

Seminare mit Eberhard Bär 2018 / 19

TERMINE	SEMINARORT	ANMELDUNG & INFORMATION BEI
06.10. – 07.10.2018 Wochenendseminar	Heidelberg <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Bärbel Lehmann, Hegenichstr. 18, 69124 Heidelberg Tel.: 06221 780947 E-mail: lehmann-yoga@gmx.de
13.10. – 14.10.2018 Wochenendseminar	Kirkel im Saarland <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
20.10. – 21.10.2018 Wochenendseminar	Hamburg <i>Ashtavakra Gita</i>	Inke Shenar, Lippmannstrasse 53, 22769 Hamburg Tel.: 040 4210 2949 E-Mail: inke@shenar.de
03.11. – 04.11.2018 Wochenendseminar	München <i>Die treibenede Kraft „Angst“</i>	Anja Neuschwander, 80469 München Tel.: 089 2015830 E-mail: anja.neuschwander@gmail.com
04.11. – 09.11.2018 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Hin zur Klarheit</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
10.11. – 11.11.2018 Wochenendseminar	Linz / Österreich <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Elke Haslinger, A-4020 Linz Tel.0043(0)6769308420 Mail: elke.haslinger@yogainstitut-linz.at
17.11. – 18.11.2018 Wochenendseminar	Köln <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Kerstin Hentschel, 46147 Oberhausen, Handy: 0170 4572815 Tel.: 0208 683769 E-mail: kerstin.hentschel@online.de
24.11. – 25.11.2018 Wochenendseminar	Stuttgart <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Konni Blättner, 70197 Stuttgart Tel.: 0711 651350 E mail: konni.blaettner@gmx.de
08.12. – 09.12.2018 Wochenendseminar	Luzern / Schweiz <i>Die Bewegungen des Geistes</i>	Yogasitz Luzern, Simone Zweifel, 6004 Luzern Tel.: 0041 41 534 66 74 E-Mail: info@yogasitz.ch
01.01. – 06.01.2019 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Die Freiheit und die Bürde des Denkens</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
28.02. – 01.03.2019 Wochenendseminar	Erlangen <i>Yoga Vasistha</i>	Integrale Yogaschule Narada - Ralph Otto Äußere Brucker Str. 51, ERBA Gebäudeteil C, 91052 Erlangen Tel.: 0151 64645464 E-mail: ralphotto@naradayoga.com
02.03. – 03.03.2019 Wochenendseminar	München <i>Das Kleinod der Unterscheidung</i>	Anja Neuschwander, 80469 München Tel.: 089 2015830 E-mail: anja.neuschwander@gmail.com
03.03. – 06.03.2019 3 tages Seminar	Schondorf / Ammersee <i>Patanjali Yoga Sutra Praxis mit Anna Trökes</i>	Prana Yoga, Anna Trökes, Berlin Tel.: +49-(0)162 - 4663055 E-Mail: info@prana-yoga-berlin.de
09.03. – 10.03.2019 Wochenendseminar	Dortmund <i>Das Yoga der Bhagavad Gita</i>	Yogability, 58313 Herdecke Tel.: 02330.89187-76 E-Mail: bjoern@yogability.de
16.03. – 17.03.2019 Wochenendseminar	Erlangen <i>Patanjali Yoga Sutra 1 & 2 Kapitel</i>	Integrale Yogaschule Narada - Ralph Otto Äußere Brucker Str. 51, ERBA Gebäudeteil C, 91052 Erlangen Tel.: 0151 64645464 E-mail: ralphotto@naradayoga.com
23. – 24.03.2019 Wochenendseminar	St. Gallen / Schweiz <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
29.03. – 31.03.2019 Wochenendseminar	Bremen <i>Karma Yoga</i>	YOMA - Marcell Laudahn Römerstr. 1, 28203 Bremen Tel.: 0421 79 478 460 E-Mail: info@yo-ma.info
06.04 – 07.04.2019 Wochenendseminar	Osnabrück <i>Recht haben oder glücklich sein</i>	Odile Finger, Katharinenstr. 34, 49078 Osnabrück Tel.: 0541 4089054 E-mail: odile@acoustic-music.de
17.04. – 22.04.2019 5 tages Schweigeseminar	Seminarhof Schleglberg Rottenbach / Österreich <i>Die Freiheit des Moments</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
28.06. – 30.06.2019 Wochenendseminar	Berlin <i>Yoga Vasistha</i>	Angelika Neumann, Institut für Yoga und Ayurveda Kadettenweg 62, 12205 Berlin Tel: 030 83 203 238 E-Mail: mail@yoga-fuer-sie.de
05.07. – 07.07.2019 Wochenendseminar	Wien <i>Ashtavakra Gita</i>	Yogazentrum Mödling, Grenzgasse 40, 2340 Mödling Tel. +43 664 197 59 46 E-Mail: office@yoga-austria.info
13.07. – 14.07.2019 Wochenendseminar	Kreuzlingen / Schweiz <i>Yoga Vasistha</i>	Lake Side Yoga, Kinga Toth, CH- 8280 Kreuzlingen Tel.: 0041 71 670 15 16 E-mail: kinga.toth@lakesideyoga.ch
14.07. – 19.07.2019 5 tages Seminar	Silvretta / Österreich <i>Die Freiheit des Moments</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de
28.07. – 02.08.2019 5 tages Seminar	Seminarhof Schleglberg Österreich <i>Die Freiheit des Moments</i>	Eberhard Bär, 66440 Blieskastel Tel.: 06842 5109131 E-mail: upasana@gmx.de

Nähere Beschreibungen der hier aufgeführten Seminare finden sie auf der Rückseite!

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 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, das nicht intellektuell oder mit den Sinnen erfasst werden kann.

Yoga Vashista

Dieser Text beschreibt in verschiedenen Geschichten die zahlreichen Projektionen unseres Geistes und versucht die Frage des Lebenssinns zu klären. Es wird gezeigt, wie für uns immer wieder neue scheinbare Realitäten entstehen, die hier lediglich als Produkt unserer eigenen Vorstellungskraft entlarvt werden. Diese Weisheit zeigt uns mit bestechender Klarheit, dass wir nicht die Welt, sondern unsere eigenen Gedanken erfahren. Diese Erkenntnis führt zu einer anderen Sichtweise, die das Drama des Lebens beenden kann.

Recht haben oder glücklich sein oder der Unterschied zwischen Weisheit und Intelligenz

Wir sind es gewohnt und dazu erzogen unser Leid zu rechtfertigen und erwarten von der Welt Verständnis dafür. Wenn wir die gleiche Energie die wir dazu aufbringen, zur Befreiung von Leid einsetzen, eröffnen sich vollkommen andere Sichtweisen und Möglichkeiten. Yoga beschäftigt sich ausschließlich mit der Befreiung von Leid und lehrt mich all meine Mittel nur noch dahin gehend einzusetzen.

Das Yoga der Bhagavad Gita

Die Bhagavad Gita ist der wohl bekannteste Weisheitstext Indiens wo Yoga nicht als Übung oder Weg präsentiert wird, sondern mehr als eine innere Haltung, Einstellung oder Sichtweise. Es wird die ganz praktisch anwendbare Möglichkeit eröffnet ein Leben, mit all seinen Handlungen, Verantwortungen und Aufgaben, ohne das Gefühl persönlicher Last zu leben. Der Spiegel dieser Weisheit, den jeder Mensch nutzen kann, stellt einen unermesslichen Wert für mein ganz praktisches Leben im Alltag dar.

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.

Hin zur Klarheit

Wenn die Oberfläche eines Bergsees in Bewegung ist, wird sie ein verzerrtes Spiegelbild der umgebenden Bergwelt erschaffen. Nur wenn die Oberfläche vollkommen ruhig, ist liefert sie ein klares und unverfälschtes Spiegelbild. So verhält es sich auch mit meiner Wahrnehmung, die im Zustand der Unklarheit ein verfälschtes Bild von mir und der Welt liefert. Alle Weisheitsschriften wollen mir diese Unklarheit bewußt machen und mich zu mehr Klarheit führen

Ashtavakra Gita

Der Text Ashtavakra Gita widmet sich in Form eines Dialogs den essentiellen Fragen von Spiritualität. Die sehr direkten, klaren und kompromisslosen Antworten Ashtavakras haben die große Kraft uns zu Einsichten zu führen, die uns viel unnötiges philosophisches Grübeln und sonstige geistige Umwege erspart.

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.

Das Kleinod der Unterscheidung (Viveka-Chudamani)

In diesem Seminar wird uns die „Viveka-Chudamani“ als ein Spiegel der Weisheit dienen. Dieser Text gilt als eine der besten zusammengefassten Präsentation des indischen Vedanta, der Lehre der „Nicht-Zweiheit“. Aus diesem Text werden in dem Seminar bedeutende Verse betrachtet, die uns mit bestechender Klarheit zu einer besseren Unterscheidungskraft des Wirklichen und Unwirklichen führen können. Diese Unterscheidungskraft bedeutet Klarheit und lässt uns friedlicher mit allem existieren.

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.

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. Da dieses Kidnapping des Geistes fast ununterbrochen stattfindet, erscheint es so, als ob es einen Weg zur Präsenz, zur Klarheit, zu einer Freiheit von Angst und jeglicher Begrenzung gäbe. Es gibt aber keinen Weg zu dem was ist. Aber ich habe als bewusstes Wesen die großartige Möglichkeit und das Potential die irrwitzigen Ideen eines Weges oder eines Zieles zu erkennen. Diese Erkenntnis beendet jegliche Jagd und bringt Frieden.