

Bildungskonzept...

Angeregt durch eine Dokumentation über die neurologischen Vorgänge während Meditationsübungen und deren Auswirkungen auf das Sozialverhalten, sowie meine eigenen Erfahrungen mit verschiedenen Meditationsmethoden, die ich von einem der derzeit wohl bedeutendsten lebenden Tibetischen Meister - Rinpoche Chögyal Namkhai Norbu - in direkter Übertragung erhielt und auch mit Hingabe praktiziert habe und es auch noch immer tue, reifte in mir die Erkenntnis, dass Meditationsunterricht an Schulen maßgeblich dazu beitragen würde, den jungen Generationen mit der Vermittlung derartiger Praktiken ein wundervolles Werkzeug in die Hände und mit auf den Weg zu geben, dessen - bei korrekter Einführung - leichte und mühelose Anwendung eine gesunde Grundlage und Basis liefern würde, um in dieser leistungsorientierten und immer mehr beschleunigten Arbeitswelt entspannter und stressfreier zu bestehen und damit sowohl den typischen Gesellschaftskrankheiten der Moderne vorzubeugen, als auch gesunden, optimierten Lernprozessen und der ach so dringlich nötigen Bewusstseinsweiterung Vorschub zu leisten.

Ich rede hier nicht von den spirituell anspruchsvollen Meditationsmethoden innerhalb der verschiedenen Traditionslinien der Befreiungslehren, die ohnehin meistens der Geheimhaltung unterliegen, sondern von grundlegenden, essenziellen Methoden, wie sie unter anderem in japanischen Betrieben, im westlichen Esoterik Mainstream und von verschiedenen Therapierichtungen empfohlen und genutzt werden, auch von Erfolgstrainern, nebenbeibemerkt, denn die wissen sehr wohl, dass ein entspannter Geist wesentlich leistungsfähiger ist als ein gestresster.

Dass hieße, bereits in den Unterstufen geführte, also verbal angeleitete Entspannungssitzungen einzuführen, über die die jungen Jahrgänge spielend leicht Zugang zu den tieferen Geistesschichten finden können, auf ihren „Traumreisen“ auch so manches Problem wundersam und angenehm lösen lernen und dazu noch ihren kreativen Genius dabei entfalten.

Mit zunehmendem Alter und gewachsenen Fähigkeiten im Umgang mit den Methoden, können und sollten diese auch weiter im Niveau angehoben werden, so dass immer mehr zur selbständigen Meditation übergeleitet wird, die ab einem gewissen Level natürlich auch im fakultativen Angebot vertieft, verfeinert und auf tatsächliche traditionelle Meditations- und Befreiungslehren ausgerichtet werden kann. Die allseits bekannte Transzendente Meditation zum Beispiel, ist als fortgeschrittener Unterricht sehr gut geeignet, da sie sehr abstrakt ausgerichtet ist. Es geht ja hier nicht darum, die jungen Generationen zur spirituellen Tradition zu zwingen, das funktioniert nicht, sondern ihnen eine gesunde und zeitgemäße Grundlage und Basis zu schaffen, um anhand ihres eigenen Erlebens und der gesunden und angenehmen Auswirkungen vielleicht von selbst weiter darin fortzuschreiten. Also Weg bereitend und öffnend für ganzheitliche Bewusstseinsentfaltung. Das menschliche Gehirn braucht diese „Auszeiten“ und tieferen Entspannungs- oder höheren Bewusstseinszustände zum gesunden Überleben. Der so genannte ultradische Rhythmus ist ein gutes Beispiel dafür. Unser Gehirn nimmt sich gewissermaßen selbst und autonom diese Entspannungspausen, etwa alle neunzig Minuten, wenn diese nicht bewusst eingelegt werden. Der Neokortex ist sehr schnell überlastet, heißgelaufen, overload... Dann schaltet das Gehirn einfach um, ändert die zerebrale Dominanz und führt so einen entspannenden Trancezustand herbei. Jeder kennt das, der leere Blick, auch im Fahrstuhl oder in der U-Bahn o.ä. Gelegenheiten. Das geschieht also ohnehin ständig, die üblichen Unterrichtseinheiten an Bildungseinrichtungen sind aus diesem Grunde auch auf eben höchstens neunzig Minuten ohne Pause geregelt.

Trancen als Überlebensstrategie für den gestressten Geist. Mit gelernten Meditations- und Entspannungsmethoden eben ein Kinderspiel, mehr oder weniger...

Ein wichtiger Effekt dieser Methoden ist eine unglaublich gesteigerte Lernfähigkeit und Wahrnehmung, also auch Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion und damit einhergehend deutlich entspanntes und bewussteres Sozialverhalten, also befriedetes und freundliches Miteinander im Gegensatz zur konditionierten Konkurrenzhaltung der modernen Leistungsgesellschaft! Mitgefühl

wird entfaltet und eine umfassendere Sicht der Dinge. Die Liste ließe sich fortführen, worauf ich an dieser Stelle verzichte.

In den USA wurde an Schulen in der Bronx(!) Meditationsunterricht eingeführt, was bewirkte, dass sich in kürzester Zeit die Jugendkriminalität um 60% (!) senkte, die Kinder nicht mehr bewaffnet zur Schule kommen und auch Drogenkonsum deutlich verringert wurde. Dazu kommen sie gern zur Schule, da sie dort auch ihren in diesen Vierteln wohl normalen Familienstress abbauen können. Schießereien sind dort an der Tagesordnung, Jugendgangs und das volle Programm amerikanischer Großstadt Armenviertel...

Mit diesen Methoden wird auch mittlerweile sehr erfolgreich in der Geschäftswelt der Hochfinanz „gearbeitet“.

Doch sind meine Ansätze deutlich auf die Gesundung des Geistes ausgerichtet, nicht bloß um mehr, besser, schneller Geld zu verdienen! Das ist allenfalls als Nebeneffekt zu betrachten.

Was frühere Generationen viel in der Natur ausgleichen konnten, ist in der verblödenden Handykultur vielleicht durch regulären Meditationsunterricht kompensierbar, die jungen Leute gewissermaßen darauf konditionieren, so dass es etwas völlig normales wird, gesellschaftlich akzeptiert, jenseits von Esoterik oder Religion und vielleicht sogar soweit, dass das fehlen dieser Erfahrungswerte als Mangel gewertet wird, ähnlich wie es sich in den alten Kulturstufen mit den Übergangs- und Initiationsriten verhielt.

Ganz allgemein wird unser kollektives Bewusstseinslevel ganz natürlich angehoben, denn genau das brauchen wir auch als Kultur und Spezies, wenn wir nicht einer modernen Konsumsklavenhaltergesellschaft anheimfallen wollen. Die Zeit ist überreif dem Konsumkollaps und der Bewusstseinskontrolle eine deutliche Absage zu erteilen, zu Gunsten gesunder und selbstverantwortlicher Individuen und mitfühlender Sozialstrukturen, den Isolationstendenzen und der Emotionsverlagerung ins „Smartphone“ entgegenzuwirken, freie und bewusste Entscheidung anbieten. Wenn die Kids begreifen und erfahren, dass sie ihren Geist wesentlich besser und billiger nutzen können als die - zugegebenermaßen – grandiose Technik, die gemessen an unseren geistigen Möglichkeiten und inneren Kapazitäten doch nur begrenzt ist, Info und Bildersalat am Appbüffel... Sie müssen halt nur richtig herangeführt werden und die „Schokolade“ kosten.

Die Kinder finden gewiss schnell gefallen daran und entwickeln sich dabei gesund und ganzheitlich! Das Wertesystem aufbessern und anheben. Und vielleicht springt ja der Funke auch auf die Eltern über.

Zum Einstieg möchte ich hiermit Vorträge anregen, vorerst im Kreise des Lehrkörpers und der Elternschaft, weiterführend mit den Schülern der selbständigeren Altersstufen, um diese zu interessieren und zu überzeugen und spielerisch zu einer Teilnahme zu bewegen.

Anfänglich würde ich zur Einführung Probeunterricht erteilen, der dann mittels Weiterbildung des Lehrkörpers von diesem selbst übernommen werden kann.

Da ich sehr überzeugend zu kommunizieren vermag und auch einen „guten Draht“ zu jüngeren Generationen habe, würde ich die Thematik durch Vorträge oder Vortragsgespräche, gewürzt und garniert mit einigen schnellen Tranceübungen, Geschichten und Humor, auch den älteren Schülern der oberen Stufen nahebringen.

Das gute an der Sache ist, dass die Kids aktiv lernen, das heißt, dass der Unterricht tatsächlich nur Anleitung und Geländer in die wunderbaren Weiten des inneren Erlebens ist, Raum lässt für eigene Entscheidungen und Kreativität, graduelle Selbstermächtigung. Viele alte Märchen beschreiben diese Reisen explizit, da sie eigentlich folklorisierte Initiationsmythen sind, ferne Reminiszenzen Seelischen Erlebens, gestrandet in einer degenerierten, materialistisch begrenzten Konsumkultur. Technik hat gewiss auch seine guten Seiten, doch um die Gefahren zu erkennen und auf unnützes und ach so verflachte, oberflächliche Genüsse dankend und amüsiert verzichten zu können, müssen die Menschen den eigentlichen Geschmack kennen. Das betrifft viele Lebensbereiche, die Handykultur ist nur ein sehr deutlich sichtbares Symbol für das, was ich meine. Die Kinder brauchen eine gesunde Alternative, für die sie sich gern entscheiden und womit sie dann auch gesund, frei und verantwortungsbewusst mit Technik umgehen lernen. Wir stehen dicht vorm Kulminationspunkt einer gigantischen ökologischen Krise und auch an der Schwelle kosmischen

Bewusstseins, wo wären wir ohne Technik, das ist klar und nicht die Frage. Sondern wie gehen wir gesund damit um, ohne unsere Natur damit zu verkrüppeln und darüber hinaus unsere Lebensgrundlage, unseren Planeten zu erhalten. Wir brauchen einen korrigierenden Kurswechsel, sonst kentert unser Kulturschiff oder geht unter im Mahlstrom der Ignoranz. Wer wenn nicht die kommenden Generationen soll auffangen, was wir verbockt haben? Lasst uns ihnen die nötige Weisheit, die richtige Methode und angemessene Mittel nahebringen, damit wir ihnen den Stab weitergeben können...

Kreative Traumreisen zu Beginn und Bewusstsein erweiternde Meditation in fortgeschrittener Praxis. Wie einfach und was für Möglichkeiten das eröffnet!...

Meine eigenen Fachkenntnisse habe ich mir seit einer Nahtoderfahrung im Jahr '95, nach der ich mich veranlasst sah, mein Leben vollständig neu auszurichten, größtenteils als hingebungsvoller Autodidakt in Theorie und Praxis erarbeitet. Anfänglich über Schamanismus und verwandte Methoden und Traditionen, mit denen ich u.a. wundersame, von der Schulmedizin bestätigte Heilungen vollbringen durfte. Später dann wurde mir das Privileg zuteil, Rinpoche Chögyal Namkhai Norbu zu begegnen und von Ihm die erhabenen Lehren übertragen zu bekommen, die abermals mein Leben veränderten und mein Tun und Trachten maßgeblich beeinflussten. Seit 2004 ist es nun auch mir möglich (damals wurde vom Bundesverfassungsgericht das Heilpraktikergesetz geändert) als „Ausübender der Heilkunst ohne Bestallung“ freiberuflich zu arbeiten. Zu den spirituellen Lehren und Traditionen, denen ich folge oder die ich praktiziere, studierte ich auch NLP und Hypnose nach M. Erickson, die mir zum Teil durch einen Trainers Trainer von der Society of NLP und einer Meisterin vom Deutschen Verband NLP vermittelt wurden und wende diese Methoden seither mit Begeisterung und auch erfolgreich an. Damit einhergehend natürlich unumgängliches Studium der Psychologie, speziell der transpersonalen, der Astropsychologie, sowie die Arbeit mit dem feinstofflichen Energiesystem im menschlichen Organismus und darüber hinaus auch bei Tieren und in der Geomantie. Seit einigen Jahren mit einer zunehmenden Spezialisierung auf Reinkarnationssitzungen, also Rückführungen in regressive Bewusstseinszustände und frühere Leben, sowie Sterbebegleitung. Beim Finanzamt registriert unter ganzheitliche Lebensberatung und -hilfe und freischaffender Künstler.

Auch hier ließe sich die Liste fortsetzen, doch ist dieser kurze Einblick in meine Qualifikationen, Erkenntnis und Erfahrungshintergründe wohl ausreichend, zumal ich weder Freund von Werbung noch von Selbstbeweihräucherung bin. Ich habe lange Zeit als Aussteiger am Rande der Gesellschaft gelebt, oft sehr zurückgezogen, wenn ich mir diesen Luxus leisten konnte, mit langem Bart und Haar, teils ohne Strom und Telefon, mich von Wildkräutern ernährt... Bis ich mit wachsender Reife dem Ruf folgte, mich in der Gesellschaft nützlich zu machen. So, da bin ich also... Wie steht's mit Ihnen?

Dennis Adler
Tel: 0151 50041934