



Der Seelenkalender als Lehrbuch der Achtsamkeit

In einen heutigen Buddha-Strom eintauchen

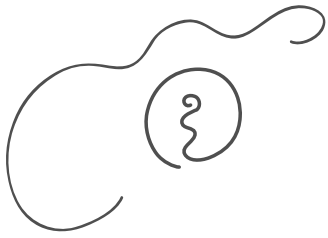
Mut zur Sinneswahrnehmung an ausgewählten Beispielen

mit Martin Barkhoff, Michael Benner und Ruth Barkhoff-Keil

Freitag und Samstag, 23. und 24. April 2010

Rudolf Steiner Haus Berlin, Bernadottestr. 90/92

Die Ausstellung IDDEEN formen ist im Rudolf Steiner Haus präsent



Vipassana:
Der Licht-Yoga des historischen Buddha & seine Verbindung mit der modernen Seele.

Freitag, 23. April

17.00 Uhr " Vorblick und Aufwärmübung

17.15 - 18.30 ! Vortrag
! Wahrnehmung ist die Ur-Erkenntnis.
! Buddha, Rudolf Steiner und die Rosenkreuzer: Wie man die Sinne reinigt.
! !

18.30 - 20.15 " Übungen und Pause
" Übungen zu den Sinnes-Strömen:
" Wärme - Kälte, Licht - Finsternis,
" Geschmack und Verwandlungsbereitschaft.
" Imbiss A für Achtsames Speisen,
" Imbiss B : "Zur ungestörten Stille".

20.15 - 21.15 ! Vortrag
" Wahrnehmen mit Körper, Lebensorganisation, Empfinden und Ich (Geist)
! Der "Seelenkalender" hat seine Physiologie, Psychologie und Pneumatologie.
! ! !

! danach: ! Kleine Vorbereitung
" " " für den nächsten Tag
!

Teilnahme:
Anmeldung erbeten: !Tel: 832 59 32
Teilnahmegebühr " 48 # (pro Tag 24 #)
" Imbiss je " 5 #
Die Vortragende ist Martin Barkhoff

Samstag, 24. April

15.00 Uhr " Rundgespräch:
" Abklärungen, Erlebnisse, Nachfragen

16.00 - 17.30! Vortrag
! Das Wahrnehmen beachten
! Sechs Stufen der Wahrnehmung im "Seelenkalender"
!

17.30 - 20.15" Übungen und Pause
" Übungen ohne das Hauptsinnesorgan
" Augen zu und & wahrnehmen:
! Eurythmie im (fast) Dunklen,
! Tasten im Dunklen, Essen im Dunklen!
! (Nur Imbiss A, Imbiss B ganz normal)
" Gerüche aufspüren

20.15 - 21.15 ! Vortrag
! Und was ist mit dem Denken ?
" Nichts ist im Intellekt,
" das nicht vorher in den Sinnen war. &
" Die Formen & in der Welt und im Menschengest.
! Zukunftsaufgaben der Wahrnehmung.

! danach: ! Abschlussrunde



Der Sommerweg

in Rudolf Steiners Seelenkalender lernst du den tiefen miterleben, wie hingebungsvolles, achtsames Wahrnehmen den Menschen befruchtet und verwandelt.

Wahrnehmung vollzieht sich in sechs Stufen, die ein süßeres Bild in der sommerlichen Natur haben.

Drei Stufen der Hingabe an die Außenwelt:

& Keimen: Der Initial-Stoß, der Initial-Sog in jeder Wahrnehmung: hinaus in die Süßere Natur. !! ! (April-Stimmung)

& Spießen: Ausbreitung der Wahrnehmung " " " " (Mai-Stimmung)

& Blühen: Vollige Öffnung, Hingabe an die Weltenschönheit " (Juni-Stimmung)

drei Stufen der Verinnerlichung

& Befruchtung der Seele durch die Wahrnehmung: ! (Juli-Stimmung)

& Reifen der Seelenfrucht !! ! ! (August-Stimmung)

& Ente und Aneignung" (September-Stimmung)