

Seminare mit Eberhard Bähr 2021/2022

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
22.06. – 24.06.2021 3 – tägliches Seminar	Bensheim <i>Yoga & Vedanta</i>	Pur Karma, Yvonne El-Rikabi Darmstädter Str. 8, 64625 Bensheim Tel: 06251-705 66 99 E-Mail: info@purkarma.de
26.06. – 27.06.2021 Wochenendseminar	Luzern / Schweiz <i>Karma Yoga-Das Yoga des Handelns</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel.:0041 41 534 66 74 E-Mail: info@yogasitz.ch
11.07. – 16.07.2021 5 tägliches Seminar	Silvretta / Österreich <i>Über Veränderung</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
25.07. – 30.07.2021 5 tägliches Seminar	Seminarhof Schleglberg Österreich <i>Über Veränderung</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
04.09. – 09.09.2021 5 tägliches Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
02.10. – 03.10.2021 Wochenendseminar	Hamburg <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Inke Shenar, Lippmannstrasse 53, 22769 Hamburg Tel.: 040 4210 2949 E-Mail: inke@shenar.de
09.10. – 10.10.2021 Wochenendseminar	Kirkel im Saarland <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
16.10. – 17.10.2021 Wochenendseminar	Heidelberg <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
23.10. – 24.10.2021 Wochenendseminar	Köln <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
30.10. – 31.10.2021 Wochenendseminar	München <i>Die treibende Kraft Angst</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
07.11. – 12.11.2021 5 tägliches Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Anfängergeist</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de
13.11.2021 1 tägliches Seminar	Straubing <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Margarethe Englmeier, Albrechtstr. 27, 94315 Straubing, Tel.: 09421 82244 E-mail: yoga@yogaschule-straubing.de
27.11. – 28.11.2021 Wochenendseminar	Freiburg <i>Karma Yoga-Das Yoga des Handelns</i>	Lichtraum, Maruma Mundhaas, 79100 Freiburg Tel.: 0176 47628100 E-mail: lichtraum@hotmail.de
02.01. – 09.01.2022 7 tägliches Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Die Weisheit der Upanishaden für den praktischen Alltag</i>	Eberhard Bähr E-mail: eberhard.baerr@upasana.de

Mehr Information über die einwöchigen Seminare, sowie neue Termine und weitere Informationen finden sie auf der Website: www.upasana.de

Hier noch eine kurze Beschreibung der Seminare, eine inhaltliche Kurzfassung der Texte und die thematischen Schwerpunkte, die behandelt werden:

Die Freiheit und die Bürde des Denkens

Denken ist nicht nur ein Vorgang geistiger Bewegungen, so wie es auch in den Texten des Yoga beschrieben wird. Durch das Denken werden Wirklichkeiten erschaffen, die mir gemäß meiner eigenen hinzugefügten Bedeutung von Verlangen oder Ablehnung Freude oder Angst machen. Und je mehr ich damit umgehe, analysiere und zu verstehen versuche, je realer erscheint das Unwirkliche. Daher empfehlen fast alle Methoden der Meditation das achtsame Zuschauen der Bewegungen ohne jegliche Einmischung, wodurch sich die Freiheit eröffnet, dass das Denken wieder zu einem Instrument wird und ich nicht von ihm beherrscht werde.

Die Freiheit des Moments

Die Anweisung ganz im „Jetzt“ zu sein ist eigentlich sinnlos, denn wo sollte ich sonst sein. Man kann sich dessen lediglich bewusst sein, was als Präsenz bezeichnet wird, da ich nicht von Gedanken in eine scheinbare Zukunft oder Vergangenheit entführt werde. Dieses Kidnapping des Geistes findet fast ununterbrochen statt und erschafft einen scheinbaren Weg, der zur Präsenz, zur Klarheit, zu einer Freiheit von Angst und jeglicher Begrenzung führen sollte. Es gibt aber keinen Weg zu dem was ist. Als bewusstes Wesen habe ich die großartige Möglichkeit und das Potential in wacher Präsenz all dies als Ideen zu entlarven, was die Jagd beendet und Frieden bringt.

Karma Yoga - Das Yoga des Handelns

Das Karma Yoga ist ein einzigartiger Beitrag, was nur in dem bekannten Weisheitstext Bhagavad Gita zu finden ist, und stellt einen unermesslichen Wert für unser praktisches Leben dar. Diese Weisheit beschäftigt sich mit meinen Handlungen, Aufgaben und Verpflichtungen und zeigt einen Weg all dies ohne das Gefühl persönlicher Last auszuführen.

Anfängergeist

In den meisten Bereichen des Lebens geht es um Weiterkommen, Besserwerden und jemand Fortgeschrittenes zu werden. Dies beschert mir besondere Augenblicke des Lebens, aber auch den fast anhaltenden Nebeneffekt innerer Eile und Stress, woran ich mich unglücklicherweise gewöhne. In der Essenz von Spiritualität gibt es keine Fortgeschrittenen, sondern es bedarf eines unschuldigen und wachen Anfängergeistes um das zu sehen was jetzt ist und nicht was mein Geist aus der vorgestellten psychischen Zeit heraus projiziert.

Täuschung und Wirklichkeit

Mangelnde Unterscheidungskraft zwischen dem Wirklichen und Unwirklichen wird in indischen Weisheitstexten als einzige Ursache für menschliches Leid betrachtet. Es gibt hier keine Suche nach einer letztendlichen Wahrheit. Man sucht nicht nach Antworten, sondern stellt Fragen, verbunden mit der außerordentlichen Fähigkeit achtsam und still das Wahre und Unwahre in jedem Augenblick zu erkennen.

Die treibende Kraft „Angst“

Mit Ausnahme des traumlosen Tiefschlafes, scheint die Angst offensichtlicher oder verdeckter eine treibende und bestimmende Kraft für meine Handlungen und Ausrichtungen im Leben zu sein. Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit dieser Kraft umzugehen oder sie zu verstehen. In den indischen Weisheitstexten geht man lediglich der Frage auf den Grund worauf die menschliche Angst beruht. Es gibt eine Angst die mich wirklich vor Gefahren schützt und die auch notwendig ist. Und es gibt eine Angst die mein gesamtes Denken über mich und die Welt durchdringt. Das Erkennen, dass diese Art der Angst keinerlei Berechtigung hat ist Freiheit.

Die Bewegungen des Geistes, Patanjali Yoga Sutra, Kapitel 1, Vers 1 – 15

In den ersten 15 Versen des 1. Kapitels macht mir Patanjali verständlich warum ich den Geist beruhigen sollte und was sich alles hinter dieser Empfehlung verbirgt. Die Ruhe des Geistes macht mich erreichbar für etwas, dass nicht intellektuell oder mit den Sinnen erfasst werden kann.

Yoga & Vedanta

Die beiden philosophischen Richtungen des Yoga und des Vedanta, die leider oft als sehr getrennte Anschauungen präsentiert werden, haben in ihrer gemeinsamen Betrachtung einen unsagbaren Schatz für die eigene Praxis und die Einstellung zu mir selbst und gegenüber dem Leben zu bieten. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den gemeinsamen Schwerpunkten dieser historischen Texte Indiens. Wie lassen sich ihre zentralen Aussagen auf meinen Alltag übertragen? Wie entsteht ein harmonisches Zusammenspiel mit der eigenen Praxis?

Über Veränderung

In der indischen Mythologie repräsentieren die drei indischen Gottheiten Brhama, Vishnu und Shiva die drei grundlegenden Aspekte der fein- und grobstofflichen Welt von Kommen, Dasein und Vergehen. Dies gilt für das flüchtige Auftauchen eines Gedankens bis hin zur ebenso zeitlich begrenzten Existenz eines Berges. Wenn diese Veränderungen meinem persönlichen Plan entsprechen, heiße ich sie willkommen oder nehme dies in irgendeiner Weise für mich in Anspruch. Wenn sie meinen Wünschen oder Vorstellungen nicht entsprechen lehne ich sie ab oder beschuldige andere. In Meditation erlerne ich die sehr feine Beobachtung aller Veränderungen ohne mich auf eine Seite zu schlagen. Dies führt zur Klarheit.

Einführung in die Yogaphilosophie

In diesem Seminar werden die indischen Weisheitstexte im Überblick präsentiert, wobei der Schwerpunkt eines jeden Textes näher betrachtet wird. Es wird vermittelt wie man sich auf einen Weisheitstext zu bewegt und wie dadurch ein harmonisches Zusammenspiel aus der Inspiration dieser Weisheiten und der eigenen Praxis entstehen kann.