

## **Vision und Anfänge**

### **Der Osten ist der Osten und der Westen ist der Westen**

Seit über 2500 Jahren haben Buddhisten die dem menschlichen Geist innewohnende Gesundheit und Kraft durch Meditation und andere spirituelle Praktiken gefördert, um dadurch Qualitäten wie Weisheit und Mitgefühl in ihrem Leben und ihrer Welt verkörpern zu können. In den letzten 100 Jahren konnte in vielen Bereichen westlicher Wissenschafts- und Weisheitstraditionen, wie zum Beispiel in der Medizin, der Psychologie oder der Physik eine beispiellose Entwicklung beobachtet werden, die unsere Sicht auf das Leben und unseren Alltag radikal verändert hat. Zur Zeit kann man in der westlichen Welt ein ständig wachsendes Interesse am Buddhismus feststellen. Dies zeigt sich unter anderem darin, daß Menschen versuchen, die buddhistische Sicht über die Natur des Geistes zu verstehen und die Praxis der Meditation in ihrem eigenen Leben anzuwenden. Upaya ist eine Organisation die Lehrinhalte und Programme entwickelt, in denen die Weisheitslehren und -praktiken jahrtausende alter, spiritueller Traditionen in einer Form übermittelt werden, die unserer heutigen modernen Welt entsprechen. Dadurch ermöglichen wir einen fruchtbaren Dialog zwischen der Weisheit östlicher, spiritueller Traditionen und der zeitgemäßen Weisheit der westlichen Welt.

Die Weisheit des Ostens und des Westens miteinander in Verbindung bringen Ein solcher Prozess der Vereinigung erfordert ein gründliches Studium und Training in beiden Welten. Es handelt sich dabei nicht nur um einfaches Vermischen beider Traditionen. Die buddhistischen Einsichten in die Natur des Geistes ermöglichen uns ein weit genaueres und tieferes Verständnis über Gesundheit, Psychologie und kreative Prozesse, als die westlichen Traditionen es anzubieten haben. Wenn wir versuchen, unser Verständnis zu vertiefen, während wir es gleichzeitig auf die praktische Umsetzung in der Arbeit mit anderen Menschen anwenden, wird dieser Prozess sehr direkt und persönlich. Wir haben keine Chance mehr die spirituelle Praxis als Flucht aus der Realität unseres Alltags zu benutzen. Stattdessen wird sie ein Instrument, direkt und klar mit unserer Wirklichkeit umzugehen.

### **Eine persönliche Reise**

Die Teilnahme an einem unserer Trainingsprogramme ist also immer eine sehr persönliche Reise. Diejenigen, welche bereits Mediationserfahrungen mitbringen, egal ob es sich um buddhistische oder andere Formen der Meditation handelt, werden herausgefordert, ihre Meditationserfahrungen direkt auf ihr alltägliches Leben anzuwenden. Dadurch wird der Pfad der Meditation ein sehr persönlicher. Und denjenigen, welche in westlichen Traditionen wie Psychologie, Heilkunde oder Kunst geschult sind, erschließt sich ein tieferes Verständnis über die weitreichende Beziehung zwischen der Essenz unseres menschlichen Geistes und heilenden oder kreativen Prozessen. Letztendlich ist eine solche Reise nicht nur als spirituelle Reise zu verstehen. Die wahre Frucht dieser Arbeit besteht darin, unser Leben und unsere Arbeit selbst „Praxis“ werden zu lassen. Es gibt keine Notwendigkeit außerhalb unseres Alltags nach Spiritualität zu suchen. Wir können unsere Arbeit als Therapeuten, Heiler oder Künstler als eine andauernde Erforschung der Natur des Geistes verstehen, als einen fort dauernden Prozess, in welchem wir unsere innewohnende Weisheit aufdecken und Gesundheit und Kraft in uns und anderen nähren. Es ist ganz überflüssig weiterhin zu trennen: Osten und Westen können einander ehrlich und direkt begegnen.

## **Geschichte**

### **Die Wurzeln**

1996 fand in Hamburg eine Einführung in kontemplativer Psychologie mit Melissa Moore, PhD statt. Zu diesem Zeitpunkt lehrte sie seit vielen Jahren kontemplative Psychologie in den USA und Europa. Angeregt durch diese Veranstaltung entstand der Kontakt zu den PsychotherapeutInnen einer Gemeinschaftspraxis in Bielefeld. Aus dieser ersten Begegnung entwickelten Elisabeth Fey, Dagmar Niehaus, Angelika Schulz und Hubert Backes zusammen mit Melissa Moore die Idee einer Fortbildung in kontemplativer Psychologie nach dem Vorbild des Studienprogramms an der Naropa University in Boulder, Colorado.

### **Karuna e.V.**

Gemeinsam wurde 1998 der Verein Karuna e.V. gegründet und schon im Herbst 1998 fand der erste Zyklus von Karuna Training in Bielefeld statt. Zur Fakultät gehörten neben Melissa Moore auch Irimi Rockwell, Paul Cashman und Han de Wit. In den folgenden Jahren gab es weitere Trainingszyklen, in denen die Ausbildungsinhalte immer weiter verfeinert wurden. Gisela von Keiser-Grenkowitz, ebenfalls Absolventin der Naropa University, wurde im Jahr 2000 erstes deutschsprachiges Mitglied der Fakultät.

### **Upaya gGmbH**

Um die Organisation der Trainings auf eine professionellere Basis zu stellen, wurde 2002 neben dem Verein Karuna e.V. die Upaya GmbH gegründet. Auch hier waren die Gründungsmitglieder von Karuna e.V. wieder mit ihrem Engagement dabei. Mit der Gründung von Upaya wurde ein weiteres Programm für kontemplatives Heilen mit dem Namen Menla Training entwickelt. Die Lehrer sind hier Phil Weber und Christoph Klonk. Der erste Zyklus dieser Fortbildung findet seit November 2004 statt.

Im Jahr 2003 übernahm Shambhala Europa, die Dachorganisation der buddhistischen Linie, aus der auch die Naropa Universität gegründet wurde, die Schirmherrschaft von Upaya.

### **Danke!**

Mittlerweile haben schon sehr viele Menschen die Chance genutzt, an den Trainings teilzunehmen. An dieser Stelle möchten wir all denen danken, die Ihre Energie, Weisheit und Liebe in diese Arbeit eingebracht haben und dies immer noch tun. Ohne all diese Menschen wäre dieses Projekt niemals denkbar und durchführbar gewesen. Wir möchten ihnen allen an dieser Stelle unseren herzlichen Dank und unsere Wertschätzung entgegenbringen!