

TIBETISCHER HEIL-YOGA

RANGDROL



Die Selbstbefreiung der GeistKörperEnergien

von Enrico Kosmus

Im gewöhnlichen Wahrnehmungsmodus identifizieren wir Menschen uns als eigenständige Wesenheiten.

Das Entwickeln von Sammlung und geistiger Ruhe wird durch Stabilität und stetiges jedoch sanftes Bemühen unterstützt. Wenn wir uns nicht wirklich niederlassen können, finden wir keine Ruhe, und ohne ein gewisses Maß an Bemühen und Beharrlichkeit neigen wir zu Tagträumen.

Der Schatten selbst ist die Endstufe der Abspaltungen von der Einheit des Lebens. Er entsteht aus abgespaltenen Teilen des Egos, jenem Bereich, der die konzeptive Ebene des Menschen bildet. Allerdings ist die Verbindung zu jenen abgespaltenen Bereichen verlorengegangen. Alles was wir von uns verdrängt oder vergessen haben, findet sich im Schattenbereich. Dies müssen aber nicht nur negative Persönlichkeitsteile sein. Auch so manches Gute kann uns abhanden gekommen sein. Letztlich bleibt dieses Vergessene und Verdrängte aber unser Eigentum. Genauso wie wir uns nicht von unserem Ellbogen lossagen können, ist es uns unmöglich, unseren Schatten zu "zerstören". Wir haben daher nur die Möglichkeit, die unbewussten Teile zu integrieren.

Wie kann man nun sich an verlorene Persönlichkeitsanteile wieder erinnern? Die sieben Faktoren der Erleuchtung – Achtsamkeit, weises Erforschen, Tatkraft, Freude, Ruhe, Sammlung und Gleichmut – führen aus dem Vergessen heraus zur gelassenen Gegenwärtigkeit.

Persönlichkeit & Selbsta Ausdruck

Als Ausdruck der Selbstnatur ist die Persönlichkeit selbstgeschaffen, d.h. eben von der Selbstnatur hervorgebracht, und bildet den geistigen Leib für diese Selbsterfahrung. Durch Gewohnheiten konditioniert und in der Faszination der vielfältigen Ausdrucks- und Erfahrungsmöglichkeiten gefangen, verliert man als Mensch mehr und mehr den lebendigen Kontakt zur Selbstnatur. Als Restbewußtheit bleibt die ausschließliche Identifikation mit der

Persona übrig, und der nichtbewußte Lebensanteil drängt aber dennoch zur Verwirklichung. So verfremdet er die eigene Wahrnehmung und interpretiert aus einem „Insel-Bewußtsein“ heraus. Diesen Konflikt versucht das Individuum dann zu überwinden und verstrickt sich in einen selbstentstehenden Kreislauf. Dieser Kreislauf ist eine andauernde Selbstinszenierung von Verstrickungen und fehl-schlagenden Lösungsversuchen.

Allerdings bietet die Wahrnehmungsgrenze, an der die Selbstnatur sich als Persönlichkeit ausdrückt, jene Erfahrungs-

möglichkeit von Individualität und wechselseitiger Verbundenheit. Ist man in der Lage, die Verbundenheit von Ausdruck (Erscheinung) und dem Gewahrsein der Selbstnatur bewußt lebendig zu erfahren, dann ruht man in der Selbstkraft.

Giftiger Egoismus

Dogmen, Glaubensvorstellungen und Meinungen wirken wie Gifte. Die drei grundlegenden Gifte, die die Erfahrungswelt vergiften sind Ignoranz, Ablehnung und Festhalten. Ignoranz ist eine gleichgültige Geisteshaltung, die kein vitales Interesse an Mitmenschen und/oder Umwelt aufbringt. Dazu gehören auch unreflektierte Meinungen, Vorurteile und Verallgemeinerungen. Festhalten ist einfach das zwanghafte Beschäftigen mit etwas. Ablehnung ist der beständige Versuch, gegenwärtiges Erleben hinauszudrängen oder auszuschließen.

Diese drei geistigen Tendenzen beruhen auf der Grundannahme der Eigenständigkeit und der nichterlebten Verbundenheit mit der Selbstnatur. Diese drei Wahrnehmungsfixierungen können sowohl individuell als auch kollektiv verstanden werden. Sie trüben die Wahrnehmung und schaffen den Eindruck eines statischen Ich-Erlebens in einem begrenzten Ich-Territorium. Gleichzeitig schaffen sie ein ebenso statisches Erleben der Umwelt. Diesen Vorgang nennt man Unwissenheit (und damit ist keine Dummheit gemeint).

Vielmehr ist es eine geistige Verengung des ursprünglichen, offenen Selbstgewahrseins ohne dualistische Erstarrung. Das durch Nicht-Gewahrsein geschaffene Ich-Territorium ist allerdings eine Fiktion des Geistes. Diese Illusion ist immer in Gefahr, entzaubert zu werden und eine Enttäuschung zu erleben. Daher versucht das Ego seine Grenzen zu überwachen und zu verteidigen. Daraus entsteht dann eine allgegenwärtige – allerdings unbewußte – Grundspannung.

Eine falsch verstandene Grenze ist dann keine Berührungschance, sondern ein „eiserner Vorhang“ im Erleben. Dadurch wird beständig etwas im Außen als begehrenswert angesehen, um den erlebten Mangel auszugleichen. Kaum einverleibt, entzieht es sich zum Entsetzen des illusionären Ichs wieder, was in einer dynamischen Wirklichkeit aber auch kein Wunder ist. Veränderung ist ein Grundmerkmal alles Geschaffenen.

Gewahrsein & Aufmerksamkeit

Achtsamkeit und Gewahrsein bilden die methodischen Grundlagen für eine Wandlung der Herzensqualitäten. Übungen zur Reinigung des Körpers, der Rede und des Geistes führen zu einem Wachsen am Pfad des Herzens. Dabei kann der ursprüngliche Geist erfahren werden. Kommt das diskursive Denken zur Ruhe,

dann kann Friede im Herzen entstehen. Dies führt zur Befreiung zum Wohle aller Wesen.

In der letzten Phase im Erreichen von geistiger Ruhe und Klarheit kann der Meditierende so lange im meditativen Gleichgewicht bleiben, wie er möchte. Der Geist



ist hier in einem leichten und beweglichen Zustand. In diesem Befinden sind die Leidenschaften überwunden, so dass Einsicht in die höhere Natur des Seins erreicht wird. In diesem Stadium kann man die Gesetze des Dao – der natürlichen Ordnung der Dinge – ergründen.

Geist & Haltung

Entfremdung ist ein Zeichen für eine Vielzahl von abgespaltenen Erfahrungen aus dem Bewußtsein. Als Individuen grenzen wir uns immer von anderen ab. Gerade aus diesem Vorgang entsteht ja das Gefühl der Eigenständigkeit. Vergisst man aber auf andere Aspekte des Lebens, wird aus einer sinnvollen Abgrenzung eine Mauer. Die Empfindung eines geistigen und emotionalen Gefängnisses kann durch Unterdrückung bestimmter Persönlichkeitsaspekte noch verstärkt werden, so dass viele Lebenswerte im Schatten stehen.

Geistige Haltungen sind eingefrorene Wahrnehmungen im Kontinuum einer dynamischen Wirklichkeit. Dadurch distanzieren wir uns von unserer fühlenden Lebendigkeit und schaffen durch beständige Selbstmanipulation und Einflußnahme auf die Umwelt Blockaden in den feinstofflichen Energien. Das gemeinsame Wirken von feinstofflicher Energie und Geist wird auch als Aufmerksamkeit, im Sinne von fokussiertem Gewahrsein, beschrieben.

Das Ergebnis dieses Wandlungs- und Wachstumspfad ist eine bewußt lebende, in sich selbst gefestigte, flexible Persönlichkeit, die dynamisch auf die Herausforderungen des Lebens eingehen und sie kreativ gestalten kann.

RANGDROL – TIBETISCHER HEIL-YOGA

Selbstbefreiung der GeistKörperEnergien durch Tibetischen Heil-Yoga

Zeit: 6. - 8. Juni 2008

Beginn 6. 6. um 18.00 Uhr, Ende 8. 6. ca. 16.00 Uhr

Leitung: Enrico Kosmus

Ort: Steinberg bei Graz

Beitrag: € 185,--

Workshop-Stationen:

Leibliche Erfahrungsräume erspüren / Atem und Leib / Der tönende Atem / Klang und Silbe – die schwingende Information / Empfindung, Gefühl & Geist / Lösen von Spannungen / Innere Energie aufladen / Reinigender Atem / Integration von empfundener, gefühlter und gedanklicher Erfahrung / Harmonie von Ausdruck & Selbst / Selbstheilung

Ausbildungsziel:

Im ersten Modul des Tibetischen Heil-Yoga widmen wir uns den Basis-Übungen der Entspannung und der leiblichen Er-

fahrung. Durch das Erspüren der körperlich-geistigen Erfahrungsräume in uns kommen wir zur Ganzheit.

Meditation als Methode der geistigen Sanftheit und das NachInnen-Wenden der Sinne führen uns zur lebendigen Erfahrung des Wesenskerns. Durch sanfte Körperübungen treten wir in Kontakt mit den reinen Energien von Körper und Geist.

Wachsendes Gewahrsein ermöglicht es, uns innerhalb der KörperGeistEnergien zu bewegen und die verschiedenen Schattierungen unserer Empfindungen und Emotionen bewußt zu erleben. Neue Kraft sammeln wir durch das Eintauchen in die innere Ruhe einer neutralen, jedoch vollkommen heilsamen Energie.

Mit dem bewußten Atmen können negative Schwingungen ausgeschieden werden. Die Ursachen von körperlichen Beschwerden, Konzentrationsschwierigkeiten und inneren Unausgeglichheiten können auf diese sanfte Weise gelöst werden. Atem als Quelle des Lebens bildet für uns Übende eine Steigerung des positiven Lebensgefühls.