



Retreat

DER WEG DES BEWUSSTSEIN : Mit beiden Füßen in der Realität

Dienstag, 25. bis Samstag, 29. April 2023 in Churwalden

Dieses Retreat konzentriert sich auf die Kultivierung unseres menschlichen Bewusstseins. Bewusstsein ist DIE eine unveränderliche Erfahrung in unserem Leben. Alles andere kommt und geht: Gedanken, Emotionen, Wahrnehmungen, Aktivitäten und Beziehungen. Wenn wir uns auf unser „Ich“ beziehen, meinen wir in Wirklichkeit, unser Bewusstsein. Oft verwechseln wir jedoch „Ich“ mit dem sich ändernden Inhalt unserer Erfahrungen.

Unsere wahrhafte Natur ist im gewöhnlichen Bewusstsein unseres alltäglichen Geistes zu finden. Aber wir müssen einen Weg finden, um dieses Bewusstsein herauszudestillieren, sonst verheddert es sich in den alltäglichen Dramen des Lebens.

Chöden wird im Retreat untersuchen, wie wir unser Bewusstsein schrittweise in drei Etappen kultivieren können. Zuerst entwirren wir das Gewahrsein von seinen Inhalten, unseren Gedanken und Emotionen und oft negativen Geisteszuständen. Diese so hervorgebrachte **Achtsamkeit** ist der erste Schritt. Dann beginnen wir zu erkennen, dass alles innerhalb eines Bewusstseinsraums so geschieht, wie Wolken im Raum des Himmels erscheinen und sich bewegen. Wir lernen in einem verkörperten Bewusstsein zu ruhen, das sich allmählich öffnet, um immer mehr unserer Lebenserfahrung auf wohlwollende Weise einzubeziehen. Dies ist eine Manifestation von **Mitgefühl**. Weiter erkennen wir als dritten Schritt, dass alles, was im Geist entsteht, selbst ein Ausdruck des Bewusstseins ist, wie Bilder, die auf einem Bildschirm erscheinen. Diese Erkenntnis ist eine Manifestation von **Weisheit**.

Innerhalb des Mahayana-Buddhismus wird zwischen letzter/ultimativer und relativer Wahrheit unterschieden. Die ultimative Wahrheit bezieht sich auf den Pfad des Bewusstseins. Wenn wir lernen, in unserem Bewusstsein zu ruhen, sehen wir direkt, wie alles andere in unserer Erfahrung schwer fassbar, vergänglich und veränderlich ist. Dies ist die Bedeutung von Leere. Durch die Kombination der Praxis des Bewusstseins und der Leerheit betreten wir den Weg des Erwachens, den alle großen Mystiker der Vergangenheit beschritten haben.

Die relative, alltägliche Erfahrungsebene zu beachten und zu würdigen ist in diesem Retreat sehr wichtig. Nur mit unseren Füßen in beiden Realitäten (relative und ultimative) können wir gefestigt stehen und unser Gleichgewicht halten.

Um die «relative Wahrheit» zu lehren wird sich Chöden auf die alten Lojong-Lehren (Geistestraining) aus dem Tibet des 11. Jahrhunderts stützen. Die Essenz dieser Lehren ist, dass wir in einer Standardeinstellung von „Ich“, „Mir“ und „Mein“ gefangen sind und alles tun, um ein kleines Stück Sicherheit und Glück für uns selbst zu schaffen und dann einen Zaun darum zu errichten. Anstatt dass uns das jedoch Glück bringt, wird es zur Ursache für innere Armut und Isolation.



Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Bildungswerkstatt ACT Winterthur www.zumbeherztenleben.ch



Im Gegensatz dazu besteht das heilige Mysterium des Lebens darin, sich mehr auf andere als auf sich selbst zu konzentrieren. Die Mystiker der Vergangenheit entdeckten dies als Quelle eines tiefen und dauerhaften Glücks. Als Teil dieses Prozesses lernen wir, wie wir Widrigkeiten auf dem Weg des Erwachens umwandeln können. Blockaden, Probleme und Hindernisse werden zum Rohmaterial für das Wachstum von Mitgefühl und Verständnis. Dies drückt sich in der Praxis des Tonglen aus - Nehmen und Senden. Anstatt sich dem Schmerz und den Schwierigkeiten des Lebens zu widersetzen, ziehen wir sie aktiv in uns hinein und recyceln sie in die Energie der Vitalität, Klarheit und Freundlichkeit, die wir anderen anbieten.

Chöden wird Schritt für Schritt Methoden lehren, um die relativen und endgültigen Wahrheiten auf unser Leben anzuwenden, damit wir mit beiden Füßen fest in der Realität stehen können. Es wird eine Kombination aus Belehrungen, geführten Übungen und Perioden der Stille und des stillen Sitzens geben.

Der Lehrer: Chöden (Sean McGovern) ist in Südafrika aufgewachsen und hat ursprünglich Jura studiert. Während 7 Jahren lebte er als buddhistischer Mönch und absolvierte in dieser Zeit ein 3 Jahres-Retreat in der tibetischen Tradition. In den letzten 9 Jahren hat er zahlreiche CFT- (Compassion Focused Therapy) und Achtsamkeitstrainings geleitet und sich wesentlich am Aufbau eines universitären Lehrgangs für Achtsamkeit und Compassion in Aberdeen beteiligt. Mit Prof. Paul Gilbert arbeitete er an der Entwicklung eines Trainingsprogramms, in dem Achtsamkeit und Mitgefühl, buddhistische Praxis (Mahayana) und Paul's Compassionate Mind Training miteinander verbunden und auf evolutionspsychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zurückgeführt werden. Gemeinsam haben sie das Buch „Achtsames Mitgefühl“, Arbor Verlag 2014, veröffentlicht und schreiben aktuell an einem Arbeitsbuch dazu. Chöden schrieb zudem «From Mindfulness to Insight», 2018, Shambhala Verlag.

An wen richtet sich das Retreat: Eine Voraussetzung für die Teilnahme, gleichsam für ehemalige Teilnehmende wie auch neue Interessierte, ist ausreichende psychische Stabilität und die Bereitschaft, sich auf ein Retreat mit längeren Zeiten im Schweigen einzulassen. Vorerfahrungen mit Meditation, Grundkenntnisse der CFT oder Tätigkeit in einem therapeutischen Beruf sind keine Voraussetzungen. Alle Teilnehmenden sind angehalten, für ihr Wohlbefinden während des Retreat selbstverantwortlich zu sorgen.

Der Veranstaltungsort: Während des 5-tägigen Retreats werden wir im Ganden Chökhör in Churwalden/Lenzerheide (www.ganden.ch), einem ehemaligen Waldhotel (Baujahr 1900) in traumhafter Umgebung logieren. Unsere Gastgeber, Christine Gasser und ihr Team, sorgen mit Hingabe für ein stimmungsvolles Ambiente und sind für das Wohlergehen der Gruppe besorgt. Die Teilnehmer beteiligen sich am Karma-Yoga (Mithilfe bei Hausarbeiten). Die Zimmer (1-6er Zimmer) sind stilgerecht und sehr individuell eingerichtet. Die gewünschte Zimmergröße wird nach Eingang der Anmeldungen berücksichtigt.

Preise: Retreat: SFr. 600.- / Kost & Logis : SFr. 415.- bis SFr. 640.- (1 - 6 Bett Zimmer für 4 Nächte – wird direkt vor Ort verrechnet)

Auskünfte: Wir stehen Ihnen wie folgt immer gerne zur Verfügung:

Inhaltliches: Dr. med. Mirjam Tanner, kontakt@mitfuehlen.ch, 079 631 00 64

Organisatorisches: Liza Glauser, bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch, 044 886 69 78

Anmeldungen (max. 35 Teilnehmer) ab sofort mit beiliegendem Anmeldeformular. Per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, 8193 Eglisau oder per mail: bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch. Vielen Dank!



Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Bildungswerkstatt ACT Winterthur www.zumbeherztenleben.ch



Anmeldeformular Retreat

Dienstag Mittag, 25. bis Samstag, 29. April 2023

Name/Vorname: _____

Beruf: _____

Klinik /Institution: _____

Strasse/PLZ/Ort: _____

Telefon mobil: _____

e-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

- Anmeldung für:
- Retreat SFr. 600.-
 - Übernachtung im 1-Bett Zimmer (davon gibt es nur 8) SFr. 640.-*
 - Übernachtung im 2-Bett Zimmer (nur zu zweit buchbar) SFr. 540.-*
 - Übernachtung im 3 bis 5-Bett Zimmer SFr. 475.-*
 - Übernachtung im 6-Bett Zimmer SFr. 415.-*
 - Ich möchte extern übernachten

*Preise pro Person, Preisänderungen vorbehalten!

Rücktrittsbedingungen

Bei Abmeldungen bis zum 25. März 2023 werden die Teilnahmekosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 10% zurückerstattet. Nach diesem Termin ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular vollständig aus und schicken es baldmöglichst an:
per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, CH-8193 Eglisau
per mail: bildungswerkstatt-act@zumberherztenleben.ch



Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Bildungswerkstatt ACT Winterthur www.zumberherztenleben.ch