

Light of Understanding

„The way to be free is to deepen understanding“



Licht des Verstehens

„Wenn Du der Natur des Geistes näherkommst, darfst Du erwachtem Gewahrsein vertrauen.“

Meditationsseminar mit Kum Nye Yoga

28. Oktober bis 4. November 2023

In der Sennhütte im Harz bei Bad Harzburg

„Leiden resultiert aus Nicht-Verstehen, der Unkenntnis der Natur des Geistes und seiner Funktionsweise“

Tiefe Entspannung, wie sie durch die Praxis von Kum Nye erfahrbar wird, ist der Schlüssel zur Heilung von Körper und Geist. Sie geht einher mit einer wachen Aufmerksamkeit und der Fähigkeit, uns kompetent im gegenwärtigen Augenblick zu engagieren. Entspannung bietet den Ausgangspunkt für eine Forschung, in der wir uns der Natur unseres Geistes und seiner Funktionsweise zuwenden. Wir begegnen unseren Selbstbildern, den Rollen, die wir spielen, den Konflikten, die wir in unserem eigenen Inneren inszenieren, aber auch den Anteilen, mit denen wir in äußere Konflikte involviert sind. Indem wir nicht urteilen und bewerten, sondern uns selbst mit offenem, wohlwollendem Interesse begegnen, enthüllen sich uns das verborgene Spiel und die Winkelzüge unseres konditionierten Geistes und wir erkennen in wachsendem Maße seine negativen Auswirkungen auf unser Bewusstsein, den Atem, den Körper und die Gefühle. Anstatt der gewohnheitsmäßigen Emotionalität und Reaktivität, mit der wir alle in der Regel auf die ein oder andere Weise zu tun haben, beginnt das Licht des Verstehens in uns zu erwachen, aus dem Mitgefühl und Gleichmut hervorgehen. Inspiriert und unterstützt wird unsere Forschung durch verschiedene Formen der Meditation, die der tibetische Meister Tarthang Tulku in den letzten Jahrzehnten vorgestellt hat. Ihre klare Ausrichtung auf - und Übereinstimmung mit fundamentaler Offenheit (trad. Shunyata) können wir als nährend und heilsam erfahren, wir können einen intensiven, bleibenden Geschmack von Stille und Frieden bekommen.

Leitung:

Richard Alf, Kum Nye Lehrer, Psychotherapeut HP, Musiker

Ort:

Die Sennhütte, Im kalten Tal, 38667 Bad Harzburg, www.die-sennhuette.de

Zeiten:

Anreise bis Samstag, 28. Oktober 17 Uhr

Beginn: Samstag 18 Uhr

Ende: Samstag, 4. Oktober 13 Uhr

Unterbringung: Doppelzimmer, bei einer Teilnehmerzahl unter 10 Personen können Zimmer entsprechend auch einzeln belegt werden.

Kosten:

€ 950, inklusive Unterbringung und Verpflegung

Die Organisatoren sorgen für vegetarische Ernährung, gekocht wird gemeinsam.

Anmeldung:

bis 28. Juli 2023 info@freiburg-kumnye.de oder Tel. 0176 72131 439

Da wir eine begrenzte Zahl von Teilnehmer*innen sein werden und den Vermietern finanzielle Zusagen machen müssen, ist die Anmeldung verbindlich. Bei Rücktritt bis 28. Juli 2023 sind 10% der gesamten Kursgebühr zu entrichten. Bei späterem Rücktritt müssen wir die Stornogebühr von 50% einbehalten. Eine Seminarversicherung kann z.B. bei der Hanse Merkur abgeschlossen werden.

Anreise:

eine Beschreibung der Anreise mit dem Auto wird auf Wunsch bei Anmeldung zugeschickt.

Bei Anreise mit der Bahn Abholung am Bhf Bad Harzburg, ca. 20 Minuten Fahrtzeit.

Weitere Information:

für weitere Informationen wendet Euch an Richard, per Mail oder telefonisch (s. oben)



„Awareness ist scharf und klar. Du kannst sie nicht greifen, Du kannst sie nicht besitzen. Öffne Awareness und Du findest – Raum. Du brauchst es nicht zu benennen – Du bist fertig mit Worten und Labels.“

**Alle kursiven Texte sind Zitate aus Büchern von Tarthang Tulku Rinpoche*