

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## **The Art of Inquiry – Die Kunst der Selbsterkundung**

**Durch spirituelle Praxis zur wahren Natur zurückfinden**

Datum: **14.06.2018 - 18.11.2018**

Leitung: **Samarona Buunk**

Anzahlung 300,00 €

Preis: **920,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Seminarbeschreibung**

**Jeder Mensch hat die Sehnsucht** danach, er selbst zu sein. Gleichzeitig klingt Selbst-Verwirklichung für die meisten Menschen wie etwas, das unerreichbar oder nicht greifbar ist. Selbsterkundung, Inquiry, ist eine Methode, die dich darin unterstützt, du selbst zu sein. Eine Methode, die dir erlaubt, von Anfang an bei dir selbst anzukommen. Kein langer, qualvoller Weg, der letztendlich zur Erleuchtung führt, sondern eine Methode, die dich genau da abholt, wo du bist. The Art of Inquiry zeigt dir diesen Weg. Inquiry verlangt nicht, dass du dich verändern musst, um dich selbst zu finden.

Inquiry versteht Transformation als einen spontanen und natürlichen Prozess, der geschieht, wenn du aufhörst, dich verändern zu wollen. Dies ist eine tiefe spirituelle Wahrheit. Sie steht ganz im Widerspruch zu der Haltung unseres Egos, das meint Kontrolle, Leistung und Anstrengung würden uns weiterbringen.

Inquiry ist ein Werkzeug, das uns unterstützt Antworten freizulegen, eine Art Innenschau, eine Selbstbefragung. Denn die Suche nach dem Selbst kann nur in uns selbst beantwortet werden. Wenn wir vertraut werden mit der Methode von Inquiry staunen wir, dass alle Antworten erscheinen.

### **Inhalte**

- Die Wahrheit lieben lernen – Hingabe, Nichtstun zulassen, Bewusstsein üben
- Lernen, authentisch zu sein; unterscheiden zu können, was eine Idee ist, von „wer ich bin“ und „wer ich wirklich bin“
- Von Egoaktivität (Ablehnung, Verlangen, Hoffnung) zu einer Haltung von „sich nicht einmischen“ finden
- Raum schaffen – Umgang mit Widerstand
- Uns für Verletzlichkeit öffnen – Umgang mit Verteidigung und Selbstschutz
- Mut und Mitgefühl mobilisieren im Umgang mit Verletzlichkeit

- Das Herz öffnen für wahres Verstehen – wie Präsenz uns Sinn vermittelt
- Unterscheiden zwischen primärer und sekundärer Erfahrungskomponente – das was in uns geschieht, und die Reaktion darauf
- Sich selbst akzeptieren lernen – Umgang mit Selbst-Ablehnung
- Wahre Macht spüren – Umgang mit Selbsthass und dem Missverständnis, dass Eliminierung zur Freiheit führt
- Lernen, Unwissenheit zu erkennen und so zu direktem Wissen zu finden
- Freiheit von den Filtern des Verstandes – Umgang mit Konzepten und der Verdinglichung der Sprache
- Die Falle der Identifikation verstehen – Identifikation unterstützt die falsche Identität
- Form und Leere – individuelles Bewusstsein und wahre Natur
- Transformation der Seele – Selbstverwirklichung

## **Terminübersicht**

14. - 17. Juni 2018

15. - 18. November 2018

Beginn jeweils am 1. Tag um 10.00 Uhr

In der zweite Hälfte von 2018 erscheint das Buch von Samarona **Das innere Zuhause – was Spiritualität heute bedeuten kann** im *Innenwelt Verlag*.