

Lebensraum Köln - Rundbrief 2006-01

Liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Freundinnen und Freunde des Yoga,

heute erscheint der erste (nein, nicht Newsletter, sondern) Rundbrief vom Lebensraum Köln. Er wird die folgende Struktur haben. Wenn du den Rundbrief nicht erhalten möchtest, schicke mir bitte eine Mail mit dem Betreff: unsubscribe Rundbrief Lebensraum.

Inhalt:

0. Aktuelles

Ankündigungen, Dank, Veränderungen. All das hat unter diesem Punkt seinen Platz.

1. Seminare

Hier ergeht eine herzliche Einladung, zur Vertiefung der regelmäßigen Yoga- und Meditationspraxis die angebotenen Seminare zu besuchen. Yogaschüler/innen des Lebensraums erhalten einen Rabatt, der auf der Webseite des Lebensraums nachzulesen ist.

2. Der Lebensraum macht Ferien

Auch Yogalehrer brauchen eine Zeit der Stille und der eigenen Versenkung. Deswegen

3. Aus Meister Hakuins leerer Schale

Hakuin zenji ist ein von mir hochgeschätzter Zenmeister. An dieser Stelle werden in jedem Rundbrief Texte aus dem Umfeld von Yoga und Zen stehen.

4. Übungen für den Alltag

Yoga und Meditation brauchen Alltag. Die an dieser Stelle genannten Übungen stammen teils von mir, teils habe ich sie bei anderen Lehrern gefunden und gebe sie mit Quellenangabe der Fundstelle weiter.

0. Aktuelles

Der Lebensraum Köln besteht jetzt seit September letzten Jahres und wächst langsam aber sicher. Im November kam das Angebot von Annette Wildner, Qi Gong-Lehrerin, hinzu. Das Angebot wurde so gut angenommen, daß Frau Wildner plant, ab März an einem zweiten Abend Qi Gong im Lebensraum anzubieten.

Am 17. Juni wird zum erstenmal ein Tagesseminar mit einer spirituellen Lehrerin, Christine Hofmann aus der Nähe von Freiburg stattfinden. Ich werde mich dafür einsetzen, daß weitere Tagesseminare von auswärtigen Lehrerinnen und Lehrern im Lebensraum stattfinden können.

1. Seminare

Die nächsten Seminare im Lebensraum Köln sind:

11. März

9:30 - 17:00 Uhr

Einführung in den Yoga der Energie

mit Herbert Engel

Anhand ausgewählter Yoga-Übungen wird das Charakteristische des Yoga der Energie, die Erfahrung der Lebensenergie vermittelt. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich.

8. April

9:30 - 17:00 Uhr

Yoga Nidra und Meditation

mit Herbert Engel

Mit Achtsamkeitsübungen des Vipassana und ungegenständlicher Meditation bereiten wir uns auf den Zustand von Yoga Nidra, den yogischen Schlaf vor. Alle Teilnehmer erhalten eine CD nach der sie Yoga nira zuhause üben können.

13. Mai

9:30 - 17:00 Uhr

Zazen Kai

mit Herbert Engel

9:30 - 17:00 Uhr

Achtsamkeitsübungen des Vipassana und Sitzen in der Stille im Stil des Zen.

17. Juni

09:30 - 17:00 Uhr

Herzens-Qi Gong und Bewußtseinsübungen für den Alltag

mit Christina Hofmann

Details zu den Seminaren findet ihr unter www.lebensraum-koeln.de unter dem Menüpunkt Seminare.

2. Der Lebensraum macht Ferien

Über Karneval vom 23. Februar bis 5. März finden keine Kurse von Herbert Engel statt.

3. Aus Meister Hakuins leerer Schale:

Das Auge des Geistes

Wir beginnen mit der Einsicht,
daß das wahre Selbst
immer-gegenwärtiges Bewußtsein ist,
auch wenn wir seine Existenz bezweifeln.

In dieser einfachen Wahrnehmung erkenne ich:
Ich bin mir meines Körpers bewußt,
also bin ich nicht nur mein Körper.
Ich bin mir meines Geistes bewußt,
also bin ich nicht nur mein Geist.
Ich bin mir meines Selbst bewußt,
also bin ich nicht nur mein Selbst.
Vielmehr nehme ich beobachtend wahr
meinen Körper, meinen Geist, mein Selbst.

Ich kann meine Gedanken sehen,
also bin ich nicht nur diese Gedanken.
Ich bin mir der Körperempfindungen bewußt,
also bin ich nicht nur diese Empfindungen.
Ich bin mir meiner Gefühle bewußt,
also bin ich nicht nur diese Gefühle.
Irgendwie aber bin ich doch das Subjekt, das dies alles wahrnehmen kann.
Doch wer oder was nimmt wirklich alles wahr?
Die alten Traditionen sagen:

Das, was wahrnimmt,
ist reiner Geist - ist Gott,
ist Buddhanatur in ihrer Ganzheit,
nicht begrenzt in Zeit und Raum
und absolut leer.

Die letzte, unbedingte Wirklichkeit
ist nichts, was gesehen werden kann,
sondern das, was immer-gegenwärtig »sieht«.

Und darum ist dieses Bewußtsein
nicht schwer zu erreichen,
aber unmöglich zu vermeiden.

Doch das, was sieht,
kann selbst nicht gesehen werden.
So hören wir also auf,
uns mit diesem und jenem zu identifizieren
und nach dem zu suchen,
was außerhalb nicht zu finden ist.

So bekommen wir eine Ahnung
von der unbegrenzten Freiheit,
auch wenn diese Freiheit selbst
wiederum nicht gesehen werden kann.

Wenn wir unbesorgt in ihr verweilen,
können wir erkennen,
daß diese einfache,
immer-gegenwärtige Bewußtheit
vollkommen mühelos ist.
Denn es macht keine Mühe,
Laute zu hören, Dinge zu sehen,
die kühle Brise zu fühlen.

Hellwach - ruhen wir einfach
in dieser reinen, mühelosen Achtsamkeit.
Und wieder erkennen wir,
daß dieses zeitlose Gegenwärtigsein
keineswegs schwer zu erreichen ist,
aber unmöglich zu vermeiden.
So schließen wir mit der Erkenntnis,
daß das wahre Selbst
diese immer-gegenwärtige Bewußtheit ist,
auch wenn wir ihre Existenz bezweifeln.

Frei nach Ken Wilber
The Eye of Spirit

4. Übungen für den Alltag

Fang an, so oft du kannst, auf die Stimme in deinem Kopf zu hören. Sei besonders aufmerksam bei allen sich wiederholenden Gedankenmustern, diesen alten Schallplatten, die wahrscheinlich viele Jahre lang in deinem Kopf gespielt wurden. das meine ich mit

“den Denker beobachten”, - ich könnte auch sagen: Höre auf die Stimme in deinem Kopf, sei als Beobachter gegenwärtig. Wenn du dieser Stimme zuhörst, dann tue das vorurteilslos. Beurteile oder verdamme nicht, was du hörst., denn das würde bedeuten, daß dieselbe Stimme durch die Hintertür wieder hereingekommen ist. Du wirst bald erkennen: da ist die Stimme und hier bin ich und höre ihr zu, beobachte sie. Dieses erkennen von ich bin, dieses Gefühl deiner eigenen Gegenwärtigkeit ist kein Gedanke. Es hat seinen Ursprung jenseits des Verstandes.

Was bewirkt diese Übung, wenn du sie häufig ausführst? Der Gedanke verliert an Macht über dich und läßt schnell nach, denn du bestärkst den Verstand nicht mehr durch deine Identifikation mit ihm. Das ist der Anfang vom Ende des unbeabsichtigten und zwanghaften Denkens. Allerdings hat dieser Zustand nichts mit Trance zu tun. Deine Bewußtheit läßt nicht nach, sie steigert sich im Gegenteil. Mit wachsender Übung lernst du, völlig gegenwärtig zu sein.

vgl.: Eckhart Tolle. Jetzt! Die Kraft der Gegenwart, Bielefeld 2001, S.29f.

Mit guten Wünschen für die kommenden Monate
gassho
Herbert Engel