

IFS, Kum Nye und Non-Dualismus



Sommerretreat auf La Palma

16. - 23. Juni 2027

„Ohne irgendetwas anzunehmen oder zurückzuweisen, die Dinge einfach so sein lassen, wie sie sind, ohne zu versuchen, sie zu verändern - solches Verhalten allein ist rein.“

(Padmasambhava 8. JH.n.C.)

Je älter wir werden, umso deutlicher können wir erkennen, dass von den zahlreichen Themen, mit denen wir gerungen haben mögen, zwei oder drei in den Vordergrund treten, die wir meist bereits gut kennen, die sich aber auf die eine oder andere Art als anhaltend widerspenstig präsentieren. Wenn wir ihre Spuren verfolgen, führen sie uns in der Regel weit in unsere Kindheit zurück und lassen sich als frühe Skripte, mitunter als frühe strukturelle Störungen, oder transgenerationale Belastungen beschreiben. In der Sprache von IFS nennen wir diese Anteile frühe Verbannte und um sie herum hat sich nicht selten eine ganze Schar von Beschützern gruppiert. Dass diese Themen in den Vordergrund treten, können wir als den lauter werdenden Ruf unserer Seele begreifen, als die Sehnsucht des Lebens in uns, heil zu werden. Diese Sehnsucht begleitet uns ein Leben lang, immer gilt, dass die jeweils wichtigste Gestalt von allein in den Vordergrund kommt, wir müssen nicht danach suchen. Da dies auf jede Zeit unseres Lebens zutrifft, kann Selbstforschung anstrengungslos sein, wenn wir lernen, auf den Fluss unseres Lebens zu horchen und uns dem zuwenden, was fortwährend auftaucht. In der Natur der Dinge liegt es, dass sie uns allmählich tiefer in unseren inneren Prozess führt.

Im Retreat wollen wir uns still und mit aller gebotenen Wertschätzung und Behutsamkeit den Themen, die bei uns gerade anklopfen, zuwenden. Eingebettet in die Praxis von Kum Nye, die unsere Lebensenergie auf wohltuende Weise ins Fließen bringt und verborgene Aspekte des Wissenskörpers erweckt (Kum oder tibetisch: Sku, den wir als den Träger von Selbstenergie bezeichnen können), bringen wir in geleiteten Meditationen einen heilsamen, stillen Dialog mit unseren inneren Anteilen in Gang. Indem wir uns mit ihnen anzufreunden beginnen, können sie sich allmählich in Verbündete verwandeln. In dieser Verwandlung beginnt Selbstenergie dort aufzublühen, wo vorher Teilegeschehen unser Erleben bestimmt hat. Wir können Heilung als den Prozess der Rückbindung unserer Teile erleben und eine ursprüngliche Ganzheit wiederentdecken.

Seit vielen Jahren gilt mein besonderes Interesse der Verbindung von Psychotherapie und Spiritualität. IFS bietet mit dem (erfahrbaren!) Konzept von „Selbst“ eine Öffnung hin zu dieser Dimension, jenseits üblicher Psychologie. Auf dieser Ebene existiert eine geistige Verbindung mit der Praxis von Kum Nye, die in einer nichtdualistischen Lehre wurzelt und ihre Ursprünge im tibetischen Buddhismus hat. Neben yogaähnlichen Bewegungsformen und Atemübungen kultivieren wir einen besonderen Fokus auf die Sinnesaktivität des Fühlens, welches als stilles Erleben im Körper das Tor zur Stille im Geist öffnet und Wahrnehmung auf eine energetische Ebene zu heben vermag. Der Schlüssel zur Heilung ist Entspannung, ein Seinszustand, der Körper, Seele und Geist gleichermaßen umfasst. Dies gilt für Prozesse der Psychotherapie ebenso wie für den spirituellen Weg. Tiefe Entspannung erweckt einen Aspekt unseres Seins, der Bedeutung kommuniziert. Sobald wir diese Ganzheit erfahren, finden wir nach Hause, zum Herzen unseres Seins und der Weg in die Meditation öffnet sich von selbst. Wir entdecken Meditation als unseren natürlichen Seinszustand – vor oder jenseits von Konditionierung. Dort sind wir eins mit allem. Gewahrsein wird nicht als Gewahrsein *von* etwas, sondern vielmehr als inniges Verbunden-Sein *mit* der Welt erkannt.

Du bist eingeladen, eine Woche in der Schönheit und Stille der Bergwelt von La Palma tief in die heilsame Begegnung mit deinen inneren Anteilen, unter der sicheren Führung von Selbstenergie einzutauchen und Dich in Verbindung damit nicht nur mit den praktischen Übungen in Kum Nye, sondern auch mit den profunden Lehren, die den geistigen Hintergrund von Kum Nye (vorgestellt im Westen durch Tarthang Tulku Rinpoche) bilden, zu befassen, die die Dimensionen von „Selbst“ zu einer nicht-dualistischen Sichtweise hin öffnen. Neben der täglichen Praxis vormittags und abends gibt es die Möglichkeit, begleitende Einzelsitzungen (€ 80) wahrzunehmen. Der Gruppenprozess selbst beinhaltet keine therapeutischen Interventionen, allenfalls „Mini-Sessions“, die sich situativ ergeben können. Es gibt Zeit, die Insel zu erkunden, durch den Weinberg zu schlendern, die atemberaubenden Ausblicke zu genießen, den einzigartigen Sternenhimmel zu beobachten (Lieblingsplatz für Astronomen) oder einfach am Pool auszuruhen. Anregungen zur Praxis werden Dich durch den Tag begleiten, der Geschmack von Selbstenergie und Kum Nye kann sich in jedem Moment entfalten.

Leitung: Richard Alf, psychotherapeutischer Heilpraktiker
IFS- und Gestalt-Therapeut, zertifizierter Kum Nye Lehrer

Ort: Hacienda La Palma (hacienda-lapalma.com) auf La Palma (Kanaren)

Gesamtkosten (ohne Flug): € 1.300 mit Verpflegung (vegetarisch und vegan)

Anmeldung: info@freiburg-kumnye.de bis 31. Dezember 2026

Direktflüge gibt es im Juni von Frankfurt und Düsseldorf aus, letztere sind von der Uhrzeit her vermutlich günstiger. Es gibt außerdem die Möglichkeit, mit einmal Umsteigen von anderen Flughäfen aus über Madrid zu fliegen. In diesem Fall bist Du flexibler, wann Du an- und abreisen möchtest. Wenn Du schon mal auf La Palma bist und es zeitlich möglich ist, bietet es sich an, ein, zwei Wochen dranzuhängen und die besondere Kraft dieser Insel in Dich aufzunehmen und das Retreat in Dir weiterwirken zu lassen.