

„Die Kunst sich selbst zu verändern –Konzepte meistern“



Workshop von und mit Acharya Ischwaranada
16.-17. April 2011
Navuna Haus Nürnberg

In diesem Workshop werden wir uns auf mentale Prozesse fokussieren – nämlich die **Konzepte**. Ein Verständnis der Wirkung **dieser Technik liefert eine notwendige Unterstützung** auch für diejenigen, die **bereits Kriya Yoga praktizieren**.

Ziel dieses Workshops wird sein folgendes zu erlernen:

- wie man die **mentalen Prozesse** der eigenen Inneren Welt **wahrnimmt** und sich **ihres Einflusses auf den Alltag bewusst wird**
- wie man seine **Konzepte meistert** und **sich von solchen befreit**, die die eigene Lebensqualität verringern.

Der Workshop vermittelt notwendiges fundamentales Wissen und praktische Erfahrung:

- Die holistische menschliche Natur – **Das System der Fünf Körper**
- Was sind Konzepte, woher kommen sie?
- **Was ist Bewusstsein**, was ist Unterscheidungsvermögen?
- **Wie macht man Konzepte ausfindig?**
- Was sind **Intention und Wille?**
- Das Erlernen und Ausprobieren von **Techniken um Konzepte zu meistern und loszulassen**.

Ein integraler Bestandteil des Yoga ist das Selbststudium – Svadhyaya, und das Ziel ist uns zu zeigen, wie unsere innere Welt funktioniert um diese bewusst zu ändern. Es gibt nur vier Gründe, vier Hindernisse auf dem Weg zur Erleuchtung: körperliche Probleme, Emotionen, Konzepte und Monkeymind. In diesem Kurs werden wir uns auf den Teil konzentrieren, der nach den Emotionen einen großen Einfluss auf unser Leben hat: unsere Konzepte.

In diesem Workshop werden wir lernen, was Konzepte sind, in welchem Umfang sie auf unser Leben Einfluss haben und wie man sie effektiv ändern kann. Alle Gedanken sind Konzepte, auch die laut ausgesprochenen. Das Wesen jedes Konzeptes liegt in einer Tatsache: "Das ist so." Wenn wir einen Kommentar in unseren Gedanken hören - egal, was oder wen es betrifft - es scheint immer eine Tatsache für uns zu sein. Das gleiche gilt auch für das, was wir hören oder lesen: ob wir es wissen oder nicht - es ist immer eine Tatsache.

Durch eine spezielle Technik, die in diesem Seminar als „Reinigungstechnik“ gelehrt wird, und übrigens ganz einfach und überall im Alltag angewendet werden kann, lernen wir die mentalen Prozesse zu verstehen und unsere verborgenen Potenziale zu entdecken.

Teilnahmegebühr: 180 €

Anmeldung und weitere Information: Avvai – avvai@babaji.de

Organisiert von Babaji's Kriya Yoga Student Assosiation für die deutschsprachigen Länder