

Der direkte Weg jenseits von Achtsamkeit

# NONDUAL AWARENESS

---

*Der Kern fernöstlicher Weisheitslehren wie Buddhismus, Taoismus oder Advaita Vedanta liegt im Aufwachen in die Wirklichkeit und dem Erkennen der Non-Dualität.*

Je nach Tradition, Interpretation und Sprachgebrauch hat der Begriff **Non-Dualität** jedoch verschiedene Bezugspunkte und Facetten – was mitunter verwirren oder gar fehlleiten kann.

In diesem Kurs soll daher etwas **Licht in den Dschungel** der Begrifflichkeiten gebracht werden, indem die Idee von **Non-Dualität** mit Bezug zum Ich bzw. Selbst auf der einen Seite und dem Bewusstsein auf der anderen Seite näher beleuchtet wird. Wer erkennt, dass das Ich als Gedanke oder Empfindung nur eine Erscheinung im Bewusstsein ist, erlangt den Schlüssel zu **Frieden, Freiheit** und heiterer **Gelassenheit**.



*Aufgrund unserer dualistischen, konzeptuellen Denkweise erleben wir die Welt als eine Ansammlung diskreter Objekte, die in Raum und Zeit interagieren.*

*Eines dieser Objekte bin ich: Ich erlebe mich als Subjekt, das auf die Außenwelt blickt und sich Sorgen um meine Beziehung zu ihr macht.*

— David Loy

## PROGRAMMINHALT

Vier Online-Sessions à 2h via Zoom mit folgenden Schwerpunkten:

1

**Einführung** | Vom konventionellen Verständnis bzgl. „Ich“ und „Selbst“ hin zum Kerngedanken von Nondual Awareness

2

**Fernöstliche Weisheitslehren** | Fokus auf unterschiedliche Aspekte von Non-Dualität mit Schwerpunkt Nicht-Ich

3

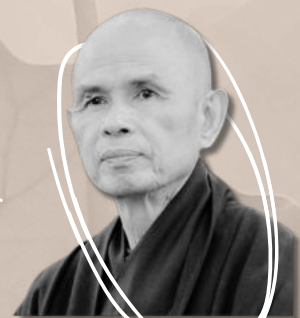
**Stand der Wissenschaft** | Wissenschaftliche Sichtweisen und Erkenntnisse zum (Ich-)Bewusstsein

4

**Übungs- und Erkenntnisweg** | Vorstellung von Übungswegen für die spirituelle Praxis zu Nondual Awareness

Das wahre Selbst ist Nicht-Selbst, das Bewusstsein, dass das Selbst nur aus Nicht-Selbst-Elementen besteht. Es gibt keine Trennung zwischen sich selbst und anderen, und alles ist miteinander verbunden. Sobald Du Dir dessen bewusst bist, bist Du nicht länger in der Vorstellung gefangen, dass Du eine separate Einheit bist.

– Thích Nhất Hạnh



Weisheit ist zu wissen: Ich bin nichts,  
Liebe ist zu wissen: Ich bin alles,  
und zwischen diesen beiden fließt mein Leben.  
— Maharaj Nisargadatta

### TERMINE

Alle Module finden samstags online von  
10:00 – 12:00 Uhr statt

Modul 1 | 30.11.24

Modul 2 | 07.12.24

Modul 3 | 14.12.24

Modul 4 | 21.12.24

**PREIS:** 249€ **GRUPPENGROSSE:** Max. 16 Teilnehmende

### ANMELDUNG

[www.shamseyoloko.de](http://www.shamseyoloko.de)  
oder via [shamsey.oloko@berlin.de](mailto:shamsey.oloko@berlin.de)



*Vorkenntnisse in westlicher und fernöstlicher Philosophie sind nicht erforderlich.*