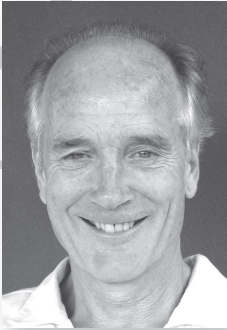


## Keep Being Here Anyway



Alan Lowen

Hallo Freunde,

obwohl ich es beim Schreiben überhaupt nicht im Kopf hatte, muss ich feststellen, dass mein Artikel in dieser Ausgabe des Journals tatsächlich die Essenz des 7-tägigen Being-Workshops beschreibt, den ich in diesem Oktober in der Schweiz abhalte. Wie praktisch! Das gibt mir die Möglichkeit, einen Workshop zu beschreiben, der sich eigentlich jeder Beschreibung entzieht! Genau wie der 2-wöchige Total Presence-Workshop vom vorigen Jahr (den ich nur alle paar Jahre anbieten werde), ist Being

der persönlichste und am wenigsten vorhersagbare Kreis der Ereignisse, einfach weil es ausschließlich um die Menschen geht, die den Kreis bilden. Seit 34 Jahren hat dieser Workshop, aus dem alles andere entstanden ist, was ich anbiete, mich mit seiner Art fasziniert, wie er Türen zu den allerwichtigsten Themen im Leben der Menschen öffnet und den Teilnehmern eine, ja, wahrhaft unbeschreibliche Erfahrung des SEINS gibt!

In meinen anderen Workshops sorgen die Themen – zum Beispiel Sex, Intimität, Beziehungen, Tod und Geburt – für die Richtung, in die der Workshop systematisch voranschreitet. Sie sind entstanden, weil ich im Laufe der Jahre erkannte, wie wertvoll es für Menschen ist, diese mächtigen Elemente zu erforschen, die uns alle angehen. Ich glaube immer noch, dass sich jeder intensiv mit dem Thema seines eigenen Todes auseinandersetzen sollte – als ein Weg, Lektionen zu lernen, die ihm ermöglichen, ein wirklich glückliches Leben zu führen. Als ich anfang, The Universal Experience zu entwickeln und zu leiten, hatte ich keine Vorstellung davon, wie sehr es den Teilnehmern dabei helfen würde, sich von Dingen zu befreien, an denen sie im Leben festhielten und die sie unglücklich machten. Es geschah nach Jahren des Workshopleitens und des Lernens aus dem, was für die Teilnehmer passierte, dass mir nach und nach klar wurde, wie sehr es in unserer (normalerweise unbewussten) Beziehung zu unserem eigenen Tod um unser LEBEN geht! So wie mein Verständnis wuchs, entwickelte sich auch der Workshop. Er lehrt mich, auf welche Weise er den Menschen dienen will!

Glück und Erfüllung in ihren intimen Beziehungen – das ist auch ein Grund, warum die Leute unsere tantrische Body, Heart & Soul-Reihe brauchen: Niemand, wirklich niemand kann in unserer Kultur aufwachsen, ohne verletzte und unbewusste Bereiche im Zusammenhang mit seiner Sexualität zu haben. Aus diesem Grund bestehe ich darauf, dass jeder, der am 2-jährigen Body, Heart & Soul-Training teilnehmen will, zuerst Body, Heart & Soul Teil 1 absolviert haben muss. Manchmal, wenn jemand schon ein ganzes Stück in seinem persönlichen Wachstum vorangekommen ist, lasse ich ihn auch so an Teil 2 und am Training teilnehmen – aber nur, wenn er verspricht, dass er Teil 1 bei der nächsten Gelegenheit nachholt. Das ist deswegen so, weil die Teilnehmer in Teil 1 nicht anders können, als die Dinge zu entdecken, die ihr völliges Aufblühen als Mann oder als Frau verhindern, und lernen, wie sie zur Freundschaft mit ihrer Natur und ihrem Geist finden oder sie vertiefen können. Eigentlich ist das der Grund, weshalb viele Leute sich für das 2-Jahres-Training entscheiden. Sie sind nicht unbedingt daran interessiert, Lehrer zu werden – sie sind einfach so bewegt durch das, was für sie in dieser einzigen Woche von Body,

Heart & Soul Teil 1 passiert ist, dass sie auf die persönliche Transformation einlassen wollen, die geschehen wird, wenn sie diese Reise für zwei Jahre fortsetzen! Ebensowenig spielt es eine Rolle, wie viel andere tantrische Arbeit jemand gemacht hat. Art of Being®-Tantra ist ziemlich einzigartig darin, sich nicht mit Techniken zu befassen, sondern tief hineinzugehen in die leidenschaftliche Realität dessen, wer und wie wir in Körper, Herz und Seele sind.

Nachdem dieser Brief sich immer weiter in die PROGRAMM-NOTIZEN verwandelt, lasst mich noch einen weiteren Workshop ankündigen, der in den nächsten Wochen stattfindet. Es ist ohnehin wichtig, ein paar Worte zu The Gift of Being (Das Geschenk des Seins) zu sagen, weil Jan diesen Workshop im Waldhaus zur gleichen Zeit leitet wie ich Being in Schloss Glarisegg – zum ersten Mal leiten wir beide gleichzeitig Workshops im gleichen Land! Und so blöd es auch ist – die Namen unserer Workshops sind auch fast die gleichen. Eben einer von diesen Art of Being-ismen!

SIE SIND NICHT GLEICH! The Gift of Being ist ein weiterer Workshop mit einem sehr klaren Thema. Ich habe ihn in den frühen Neunzigern geschaffen, um den Menschen eine Möglichkeit zu geben, die Unterströmungen der wichtigen Geschichten ihres Lebens aufzuspüren – nicht als Analyse oder verbale Aufbereitung, sondern als eine existenzielle Reise, die den ganzen Weg zurück und zur Tür hindurchführt, durch die wir dieses Leben betreten haben. Es ist ein Gegengewicht zu The Universal Experience, wo es um unseren Ausgang geht! The Gift of Being gibt den Teilnehmern die Möglichkeit, die gewohnten Kämpfe in ihrem Leben sowie die persönlichen Schwierigkeiten, die ihnen im Alltag Probleme machen und die normalerweise ihren Ursprung in der Kindheit oder in Geburts- oder Vorgeburtstraumata haben, aufzulösen und sich von ihnen zu befreien. Es entlastet die Menschen von der Sorte Gedanken- und Persönlichkeitsballast, die uns mechanisch gefangenhält in Verhaltensmustern, die unserem Leben Freude und Lebendigkeit entziehen. Und noch einmal, es ist eine ganzheitliche und keine intellektuelle Erfahrung, die Körper, Psyche, Emotionen, bewusste, unterbewusste und unbewusste Ereignisse und natürlich die Seele mit einbezieht. Es geht wirklich darum, DAS GESCHENK des Seins anzunehmen! Ich bin sehr glücklich darüber, dass Jan jetzt diesen Workshop leitet. Ich weiß, wie sehr sie ihn liebt, und ich weiß, dass sie ihre eigenen, einzigartigen Geschenke des Seins dort einbringen wird.

Zum Schluss noch einmal zurück zu Being und der Sache, die mich dazu brachte, diese Programm-Notizen zu schreiben! Es fällt mir so leicht, all diese Themen-Workshops zu beschreiben, und dennoch tendieren die Leute dazu, nicht zu verstehen, worum es in den Being-Workshops wirklich geht. Deshalb ist mein Artikel so praktisch. Er erfasst die geheimnisvolle Art, in der, wenn niemand es erwartet – und oft nur WEIL niemand es erwartet! –, etwas aus heiterem Himmel geschieht, das von überwältigender Bedeutung und transformierender Kraft ist. Und einer der stärksten Aspekte solcher Ereignisse, denen ich unzählige Male beiwohnen durfte, ist die Art, wie sie nicht nur für die Menschen, denen sie widerfahren, sondern für viele, manchmal alle Leute im Kreis, Schlüssel zur Seele sind. Ich wünschte, ich hätte im Laufe dieser Jahrzehnte die Weitsicht und Selbstdisziplin gehabt, all die Geschichten über offenbar magische Ereignisse aufzuschreiben, die niemand hätte

# Die einzige Geschichte, die zählt

Vor etwa dreißig Jahren, als ich Encountergruppen in England leitete und sie mit allen Trainingselementen versetzte, die ich attraktiv fand, nahm ich an einem 3-monatigen Intensiv-Workshop in London teil. Die Gruppe traf sich zweimal wöchentlich und an ein paar Wochenenden und endete mit einer 5-tägigen Veranstaltung auf dem Lande. Es war der letzte Samstag nachmittag jener fünf Tage, nur noch ein Tag blieb, und ich erinnere mich, wie träge die Atmosphäre im Gruppenraum war. Jemand spielte Gitarre, und alle, einschließlich des Gruppenleiters, hingen herum, als würde nichts weiter mehr passieren. Ich lag bäuchlings auf einem Kissen, schaute gelegentlich den anderen zu und freute mich über die Familie, zu der wir geworden waren. Plötzlich blieben meine Augen an einer Frau im mittleren Alter hängen; mir wurde klar, dass ich während der gesamten drei Monate überhaupt keinen Kontakt zu ihr gehabt hatte. Sie wusste nicht, dass ich sie ansah. Ich merkte einfach, wie sehr ich sie ablehnte – so sehr, dass ich es ihr nicht einmal hatte sagen wollen, ich wollte nichts mit ihr zu tun haben und hatte sie unbewusst aus dem Kreis herausgelöscht, sie nicht-existent gemacht! Die Tatsache schockierte mich, und ich begann in aller Stille darauf zu achten, was es an ihr war, das ich so abstoßend fand. Die Erkenntnis, wen sie für mich repräsentierte, war wie eine Bombe, die in meinem psycho-physischen System explodierte. Ich wurde verschlungen von einer schwarzen Welle des Horrors. Mein Kopf fiel auf das Kissen unter mir, und ich sank in einen Abgrund der Seelenqual, die mich immer mehr überwältigte, bis ich mich wie aus bodenlosen Tiefen selber schluchzen hörte. Sie war die Nonne, die das Waisenhaus leitete, in dem sie mich als kleines Kind fünf Jahre lang terrorisiert hatte. Wie andere Menschen auch hatte ich gelernt, die tiefsten Ängste jener Jahre zu vergraben, so dass ich überleben und funktionieren konnte, und jetzt, als hätte er geduldig auf diesen Moment gewartet, kam der Alptraum, in dem ich gelebt hatte, brüllend aus der Vergangenheit hervor.

Ich sagte kein Wort, und ich hatte keine Angst vor dem, was mit mir geschah. Es war als wäre die Kraft dessen, was kam, so gewaltig, dass ich wusste, Widerstand wäre zwecklos gewesen. Ich glaube sogar, dass ich an einem Ort jenseits des Intellekts verstand, dass ich mich nicht für die Ganzheit meines Seins öffnen konnte, ohne das anzunehmen. In Wirklichkeit hatte ich mich schon dafür entschieden, als ich Oxford verließ und mein Leben dem SEIN widmete. Jedenfalls ließ ich mich fallen – hinein in mein Gespenst von Schwester Damion. So hieß sie. Sie war wie Schwester Ratched (die auf Platz fünf der Liste der größten Filmschurken aller Zeiten des

American Film Institute kam) in „Einer flog über das Kuckucksnest“. Dieser Film war im Jahr davor herausgekommen, und ich erinnere mich lebhaft daran, wie er mich gepackt und erschüttert hatte. Es könnte sogar sein, dass durch ihn bereits etwas von der Erde beseitigt worden war, unter der Sister Damion begraben lag. Das Leben hat eine wundersame Art, uns zu den entscheidenden Momenten zu führen – dann, wenn es darauf ankommt.

Es gibt einen alten Spruch: „Wenn der Schüler bereit ist, wird der Meister erscheinen.“ Ich glaube, ich konnte damals schon akzeptieren, dass der Meister, der Lehrer in vielen Formen kommen kann. Unser Part ist der, ihn zu empfangen, wie auch immer er kommt. Und hier war er – in Form einer Einladung, meinem Alptraum zu begegnen. Ich war nicht in meiner Vergangenheit. Meine Vergangenheit war für mich auf dramatische Weise gegenwärtig, aber mit einem großen Unterschied: Ich war in Sicherheit. Ich befand mich unter Menschen, die mich liebten und mich sein lassen konnten, wie ich war. Während ich immer tiefer in meinen dunklen Ozean aus Tränen sank, konnte ich die Präsenz von jedem um mich herum im Raum spüren. Ich wusste, sie alle waren bei mir. Ich brauchte mich nicht zu vergewissern. Ihre Hände waren auf mir, sanft, achtsam, und ich befand mich im freien Fall. Ich wollte mich nicht retten. Ich wollte nur den ganzen Weg hinunterfallen.

Es kam ein Punkt, an dem Schwester Damion und das Waisenhaus verschwanden. Ich war im Mutterleib und dann jenseits davon. Alle Bilder lösten sich auf. Es gab nur das Geräusch des Schluchzens in der dunklen Unendlichkeit, als hätte es nie etwas anderes als nur das gegeben, aber jetzt war da keine Schwere, kein Schmerz. Etwas Weiches und Süßes wie ein Lächeln begann den Raum zu durchdringen, in dem ich ertrunken war. Ein tiefes Gefühl der Belustigung schlich sich nach und nach in meine Schluchzer ein, so dass sie anfangen, über sich selbst zu lachen. Ich lachte und weinte gleichzeitig und stieg auf, stieg auf, bis ich mich wieder unter Menschen fühlte, ihr Lachen hörte, das sich mit meinem vermischte, während ihre Hände immer noch meinen Körper streichelten. Nach einer Zeit, die wie eine Ewigkeit erschien, erhob ich mein nasses Gesicht. Ich leuchtete. Ich konnte mein eigenen Glanz fühlen.

Dann passierten viele Dinge. Ich konnte alles, was ich nicht gelebt hatte, deutlich sehen, und fasste ein erheblich tieferes Vertrauen zu meiner eigenen Lebensreise. Mein Leben veränderte sich völlig. Ich ging nach Indien, begegnete Osho Rajneesh (in jenen Tagen hieß er noch Bagwhan) und wurde sein Schüler, ein

Sannyasin mit einem neuen Namen – Anand Rajen – und ohne Vergangenheit. Ich verließ England und lebte drei Jahre mit ihm in Indien, dann auf seiner umstrittenen Ranch in Oregon, wo wir eine Stadt in der Wüste bauten. Acht Jahre später ließ ich all das los, wurde wieder zu Alan und gründete bald darauf die Art of Being.

Es gibt natürlich noch viele andere Geschichten, und sie gehören zu meinem Buch. Worauf es hier und jetzt ankommt – und das ist das Entscheidende an dieser Geschichte –, ist, dass ich nie in der Gruppe darüber sprach, was das Ganze ausgelöst hatte, auch nicht über Schwester Damion. Es war nicht notwendig. Was zählte, war das tiefe Öffnen ins Sein, die es mir gebracht hatte. Derjenige, der aus dem Abgrund aufstieg, war ein anderer als der, der hineingefallen war. Im Laufe dieser drei Jahrzehnte bin ich viele Male gefallen und aufgestiegen, und jedes Mal wurde ich leichter, leichter in Bewusstsein und Geist, und leichter in der Verspieltheit und Gelassenheit, dieser mysteriöse „Alan“ zu sein.

WIR ALLE SIND SOLCHE MYSTERIEN! Und der Zweck der Geschichten unseres Lebens ist der, durch sie kontinuierlich und immer maßgeblicher für unser grenzenloses Potenzial geöffnet zu werden, so dass wir immer reichere und hellere Manifestationen unserer selbst werden. Das ist der Grund, warum ich in meinen Workshops keine Zeit mit Prozessen und Analysen dessen verbringe, was den Teilnehmern passiert ist. All das bringt uns nur ab vom Weg des Seins und hinein in die Klauen unserer Gedanken, in denen wir verloren gehen – gedachtes Leben! –, wo wir unbewusst vergessen, wie großartig und wunderbar das Leben ist, wenn wir PRÄSENT sind! Nicht, dass die Geschichten selbst nicht wichtig wären. Die Geschichte, die zählt, ist die, die genau hier und jetzt stattfindet, ob sie nun an unserer Tür draußen in der Existenz anklopft oder aus den Tiefen unserer inneren Welt heraufsteigt und so die Vergangenheit für kurze Zeit bedeutungsvoll präsent erscheinen lässt. Hier und jetzt zu sein heißt nicht, dass wir keine Vergangenheit hätten. Eine der Absurditäten der „Sofort-Erleuchtungs“-Brigade ist der Glaube, durch einen einzigen Blick oder eine Berührung oder ein Wort des „Erleuchteten“ würde sich unser ganzes Zeug auflösen, die Vergangenheit wäre vorbei, und wir würden erleuchtet. Das ist wirklich nichts als ein hauchdünnes Gedankenspiel, um uns vor der Begegnung mit all dem in uns zu retten, wovor wir Angst haben. Die Freundschaft mit unseren Ängsten ist es, die uns die Segnungen bringt, nach denen wir suchen.

## Alans Brief weiter von Seite 1

programmieren oder planen können und die das Leben der Menschen völlig verwandelt haben. Sie sind der Stoff der Being-Workshops und der Grund dafür, warum ich in diese Gruppen, wie im nächsten Oktober auch, mit einer besonderen, stillen Aufregung auf das Kommende hineingehe, auf die Art, wie unsere leidenschaftliche Menschlichkeit den Kreis erfüllt und die Mysterien aufruft, die uns im Verlauf der Stunden und Tage öffnen, heilen und aufwecken werden.

Ich möchte mit einer persönlichen Bitte schließen. Sie hat mit den Geschichten zu tun. Ich hoffe, dass einige von euch beim Lesen meines Artikels in diesem Journal an ihre eigenen Erfahrungen in Workshops mit mir erinnert werden, die ihr Leben verändert haben. Es wäre so kostbar für mich, einige dieser Geschichten mit ihren mystischen und magischen Qualitäten für mein Buch zu haben. Also bitte: Selbst wenn sie, wie meine eigene, schon vor vielen Jahren geschehen sind – es wäre das schönste Geschenk, das ihr mir machen könntet, wenn ihr sie aufschreibt und mir mailt ([alan@artofbeing.com](mailto:alan@artofbeing.com)), zusammen mit eurer Erlaubnis, sie zu verwenden (natürlich kann ich die Namen bei Bedarf verbergen oder verändern).

Möge das Leben euch segnen, mögt ihr das Leben segnen!

Aloha, alan

## Das neue Body, Heart & Soul® 2-Jahres Training

**Beginn 8.9.06 - 17.9.06** Waldhaus, Schweiz

*geleitet von Alan Lowen & Jan Day*

Body, Heart & Soul® ist ein sich ständig weiterentwickelnder Kurs in sexueller Liebe, intimen Beziehungen und der Essenz von Tantra. Das Body, Heart & Soul-Training besteht aus 70 Workshop-Tagen einschließlich Gruppen- und individuellen Aufgaben über einen Zeitraum von zwei Jahren. Zwei Jahre des Öffnens, Erforschens, Zusammenseins und Teilens im gleichen Kreis von Menschen zu verbringen ist eine besondere Reise. Die Leute nehmen aus allen möglichen Gründen, persönlichen und beruflichen, daran teil. Die Verpflichtung eines jeden gegenüber dem Kreis trägt eine kraftvolle Dynamik in sich, die tiefste Heilung, Transformation und Selbsterkenntnis ermöglicht. In diesem Training geht es darum, dein ganzer Mann, deine ganze Frau, dein ganzes Wesen zu werden.

*Die Teilnahme an Body, Heart & Soul 1 ist für gewöhnlich die Voraussetzung für die Teilnahme am Training.*

Bitte fragt nach der Body, Heart & Soul® Trainingsbroschüre. Eine vollständige Liste mit den Trainingsterminen befindet sich auf unserer Website: [www.artofbeing.com](http://www.artofbeing.com)

## Sacred Sex: The Heart of Intimacy

**18.-22.04.07** Tschech. Republik

*geleitet von Alan Lowen*

Sexuelle Liebe ermöglicht eine Intimität von solcher Schönheit und Totalität, dass sie uns über die normalen Begrenzungen des Lebens hinaustragen kann und innere Wege zur Seele der Existenz öffnet. Um diese Qualität von Intimität zu bekommen, brauchen wir die Bereitschaft, uns mit völligem Vertrauen zu öffnen, durch und durch nackt zu sein. Nur derart offen können wir uns dem Lieben und Geliebtwerden hingeben.

Tel. Denisa: +420-603-422 329

Email: [info@tantraworld.com](mailto:info@tantraworld.com)

## Body, Heart & Soul® 2

### Pleasure, Surrender and Ecstasy

**8.9 - 15.9.06**

Waldhaus, Schweiz

*geleitet von Alan Lowen & Jan Day*

Wenn wir in uns selbst das Vertrauen und die Erlaubnis finden, unser erotisches Sein umfassend auszudrücken, dann kann auch unser sexuelles Erleben Ekstase sein. Die Hingabe an diese Freude, die in unserer Kultur oft ein Tabu ist, ist das Thema von Body, Heart & Soul 2. Auf diese herrliche Weise lernen wir das Geschenk unseres männlich-weiblichen Seins zu feiern und zu vertrauen, dass sein Nähren jedem Aspekt unseres Wesens dient.

Tel: +41-(0)34-461-0705 or email [waldhaus@waldhaus.ch](mailto:waldhaus@waldhaus.ch)

## The Universal Experience

**18.9 - 20.9.06**

Waldhaus, Schweiz

*geleitet von Alan Lowen*

**22.9 - 24.9.06**

Waldhaus, Schweiz

*geleitet von Alan Lowen*

Schon seit vielen Jahren und auch aus gutem Grund ist die Universal Experience einer der beliebtesten von Alans kürzeren Workshops. Es geht dabei um eine wunderschöne dreitägige Begegnung mit deinem eigenen Tod. Es ist eine faszinierende, überraschende und geheimnisvolle Reise, die wir in diesem Workshop unternehmen. Keine Theorie, kein Dogma, sondern nur das Abenteuer des Gehenlassens hat zahlreichen Menschen eine neue Lebensfreude vermittelt und ermöglicht ihnen dabei gleichzeitig die tiefgehende Annahme dieser universellen Erfahrung, die uns alle erwartet. Eigentlich kann man gar nicht sagen, wie wichtig dieser Workshop ist! Er bereichert dein eigenes Sein und von dir aus fließt dieser Reichtum in das Leben.

Tel: +41-(0)34-461-0705 or email [waldhaus@waldhaus.ch](mailto:waldhaus@waldhaus.ch)

## Being!

### Ein 7-tägiger Art of Being® Intensiv-Workshop

**13.10 - 20.10.06**

Schloss Glarisegg, Schweiz

*geleitet von Alan Lowen*

Ein Entwurf für ein bewusstes, glückliches Dasein in Liebe zum Leben. *Being!* ist ein Intensiv-Workshop, der den Raum für Menschen schafft, weit offen für sich selbst zu werden und miteinander persönliche Beziehungen einzugehen, die es jedem leicht machen, sich immer mehr zu öffnen. Es ist ein Abenteuer, bei dem sich die Teilnehmer darauf einlassen, den Reichtum ihrer Ganzheit zu leben – als wahrnehmende, führende Wesen, die feiern, was ihre männlich/weibliche Natur ihnen schenkt und die in außergewöhnliche Bewusstseinszustände hinein erwachen können. Das Ziel ist, die Kunst des Seins leben zu lernen, so dass dein Innenleben, deine Freude an deiner Welt und deine Verbindung zum Geist bereichert werden.

Tel. Malou: +41-(0)1-796-1053

Tel. Jan: +1-808-572-1435 or email: [info@artofbeing.com](mailto:info@artofbeing.com)

## Love & the Shadow (für Paare)

**6-9.04.07 or 6.-12.04.07**

Schloss Glarisegg, Schweiz

*geleitet von Alan Lowen*

Dein Partner spiegelt dir nur die Grenzen deiner eigenen Freiheit zu lieben wider, indem er dir zeigt, was du in dir selbst ablehnst. Das sind deine Schatten. Deine Beziehung ist deine einmalige Gelegenheit, um zu lernen, mit deinen Schatten Freundschaft zu schließen und dich so für tiefste Intimität zu öffnen – in dir selbst und mit deinem Partner.

Tel. Malou: +41-(0)1-796-1053

Tel: +1-808-572-1435 or email: [info@artofbeing.com](mailto:info@artofbeing.com)

8 - 15 Sept	Body, Heart & Soul® 2	Waldhaus, Schweiz	Alan Lowen & Jan Day
8 - 17 Sept	Body, Heart & Soul® DAS NEUE 2-JAHRES TRAINING BEGINNT	Waldhaus, Schweiz	Alan Lowen & Jan Day
18 - 20 Sept	The Universal Experience	Waldhaus, Schweiz	Alan Lowen
22 - 24 Sept	The Universal Experience	Waldhaus, Schweiz	Alan Lowen
6 - 8 & 6-11 Okt	Embracing the Beloved	Somerset, England	Jan Day
13 - 20 Okt	Being! A 7-day Art of Being® intensive	Schloss Glarisegg, Schweiz	Alan Lowen
20 - 22 Okt	Das Geschenk des Seins	Waldhaus, Schweiz	Jan Day
27 Okt - 3 Nov	Body, Heart & Soul 1	Vermont, USA	Alan Lowen
28 Dez - 18 Jan	High on Life 2007	Maui, Hawaii	Alan Lowen & Jan Day
9 - 16 Feb	Body, Heart & Soul Training Seminar (für Trainees)	Waldhaus, Schweiz	Alan Lowen
19 - 25 Feb	Body, Heart & Soul® 1	Ängsbacka, Schweden	Alan Lowen
6 - 12 April	Love & the Shadow (für Paare)	Schloss Glarisegg, Schweiz	Alan Lowen
6 - 9 April	Freiheit zu fühlen - Freiheit zu lieben	EarthSpirit, England	Jan Day
6 - 12 April	Body, Heart & Soul® 1	EarthSpirit, England	Jan Day
18 - 22 April	Sacred Sex, The Heart of Intimacy	Tschechische Republik	Alan Lowen
21 April	Yes to Being	Köln, Deutschland	Jan Day
27 - 30 April	Total Woman	Schloss Glarisegg, Schweiz	Jan Day
1 - 4 Mai	Artisans Circle (for training graduates)	Schloss Glarisegg, Schweiz	Alan Lowen
4 - 6 Mai	Art of Being® Teachers Circle	Schloss Glarisegg, Schweiz	Alan Lowen
11-18 Mai	Body, Heart & Soul® 3	Waldhaus, Schweiz	Alan Lowen & Jan Day
25 - 28 Mai	Freiheit zu fühlen - Freiheit zu lieben	Waldhaus, Schweiz	Alan Lowen & Jan Day
25 - 31 Mai	Body, Heart & Soul® 1	Waldhaus, Schweiz	Alan Lowen & Jan Day
1 - 3 Juni	Freiheit zu fühlen - Freiheit zu lieben	Köln, Deutschland	Jan Day
8 - 10 Juni	The Mirror of the Heart (für Paare)	Alto Sax, England	Jan Day
15 - 17 Juni	The Universal Experience	EarthSpirit, England	Alan Lowen

## INFORMATIONEN & ANMELDUNG

**BÜRO:** PO Box 790269, Paia, HI 96779, USA  
Tel: +1-808-572-1435 (voicemail)  
Email: [info@artofbeing.com](mailto:info@artofbeing.com)  
UK Tel: +44-(0)20-7870 1774  
Deutschland Tel: +49-(0)221-9976 422

### WEITERE KONTAKTADRESSEN:

#### WALDHAUS, SCHWEIZ

Tel +41-(0)34-461-0705  
Email: [waldhaus@waldhaus.ch](mailto:waldhaus@waldhaus.ch)

#### SCHLOSS GLARISEGG, SCHWEIZ

Email [info@artofbeing.com](mailto:info@artofbeing.com)  
Malou, Tel: +41-(0)1-796-1053

#### ENGLAND:

Meru, Tel. +44-(0)1453-752604  
Voicemail: +44-(0)20-7870 1774  
Email: [uk@artofbeing.com](mailto:uk@artofbeing.com)

#### TSCHECHISCHE REPUBLIK:

Denisa, Tel: +420-603-422 329  
Email: [info@tantraworld.com](mailto:info@tantraworld.com)

#### SCHWEDEN:

Ängsbacka Kursgård  
Tel: +46-(0)553 10035  
Email: [booking@angsbacka.se](mailto:booking@angsbacka.se)

[www.artofbeing.com](http://www.artofbeing.com)

## High on Life 2007, Maui

28. Dez, 06 - 18. Jan, 07

geleitet von Alan Lowen & Jan Day

Unser alljährlicher Ferienworkshop lädt dich ein, aus dem Winter auszubrechen in ein tropisches Paradies, weit weg vom kalten Klima Nordamerikas und Europas. High on Life wird wieder auf Maui stattfinden, inmitten der Schönheit und Magie unserer Inselheimat. High on Life ist unsere intensive Feier von Natur, Herz, Sein und Geist, ausgewogen zwischen den Workshop-Sessions, in denen wir all die Geschenke des Seins öffnen, und unseren Ausflügen zu den Herrlichkeiten Mauis. Diese Erfahrung wird dir dein Leben lang lieb und teuer sein, sowohl wegen der unglaublichen Schönheit als auch wegen der inneren Segnungen. Und es gibt noch ein drittes Element: die Art of Being-Gemeinschaft, die wir in der Zeit unseres Zusammenseins bilden, ist ein Modell dafür, wie wir gemeinsam lieben, lernen, heilen und feiern können.

Broschüre auf Anforderung.

FRÜHBUCHERRABATT bei Buchungen  
bis zum 20. September 2006: \$3300

Email: [info@artofbeing.com](mailto:info@artofbeing.com)

Tel: +1-808-572-1435 Fax: +1-808-573-1096

(Voicemail England) +44 (0)20-7870-1774

(Voicemail Deutschland) +49 (0)221-9976 422



The Art of Being®

## A Circle of One

Ok, der Workshop war wunderbar und ich habe mich seit Jahren nicht mehr so lebendig gefühlt. Wie aber Sorge ich dafür, lebendig zu bleiben? Wie kannst du für diese Art des Sein sorgen, die du während des Workshops erfahren hast, ohne die Struktur und die Unterstützung durch die Gruppe und mit der Herausforderung aller deiner Gewohnheiten, die du geschaffen hast, um den Status quo zu erhalten? Kümmerst du dich auch wirklich darum?

Ich möchte hier einige meiner persönlichen Erfahrungen mitteilen, weil es mir so viel bedeutet. Nachdem ich für einige Jahre in allen möglichen Workshops gearbeitet hatte, entschied ich mich dafür, dass es nun an der Zeit sei, so auch zu leben in der "realen Welt". Ich kehrte zu meiner Arbeit als Wissenschaftlerin in einem multinationalen Konzern zurück. Einige Jahre später dann fiel mir auf, dass mein Glanz langsam verblichen war und die Lebendigkeit, die ich gefühlt hatte, als ich eingebunden war in eine spirituelle Gemeinschaft, war schwach geworden. Um diese Zeit dann gab mir das Leben einen weiteren Schub. Ich verlor in der Mitte der Schwangerschaft mein ungeborenes Kind und fiel in einen Abgrund von Trauer, der mich später auch zu meinem ersten Art of Being Workshop mit Alan brachte. Nach zwei Tagen dort bekam ich das, wofür ich gekommen war: das Gefühl, dass es möglich ist, lebendig zu sein MIT der ganzen Trauer und dem unerträglichen Verlust. Zusammen damit kam auch die Erinnerung an das, was ich so oft zuvor gefühlt hatte: die kräftige, vibrierende Lebendigkeit, die meinen Körper, mein Herz und meine Seele erfüllt hatte. Es war eine starke Erinnerung daran, dass ich in diesen Jahren nicht nur mein Baby sondern auch mein reales Leben verloren hatte.

Ich bin zu anderen Seminaren von Alan gegangen und sie halfen mir weiter zu machen und lieben mich wachsen. Ich leuchtete und verblich, ich leuchtete und ich verblich. Mein Leben bewegte sich in die richtige Richtung, ich begann, Veränderungen zu machen und ich ging oft tanzen, aber immer noch war es so einfach und es passierte so schnell, dass ich in meinem Alltag wieder verloren ging. Um diese Zeit hatte ich wieder mit einer großen Krise in meinem Leben zu kämpfen und ich bekam einen Schatz geschenkt, der mir bis heute dient. Ich ging

durch eine wirklich harte Zeit und war sehr unglücklich. Ein Freund machte schließlich den Vorschlag, kurz vor Sonnenaufgang so um 6 Uhr aufzustehen. Im Nachhinein denke ich, dass er gemeint hatte, dass ich dann wohl Zeit genug haben würde, vor dem Frühstück 101 Dinge zu erledigen, aber das war nicht was passierte. Ein Wunder passierte und nahm mich gefangen, wie mich der erste Workshop gefangen genommen hatte. Ich saß dort und beobachtete den Sonnenaufgang, beobachtete wie das Dunkle der Nacht langsam in ein Blau hinüberwechselte bis auf einmal die ersten Strahlen des Sonnenlichts über dem Luzerner See sich zeigten. Ich saß dort mit mir selbst, einer Kerze und einer wundervollen Buddha Statue, die mein Vater mir gegeben hatte, um mich aufzumuntern. Ich saß damals dort, zuhörend, ein bisschen schreibend, ein Gedicht lesend und gespannt darauf wartend, was sich in mir bewegen würde. Ich blieb für mehr als zwei Stunden sitzen ohne einen speziellen Plan, außer dort zu sein mit mir selbst. Es fühlte sich so gut an, dass ich am nächsten Tag sogar ein bisschen früher aufstand, um noch ein bisschen mehr Zeit zu haben – unverplante Zeit, die sich nach und nach mit einer gewissen Struktur füllte, die sich immer wieder veränderte und weiter entwickelte und das noch bis heute tut. Ich fand nach und nach Elemente des Art of Being Zirkels in dem, was ich dort tat; die Verpflichtung präsent zu sein, die Bereitschaft zuzuhören und mit dem zu sein, was in mir passiert und mir selbst die Wahrheit zu sagen.

Irgendwann nannte ich es dann "Circle of One", als ich realisierte, dass es mich mit allem verband, was ich in dem Art of Being Zirkel so sehr schätze; ein Zirkel, der mich mit der Einen verbindet, die ich bin und mich daran erinnert, dass wir alle Eins sind. Der "Circle of One" wurde für mich zu der Zeit, in der ich zu Gott rufe, wenn ich meine dunkelsten Gedanken erkunde, meine Dankbarkeit und meine süßesten Gefühle ausschütze, wenn ich weine und lache, singe, schreibe, meditiere, mich selbst herausfordere, eine Zeit, in der ich mich ausstrecke, um zu vergeben und Vergebung zu empfangen. Der "Circle of One", eine Zeit des Erhörens der Sehnsüchte meines Herzens und in der ich dem begegne, wovor ich mich fürchte. Aber noch wichtiger ist, dass ich mir selbst Raum gebe, auf das zu achten, was in mir aufsteigt, wenn ich nicht damit beschäftigt bin, es irgendwie zuzudecken. Es ist, wie mir die Erlaubnis zu geben, von allen

den Gedanken und Gefühlen gestört zu werden, die ich normalerweise zudecken würde. Und mich dabei nicht zu verlieren in Reaktion oder Selbstmitleid, sondern mich herauszufordern und mir selbst jeden Tag neu die Zeit zu geben, in der ich mich öffnen kann, in der ich mir selbst die Wahrheit sagen kann, sie fühlen kann und mich selbst in allem lieben kann. Mit anderen Worten, zu lernen und zu üben, wie ich mich selbst lieben und Freundschaft mit mir schliessen kann, genauso wie ich es in den Seminaren getan habe. Es war das kostbarste Geschenk, das ich mir selbst geben konnte und es hat mir geholfen, die Art of Being in meinen Alltag zu bringen und zu meiner Art zu leben zu machen.

Nachdem ich meinen Ehemann getroffen hatte, gab ich meinen "Circle of One" für einige Zeit auf. Beziehung hat eigene Herausforderungen und morgens war ich mehr dazu hingezogen, mich von meinem Partner lieben zu lassen. Aber es kam die Zeit, als ich mich wieder daran erinnerte, wie sehr ich immer noch die Zeit meines "Circle of One" brauchte. Glücklicherweise merkte mein Ehemann sehr bald, was dieser Circle unserer Beziehung gab. Es war wunderbar, als er mir vor kurzem erzählte, welchen Unterschied es für SEINEN Tag macht, wenn er sich nun auch diese Zeit gibt.

Die Meisten von uns wissen, wie es zu tun ist; aber es ist auch sehr leicht, es NICHT zu tun. Ich erinnere mich, was mein erster Yoga-Lehrer in Hinblick auf die täglichen Übungen zu mir gesagt: "Die Schwierigste ist, jeden Tag auf die Matte zu gehen." Und so scheint es auch damit zu sein, uns selbst die Zeit zu geben, für alles das zu sorgen, was wir in dem Zirkel gefunden haben. Und darum schreibe ich, um dich zu erinnern und zu ermutigen, dir selbst dieses Geschenk zu geben. Wenn du einige Vorschläge oder Anregungen brauchst, die dir helfen, DEINEN "Circle of One" zu finden, kannst du zu unserer Web-Site unter [www.artofbeing.com](http://www.artofbeing.com) gehen und dort unter dem Stichwort "publications" für "Circle of One" schauen. Du findest dort einige Schätze, von denen du dich inspirieren und ermutigen lassen kannst, die Schönheit dessen zu erforschen, wer du bist jeden Tag.

Ich wünsche dir Glück für jeden Tag

Mit Liebe Jan



Jan Day

# Programm Notizen September 2006 - Juni 2007 Fortsetzung

## Embracing the Beloved

6.10 - 8.10.06 & 6.-11.10.06

Somerset, England

*geleitet von Jan Day*

UMARME DEN GELIEBTEN ist eine Einladung, durch das hindurch zu gehen, was uns davon abhält, die Verbindung zu anderen mit offenem Herzen zu genießen. Der Weg dorthin ist ein tiefes und liebevolles Akzeptieren von uns selbst. In der Umarmung unseres inneren Seins wird es einfach, unsere Liebe anderen zu geben. In der Berührung mit dem inneren Geliebten wird es einfach, den Geliebten in anderen zu fühlen und zu finden. Dies ist ein Workshop, in dem jede Berührung - mit unseren Worten, mit unserem Körper, mit unseren Gefühlen -, der Entdeckung und dem Erwachen zum Geliebten in uns und außerhalb von uns dient.

Tel: +44-(0)208-7870 1774 (UK voicemail) or

Meru +44-(0)1453-752 604 Email [uk@artofbeing.com](mailto:uk@artofbeing.com)

## The Gift of Being

20.10 (morgens) - 22.10.06

Waldhaus, Schweiz

*geleitet von Jan Day*

Das Geschenk des Seins (The Gift of Being) ist eine achtsam geführte Reise durch deine persönliche Geschichte zurück zum Beginn deines Lebens. Sie ist dafür geschaffen, deine inneren Ressourcen wiederaufzubauen und zu wecken, die dir im Laufe deines Lebens verloren gingen oder eingeschlüfert wurden - und dir dabei zu helfen, wie du lernst, dein Leben und deine Beziehungen frei vom Einfluss der Verletzungen und Traumata deiner Kindheit zu genießen.

Dieser Workshop zeigt dir, wie es ist, wenn du das Geschenk deiner eigenen Existenz voll und ganz annehmen kannst. Er ist eine Reise der Versöhnung mit wichtigen Erfahrungen aus deinem Leben, die dich zurückführt zu deiner Geburt, deinem Leben im Mutterleib, deiner Empfängnis und vielleicht sogar darüber hinaus.

Tel: +41-(0)34-461-0705 Waldhaus Zentrum or email

## Yes to Being

21.04.07

Köln Zentrum, Deutschland

*geleitet von Jan Day*

Eine eintägige Einführung in die Art of Being, die dich einlädt, ein tieferes Ja zu deinem einzigartigen Sein zu finden.

Tel: +49-(0)221-9976 422 or email [jan@artofbeing.com](mailto:jan@artofbeing.com)

## Total Woman

27.- 30.4.07

Schloss Glarisegg, Schweiz

*geleitet von Jan Day*

Dieser Workshop ist geeignet für alle Frauen im Alter von 18 bis 80+. Es ist die Zeit, unsere weibliche Natur zusammen zu erforschen und zu feiern, von einander zu lernen, uns zu nähren und anzuregen, indem wir uns gegenseitig das Geschenk geben, Frau zu sein, so total, wie wir es wagen zu sein.

Tel. Malou: +41-(0)1-796-1053

Tel. Jan: +44-(0)7870-1774 or email [jan@artofbeing.com](mailto:jan@artofbeing.com)

## Body, Heart & Soul®1: Restoring Sexual Innocence

14.4 - 21.4.07

Somerset, England

*geleitet von Jan Day*

2.6 - 9.6.07

Waldhaus, Schweiz

*geleitet von Alan Lowen & Jan Day*

Das Ziel dieser 7-tägigen Reise ist, dass du wirklich in dir zuhause sein kannst und glücklich bist, genau der Mann oder die Frau zu sein, die du bist. Du wirst echte Intimität in deiner/deinen sexuellen Beziehung/en genießen und lernen, wie du dich immer wieder für alles öffnen kannst, das dir zur Verfügung steht, wenn du wirklich präsent bist in deinem Körper, in Gefühlen, Herz und Seele.

Body, Heart & Soul bringt wieder Unschuld, Verspieltheit, Feiern, Integrität und Heiligkeit in die Art hinein, wie du deine sexuelle Natur als immanenten Bestandteil deines ganzen Daseins lebst.

## Freiheit zu fühlen - Freiheit zu lieben

6.4(morgens) - 12.4.07

Somerset, England

*geleitet von Jan Day*

25.(morgens) -31.05.07

Waldhaus, Schweiz

*geleitet von Alan Lowen & Jan Day*

1.-3. 06.07

Köln Zentrum, Deutschland

*geleitet von Jan Day*

Dieser Workshop lädt dich dazu ein, die Kraft, den Reichtum, die Schönheit, die Verspieltheit und die Weite deiner eigenen Existenz als Mann oder Frau zu entdecken und zu erfahren. Es geht darum zu lernen, wie du deine eigene Sexualität zu einem Weg des Wachsens und des Heilens werden lassen kannst. Und es geht darum, in dir selbst das zu finden, was dich dazu befähigt, all die Geschenke intimer Liebe in deinem Leben zu genießen.

Tel: +41-(0)34-461-0705 or email [waldhaus@waldhaus.ch](mailto:waldhaus@waldhaus.ch)

Tel: +44-(0)208-7870 1774 (UK voicemail) or

Meru +44-(0)1453-752 604 Email [uk@artofbeing.com](mailto:uk@artofbeing.com)

Köln: +49-(0)221-9976 422 or email [jan@artofbeing.com](mailto:jan@artofbeing.com)

## The Mirror of the Heart (für Paare)

8.- 10.6.07

Alto Sax, England

*geleitet von Jan Day mit Frieder Fischer*

*Deutsche Übersetzung möglich*

Dieser Workshop ist für Paare, die das besondere Geschenk, in einer Beziehung zu leben, entdecken wollen. Eine dreitägige Art of Being Reise, die dich ermutigt, dir selbst und deiner Liebe für deinen Partner zu vertrauen. Eine Einladung, mutig zu sein und das Risiko einzugehen, dich als der zu zeigen, der du wirklich bist, während du deine Verletzlichkeit umarmst und die Bereitschaft findest, alles zusammen zu feiern, die Erotik und das Heilige, die Tränen und das Lachen.

Tel. Jan: +44-(0)7870-1774 (voicemail)

or email [jan@artofbeing.com](mailto:jan@artofbeing.com)

Jan Day hat mit Alan Lowen gearbeitet und trainiert seit 1986 und begann 1999 eigene Art of Being® Workshops zu leiten. Zur Zeit hat sie ihr eigenes Programm mit Art of Being Workshops und zusammen mit Alan leitet sie einige der längeren Seminare wie Body,Heart&Soul und High on Life. Jan bietet ausserdem Einzelsitzungen an und berät Menschen dabei, ihre eigene Art of Being zu finden und wie gehabt organisiert Jan die Art of Being®. Wenn du Hilfe wünschst, um zu entscheiden, welcher Workshop oder welcher Kurs für dich am besten geeignet ist, Jan freut sich, mit dir darüber zu reden.

Wenn du es wünschst, Einzelsitzungen mit Jan zu buchen (persönlich oder telefonisch), schreibe bitte zu Jan unter [jan@artofbeing.com](mailto:jan@artofbeing.com) oder hinterlasse eine Nachricht unter +1-(808) 572-1435.



Es gibt weltweit ein wachsendes Netzwerk von lizenzierten Art of Being Lehrerinnen und Lehrern. Um die volle Liste aller Art of Being Seminare zu sehen, die von lizenzierten Art of Being Lehrern angeboten werden, gehe bitte zu [www.artofbeingteachers.com](http://www.artofbeingteachers.com).