

Meditationsklausur 2012

Diese zweitägige Klausur ist eine Einladung zur Stille.

Wir ziehen uns nach Dübbekold zurück, ein nur 4 Anwesen umfassendes Dorf inmitten eines Naturparks und des Staatsforstes Gohrde nordöstlich der Lüneburger Heide; einem Idyll, abgeschieden, voller Natur und Ruhe.

Inhalt:

Jedwede Handlung beginnt im Geist. Die Qualität unserer Handlungen ist abhängig von der Qualität unseres Geistes.

Im Taijiquan bedarf es unserer vollen Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, sowie der Ruhe und Gelassenheit.

Die Anforderungen und Turbulenzen des Alltags jedoch lassen es nur begrenzt zu, unseren Geist bewusst zur Ruhe zu führen und auf die Geschehnisse in uns zu fokussieren. Diese Klausur soll Zeit und Raum bieten uns in diesen Fähigkeiten zu üben.

Daher liegt die Betonung der Praxis eher auf der Arbeit mit unserem Geist und ist weniger auf das Formenlernen ausgerichtet.

Wir werden Meditationstechniken kennenlernen, mit deren Hilfe wir unseren unstillen Geist beruhigen und fokussieren lernen, um eine klarere Wahrnehmung unserer selbst zu entwickeln.

Den Zustand der unabgelenkten Achtsamkeit auf die Realität des gegenwärtigen Moments werden wir versuchen auch im Taiji-Training aufrecht zu erhalten.

Regeln:

Um unabgelenkt und ernsthaft praktizieren zu können und so für sich bestmögliche Resultate aus diesem Retreat mitnehmen zu können, macht es Sinn, Ablenkung und Zerstreuung im weitesten Sinne zu meiden. Deshalb erklärt sich jeder Teilnehmer bereit, für die Dauer der Klausur folgende Regeln einzuhalten:

- zu Schweigen
- komplette Enthaltensamkeit einzuhalten
- keine Rauschmittel einzunehmen (Kaffee, Nikotin, andere Drogen)
- auf sämtliche Unterhaltungsmedien zu verzichten
- jegliche Störung anderer zu vermeiden
- jegliche Störung durch andere zu ignorieren

Diese Regeln sollen nicht als Dogmen verstanden werden, sondern tatsächlich als Hilfen, die uns in der Aufrechterhaltung einer möglichst reinen Praxis unterstützen.

Schweigen:

Nach einer ausführlichen Einführung in Art und Weise der Praxis, sowie in den Ablauf der einzelnen Unterrichtseinheiten, beginnt nach Beseitigung aller Unklarheiten und Fragen die 'edle Stille'. Diese bezieht sich auf jedwede Art der Kommunikation, d.h. verbaler und nonverbaler Art.

Es soll sich für jeden Teilnehmer das Gefühl einstellen dürfen, er wäre ganz für sich allein auf dem Gelände.

Am Abend gibt es jeweils einen Vortrag, der zum klaren Verständnis der Praxis beitragen soll und in dem auf allgemeine Schwierigkeiten eingegangen wird.

Nach der letzten Sitzung eines Tages ist Gelegenheit zum Einzelgespräch zwecks Klärung evtl. aufgetauchter Unklarheiten.



Teilnahmebedingungen:

- mindestens ein Jahr Taijiquan-Praxis
Da im Rahmen dieses Wochenendes kein Formen-Unterricht stattfinden wird, sollte einjeder auf ein gewisses eigenes Repertoire zurückgreifen können.
- keine schwerwiegenden körperlichen und psychischen Störungen

Unterbringung:

Die Unterbringung wird in einfachen, aber komfortablen Einzelzimmern mit Bad (Dusche/WC) geschehen.

Verpflegung:

Es wird drei einfache, vegetarische Mahlzeiten am Tag geben. Das Essen wird von freiwilligen Helfern zu einem Buffet aufgebaut und jeder kann sich in Stille daran bedienen. Nach dem Essen ist jeder selbst verantwortlich für den Abwasch seines Geschirrs.

Ort:

'Seminar- und Retreathaus in der Gohrde',
Dübbekold 10 in 29473 Gohrde

Zeit:

Von Freitag 02.03., 14 Uhr bis Sonntag 04.03., 15 Uhr.
Da ab 15 Uhr die 'edle Stille' beginnt und dann auch ein strikter Zeitplan gilt, ist es unbedingt erforderlich, am Freitag bis spätestens 13.15 Uhr vor Ort zu sein.

Kosten:

200,- EUR

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt.