

Enneagramm und die Technik der Vipassana Meditation

(Zum Lehrertag 2.bis 4. Apr. 2004 in Ritschweier)

Ich habe meinen Enneagrammtyp entdeckt! Und was mache ich jetzt damit?
Jeder der sich ernsthaft mit dem Enneagramm beschäftigt hat sich diese Frage so oder so ähnlich schon gestellt. Die Antworten sind so vielfältig wie die Bereiche in denen das Enneagramm angewendet wird.

Meiner Arbeit mit dem Enneagramm zielt auf die Umwandlung der Leidenschaft zur Tugend wie sie für jeden Typ beschrieben ist. Dazu ist es notwendig die Fähigkeit zur Selbstbeobachtung zu entwickeln und zu stärken.

Die Technik der Vipassana Meditation ist hierfür ein Mittel. Grundlage sind die Erfahrungen meiner eigenen Praxis und die Arbeit mit meiner Enneagramm - Gruppe. Dieser Kurs gibt eine kurze Einführung in die Vipassana Meditation in Theorie und Praxis. Dann demonstriere ich mit einem kleinen Teilnehmerkreis die Verbindung zur Enneagrammarbeit.

Zum Abschluß sind Fragen und Diskussion für alle Teilnehmer möglich.

Bernhard Linner

Samstag, 3. April 2004, 9:00 bis 10:00 Uhr

Dauer (Minuten)	Thema	Bemerkungen
15	Einführung in die Vipassana Meditation	Atem, Benennen, Umgang mit Ablenkungen und Hindernissen; Wer bin ich wenn ich nicht mein Typ bin? Erleuchtung und andere Nebenwirkungen
10	Gehmeditation	Geleitete Gehmeditation, (Anheben, Bewegen, Absetzen)
10	Sitzmeditation	Geleitete Meditation auf den Atem
15	Arbeite mit Teilnehmern	Kreis, Erfahrungen mit der Meditation, Vertiefte Arbeit, meine Version des Typs X, Y, Z
10	Fragen und Antworten	Alle

Literatur:

Jack Kornfield, Frage den Buddha und gehe den Weg des Herzens, Kösel, 1993

Insight Meditation Correspondence Course, Sounds True, 1996, www.soundstrue.com