Präsenzunterricht erlaubt, werden die Seminare im Online-Unterricht durchgeführt.