

Kontemplation Intensiv

Ein viertägiges Intensivtraining

01. - 04. Oktober 2020

in der Oase Greifenstein

Leitung: Epi van de Pol

Informationen zum Corona-Schutzkonzept

In diesem Kontemplation Intensiv Kurs wird alles so organisiert sein, dass wir die aktuellen Corona-Regeln einhalten werden und damit dafür sorgen, dass sich alle Teilnehmer in einer sicheren Umgebung ihrer Frage während des Essens, Schlafens, Gehens und in den Diaden widmen können.

Agnes Ewerling hat für die Oase Greifenstein ein gutes **Hygienekonzept** erarbeitet. Alle Teilnehmer werden gebeten, selbstständig auf die Einhaltung zu achten.

- Bitte gehe verantwortungsvoll damit um, falls Du Erkältungssymptome hast oder möglicherweise Kontakt mit Corona-Infizierten (Lasse Dich einfach testen).
- Trage Dich in die **Teilnehmerliste** ein.
- **Wir dürfen durchgängig 1,5 Meter Abstand untereinander beibehalten.**
- **Wir werden uns nicht umarmen.** Tiefes liebevolles in die Augen schauen ist erwünscht. Uns berühren ohne Anfassen kann auch tief und heilsam sein.
- Bitte **habt stets euren Mundschutz bei euch** und setzt ihn doch gleich auf, falls die 1,5 Meter einmal nicht einhaltbar sind.
- Bitte beim Ankommen **einmal gründlich die Hände desinfizieren** (Desinfektionsmittel steht am Eingang) und bei Bedarf während des Kurses.

"Suche herauszufinden, wer die Fragen stellt, dann wirst Du das Selbst finden."

(Ramana Maharshi)

In dem hier dargestellten Zusammenhang bedeutet Kontemplation Sitzen in Stille mit einer Frage, die nicht durch Denken gelöst werden kann - ähnlich einem Koan in der Zen-Meditation.

In dieser Kontemplations- und Kommunikationsübung kontempliert man über sich selbst und kommuniziert gegenüber einem Partner alles, was einem dabei ins Bewusstsein kommt.

Dabei geht es nicht darum, nachzudenken um eine "logische" Antwort zu finden, sondern in einer "Innenschau" zu beobachten, was die Frage in mir auslöst.

Charles Berner (1929-2007) hat diese Methode aus der Zenmeditation und der Psychotherapie entwickelt und nannte es "Enlightment Intensive". Peter Ralston hat diese Methode weiterentwickelt und nennt es "Contemplation Intensive".

Es ist nicht notwendig, irgend etwas zu glauben oder einer bestimmten Philosophie zu folgen - außer der Annahme, dass es möglich ist, die eigene wahre Natur zu erfahren. Es gibt nur die eine Frage in einer sehr disziplinierten intensiven meditativen Atmosphäre über mehrere Tage. Außer in den "Diaden" genannten Kontemplations-Kommunikations-Einheiten wird in diesen Tagen geschwiegen, damit man sich vollständig mit dieser einen Frage beschäftigen kann - so lange, bis man zu dieser Frage "wird".

Diese Frage lautet: "Wer bin ich?".

(Oder später "Was bin ich?" und "Was ist ein Anderer?")

Diese Frage ist direkt an den Wesenskern gerichtet, nicht an irgendeine Rolle oder ein Konzept. Jeder Versuch einer Beschreibung meiner selbst führt unweigerlich wieder zu der ursprünglichen Frage zurück "Wer ist es, der diese Beschreibung gerade abgibt?".

Früher oder später kommt man zu der ersten Erkenntnis, dass alles, was ich beschreiben, benennen, sehen kann, nicht derjenige sein kann, der es beschreibt, benennt, sieht. Der Seher kann sich nicht selber sehen. Dann steht man vor dem Dilemma, die Subjekt-Objekt-Dichotomie überwinden zu müssen, was mit Anstrengung und Nachdenken nicht gelingen kann. Eine Öffnung kann sich ergeben durch Loslassen.

Das Setting ist so aufgebaut, dass man einem Partner gegenüber sitzt, der einen durch die Fragestellung "Sage mir, wer du bist!" unterstützt. Dann hat man fünf Minuten Zeit, über diese Frage zu kontemplieren und seine wahre Natur zu entdecken, indem man alles, was bei der Kontemplation ins Bewusstsein kommt, seinem Gegenüber mitteilt. Die Aufgabe des jeweiligen Gegenübers ist es, schweigend und so neutral wie möglich zuzuhören und Blickkontakt zu halten. Nach fünf Minuten werden die Rollen getauscht. Diese Diaden dauern jeweils $8 \times 5 = 40$ Minuten. Nach einer Pause beginnt eine neue Diade mit einem anderen Partner.

"Das, was nicht im traumlosen Tiefschlaf anwesend ist, existiert nicht wirklich." (Ramana Maharshi)

Bei dieser Arbeit ist es wichtig, dass alles, was in die Gruppe hochkommt und gesagt wird, in der Gruppe bleibt. Jeder Teilnehmer gibt am Anfang dieses Versprechen, so dass Vertrauen entstehen kann. Deine eigene Erfahrungen kannst du natürlich veröffentlichen.

Der Ablauf des Trainings

Der erste Nachmittag beginnt mit Konzentrationsübungen, die dazu dienen, die Ehrlichkeit dir selbst gegenüber zu untersuchen und die Struktur der Diaden kennen zu lernen. Am Abend starten dann die KKÜ bis ca. 23.00 Uhr.

Der zweite Tag beginnt um 06.00 Uhr mit Aufstehen und 06.15 Uhr startet die erste Diade von 40 Minuten. An diesem Tag wird es etwa 14 Diaden, zweimal Atemübungen und einen Vortrag geben.

Zwischen jeder Diade ist eine 5-minütige Pause für Toilettenbesuch und zum Wasser trinken.

Etwa 23.00 Uhr ist Bettzeit für schlafende Kontemplation.

Die Mahlzeiten (essende Kontemplation) werden leicht gehalten und sind vegetarisch. Hunger ist erfahrungsgemäß kein Thema. Zudem werden dreimal täglich kleine Snacks angeboten.

Der dritte Tag verläuft genauso.

Sonntag enden wir um 11.15 Uhr mit Gesprächen, um die Erfahrungen auszutauschen und wieder in die normale Alltagstimmung zu kommen. Abgeschlossen wird mit einem Mittagessen um 12.30 Uhr.

Was ist zu beachten?

- Schweigen! Ab Donnerstagabend ist Stille. Gesprochen wird nur in den Diaden und wenn du eine Frage an den Moderator hast.
- Jede Diade ist mit einem anderen Partner. Es wird auf Kissen oder Stühlen gesessen.
- Verheiratete und Lebenspartner sind zugelassen, können aber keine Diaden miteinander machen.
- Sorge bitte für angenehme Kleidung ohne Text.
- Sorge dafür, dass du gut ausgeruht bist, um wirklich anwesend sein zu können.
- Es werden keine Drogen oder stimulierende Sachen wie Kaffee serviert. Am besten ist, schon drei Tage vorher keinen Kaffee zu sich zu nehmen, damit keine Kopfschmerzen oder andere Vermeidungssymptome im Kurs auftreten.
- Medikamente und natürliche Heilmittel wie Vitamine sind nur in Beratung mit dem Moderator einzunehmen. Iss nur was Dir gegeben wird.
- Sei bereit, diesem sehr intensiven Fahrplan diszipliniert wie ein Zenmönch zu folgen. Es gibt keine Zeit zu lesen, schreiben oder telefonieren. Es gibt nur deine Frage und nichts anderes.

Das Team

Epi van de Pol (Moderator) beschäftigt sich seit seinem 12. Lebensjahr mit der Frage: Wer bin ich; Hatha Yoga und später Kriya Yoga bei Swami Hariharananda; Erfahrungen mit sufistischen Praktiken; 10 intensive Zenwochen unter der Leitung von Maarten Houtman; 2002 erstes von viele KI (7 Tage) in Texas und in den letzten Vier Jahren auch mit Kevin Magee (Schüler von Peter Ralston). Taijiquan-Übung seit 1975. Hypnotherapeut seit 2001. Akupunkteur und Homöopath seit 1977.

Er wird unterstützt durch Jürgen List, der ebenfalls durch viele Contemplation Intensive gegangen ist. Jürgen wird kochen und einige Diaden führen.

Ort	Oase Greifenstein Zur Bruchwiese 4, D-35753 Greifenstein-Holzhausen
Teilnehmerzahl	Die Gruppe wird so beschränkt, dass ein Mindestabstand von 1,5 Metern m zwischen allen Teilnehmern sichergestellt werden kann.
Übernachtung	In Zimmern für 2-3 Personen. Es gibt keine Einzelzimmer.
Verpflegung	Die Mahlzeiten werden von einem Koch zubereitet. Sie sind leicht und äußerst schmackhaft. Diätwünsche können berücksichtigt werden.
Kosten	450,- Euro alles inklusive
Zeiten	Donnerstag, 01.10. bis Sonntag, 04.10.2020
Donnerstag:	Ankunft ab 12.30 Uhr Mittagessen 13.30 Uhr Einführung 14.30 Uhr
Freitag	06.00-23.00 Uhr
Samstag	06.00-23.00 Uhr
Sonntag	06.00-11.15 Uhr 12.30 Uhr Mittagessen 13.30 Uhr Ende der Veranstaltung

Anmeldung: Epi van de Pol, Mail: admin@epitaijiquan.nl
Nach Anmeldung erhältst du eine E-Mail mit weiteren Details und eine Rechnung.
Die Gebühren sind auf das Konto von Epi van de Pol zu überweisen.

Bankverbindung

E van de Pol (Sterrelaan 45, 1217PR Hilversum)
IBAN: NL82 INGB 0004313783
BIC: INGBNL2A