

IST ES EIN WEG MIT HERZ?

Ein Weg in das Innere unserer Tradition



BILDUNGSCHAUS
BREITENSTEIN



EIN WEG MIT HERZ

... Schau dir jeden Weg genau und achtsam an. Erprobe ihn, so oft wie es dir notwendig erscheint! Dann stell dir, und dir selbst allein, eine Frage! Diese Frage ist eine, die nur ein sehr alter Mensch stellt. Mein Beschützer unterrichtete mich darüber, als ich jung und mein Blut zu unruhig war, um zu verstehen. Heute verstehe ich.

Ich will dir sagen, wie sie lautet: „**Ist dieser Weg ein Weg mit Herz?**“

... Hat der Weg Herz? Wenn er es hat, ist der Weg gut; wenn er es nicht hat, ist er nutzlos. Beide Wege führen nirgendwohin, aber einer ist ein Weg des Herzens, der andere nicht ... dieser wird dich dein Leben verfluchen lassen. Der eine macht dich stark, der andere schwächt dich.“
C. Castaneda

Auszüge aus dem Buch:

REVOLUTION IN DER HERZTHERAPIE

von Dean Ornish

In allen Zeitepochen war das Herz in der Sprache der Dichtung, der Mystik, der Religion und auch in der Alltagssprache die Metapher für die tiefsten Gefühle. ... Wenn Freunde, Feinde, Familienmitglieder uns verletzen, >nehmen wir es uns zu Herzen<, und um uns zu schützen, entwickeln wir Abwehrmechanismen oder, metaphorisch ausgedrückt, errichten Mauern um unser Herz. ... Die Festungsmauern, die uns schützen, isolieren uns auch. Diese Isolierung wiederum kann sich gegen uns wenden, indem sie chronischen emotionalen Stress oder sogar physische Herzerkrankungen hervorruft (S. 246)

Vor allem stellte sich heraus, dass Selbstbezogenheit, Feindseligkeit und Zynismus die schädlichste Wirkung auf das Herz haben. (S. 127)

Der klare Ausdruck authentischer Gefühle, selbst wenn es sich um negative Gefühle handelt – ist ein Geschenk an uns selbst und auch an andere, weil er Verbundenheit schafft. Gedanken vereinen unsere Köpfe, Gefühle verbinden unsere Herzen. (S. 276)

ES IST DAS HERZ, DAS UNS MENSCHLICH MACHT.

„Letztlich ist das Herz der Ort, an dem die Kräfte des Körpers, der Seele und des Geistes zusammenfließen.

... Durch mein eigenes Forschungsprojekt und durch die Studien von anderen Wissenschaftlern komme ich jedoch mehr

und mehr zu der Überzeugung, dass unser seelisches und spirituelles Wohlbefinden für die Gesundheit unseres Herzens von außerordentlicher Bedeutung ist“

(S 17f).

Zu seelischem und spirituellem Wohlbefinden werden in allen Kulturen religiöse Feste gefeiert, die uns Menschen hinweisen, diesen Weg zu gehen und unser Herz zu öffnen.

Ostern

Aus dem Leiden aussteigen und ins Licht gehen

Pfingsten

Transformation – Neues, erweitertes Bewusstsein

Weihnachten

Mach's wie Gott – werde Mensch



Der seelische und spirituelle Ausdruck unserer jüdisch-christlichen Kultur gipfelt in den drei christlichen Hochfesten. Du bist eingeladen, die drei Hochfeste neu zu entdecken – Was ist ihre zentrale Aussage? Wo ist ihre Energie, ihre Kraft und ihr Sinn für unser Seelenheil?

Wie können wir durch diese Feste wieder Zugang zu uns, zu unserer Tiefe finden?

Die erste Wahrheit des Buddha: Es ist unvermeidlich zu leiden. Was immer wir auch tun, lehrte er, wir können die Illusion unseres Eigendünkels nicht aufrechterhalten. Geburt ist Leiden, Alter ist Leiden, Krankheit ist Leiden, Sterben ist Leiden, Kummer, Wehklage, Schmerz, Unmut und Unrast sind Leiden; ...und weiter for-

muliert Buddha in der ersten Lehrrede: Jede Sorge um das Selbst ist eitel; das Ich ist wie ein Trugbild, und all die Kummernisse, die es berühren, werden vergehen. Sie werden verschwinden wie ein Alptraum, wenn der Schlafende erwacht.

Ostern richtig zu verstehen heißt, aus dem Leiden, aus den Begrenzungen unserer Konditionierungen herauszusteigen in eine andere Bewusstheit. Auferstehen in eine neue Bewusstheit, die nicht mehr auf dem Opfersein beruht oder auf die Materie/ den Körper reduziert bleibt, sondern sich immer mehr als „Seele/Feld“,

als lebendiges Wesen, als tiefes Verbundensein mit der Natur, den Menschen und dem Kosmos – mit allem – versteht.

„Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind, da bin ich mitten unter ihnen.“ (Matthäus 18:20)

OSTERN, DAS IST – AUS DEM LEIDEN AUSSTEIGEN



In der langen jüdisch-christlichen Tradition ist das Leiden das zentrale Thema um das sich fast alles dreht. Sei es der Kreuzweg in jeder Kirche, unsere Industrie rund um das Thema Krankheit und Leiden (Ärzte, Therapeuten, Pharmaindustrie, Krankenhäuser, Kur- und REHA-Einrichtungen, Krankenstände, Bereiche der Energetik und Esoterik, ...) oder auch die Wellnessindustrie – sie leben von unserem Leiden.

Dieses Wochenende sind wir eingeladen, mit Texten, Bildern, Filmen aus den Weisheitstraditionen, wie Christentum, Buddhismus und Erkenntnissen und Erfahrungen der Psychologie unser Leben so wahrzunehmen, dass wir einerseits manche Ursachen der Leiden verstehen, und es andererseits annehmen und uns von ihm auch lösen dürfen. Krankmachende Überzeugungen und Gewohnheiten dürfen uns bewusst werden.

OSTERN, DAS IST – GEMEINSAM INS LICHT GEHEN



Die Zeit nach Ostern ist die Zeit, wo wir bereits Leiden hinter uns lassen können. Es ist die Zeit, wo Begegnungen eine liebevollere Qualität bekommen, wo sich Beziehungen vertiefen, wo sie ein rein körperlich-materielles Verstehen übersteigen und ein gemeinsames Feld entsteht. Ostern heißt, alte Sicherheiten, alte Anschauungen, alten Egoismus aufzugeben und Schritte in die Freiheit zu gehen. Anfangs noch unsicher, aber von Schritt zu Schritt wächst das Vertrauen und wächst die eigene Kraft.

**Wochenende vor Ostern:
Do, 2. April, 18.00 Uhr bis So, 5. April 2020, 13.00 Uhr**

WENN DIE LIEBE DICH RUFT

Wenn die Liebe dich ruft, so folge ihr,
auch wenn ihre Wege schwer und steil sind.
Und wenn ihre Flügel dich umfassen,
gib ihr nach, auch wenn das Schwert
in ihrem Gefieder versteckt
dich verwunden kann.
Und wenn sie zu dir spricht, glaube ihr,
auch wenn ihre Stimme deine Träume zerstört,
wie der Nordwind den Garten verwüstet.
So wie die Liebe dich krönt,
so kann sie dich auch kreuzigen.
So wie sie dein Wachstum begünstigt,
so ist sie auch für dein Beschneiden.
So wie die Liebe emporsteigt in deine Höhe
und deine zartesten Äste liebkost,
die in der Sonne zittern,
so wird sie hinabsteigen in deine Wurzeln
und sie erschüttern,
während sie die Erde festhalten.

Aus: Der Prophet von Khalil Gibran

Könntest du für immer lieben, auch über den Tod hinaus?
Ohne die geringste Bestätigung,
ohne dass du etwas dafür zurückbekommst?
Könntest du ohne jegliche Investition lieben,
für nichts und wieder nichts?
Du wirst niemals wissen, wie es ist, so zu lieben: unbeugsam.
Willst du wirklich sterben, ohne dieses Gefühl zu kennen?
Don Juan Matus

PFINGSTEN – DAS IST ERWEITERTES, NEUES BEWUSSTSEIN

Es ist das ganz andere – es ist Transformation

Pfingsten bedeutet: Mich hinausführen lassen in lichte Höhen, die Kraft in mir zulassen, meine Visionen träumen, die Lebendigkeit, die Freude, mich verstehen und das Verstehen des Anderen, die Weite der Gemeinschaft, wo alles Kleinkarier-

te, alles Enge und Einfältige, alle Lieblosigkeit und Freudlosigkeit, alle Eifersucht und aller Neid abfällt. In das Vertrauen gehen, auch wenn es keine Sicherheit bietet!

Nachdem Ostern uns in die Tiefe führt, wird Pfingsten zu einer Explosion des Lebens. An diesem Wochenende sind wir eingeladen die Freiheit des Geistes zu erahnen. Uns einladen lassen von den Mystikern und Weisen aus dem Sufismus, dem Christentum und anderen Weisheitstradition, unser Herz zu öffnen. Übungen, Gedichte und Geschichten, Lieder und Tänze, Meditationen und Mantren werden helfen, in uns Freude und Bewegung sowie Raum für herzvolle Begegnungen zu entdecken.

Die wahre Freude im Leben liegt darin, für einen Zweck benutzt zu werden, den man selbst als einen gewaltigen betrachtet; gründlich verbraucht zu sein, bevor man auf den Müllhaufen geworfen wird; eine Kraft der Natur zu sein statt ein fiebriger, selbstsüchtiger kleiner Haufen von Krankheiten



und Beschwerden, der sich darüber beklagt, dass die Welt sich nicht darum kümmert, einen glücklich zu machen.

George Bernhard Shaw

Pfingsten:

Fr, 29. Mai, 18.00 Uhr bis Mo, 1. Juni 2020, 13.00 Uhr

WEIHNACHTEN – MACH`S WIE GOTT, WERDE MENSCH

Als die Zeit reif war, sandte Gott seinen Sohn (Galater 4)



Menschwerdung ist ein Entfaltungsprozess, der vor Milliarden Jahren seinen Anfang genommen hat und immer weiter geht. So wie die Nautilus-Muschel von ihrer Mitte aus sich immer neue, größere Räume erschließt und so Symbol für die Stufen der Evolution ist, ist sie auch Symbol für die individuelle Entwicklung des Menschen vom Embryo zum gereiften Menschen, der dann auf eine Reihe von Entwicklungsstufen zurückschauen kann.

Wann ist in uns etwas reif geworden und strebt nach einer Manifestation, will ins Leben kommen, sichtbar, erfahrbar werden. Heraustreten aus der Unbewusstheit in ein bewusstes Leben, in dem wir uns zeigen, Verantwortung übernehmen,

Ecken und Kanten bekommen, aufhören ein formloses, angepasstes Leben zu führen.

Das Ziel der Evolution bzw. der Weg der Evolution ist Bewusstheit bzw. Bewusstwerdung.

Menschwerdung bedeutet, den Schrecken, ein Mensch zu sein, und das Wunder, ein Mensch zu sein, miteinander im Gleichgewicht zu halten.

An diesem Wochenende sind wir eingeladen unseren bisherigen Entwicklungsweg zu würdigen. Hineinspüren, was – wie bei einer Schwangerschaft – sich in mir vorbereitet (hat) und in die Welt kommen will. Oft dauert eine Entwicklungs-Schwangerschaft mehr als neun Monate. Manchmal wartet etwas schon unser ganzes Leben lang darauf, geboren zu werden, in die Welt zu kommen und Form anzunehmen.

Mythos: Essen vom Baum der Erkenntnis = Menschwerdung – Der notwendige Prozess nach der Vertreibung aus dem Paradies (dem unbewussten Bereich), das Paradies bewusst zu gestalten.



Wir sind aufgefordert, das Paradies bewusst zu gestalten, weil der Weltgeist sich über unsere individuelle Gestaltungskraft zeigen will. Daher sind wir aufgefordert, die uns eigene Kreativität, durch unsere Hände, unseren Körper und Geist zum

Ausdruck zu bringen. Was kann und will ich beitragen, dass sich in der Welt und konkret hier am Breitenstein immer mehr ein gemeinsamer, heilsamer und kreativer Raum entwickelt, dessen Teil ich bin.

**Weihnachten:
Fr, 18., 16.00 Uhr bis So, 20. Dezember 2020, 13.00 Uhr**

AUSZEIT AM BREITENSTEIN

AUSZEIT ist kein fertiges Konzept – es entsteht mit jeder Person neu und wird individuell mit dir entwickelt. Umfangreiche Erfahrungen in der Begleitung von Menschen in Burn-out und/oder persönlichen Veränderungsprozessen, gepaart mit fundierten Ausbildungen, bilden den kompetenten Rahmen für deine AUSZEIT.

DER WEG NACH INNEN

Die Lebensmitte ist jene Phase, in der letzte psychische Nachreifungsprozesse stattfinden müssen und in der es besonders um eine Kehrtwendung geht.

Was der Mensch der ersten Lebenshälfte draußen fand, soll der Mensch der zweiten Lebenshälfte drinnen finden. Ging es in der ersten Lebenshälfte um den Aufbau des äußeren Feldes (Beruf, Familie, ...), geht es in der zweiten Lebenshälfte darum, das innere Haus zu bestellen. (C.G.Jung)



Als ich mich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnungen für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich: Das nennt man authentisch sein.

Charly Chaplin

Wann brauche ich eine AUSZEIT?

Wenn das Leben brüchig geworden ist und Krisenzeiten überhand nehmen.

AUSZEIT heißt auch, krankmachende Prozesse sichtbar machen, ehrlich werden, Klarheit finden und sich neu ausrichten.

Dauer: Mindestens drei Tage, längere Aufenthalte in Form von „Mitleben am Breitenstein“.

Detailfolder anfordern.

WEITERE ANGEBOTE AM BREITENSTEIN

Wege der Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung

- Erkenne dich selbst (2-6 Semester)
- Heilsame Schritte zu einer eigenen Identität 1 + 2
- Bonding – Halt finden – Gehalten sein 1 + 2
- Von Herzen spielen
- Spiral dynamics
- Meditation
- Jahresgruppen 1-4
- Unberührbares berühren
- Leben im Jahreskreis
- Visionsuche für Männer und Frauen
- NAIKAN – Frieden finden mit der eigenen Geschichte



Heil werden von Traumata

- Integrative Traumaarbeit / 5 x 3 Tage (Berufliche Fortbildung)
- Scham und Intimität / 3-tägiges Fachseminar
- Das Dissoziieren integrieren / 2 x 3 Tage (Fachseminar)
- Trauma und Beziehung – Geht das zusammen?

Spirituelle Wege

- Sprache der Seele 1-3
- Ist es ein Weg mit Herz? 1-3
- Die Kunst des Träumens 1+2
- Schule für Spirituell Heilende



Kooperation + Reisen

- Damanhur/Italien
- Vortragsabende zu damanhurianischen Themen
- Sambhali-Projekt – Jodhpur
- Studienreise nach Indien 2021

TERMINE: (sind aufbauend)

Wochenende vor Ostern: Do., 2. bis So., 5. April 2020 (Do. 18.00 – So. 13.00 Uhr)

Pfingsten: Fr., 29.5. bis Mo., 1.6.2020 (Fr. 18.00 – Mo. 13.00 Uhr)

Wochenende vor Weihnachten: Fr., 18. bis So., 20.12.2020 (Fr. 18.00 – So. 13.00 Uhr)

Achtung: Täglich erweiterte Seminarzeiten

KOSTEN INCL. UNTERKUNFT / PERSON

€ 350,- / € 350,- / € 300,- (gesamt € 1000,-)

PERSÖNLICHE AUSKÜNFTE

bei Joseph Badegruber, +43 (0)676/84 13 14 832

SCHRIFTLICHE ANMELDUNG

bitte an office@breitenstein.or.at oder mittels Kursanmeldung auf der Website www.breitenstein.or.at



LEITUNG

Joseph Badegruber

Pädagoge, Psychotherapeut, jahrelange Unterrichtserfahrung, seit 1995 selbständig im Sozial- und Bildungsbereich, Ausbildung in Systemischer Familientherapie, NLP-Master-Practitioner, Visionssucheleiter-Ausbildung bei Haiko Nitschke, Integrative Traumaarbeit bei Johannes B. Schmidt, Naikan-Leiter und Übungsleiter Bogensport; verheiratet, 4 erwachsene Kinder

Lisbeth Bayer,

Sozialpädagogin, psychologische Beratung, NLP-Master-Practitioner, Integrative Traumaarbeit bei Johannes B. Schmidt; Ritualleiterin; verheiratet; Mutter von drei erwachsenen Kindern

Das Bildungshaus Breitenstein bietet allen suchenden Menschen ein heilsames Umfeld für persönliche Weiterentwicklung.



Bildungshaus Breitenstein

Am Breitenstein 9 | A-4202 Kirchsschlag/Linz | office@breitenstein.or.at

Tel.: 0043 (0)7215 38106 oder 0043 (0)676 841314832 | www.breitenstein.or.at