

## Leben aus dem Sein

### Den eigenen inneren Weg finden und leben

Eine Seminarreihe als Begleitung auf dem Weg der Achtsamkeit  
mit Stefan Machka

„**Leben aus dem Sein**“ bedeutet, aus der Präsenz des eigenen inneren Selbst heraus zu leben und sich von der daraus entstehenden Weisheit führen zu lassen. So können wir das Leben verwirklichen, das sich aus dem eigenen Inneren heraus im Einklang mit unseren tiefsten Bedürfnissen und spirituellen Sehnsüchten entfalten möchte.

Die Seminare sind keiner speziellen Tradition verpflichtet und nicht dogmatisch. Es geht gerade darum, auf die Führung des eigenen Herzens zu hören, denn letztlich hat jeder von uns seinen ganz persönlichen inneren Weg. Das Vorgehen richtet sich daher auch nach den jeweiligen Gegebenheiten jeder Gruppe, die stets neu und deren Prozesse einmalig sind.

In den Seminaren steht die Erforschung der eigenen inneren Prozesse im Vordergrund, denen wir uns in Meditationen, in gemeinsamer Gruppenarbeit und in Kleingruppen widmen. Da das Menschsein hier immer als eine Einheit von Körper, Seele und Geist verstanden wird, enthält jedes Seminar auch Körperübungen, meist aus dem Yoga.

Unser wichtigstes Mittel für das gemeinsame Erforschen des inneren Weges ist Achtsamkeit, hier verstanden als eine Grundhaltung ruhiger, offener und sanfter Aufmerksamkeit, die uns hilft, in Verbindung mit unserem inneren Selbst die eigenen Lebensthemen klarer zu erkennen und sie bewusster zu gestalten. Wir nutzen zudem verschiedene Methoden, die teils aus alten Weisheitssystemen, teils aus der Psychologie entnommen sind, und die eine fruchtbare Synthese östlicher und westlicher Elemente innerer Arbeit bilden.

In der Gruppe haben wir zudem das besondere Geschenk, uns gegenseitig auf dem inneren Weg zu unterstützen, gemeinsam zu erforschen und unsere Erfahrungen und Erkenntnisse miteinander auszutauschen.

## **Zielgruppe**

Die Seminare sind für Menschen, die sich auf einem wie auch immer gestalteten achtsamen, „inneren“ oder „spirituellen“ Weg befinden, und die ihre Erfahrungen in der oben beschriebenen Weise vertiefen möchten.

Angesprochen sind daher nicht nur ausgebildete oder angehende AchtsamkeitslehrerInnen sondern alle Menschen, die aus rein persönlichen Gründen oder aus der Freude an der Selbsterfahrung heraus diese Form einer „inneren Arbeit“ oder Weiterentwicklung für sich verfolgen möchten.

Für MBSR-LehrerInnen: Mit der Teilnahme an diesem Seminar wird die Inanspruchnahme von Fortbildung im Bereich von MBSR bescheinigt.

## **Überblick über die einzelnen Seminare der gesamten Seminarreihe**

Da alle Bestandteile der Seminarreihe auf der Erfahrung des Seins, des inneren Selbst aufbauen, sind sie in ein **Basisseminar** „Erkenne das innere Selbst“ und mehrere **Themenseminare** unterteilt, in denen wir jeweils einzelne Bereiche vertiefen. Es ist sinnvoll, allerdings keine absolut notwendige Voraussetzung, das Basisseminar zuerst zu besuchen. Die Besuche von Themenseminaren sind von der Reihenfolge her beliebig.

Die Seminare haben jeweils ein Wochenendformat. Zudem werden Intensiv-Seminare angeboten, die jeweils zwei Themenbereiche umfassen. Auch wenn die einzelnen Seminare der Seminarreihe verschiedene Schwerpunkte haben, kommen doch alle genannten Themen jeweils in allen anderen Seminaren ebenfalls vor, denn letztlich sind sie natürlich untrennbar miteinander verbunden.

Es ist möglich und kann durchaus sinnvoll sein, das Basisseminar oder einzelne Themenseminare mehrmals zu besuchen, denn es steht nicht die Vermittlung irgendeiner Theorie oder Lehre im Vordergrund, die man nach dem Besuch eines Seminars dann „weiß“, sondern die Begleitung sich ständig vertiefender und erweiternder seelischer Prozesse.

## **Basisseminar: Erkenne das innere Selbst**

Dieses Seminar steht ganz im Dienste der Förderung umfassender Seinserfahrungen und der Entdeckung des inneren Selbst – unsere tiefste und wahre Natur, liebevolle Präsenz. Da jeder von uns seine ganz eigene Konstitution, Prägung und Lebenserfahrung mitbringt, brauchen wir unterschiedliche Möglichkeiten, um mit unserem Selbst tiefer in Verbindung zu kommen. Aus diesem Grund werden wir in diesem Seminar mit ganz verschiedenen Meditationen, Übungen und Blickwinkeln arbeiten und in einen Erforschungsprozess eintauchen, der uns hilft, für uns passende Wege zu finden, um die inneren Qualitäten von Sein und Gewahrsein in uns deutlicher und klarer erleben können.

## **Themenseminar: Herzensqualitäten**

Sind wir uns unseres inneren Selbst wirklich bewusst, erleben wir auf natürliche Weise vermehrt Verbundenheit und damit einhergehende Qualitäten eines „offenen Herzens“ wie Mitgefühl, Freundlichkeit, Güte oder Liebe. Wir werden gemeinsam erforschen, wie wir diese Herzensqualitäten erleben und pflegen können, welche Hindernisse wir dafür zu beseitigen haben oder welche inneren, geistigen Voraussetzungen dafür dienlich sind.

## **Themenseminar: Das Selbst und der Geist. Vom Umgang mit der kreativen Kraft des Geistes**

In einer alten indischen Yoga-Schrift heißt es: „Du wirst zu dem, was du denkst.“ Wir sind durch die Kraft unserer Gedanken und Gefühle „Schöpferwesen“. Wir erschaffen durch verschiedene Gedankenformen und die Energie unserer Emotionen ein entsprechendes seelisches Erleben und legen damit auch den Grundstein für die äußere Lebensgestaltung.

In Meditationen und im Austausch gehen wir Fragen nach wie:

- Woran erkennen wir, ob wir unseren Geist auf unheilsame und egozentrierte Dinge richten oder ob er von heilsamen Absichten getragen ist und im Dienste unseres inneren Selbst steht?
- Wir erlangen wir entsprechendes Unterscheidungsvermögen?
- Wie können wir damit umgehen, dass sich geistige Gewohnheiten oder Muster gebildet haben, die uns im Wege stehen?

## **Themenseminar: Die Qualitäten des Selbst**

Sind wir mit unserem Selbst verbunden, erschließen sich uns aus dieser Quelle heraus wesentliche (aus unserem Wesen heraus entstehende) Qualitäten wie Vertrauen, innere Sicherheit und Stärke, Unterscheidungsvermögen, Klarheit oder Herzensqualitäten wie Liebe, Güte, Sanftmut oder Freundlichkeit. In diesem Seminar werden wir uns der Entwicklung dieser Qualitäten widmen.

## **Themenseminar: Das Licht im Anderen sehen – Achtsame Kommunikation**

An diesem Wochenende geht es darum, wie wir aus dem Erleben unseres inneren Selbst heraus mit anderen Menschen achtsam in Beziehung sein können.

Mit Hilfe von Meditationen und achtsamen Dialogen erforschen wir:

- Was bedeutet es, mit dem Herzen zu sprechen und zuzuhören?
- Wodurch entsteht ein Erleben von Trennung oder von Verbindung zwischen uns?
- Wie ist es möglich, das Selbst im anderen zu erkennen und was verändert sich dadurch?
- Was bedeutet es, einen gemeinsamen inneren Raum zu halten?
- Wie fließen Achtsamkeit und die Herzensqualitäten in eine Kommunikation mit ein?

## **Themenseminar: Innehalten – Reflexion und Selbsterforschung**

In diesem Seminar stehen aktuelle Lebensthemen oder Lebensfragen der Teilnehmenden im Mittelpunkt. Durch das Üben von Achtsamkeit, vor allem in Meditationen mit offenem Gewahrsein, öffnen wir unseren inneren Raum. In diesem erscheinen dann nicht nur aktuelle Herausforderungen und deren Wirkung auf uns, sondern manchmal auch unbewusste oder verdrängte Themen, die erkannt und gewürdigt sein wollen. Wir kommen in Kontakt mit unverdauten Erfahrungen, die es zu verarbeiten gilt. Es erscheinen vielleicht ungelöste Lebensfragen, die einer Klärung bedürfen. Oder wir begegnen bisher im Verborgenen wirkenden Persönlichkeitsanteilen, „Schattenseiten“ oder Widerständen, die integriert werden wollen. In der Reflexion und Selbsterforschung weisen uns das Licht unseres eigenen Gewahrseins und die Verbindung zu unserem inneren Selbst den Weg durch diese seelischen Bereiche, sodass es möglich wird, diese klarer zu erkennen und angemessen damit umzugehen. Dies führt uns dahin, anhand unserer authentischen inneren Wahrheiten unseren ganz eigenen stimmigen Weg zu finden.