



MTK - INFO

Main Transpersonale Käer a.s.b.l.
Letzeburger Gesellschaft für Transpersonal Psychologie

Der Sommer steht vor der Tür. Was wird es Neues beim MTK im Herbst geben ? Die offene Gruppe „Zeitgeschehen“ wird ersetzt durch die Gruppe „Wo komm ich her ? Wo geh ich hin ?“ koordiniert von Marie-Rose. Näheres auf den nächsten Seiten.

Am 15.10.2005 findet in Goettingen ein Tagesseminar statt, welches eine erste Berührung mit Astrologie und Reinkarnation (theoretisch und praktisch) anbietet. Sie haben die Möglichkeit entweder nur zuzuhören, oder auch ein Stück selbst mitzugehen und erste eigene Erfahrungen zu machen. Geleitet wird das Seminar von Béatrice Didong, astro-psychologische Beraterin (www.beatricedidong.lu) Kosten: 25.- EUR, für MTK Mitglieder 22.- EUR
Bitte anmelden unter 71 06 29 (MTK-Telefon) oder bei Béatrice Didong Tel.: 48 28 14

Wer interessiert ist regelmässig per email den MTK-Info-Flash mit Neuigkeiten und Kurznachrichten zu erhalten (ca. 10 x im Jahre), sollte uns seine E-mailadresse mitteilen - entweder, per mail (mtk@mtk.lu), per Anruf (71 06 29) oder per Post (B.P. 54, L-8005 Bertrange). Wer es vorzieht in Zukunft den MTK-Info statt mit der Post in PDF-Version per mail zu erhalten, sollte uns das ebenfalls auf einem der drei genannten Wege mitteilen.

Zum Abschluss kopiere ich hier ein Zitat aus einem älteren Buch das mich zur Zeit anregt („Illusion oder Realität – Die praktische Umsetzung des LOL²A-Prinzips“ von Françoise und René Egli, Editions d'OLT). Wer sich dadurch ebenfalls angeregt oder aber aufgeregt fühlt, möge reagieren durch Anrufe, Leserbriefe oder ein E-mail (alfredgroff@internet.lu). Wer interessiert ist an einer Gruppe, die sich mit der praktischen Umsetzung des LOLA-Prinzips im Alltag auseinandersetzt, kann sich auch bei mir melden. Reaktionen, Hinweise auf interessante Bücher oder kritische Rezensionen sind im INFO stets willkommen.

Das LOL²A-Prinzip (<http://www.lola-prinzip.de>) basiert auf den drei Dimensionen „Loslassen“, „Liebe“ und „Aktion = Reaktion“ und beschreibt universelle Lebensgesetzmässigkeiten, denen ausnahmslos jeder Mensch unterworfen ist. L² deutet darauf hin, dass sich eine Steigerung der Liebe auf die Leistung eines Menschen nicht linear, sondern im Quadrat auswirkt (analog dem Ohm'schen Gesetz).

alfred



„DAS ZIEL DER ERLEUCHTUNG SOLLTEN SIE VERGESSEN.“

Es gibt Menschen, die haben das Ziel, erleuchtet zu werden. Nach dem bisher Gesagten dürfte nun klar sein, dass dies mit einem Misserfolg enden muss.

Erleuchtung hat mit LEBEN zu tun. Ziele haben mit Tod zu tun. Erleuchtung und Ziele widersprechen sich demzufolge total.

Das LEBEN ist JETZT; Ziele aber sind in der Zukunft.

Je stärker das Ziel der Erleuchtung ist, desto weiter bringt es mich weg vom LEBEN. Es ist folglich ein hoffnungsloses Unterfangen.

*Viele Menschen haben zwar nicht das Ziel, erleuchtet zu werden, aber sie haben das Ziel, sich zu verbessern, sich zu vervollkommen. Auch das funktioniert nicht. **Wir sind nicht hier auf diesem Planeten, um uns zu vervollkommen.***

***Wir sind hier, um zu leben, und das heißt, um zu lieben.** Wer das Ziel hat, sich zu verbessern, der sagt damit, dass er jetzt nicht gut genug ist. Das bedeutet: Er liebt sich nicht bedingungslos. Das bedeutet: Er verurteilt sich. Wer sich*

verurteilt, verurteilt das LEBEN.

Wer sich verurteilt, erfährt als Reaktion Verurteilung. **Für die persönliche Entwicklung gibt es nichts Günstigeres als die Liebe zu sich selbst.** Das kann aber nie ein Ziel sein.

Es ist Unsinn zu denken, bis Ende Jahr habe ich das Ziel, mich mehr zu lieben, oder: Nächste Woche werde ich damit beginnen, mich mehr zu lieben.

*Entweder Sie tun es jetzt, oder Sie lassen es bleiben. Wenn wir die Liebe nämlich als Ziel definieren, dann verschieben wir etwas auf morgen, was wir heute tun könnten; damit sagen wir schlicht und einfach, dass wir jetzt nicht lieben wollen, weil wir jetzt wichtigere Dinge zu tun haben. **Wir haben keine Zeit zu leben, weil wir erleuchtet werden wollen oder weil wir Geld verdienen müssen!!!***

Liebe kann kein Ziel sein.

Liebe ist jetzt oder nie! “

Neues aus den Gruppen

Nach den Änderungen die ab Februar im Veranstaltungskalender durchgeführt worden sind, hat sich wieder einmal gezeigt, wie sehr der Besuch einer Gruppe vom Tag und vom Veranstaltungsort abhängt. Die Gruppe „Austausch über Lebens- und Sinnfragen“ hat keine Änderung erfahren. In der Meditationsgruppe, welche jetzt in Goetzingen stattfindet hat es neue Besucher aus der Umgebung gegeben und die Astrologiegruppe liegt einigen Teilnehmern jetzt zu weit entfernt.

Die Gruppe : Meditation und meditativer Austausch

Da die Meditationsgruppe in Goetzingen fast ausschließlich von Menschen besucht wurde, die schon Erfahrung im Sitzen haben, sind die Stillezeiten länger geworden, als ursprünglich vorgesehen für einen offenen Abend, wo die TeilnehmerInnen ja wechseln und auch neue Personen hinzukommen können. So kam es, dass wir jeweils mit einer halben Stunde Stille anfangen, danach während einer viertel Stunde die Möglichkeit hatten uns zu räkeln und zu bewegen um den Körper zu lockern, jeder nach seinem Bedürfnis. In diesem Abschnitt bestand auch die Möglichkeit zu verbaler Kommunikation und Austausch, es wurde jedoch kaum Gebrauch davon gemacht. Danach gingen wir noch einmal ganz in die Stille, anfangs eine viertel

Stunde lang, das letzte Mal auf Anfrage der TeilnehmerInnen eine halbe Stunde lang. Abgeschlossen wurde mit einem Stehkreis in dem die TeilnehmerInnen sich an den Händen halten. So weit zum äußeren Ablauf des Abends.

Was die innere Einstellung und/oder Arbeit betrifft, kann ich nur über meine eigene eine Aussage machen, denn ich weiß nicht was bei den andern Teilnehmern wirklich vorgeht und es gibt auch so viele verschiedene Vorgehensweisen in der Meditation, von denen man nicht sagen kann, diese oder jene sei die einzig richtige. Für mich selbst habe ich auch gemerkt, dass meine Vorgehensweise stark abhängt von meiner jeweiligen Verfassung, von dem was allgemein bei mir gerade ansteht, von dem was ich an jenem Tag erlebt habe und von dem was sich im Laufe meiner zwanzig Jahre Meditationserfahrung verändert und entwickelt hat.

Als allgemeine Richtlinie würde ich vielleicht angeben, dass es wichtig ist körperlich eine Position zu finden, welche entspannt aber wach ist, damit das Physische den menschlichen Geist trägt und hält, aber nicht stört. Das könnte im Liegen, im Sitzen oder im Stehen sein, letztendlich sogar in jeder Position oder Bewegung. Die Erfahrung hat aber gezeigt, dass die Sitzposition günstig ist für den Einstieg und das regelmäßige Üben. Je gerader hierbei die Wirbelsäule ist, respektive je zentrierter das Gewicht des Oberkörpers im Becken ruhen kann, desto leichter ist es, sich im Körper wohl zu fühlen und innerlich Freiraum zu bekommen für den Kontakt mit rein Geistigem.

Zweitens ist es wichtig, die Gefühle in Richtung Harmonie zu führen. Eine Möglichkeit hierfür besteht darin sich auf den Atem zu konzentrieren und dann auch, immer wieder nach Ablenkungen, zum Atemkreis zurückzukommen. Da das Gefühlsleben von seiner Essenz her ein rhythmisches Geschehen ist, führt das Harmonisieren der körperlichen Rhythmen hier am schnellsten zu einem Resultat.

Drittens geht es um den Umgang mit den Gedanken, die auftreten. Man kann und sollte sie nicht einfach wegschieben oder verdrängen wollen. Sie sollten auch nicht vorn vorne herein als negativ erlebt werden, denn das sind sie nicht. Sie zeigen auf etwas, das da ist, das angeschaut, aber nicht festgehalten werden soll. So hat es sich für viele Meditierende auf dieser Welt als günstig erwiesen, wenn sie die Gedanken, wie Wolken am Himmel vorbeiziehen lassen. Sie kommen und gehen, sie gehören zu uns, aber wir müssen uns nicht mit ihnen identifizieren. Meiner Erfahrung nach führt dieses wohlwollende Vorbeiziehenlassen dazu, dass

die Gedanken sich schneller auflösen können, wenn es sich um Unwichtiges handelt, und dass sich aus der Tiefe heraus Lösungen finden, wenn es um Wichtiges geht. Immer wieder versetzt es mich in Staunen, dass erst das im konkreten Leben Anstehende angeschaut und gelöst werden muss, bevor man tiefer in Richtung Leere gehen kann.

MRF

Die Gruppe : MTK-IDEE

Seit dem Seminar von Johannes Stüttgen zu Zukunftsfragen hat sich die Gruppe vergrößert. Wir haben die Schrift zum Umstülpungstext von Johannes Stüttgen durchgearbeitet, einen Vortrag von Wilfried Heidt angehört, jetzt hören wir jeweils einen Teil des Märchens von Goethe an und lesen das Buch Mensch-Markt-Macht zum Thema Dreigliederung und Globalisierung.

Auf der praktischen Seite steht noch immer die Beschäftigung mit der EU-Verfassung im Mittelpunkt. Der Besuch einer Tagung im Herbst in Achberg wurde ins Auge gefasst, ebenso die Tagung an der Uni Trier mit Strawe/Herrmannstorfer und Spehl.. Die offene Gruppe „Zeitgeschehen“ in Goetzingen, für Einsteiger gedacht, wird jedenfalls an diesem Ort nicht weitergeführt.

AG

Die Gruppe : Erkenntnis- und Schulungsweg.

Nach einer Einführungsmeditation beschäftigen wir uns Schritt für Schritt mit der Schrift „Wie erlange ich Erkenntnisse höherer Welten“ von Rudolf Steiner. Wir tauschen uns über die gemachten Erfahrungen der dort beschriebenen Übungen aus.

AG

Die Gruppe : BIOENERGETICS

Der Abend beginnt meist mit einer Musik die zu Bewegung, Entspannung oder Tanz einlädt. In dieser Gruppe treffen sich zur Zeit in zweiwöchigem Rhythmus vier bis acht Interessierte in Goetzingen. Atemübungen, bioenergetische und tantrische Übungen, Entspannungs- und Sinneserfahrungen allein, zu zweit oder in der Gruppe, Entspannungsmassagen, sowie jeweils verschiedene Formen der Meditation ermöglichen diverse Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Ein Abschlusskreis rundet den Abend ab. Falls man Spass am Austausch, am Experimentieren und am Sammeln neuer Erlebnisse hat, ist man hier am richtigen Platz. Weitere Teilnehmer sind willkommen.

AG

Die Gruppe : Lebens- und Sinnfragen

Am **ersten Dienstag** im Monat wird diese Gruppe wie bisher weiter funktionieren mit freiem Gesprächsaustausch, über das was jeweils ansteht.

Am **dritten Dienstag** im Monat wird es ab Herbst einen zweiten Gesprächsabend geben mit dem Themenschwerpunkt: **Woher kommen wir? Wohin gehen wir?** Welchen Sinn ergibt sich daraus für das hier und jetzt, in diesem Körper mit seiner Psyche? Vorgesehen ist nicht nur Gespräch. Am Anfang wird es jedes Mal eine geleitete Trance-Phantasiereise geben. Der Austausch geht dann über das darin Gesehene und Erlebte. Ich freue mich auf diejenigen, die sich für diese Fragen interessieren und sich mit auf die Suche nach Antworten machen.

MRF

Die Gruppe: Meditation und Kreativität.

Ein Abend der Entspannung: Freunde, Freude und Farbe. Wie gestalten wir diesen Abend, welcher einmal im Monat, jeweils am zweiten Mittwoch stattfindet? Und zwar in Esch/Alzette (Atelier Op Raemerech).

Also ganz einfach, ohne Stress! Man braucht keine Kunstkenntnisse, man soll einfach nur „wie die Kinder sein“, also sich selbst sein. Es besteht kein Druck, einfach loslassen. Um 20 Uhr fangen wir an mit einer Meditation, ungefähr 15 Minuten.

Wir setzen uns einfach hin, ganz entspannt damit wir zur Ruhe kommen, die Alltagsorgen- und Probleme loslassen, vorbei ziehen lassen und sich öffnen, frei machen für tiefere Schichten in uns. Dann können wir uns frei entfalten in Farben und Form. Auf einem Brett oder Karton, mit Pinseln und Farben, welche ich euch bereit stelle, geben wir unseren Gefühlen und Emotionen freien Lauf und die Freude die dabei entsteht, tut uns gut, macht vieles leichter und fröhlicher.

Nachdem die „Arbeit“, getan ist, setzen wir uns hin und erzählen über unsere Werke, ohne Kritik oder Bewertung. Alles ist O.K. Alles hat seinen Platz und bei einer Tasse Kräutertee tauschen wir uns aus und jeder redet über sein Werk, wie er sich oder was er fühlt. Wir hören zu, auch das ist lehrreich und befreiend, ja auch beim „ZU HÖREN“ entdeckt man bei sich tieferliegende Eigenschaften die uns zur Quelle des Seins führen. So lernen wir uns und unsere Freunde besser kennen, lieben und wertschätzen.

Ich würde mich freuen öfters solche Abende mit euch zu verbringen.

TWH

Veranstaltungen des MTK

Wöchentliche Dienstagabendtreffen in Goetzingen von 20:00 - 22:00 Uhr (offene Gruppen*)

2, rue de Windhof, 2. Stock, bei Stauder - gegenüber der Kirche

- Erster Dienstag im Monat
Lebens- und Sinnfragen: ein Austausch
Koordination: Marie-Rose Fritz
- Zweiter Dienstag im Monat
Bodyenergetics : Meditativ-tantrische Körpererfahrungen
Einzel- und Partnerübungen (www.mtk.lu/bodyenergetics.html)
(ergänzende Gruppe: siehe unter 8.)
Koordination: Alfred Groff
- Dritter Dienstag im Monat
Wo komm ich her, wo geh ich hin ?
Koordination: Marie-Rose Fritz
- Vierter Dienstag im Monat
Meditation und meditativer Austausch
Koordination: Margret Frosch

Wöchentliche Mittwochabendtreffen

- Erster Mittwoch im Monat (20h) mit Anmeldung (Tel.: 71 00 65)
Meditationskreis: Übungsweg und Meditation
(ergänzende Gruppe: siehe unter 7.)
Schorenshof, zwischen Wecker und Grevenmacher
Koordination: Margret Frosch
- Zweiter Mittwoch im Monat (20h) - offene Gruppe*
Kreatives Malen
in Esch/Alzette, 374, bd. Charles De Gaulle, am Ende der Autobahn, Richtung Belvaux, Tilly's Atelier
Koordination: Tilly Wengler-Haan
- Dritter Mittwoch im Monat (20h) mit Anmeldung (Tel.: 71 00 65)
Meditationskreis: Übungsweg und Meditation
(ergänzende Gruppe: siehe unter 5.)
Schorenshof, zwischen Wecker und Grevenmacher
Koordination: Margret Frosch
- Vierter Mittwoch im Monat (20h) - offene Gruppe*
Bodyenergetics: Meditativ-tantrische Körpererfahrungen
Einzel- und Partnerübungen (www.mtk.lu/bodyenergetics.html)
(ergänzende Gruppe: siehe unter 2.)
Goetzingen, 2, rue de Windhof
Koordination: Jean-Marie Godar

weitere MTK-Gruppen mit Anmeldung

- Innere Entdeckungsreise mit unserem Horoskop als Landkarte**
Astrologie der Selbst-Entdeckung
in Berbourg
Koordination: Marie-Rose Fritz
- Arbeitsgruppe „MTK-IDEE“** in Zusammenarbeit mit der Initiative für Demokratie-Erweiterung asbl und der Tauschkrees asbl
Persönliche und gesellschaftliche Entwicklungen, Impulse und Projekte
(www.mtk.lu/idee.html, www.mtk.lu/dreigliederung.html)
Koordination: Margret Frosch, Alfred Groff, John Lippert
- Erkenntnis- und Schulungsweg** auf der Basis der Impulse von Goethe, Steiner, Beuys und diverser Dreigliederungsinitiativen:
Meditationen, Übungen, Austausch (www.mtk.lu/erkenntnis.html)
Koordination: Alfred Groff
- Supervisionskreis (Gruppen-Koordinatoren)**
Koordination: Diane Kayser, Béatrice Didong

Alle Gruppen finden regelmässig statt, **außer in den Schulferien**. Jeder Teilnehmer/in trägt durch seine/ihre freiwillige Teilnahme die volle Verantwortung für sich selbst. Er/sie kommt für verursachte Schäden selbst auf und stellt den MTK von allen Haftansprüchen frei. **Kostenbeteiligung pro Abend : 3 €, Mitglieder frei.**

(*) Alle Gruppen ohne Anmeldung sind offen für alle Interessenten. Teilnehmer die zum ersten Mal teilnehmen, sind gebeten sich über Telefon (710629), email (mtk@mtk.lu) oder web (www.mtk.lu) zu erkundigen, ob die Gruppe nicht ausnahmsweise verlegt werden oder ausfallen musste. Im Prinzip sind Ersatzkoordinatoren vorgesehen und regelmässige Teilnehmer können im Falle von Terminänderungen kontaktiert werden.

K A L E N D E R		
WANN	WAS	WO
05.07.2005	Lebens- und Sinnfragen	Goetzingen
06.07.2005	Meditationskreis	Wecker
08.07.2005	Astrologie der Selbst-Entdeckung	Berbourg
12.07.2005	Bodyenergetics	Goetzingen
13.07.2005	Kreatives Malen	Esch/Alzette
SOMMERFERIEN		
20.09.2005	Woher ? Wohin ?	Goetzingen
21.09.2005	Meditationskreis	Wecker
27.09.2005	Meditation + medit. Austausch	Goetzingen
28.09.2005	Bodyenergetics	Goetzingen
04.10.2005	Lebens- und Sinnfragen	Goetzingen
05.10.2005	Meditationskreis	Wecker
11.10.2005	Bodyenergetics	Goetzingen
12.10.2005	Kreatives Malen	Esch/Alzette
18.10.2005	Woher ? Wohin ?	Goetzingen
19.10.2005	Meditationskreis	Wecker
25.10.2005	Meditation + medit. Austausch	Goetzingen
26.10.2005	Bodyenergetics	Goetzingen
VORAUSSCHAU		
15.10.2005	Schnupper-Tag : B.Didong	Goetzingen
03./4.12.05	Reinkarnationsgruppenreisen	Goetzingen

Impressum: MTK a.s.b.l.
B.P. 54, L-8005 Bertrange
Redaktion: Marie-Rose Fritz, Alfred Groff
Tél.: 71 06 29 , email : mtk@mtk.lu , web: www.mtk.lu
CCPL: IBAN LU29 1111 1315 0671 0000