Kontemplation in Kommunikation

Ein viertägiges Intensivtraining

08. - 11. August 2016

in Alterode

Leitung: Epi van de Pol

Das "Ich" lässt die Illusion vom "Ich" fallen, bleibt aber noch immer als "ich" da. Das ist das Paradoxon der Selbstverwirklichung.

Ramana Maharishi

Kontemplation in Kommunikation

Im Unterschied zu Meditation bedeutet Kontemplation Sitzen in Stille mit einer Frage, die nicht durch Denken gelöst werden kann, ähnlich einem Koan in der Zenmeditation.

In den Kontemplations- und Kommunikationsübungen (KKÜ) erfährt man etwas über sich selbst, indem man sich einem Partner mitteilt. Charles Berner hat diese Methode aus Zenmeditation und Psychotherapie entwickelt und nannte es “Enlightment intensive". Peter Ralston hat diese Methode etwas geändert und nennt es "Kontemplation intensive".

Es geht nicht darum, irgend etwas zu glauben oder einer Philosophie zu folgen außer der Annahme, dass es möglich ist, deine wahre Natur zu erfahren. Es gibt nur die eine Frage in einer sehr disziplinierten intensiven meditativen Atmosphäre.

Diese Frage lautet: "Wer bin ich?". Die Struktur ist so aufgebaut, dass du einem Partner gegenüber sitzt, der dich unterstützt mit dem Satz "Sage mir, wer du bist!". Du hast dann fünf Minuten Zeit, deine wahre Natur zu entdecken, indem du alles, was dabei hochkommt, deinem Gegenüber mitteilst. Die Aufgabe deines Gegenübers ist es, schweigend und so neutral wie möglich zuzuhören, während er oder sie dich anschaut. Nach fünf Minuten werden die Rollen getauscht und du bist die zuhörende Person. Diese Zwiegespräche werden Diaden genannt und dauern 40 Minuten. In den Diaden sprichst du nur darüber, was in deiner Kontemplation hochkommt. Die Mitteilungen deines Partners werden nicht kommentiert.

Bei dieser Arbeit ist es wichtig, dass alles , was hochkommt und gesagt wird, in der Gruppe bleibt. Jeder Teilnehmer gibt am Anfang dieses Versprechen, so dass Vertrauen entstehen kann.

Der Ablauf des Trainings

Der erste Nachmittag beginnt mit Konzentrationsübungen, die dazu dienen, die Ehrlichkeit dir selbst gegenüber zu untersuchen und die Struktur der Diaden kennen zu lernen. Am Abend starten dann die KKÜ bis ca. 23.00 Uhr.

Der zweite Tag beginnt 06.00 mit Aufstehen und 06.15 Uhr startet die erste Diade von 40 Minuten. An diesem Tag wird es etwa 14 Diaden, zweimal Atemübungen und einen Vortrag geben.

Zwischen jeder Diade ist eine 5 minütige Pause für Toilettenbesuch und zum Wasser trinken.

Etwa 23.00 Uhr ist Bettzeit für schlafende Kontemplation.

Die Mahlzeiten (essende Kontemplation) werden leicht gehalten und sind vegetarisch. Hunger ist erfahrungsgemäß kein Thema. Zudem werden dreimal täglich kleine Snacks angeboten.

Der dritte Tag verläuft genauso.

Donnerstag enden wir am 11.30 Uhr mit Gesprächen, um die Erfahrungen auszutauschen und wieder in die normale Alltagstimmung zu kommen. Abgeschlossen wird mit einem Mittagessen um 12.30 Uhr.

Was ist zu beachten?

- Schweigen! Ab Donnerstagabend ist Stille. Gesprochen wird nur in den Diaden und wenn du eine Frage an den Moderator hast.
- Jede Diade ist mit einem anderen Partner. Es wird auf Kissen oder Stühlen gesessen.
- Verheiratete und Lebenspartner sind zugelassen, können aber keine Diaden miteinander machen.
- Sorge bitte für angenehme Kleidung ohne Text.
- Sorge dafür, dass du gut ausgeruht bist, um wirklich anwesend sein zu können.
- Es werden keine Drogen oder stimulierende Sachen wie Kaffee serviert. Am besten ist, schon drei Tage vorher keinen Kaffee zu sich zu nehmen, damit kein Kopfweh oder andere Vermeidungssymptome im Kurs auftreten.
- Medikamente und natürliche Heilmittel wie

Vitamine sind nur in Beratung mit dem Moderator einzunehmen.

- Sei bereit , diesem sehr intensiven Fahrplan diziplinniert wie ein Zenmönch zu folgen. Es gibt keine Zeit zu lesen, schreiben oder telefonieren. Es gibt nur deine Frage und nichts anderes.

Das Team

Epi van de Pol (Moderator) beschäftigt sich seit seinem 12. Lebensjahr mit der Frage: Wer bin ich; Hatha Yoga und später Kriya Yoga bei Swami Hariharananda; Erfahrungen mit sufistischen Praktiken; 10 intensive Zenwochen unter der Leitung von Maarten Houtman; 2002 erstes KKÜ (7 Tage) in Texas und in den letzten zwei Jahren auch mit Kevin Magee (Schuler von Peter Ralston). Taijiquan-Übung seit 1975. Hypnotherapeut seit 2001. Akupunkteur und Homöopath seit 1977.

Er wird unterstützt durch einen Comoderatoren und einen Koch.

Teilnehmerzahl	Die Gruppe wird beschränkt auf 16 Personen.
Übernachtung	Im Gartenhaus in Zimmern für 2-3 Personen. Es gibt keine Einzelzimmer.
Verpflegung	Die Mahlzeiten werden im Gartenhaus von einem Koch zubereitet. Sie sind leicht und äußerst schmackhaft. Diätwünsche können berücksichtigt werden.
Kosten	490 Euro alles inklusive

Zeiten Montag, 08.08. bis Donnerstag, 11.08.2016

Montag: Ankunft ab 13.00 Uhr

Mittagessen 13.30 Uhr

Einführung 14.15 Uhr

Dienstag 06.00-23.00 Uhr

Mittwoch 06.00-23.00 Uhr

Donnerstag 06.00-12.00 Uhr, Ende 12.30 Uhr mit einem Mittagessen.

Anmeldung: Epi van de Pol, Mail: epi@taijiquan.nl
Nach Anmeldung erhältst du eine E-Mail mit weiteren Details und eine Rechnung.
Die Gebühren sind auf das Konto von Epi van de Pol zu überweisen.

Bankverbindung
E van de Pol,
Sterrelaan 45
1217PR Hilversum
IBAN NL82 INGB 0004313783
BIC:INGBNL2A