

## Die Stille des Einen Geistes



### Ausbildung zum/zur Meditationslehrer/in

*Die Stille des Einen Geistes.*

*Wenn überhaupt eine Philosophie benötigt wird,*

*dann sollte es diese sein und nicht anders:*

*Es gibt nichts als den Einen Geist.*

Beginn 19.-21.03.21

Die Absicht meditieren zu lernen, entspringt normalerweise der Sehnsucht nach Freiheit und einer Reife, die sich aus der eigenen inneren Essenz herausbildet. Die Suche nach sich selbst kommt also nicht von außen. Es handelt sich dabei immer um ein seelisches Anliegen, dem man folgt, einem intuitiven Ruf aus der eigenen inneren Tiefe heraus. Aus ihm heraus fühlen wir unser Potential, welches sich nur durch eine wirkliche Transformation des Herzens und des Geistes herausbildet, um in der Welt zu wirken.

Darin sind wir nicht alleine, denn weltweit evolutionär steht diese ureigene Entfaltung des menschlichen Potentials und damit ein selbstverwirklichen Lebens an, das mit einer Transformation der Persönlichkeit des Ich will, der Identifikation mit der illusionären Welt und ihrer Auflösung zum Ich Bin – also von der egozentrischen Persönlichkeit zur integrierten Herzpersönlichkeit – einhergeht. Diese Wandlung des Bewusstseins zeigt sich u.a. in der Auseinandersetzung, die man mit der Umwelt führt, mit sich selbst, mit den Anderen, mit der bestehenden Unordnung, der persönlichen Verwicklung und dem persönlichen und kollektiven Wahnsinn, in dem sich diese Welt befindet.

Der Impuls, eine Meditationslehrer/in-Ausbildung zu absolvieren, wird also aus der Absicht sich zu transformieren geboren aus der sich viele neue Fragen des Meditierenden herausbilden werden. Alle wachen, intelligenten Fragen werden in dieser Meditationsausbildung grundsätzlich aus dem eigenen Geist und aus den eigenen Situationen im Leben kommen und nicht aus einem religiösen System oder Konzepten, das ein anderer durch sein eigenes Leben erworben und vorgefertigt hat. Wohl kann man solche zumeist spirituellen Konzepte einige Zeit als Hilfe benutzen, aber letztlich bleibt das eigene Leben, der eigene Geist, der Lehrmeister oder die Lehrmeisterin.

Erleuchtung gibt es nicht irgendeinem Konzept entsprechend. Sie wird immer die eigene Situation lösen und klären. Dabei handelt es sich um einen weglosen Pfad ins Gewahrsein, in den Augenblick des jetzigen Moments hinein, indem alles Eins wird, Sein und Werden, Nichts und Alles energetisch miteinander verschmilzt und sich im Einssein verliert und zusammenfügt in ein größeres Ganzes. Die Verwirklichung ist als Entfaltung im sich ausdehnenden Herzen fühlbar, nicht durch die Normen und Inhalte irgendeines anderen spirituellen Konzepts. Die persönliche Befreiung geschieht durch die konsequente Verfolgung des eigenen absichtsvollen Weges, auf dem die Intuition und Intelligenz führt.

Das heißt u.a., der Weg ist von Anfang an man selbst, der eigene Geist und auch das eigene Herz. Die Erfahrung der Wirklichkeit, der man für Momente auf dem Weg erhält, leuchtet für einen selbst den eigenen Weg aus.

Die Einladung, die man in sich spürt, eine Ausbildung zum/zur Meditationslehrer/in zu absolvieren, beinhaltet somit eine Dekonditionierungsarbeit durch einen Selbsterkenntnisprozess auf der Basis tiefer Meditation und Stille. In der Beobachtung und Einsichtnahme in das persönliche Verhalten, in die eigenen Gewohnheitsmuster und Reaktionen entfaltet sich ein neuer Geist, der genau von diesen Konditionierungen frei wird. Meditation ist ein Prozess der Bewusstwerdung, der aus dem Nichts blüht und als Geschenk erfahren werden kann. Die innere Leidenschaft nährt dieses Geschenk bis in den Zustand tiefster Stille hinein, in dem sich das ganz neue Wesen öffnen kann.

Ab einem bestimmten Punkt der Entwicklung wird man erkennen, dass dieser Weg einen sehr persönlichen Auftrag enthält. Nämlich die vollkommene Auflösung der persönlichen Geschichte und das Entfalten einer neuen globalen Berufung in dieser Welt. Diese tief wandelnde Transformation, die du selbst durchlaufen hast, wirst du dann in der Entfaltung eines Weges, den Du zu meistern hast an andere Menschen weitergeben.

## Verschiedene Inhalte der Meditationslehrerausbildung

### *vom meditativen Geist*



### *Was ist das Wesen eines meditativen Geistes?*

Erfahren wir das Wesen der Meditation in der Tiefe, stößt unser Gewahrsein auf die essentielle Wirklichkeit. Diese kann in Worten nicht vermittelt werden. Doch manifestiert sich diese Wirklichkeit in reiner essentieller Form von Bewusstsein in etwas, das wir Aspekte von Essenz nennen können wie Liebe, Stärke, Frieden, Mitgefühl, Demut, Ankommen, Schönheit, Frieden, Freude und andere Herz- oder Kerngefühle des Allerinnersten.

Wenn wir beginnen, uns in der Stille an das Wesen der Meditation heranzutasten, bedeutet dies, dass wir beginnen, unsere Illusionen zu durchschauen. Auf der Basis der Erkenntnis, dass es nichts als den Einen Geist gibt, nichts als grenzenlose unendlich sich ausdehnende Energie, werden Konzepte wie Erleuchtung, Erwachen, Befreiung, Erlösung, totales Verstehen, endgültiges Verstehen letztlich irrelevant.

Jedes einzelne Phänomen, jede einzelne Sinneswahrnehmung, jedes einzelne Gefühl, jeder einzelne Gedanke ist nichts als Stille, die der wahrnehmbare Aspekt des Einen Geistes ist.

Stille verbirgt sich nicht nur hinter den Eigenschaften eines Phänomens. Jede Eigenschaft jedes Phänomens entspringt der Stille.



### *Meditation und Alltag – vom Ich zur Essenz*

Meditation ist das Entfalten des Neuen, eines neuen Geistes in einer neuen Welt.

Das Neue liegt nicht innerhalb des Denkbereichs und daher ist Meditation vor allem auch das Schweigen der Gedanken. Meditation ist absichtslos. Es bedeutet weder eine Vision zu erlangen, noch Gefühlsregungen zu genießen oder anderes. Sie gleicht eher einem wilden Strom, der nicht zu zähmen ist, der schnell dahin fließt und sein Ufer überflutet.

Wandern wir also symbolisch durch Bergkämme, an Seeufern und Flüssen entlang und lassen wir diesen meditativen Zustand über uns kommen. Wenn dies geschieht, bleiben wir vollkommen still in diesem Zustand ohne zu werten.

Meditation ist wie Musik. Wie diese öffnet sie ein Feld des Miteinanders, aus dem heraus wir einen Blick auf die neue Erde werfen können. Ein Aufbruch ins Unbekannte einschließlich der gesamten Menschheit, einer Begegnung mit anderen intelligenten Wesen und dem Leben, wie es sich zeigt, entfaltet sich immer wieder neu. Im Schweigen konfrontiert Meditation uns auch mit dem Vergänglichen, mit dem Tod, dem wir Gefäß sein können. Sie ist aber immer vor allem Geburt in das Neue, in eine neue Welt der bedingungslosen Liebe und des Miteinanderteilens hinein. Das evolutionäre Selbst beginnt sich ganz einzigartig in diesem Neuen Sein auszudrücken und verbindet im

Nicht-Tun, in einer unbewussten und gleichzeitig bewussten ungetrennten Lebensweise das Miteinander des Alltags. Daher ist Meditation der Weg in ein neues Dasein, in eine ganz neue, konfliktlose Welt hinein.

### *Meditation und Nicht-Tun*



Unsere persönliche Geschichte ist einfach die Bühne, der Hintergrund, für ein volles inneres Leben. Das Geheimnis ist, dass sich unsere persönliche Geschichte verändert, wenn der Zustand des Nicht-Tuns die Priorität in unserem Leben bekommt. Aus dieser Kunst entfaltet sich ein Leben aus der Freude, die uns in Einklang mit dem Ganzen bringt.

Was können wir anderes tun, als darin zu dienen? Im Zustand des Nicht-Tuns aus der inneren Stille heraus dienen wir immer und überall im jetzigen Moment. Im Dienst der Erde gegenüber, die durch uns blühen möchte, die wir selbst repräsentieren, im Dienst am Ganzen erfahren wir uns selbst in einem liebevollen und lebendigen Leben.



### *Meditation und Leere*

Meditation ist das Entleeren des Geistes vom Bekannten und dies ist stets unsere eigene Vergangenheit, unsere leidvolle konditionierte Geschichte, die die Geschichte der Menschheit ist. Das Bekannte ist die Handlung des Willens und der Wille in seiner Wirksamkeit ist die Fortdauer des Bekannten, darum kann die Willenshandlung den

Geist nicht leer machen. Der leere Geist entsteht, wenn wir tief in den Augenblick hinein sinken und das Denken beginnt, sich selbst seiner eigenen Grenzen gewahr zu werden. Nicht, wenn der Denker seiner Gedanken gewahr wird. Entleeren bedeutet, überhaupt nichts mehr anzuhäufen, bzw. anzusammeln. Nur in der Gegenwart mit einer unmittelbaren Präsenz ist dies möglich, nicht durch denken, sondern durch Handeln – was meint, ein wirkliches Eingefügt sein mit dem Tun im Gegebenen.

In der Meditation ist der Geist unschuldig, gegenwärtig und daher immer allein. Was ist dann also der Eine Geist? Er ist eine unergründliche Tiefe, die sich als wahrnehmbare Stille zeigt, als die Substanz, aus der alle wahrnehmbaren Phänomene bestehen. Stille ist nicht die Abwesenheit von Geräuschen. So etwas wie innere Stille im Unterschied zu äußerer Stille gibt es nicht. Stille bedeutet die intuitive Wahrnehmung, dass Klang nichts anderes als Stille ist, Form nichts anderes als Leere.

Stille ist nicht die Abwesenheit von Gedanken. Denken kann die Stille nicht unterbrechen, weil Denken nicht von der Stille getrennt ist. Denken ist nichts als eine illusionäre Bewegung von Stille, und somit ist es die Stille selbst. Denken stellt kein Problem dar, und es ist nicht nötig, zwischen konzeptionellem Denken („denkender Geist“) und Gedanke („schöpferischer Geist“) zu unterscheiden.

### *Meditation und Nondualität*



Nondualität ist keine Lehre, Philosophie, Ideologie oder sonst ein Konzept. Der Begriff verweist vielmehr auf die allen Erscheinungen zugrunde liegende Wirklichkeit und primäre Energie, die nichtdual ist. Nondualität ist am ehesten beschreibbar als ein Zustand, in dem das eigene Selbst in seiner Betrachtung an das andere, an ein bis

dahin unbekanntes Du-Selbst schwindet und mit diesem in der Einheit des Urgrundes verschmilzt. Nüchterne Liebe und die Entfaltung der inneren Schönheit begleiten diesen reinen Prozess unmittelbarer Wahrnehmung von Wirklichkeit.

## *Meditation und Dasein*

Der Geist wird nicht durch Erfahrung unschuldig. Es ist das Negieren der Erfahrung, das den positiven Zustand der Unschuld hervorbringt und damit den Weg zur Essenz öffnet. In dem Moment, in dem Essenz als das eigene Sein anerkannt und als solches erfahren wird, vollzieht sich im Inneren eine radikale Wandlung. Das Leben wird nie wieder das gleiche sein. Diese Transformation ist immer eine zutiefst totale. Aber man weiß zum ersten Mal, was Sein wirklich ist und hat damit die eigene, wahre Natur entdeckt. Diese Entdeckung löst den Prozess innerer Transformation aus und vollzieht sich im ganzen Wesen.



Daher behauptete Jiddu Krishnamurti: *„Meditation ist Revolution“*  
– auf allen Ebenen des Seins.

Es handelt sich um einen Quantensprung, die Aufgabe des Selbstbildes und des Festhaltens an ständig neuen Identitäten und Bildern wandelt sich in die eine untrennbare Wirklichkeit allen Lebens hinein.



## *Meditation und Leben*

Das Leben zeigt sich in all seinen Facetten immer wieder neu. Die gegenwärtige Wirklichkeit ist so, wie sie jetzt ist. Genau so drückt sich das Leben jetzt gerade aus. Wie der Wind selbst, der ständig in Bewegung ist, ist alles, was kommt, in jedem Moment in Veränderung. Es gibt da nichts, was bleibt, denn das Leben ist immerfort fließend und wandelnd.

Im totalen Eingelassen-Sein auf das Leben, im Eingelassen-Sein auf DAS, erfährst Du dich

immer wieder neu und auf völlig einzigartige Weise, bei der Du immer wieder auf neue Art und Weise mit deinen Mitmenschen, der Welt und dem Ursprung in Berührung kommst.

Ausdehnung geschieht in dieser natürlichen Bewegung des Lebens genauso wie auch das darauf folgende Zusammenziehen, bei dem ein Einsinken in die innere Quelle geschieht.

Als einfacher, wacher Mensch zu leben, heißt, in lebendiger Bewegung zu sein auf seiner Wanderschaft des weglosen Weges und andere zu berühren und sich berühren zu lassen. Wo sich Energie bewegt, da kommt das Leben zur Entfaltung und zum Erblühen. Da wo wir Verantwortung für unser Leben übernehmen, erwächst eine universelle Spiritualität, die sich vor allem in einer gelebten universellen Kooperation ausdrückt. Der neue Mensch ist deshalb auch der Homo Universalis, der den Homo Sapiens über mehrere Generationen ablösen wird.

Das Leben findet nicht ausschließlich in der Persönlichkeit statt. Während Essenz sich in der Meditation entfaltet und ausdehnt, legt sie die grundlegenden Schichten der Persönlichkeit frei und gewinnt an Wissen und Objektivität. Und diese werden die Persönlichkeit und Essenz in immer breitere Dimensionen, d.h. in eine Multidimensionalität, auffächern. Die Entdeckung der Essenz ist der Anfang des wahren Lebens. Essenz ist reich und unendlich in Bezug auf ihre Aspekte, Eigenschaften, Dimensionen, Vermögen und Möglichkeiten. Der ganze innere Reichtum beginnt sich zu entfalten und bringt Wunder, Genuss, Schönheit, Freude, Einverstanden-Sein und Herzgefühle von Wert und Erfüllung, die in einen Tanz verschiedener Frequenzen münden – aus Nichts bestehend.



*Meditation und Stille*



Ein meditativer Geist ist still. Ein stiller Geist entfaltet sich, wenn das Denken mit seinen Bildern, seinen Worten und Vorstellungen gänzlich zur Ruhe kommt. Wenn der Geist schweigt, bricht die Liebe auf, die keine Trennung kennt. Nur aus dieser Stille ergibt sich wahre Handlung von selbst.

Der Eine Geist zu sein, heißt, den Einen Geist in allem sehen.

In die Stille eintauchen, heißt auch, die Stille wahrnehmen und in die Stille verschwinden. Stilles-Sein ist sich intuitiv der unergründlichen Tiefe des Einen Geistes gewiss.

Stille ist in ihrer Essenz reine, eigenschaftslose Gegenwärtigkeit ohne jede weitere Qualität. Dies wird als Frieden, Ruhe, Gelassenheit wahrgenommen, als unmittelbarer Ausdruck der geheimnisvollen Tiefe des Einen Geistes, grenzenlos leuchtender Liebe und Energie.

Die zweijährig währende Meditationsausbildung ist auf insgesamt 6 Wochenenden verteilt, einschließlich des ersten Einführungsseminars und zwei ganzen Meditationswochen. Die beiden meditativen Theorie- und Praxiswochen werden in Form eines Stille-Retreats abgehalten und finden in einem geeigneten Seminarhaus im Raum Süddeutschland, Schwarzwald, Allgäu oder in Bordo (Italien) statt. Der genaue Ort wird vor jedem Seminar rechtzeitig mitgeteilt. Zwischen den Ausbildungseinheiten stehe ich für dringende Fragen für die Meditationspraxis in Einzelsitzungen ab April 2019 persönlich oder auch telefonisch zur Verfügung, Telefonkontakt vorzugsweise nach Absprache von 9 bis 10:30 Uhr (Mo bis Do) oder im Skypekontakt während meines Aufenthaltes in Bolivien. Die Telefonate werden mit 80€ pro Stunde abgerechnet. Die persönlichen Daten der Teilnehmer werden von der Seminarleitung verantwortlich gehandhabt und nicht an Dritte weitergegeben.

### ***Methoden:***

Im Vordergrund der aufeinander abgestimmten Seminare stehen wieder die alltäglichen Übungen des wahllosen Lauschens von allem, was ist, der Wahrnehmung der verschiedenen Ebenen des Bewusstseins sowie das bewusste Erfahren des Atems und die Beobachtung aller Ebenen des Bewusstseins.



Wir werden mit verschiedenen Meditations-übungen und geführten Meditationsanleitungen arbeiten, mit verbalen Gesprächsdialogen, gestalteten Erfahrungsräumen wie Klängen und Tönen, Texten zur Stille und mit verschiedenen Aufgabenstellungen die Gruppe anleiten lernen.

Speziellen Achtsamkeits- und Vergebungsübungen werden uns helfen, unser Becken und Herz zu befreien und zur Stille des einen Geistes zu gelangen. Die meditativen Werkzeuge muss jeder selbst in seine Hände nehmen und mit ihnen arbeiten lernen:

Das Lauschen als ein wesentliches Werkzeug führt zur Selbst-Erlösung, zur Befreiung in ein wirkliches Da-Sein hinein, zur Herausschälung des Echten-Mensch-Seins, zum Unterscheidenlernen von Illusion und Wirklichkeit, zur Rücknahme der Projektion und der Übernahme der Selbstverantwortung, seiner eigenen Berufung und Bestimmung und damit zur Gemeinschaftsbildung im Bewusstsein eines neuen Zeitalters.

### ***Teilnahmebedingungen:***

Bei dieser Ausbildung handelt es immer auch, wenn wir mit Stille arbeiten, um einen Selbsterkenntnisprozess, der im Einklang mit den energetischen Frequenzen aller Teilnehmer schwingt, die aus einer Schweige- und Meditationszeit entstehen.

Es wendet sich an alle Menschen, die über einen längeren Zeitraum hinweg in einer Gruppe zusammenkommen wollen, in der sie sich achtsam und liebevoll aufeinander beziehen und ihren Prozess selbst verantworten. Dazu gehört auch die Erarbeitung eines theoretischen Hintergrundes.

Die ersten eineinhalb Jahre dienen dem Erlernen verschiedener Meditationsübungen und Anleitungen. Die Abschlusswoche wird sich mit dem Thema Meditation, der Zustand des Alleinseins, befassen.

Insgesamt wird auch auf eine meditative Einzelarbeit und in der Gruppe auf eine Kommunikation im One-World-Dialog Wert gelegt.

Die Teilnahme an der Meditationslehrer-Ausbildung wird durch ein Zertifikat bestätigt.

Zu dem Training werden im Rahmen einer auf 15 begrenzten Teilnehmeranzahl alle zugelassen, die sich auf die angebotenen Meditationen und Übungen einlassen wollen und bereit sind, diese im Alltag umzusetzen und zu praktizieren. Bitte meldet Euch bis spätestens drei Wochen vorher per E-Mail bei mir oder Sybille Böttle an.

[seminarorga@web.de](mailto:seminarorga@web.de) ( Sybille) oder [seminare@stille-retreats.de](mailto:seminare@stille-retreats.de) (Uta)

***Kosten der Ausbildung:***

Seminarkosten: 260€ pro Wochenende - insgesamt 6 Wochenenden, 3 pro Jahr

Die Zwischenwoche 2019 und Abschlusswoche 2020 ( jeweils 7 Tage) wird

570€ betragen (ohne Unterkunft und Verpflegung) .

Termin: Beginn 19.-21.03.2021 - Einführungs- und Kennlernseminar

Seminarort: Nähe Murnau

***Die einzelnen Ausbildungswochenenden sind u.a. für Meditationsgäste offen und kosten 240€ pro Wochenende, die Retreatwoche 520€ .***