

Im gegenwärtigen Augenblick ruhen

–

Selbsteilung durch Entspannung

Kum Nye Retreat im Kamalashila

28. Mai bis 1. Juni 2025

*“Alle Phänomene sind wundersame Ausstrahlungen des Geistes.“ (Rangjung Dorje)*



Wir können unseren spirituellen Weg als einen Weg zu uns selbst begreifen, zu der Essenz, dem Kern unseres Wesens. Die äußere Welt in ihren mannigfaltigen Manifestationen und unsere ebenso vielfältigen Interaktionen mit ihr sind dabei unser Lernfeld. Unsere Praxis ist nicht auf die Zeit beschränkt, die wir auf dem Kissen sitzen, vielmehr kann uns alles zum Helfer werden. Kum Nye (die innere Massage des subtilen Energiekörpers) ist ein verlässlicher Begleiter auf diesem Weg. Indem wir alle Energie ins Fließen bringen, lernen wir, unsere Widerstände aufzulösen und uns in unsere Erfahrung hinein zu entspannen. Hartnäckige Muster und Identifikationen verlieren ihre Macht und wir können dem Leben zunehmend offener in seiner fundamentalen Offenheit begegnen.

Ein Teil der Kum Nye Praxis besteht aus Atem- und Bewegungsübungen. Sie dienen dem Anregen spezifischer Energien und bilden die Basis unserer Praxis, von der aus wir uns der Erforschung des Geistes und den Wissensqualitäten der Stille zuwenden. In der stillen Begegnung mit uns selbst und den Anteilen in unserem Inneren, die gewöhnlich Anhaftung, Ausgreifen, Emotionalität und Verwirrung produzieren, können wir die Samen für vollkommene Einheit entdecken.

*„Von Augenblick zu Augenblick bieten all die Qualitäten, die zu Leiden führen – Anhaftung, Ausgreifen, Emotionalität, Verwirrung – die Samen für vollkommene Einheit an.“ (Tarthang Tulku Rinpoche)*

Leitung Richard Alf, psychotherapeutischer Heilpraktiker, zert. Kum Nye Lehrer und Ausbilder verbrachte seine Lehrjahre unter anderem mit Katharina Martin, die die essentielle Gestaltarbeit entwickelte, Arnaud Maitland, Senior Teacher für Kum Nye in Ratna Ling/ Kalifornien sowie Stanley Keleman, Gründer der formativen Psychologie™. Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit der Frage nach den Möglichkeiten menschlichen Wachstums und der Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität. Die Übereinstimmung der zentralen Perspektiven von Gestalttherapie und Kum Nye waren und sind dabei eine wesentliche Inspiration, wie auch die Arbeit mit IFS (Inner Family System nach Richard Schwartz), in der das Wissen um zeitlose Selbstqualitäten therapeutisch zur Anwendung kommt. Seit über zehn Jahren teilt er seine Erfahrung mit Kum Nye in Einzelarbeit und Kursen Online und an verschiedenen Orten in Deutschland.

Anreise Mittwoch, 28. Mai 2025 bis 17 Uhr, Beginn um 19 Uhr

Ende Sonntag, 1. Juni 2025 um 14 Uhr

Seminargebühr € 420 inkl. Verpflegung

Die Mahlzeiten und ein Teil der Pausen finden im Schweigen statt.

Bequeme Kleidung ist für die Praxis vorteilhaft. Darüber hinaus wird Schreibmaterial benötigt.

Anmeldung auf:

[Kamashila Institut für buddhistische Studien und Meditation – Im gegenwärtigen Augenblick ruhen - Kum Nye Retreat - Kamashila Institut für buddhistische Studien und Meditation](#)