

Termin:

dienstags, 14- tägig
von 19.30 Uhr bis 22.00 Uhr

Bitte Termine auf meiner homepage
www.regele-arkanum.de
im Seminarkalender beachten!

Ort:

„Zum Eulenspiegel“
Dorfstraße 25, 88142 Wasserburg

Kosten:

15,00 Euro pro Abend

Es besteht die Möglichkeit einen
Meditationspass für 125,00 Euro zu
erwerben, der für die Teilnahme an
10 Meditationsabenden berechtigt.

Mitbringen:

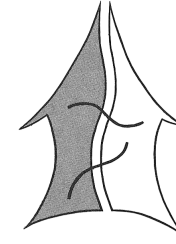
Bequeme Kleidung, Getränk, Sitzkissen
und eine Decke.

Anmeldung und Information:

ARKANUM – Praxis für Therapie
Hans-Peter Regele
Dipl. Heilpädagoge und Heilpraktiker
Enzisweilerstraße 16
88131 Lindau, Tel. 08382-27 52 12
e-mail: hans-peter@regele-arkanum.de
homepage: www.regele-arkanum.de

„Es ist ungeheuer wichtig, die Tiefe und Schönheit der Meditation zu kennen und zu verstehen.
Von Anbeginn der Zeit an hat der Mensch stets gefragt, was jenseits allen Denkens ist, jenseits aller romantischen Empfindungen, jenseits all dieses Chaos, der Kriege, des Kampfes. Existiert da etwas, was unbeweglich ist, heilig, überaus rein, unberührt von allem Denken, von jeder Erfahrung? Das sind die Fragen ernsthafter Menschen seit grauer Vorzeit gewesen. Um diese Fragen beantworten zu können, ist Meditation notwendig. Nicht die wiederholende Meditation, die ist höchst bedeutungslos. Es gibt eine schöpferische Energie, die wahrhaft religiös ist, wenn der Geist frei ist von jedem Konflikt, von dem Herumwandern der Gedanken. Herauszufinden was keinen Anfang und kein Ende hat – das ist die tatsächliche Tiefe der Meditation und ihre Schönheit. Es erfordert jedoch Freiheit von allen Konditionierungen. Nur durch Meditation kann man diesen Boden, diesen Grund erreichen, der der Ursprung aller Dinge ist und frei von aller Zeit. Das ist der Weg der Meditation. Und gesegnet ist der, der ihn findet.“

Jiddu Krishnamurti „Aus dem Schatten in den Frieden“



ARKANUM

Praxis für
Therapie

Offene Meditationsabende

im „Eulenspiegel“
in Wasserburg

14- tägig, dienstags
ab 19.30 Uhr



Diese offenen Meditationsabende sind eine Einladung, uns selbst näher zu kommen, den Mut zu haben, innere Türen zu öffnen, die wir aus Angst verschlossen halten und uns all dem auszusetzen, was wir in uns vorfinden, was es auch immer sein mag.

Wir können lernen, all das, was da aus unseren Tiefen nach oben steigt, zu betrachten, ohne uns, wie wir das gewohnt sind, damit zu identifizieren. Dadurch treten wir einen Schritt zur Seite und so darf sich all das was sich zeigt, im Lichte unseres Bewusstseins verwandeln.

Was uns in unserem Leben daran hindert, diese Bewegung zuzulassen, ist unsere Angst – unsere Angst, frei zu sein.

Was da in unser Bewusstsein drängt sind nicht ausgeheilte Verletzungen. Aber was ist da verletzt?

Ist es nicht ein Bild, eine Geschichte, das/die wir in uns haben? Unser Denken hat dieses Bild von uns selbst und von anderen erschaffen.

Diese Bilder und Vorstellungen führen zu Trennungen – von uns selbst und von anderen. Diese Bilder und Geschichten, sind Resultate unseres Denkens und dieses Denken wird von unserem Ich, unserem „Ego“ kreiert, das nur an der Trennung Interesse hat, um als Ich überleben zu können.

Wenn wir unser Denken beobachten, dann sehen wir, dass es ständig damit beschäftigt ist, das abzuwehren, was ist. Es ist wie ein Hund, der sich immer im Kreis dreht und sich in den eigenen Schwanz beisst.

Es schafft eine Begrenzung um uns herum und hält uns gefangen. Das verbraucht sehr viel Lebensenergie.

Wir können all das betrachten, unsere Gedanken, unsere Gefühle, die da sind, ohne zu urteilen, ohne auszuweichen.

Dadurch schaffen wir einen Raum, in dem Verwandlung stattfinden kann.

Dies ist ein schöpferischer Prozess, der immer neu ist. Es ist eine geistige Bewegung, die uns erfasst und mitnimmt.

Solange wir mit unseren Bildern, Vorstellungen, Geschichten identifiziert sind, gibt es keine Lösung.

Das ist das Dilemma, an dem wir alle leiden.

Wenn wir uns all dem ohne Absicht nähern, dann können wir erkennen, dass in all dem woran wir gebunden sind schon die Lösung liegt.

Wir stoßen dabei auf unsere Konditionierungen, die wir im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. Von diesen Konditionierungen frei zu werden setzt voraus, dass wir lernen aufmerksam und achtsam zu sein. Diese Konditionierungen sind stark mit unseren Ängsten verbunden, dass in der Zukunft etwas Schreckliches passieren wird, wenn wir das loslassen, was uns festhält. Wir halten am Vergangenen fest und so fällt es uns schwer, im Jetzt zu sein – da wo das Leben stattfindet.

Meditation heißt, uns all dem hinzugeben, was ist. Alles was uns von unserer inneren Essenz trennt, wurde durch unser Denken erschaffen.

Meditation hat nichts mit Kontrolle zu tun z.B. über unsere Gedanken. Es geht vielmehr darum, allem was wir in uns vorfinden die ganze Aufmerksamkeit zu geben.

Wenn wir ganz aufmerksam sind, dann können wir über unsere Bilder und Erfahrungen hinausgehen. Achtsamkeit kommt ohne Kontrolle und Konzentration aus.

Ablauf der Abende

Wir werden jeden Abend eine bestimmte Form der Meditation kennen lernen, die uns hilft, immer mehr ins Hier und Jetzt zu kommen. So kommen wir unserem innersten Wesen ein Stück näher. Das was wir erleben, können wir mit anderen teilen und so ein Feld schaffen, das uns hilft über die Trennung zu uns selbst und zu anderen hinauszugehen, indem wir uns so annehmen und lieben lernen, wie wir sind.

Unterstützend werde ich auch die eine oder andere Übung anbieten.

Diese Abende sind offen, d.h. es besteht keine Verpflichtung, regelmäßig daran teilzunehmen.

Bestimmte Vorerfahrungen in Meditation sind nicht erforderlich.

Teilnehmen kann jeder, der in der Lage ist, für sich und sein Handeln sowohl während als auch nach dem Meditationsabend die Verantwortung zu übernehmen.

Wer zu einem Meditationsabend kommen möchte, möge sich bitte bei mir anmelden!