

Themen der 3 FFU Wochenenden 2024 - 2025

1. Karma

Karma ist das Gesetz von Ursache und Wirkung, ein einfaches und universell gültiges Naturgesetz. Es basiert auf der Tatsache der Interdependenz, ist völlig neutral und existiert/wirkt unabhängig vom „Glauben daran“. In etwa ebenso wie die Tatsache, dass Wasser ab einer bestimmten Temperatur zu Eis wird oder auch zu Dampf.

Weil aber Ursache und Wirkung oft zeitlich (sehr) weit auseinander liegen und oft multifaktorell sind, sind die Zusammenhänge und Auswirkungen oft nicht so leicht erkennbar...

An diesem WE tauchen wir allmählich ein ins Verstehen von einem besonderen Aspekt unseres jetzigen Karmas: meiner menschlichen Verbindungen (& Verstrickungen?) in diesem Leben:

Sehen, Erkennen, vielleicht Verstehen... Aus dem Sehen/Verstehen kann sich ein selbstverständliches, natürliches Loslassen ergeben – in Frieden sein damit.

(Themen: Selbstvergebung/Vergebung/Schuld/Scham/etc.)

Es wird gesagt, dass Karma durch 2 Dinge aufgelöst wird:

1. Durch Mitgefühl/Compassion. Das Erlebnis der Nicht-Getrenntheit, der Verbundenheit mit Allen und Allem: Inter-Sein. (Thich Nath Than). Dieses schliesst natürlich vor allem immer! Selbstmitgefühl mit ein.
2. Durch Ruhen im Nicht-Dualen Zustand (siehe: FFU Wochenende "Welle und Ozean")

Beidem wollen wir uns an diesem WE annähern. Und selbst erfahren, erforschen, wie es sich aus-wirkt, aus-wirken kann.

2. Vibrational Self Healing - Heilende Laute

(sorry, das erste muss Englisch bleiben, es klingt auf Deutsch recht „hoppertatschig“)

Das System der Heilenden Laute in der TCM ist uralte bewährt – eine durch Jahrtausende erprobte Vorsorge-, Gesundheitspflege – und „Gesundungs - Methode“.

Nebst der altbekannten Praxis erforschen und experimentieren wir diesmal mit einer neuen Art, die Laute anzuwenden und gehen damit in die Tiefe.

Die Laute (es gibt für jeden Organ Funktionskreis einen ganz bestimmten) werden für jeden Funktionskreis - und damit für die jeweiligen, dazugehörigen Emotionen - auf zweierlei Arten getönt.

Mit der ersten Art, sehr subtil, tauchen wir tief in das jeweilige „Organ“ ein und begeben uns auf die Suche nach eventuell dort gespeicherten alten Mustern, Erfahrungen, Wunden, Erlebnissen, speziell diesem Funktionskreis entsprechend. Der Laut ist dabei wie ein suchender, sanft tastender Finger, der behutsam aufspüren will, was beachtet und gesehen werden möchte. (Durch Laute können wir uns quasi „innerlich abtasten, tastend berühren“, den Bereich innerlich aktivieren und aufwecken).

Danach wird derselbe Laut auf ganz andere Art getönt: Ausleitend und befreiend.

Auf diese Art kümmern wir uns um die gespeicherten Emotionen/Muster/Erlebnisse/Imprints in Leber und Galle, Herz und Dünndarm, Magen und Bauchspeicheldrüse, Niere und Blase, Lunge und Dickdarm und als Extra: Gebärmutter und 3fach Erwärmer. Und machen uns daran, die hinderlichen „Eindrücke“ allmählich auf zu lösen. Da an einem einzigen WE sicherlich nicht alles „bearbeitet“ werden kann, findet jede von Euch nach einem Überblick und body-scan ihren Schwerpunkt, mit dem sie sich beschäftigen will. Es geht um das Kennenlernen der Methode, die man dann danach auch gut weiterhin für sich (täglich?;))) anwenden kann. Tägliche Psychohygiene für die „Organe“. :)))

Willkommen zur tönenden (interozeptiven) Forschungs-Reise!

3. Träume

Zitat: „Träume flüstern uns kontinuierlich Antworten zu auf unsere Fragen - auch auf die nicht-gestellten Fragen. Sie flüstern aus den tiefen Bereichen in unserem Inneren, aus der Zone des Noch-Nicht-Gewussten.“

Die eigenen Träume zu erforschen, ist ein spannendes Abenteuer – ein Abenteuer voller Überraschungen und Einsichten....Sogar - und besonders - mit Träumen, die zuerst langweilig, schwierig oder erschreckend erscheinen.

Traumarbeit bringt den oft notwendigen inneren Austausch mit versteckten Anteilen, die tief verborgen in unserer Psyche leben.

Kommen wir auf diese Art in Kontakt mit ihnen und können sie entschlüsseln, laden sie uns ein, sie mehr in unser Leben zu integrieren.

Wir erforschen unsere Träume aber auch, um unsere eigene Vorstellung von uns selbst ein wenig zu lockern - die Vorstellung von uns selbst = die absolute Identifizierung mit unserer Persönlichkeit, unserem Ich. Diesem Ich, mit dem wir unseren Alltag leben. Dieser Alltag kann als der lebendige Traum des Lebens tagsüber gesehen werden, den wir unseren Wachzustand nennen.

Indem wir auch über körperliche Erfahrung und Bewegung die Details und Nuancen unserer Träume erforschen, können sich darin verborgene Informationen zeigen. Diese Botschaften können hilfreich und unterstützend sein für notwendige Veränderungen und Anpassungen im eigenen Leben.