

Intensiv - Seminar zum Realization Process

von Frank Wieland - Certified Realization Process Teacher

am Fr 20. / Sa 21. Februar 2026

in Freiburg - Stadtteil Vauban

Zeiten: Freitag 20.02. 16:00 -19:00 Uhr / Sa 9:00 -13:00 und 14:30 - ca. 17:00 Uhr

Ort: Freiburg, Vaubanallee 49, 79100 Freiburg - „Lichtraum“

Eine Teilnahme ist auch ohne Kenntnisse des Realization Process gut möglich.

Voraussetzungen für die Teilnahme sind: Ein *offenes* Herz und die Bereitschaft, mit Freude auch mal die Komfortzone der eigenen Konzepte zu verlassen.

Begrenzte **Teilnehmerzahl: Maximal 12**

Kosten: (neuerdings oft als „Energieausgleich“ bezeichnet):
Nach Selbsteinschätzung 90 - 160 Euro (bitte in bar)

Anmeldung: Frank Wieland, T +49 761 6965216
Email: realization-process@t-online.de

Thema: Die Zwei sind EINS und Das EINE sind Zwei

Der Realization Process® als Wegbereiter für nonduales Erwachen

Der Realization Process® - (RP) wurde von Judith Blackstone (*1947) als eine neuartige Integration von nonduaalem spirituellem Erwachen, psychologischer Heilung und Verkörperlichung (embodiment) entwickelt.

Sie ist Psychotherapeutin (PhD) und bietet in den USA workshops und RP-Lehrer-Ausbildungen an, sowohl für persönliche Teilnahme als auch online. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, von denen bislang 2 auch in deutsch erschienen sind: • Trauma und der befreite Körper • Dünne Haut (wobei die Übersetzungen m.E. nicht immer „den Punkt treffen“, um den es nach meinem Verständnis im Originaltext geht).

Judith begann im Alter von zehn Jahren bei einer modernen Tanzkompanie in New York City aufzutreten. Sie tanzte fünfzehn Jahre lang, bis eine Rückenverletzung sie auf den spirituellen Weg brachte.

Seit fast vier Jahrzehnten praktiziert sie Meditation und studierte bei hinduistischen, Zen- und tibetisch-buddhistischen Lehrern. Der Realisierungsprozess entstand außerhalb traditioneller Linien als Antwort auf die Bedürfnisse zeitgenössischer Suchender.

Für weitere Informationen siehe auch ihre Webseite realizationprocess.org

Einige Erläuterungen zum Thema:

Wenn Ihnen die Erläuterungen zu theoretisch oder kopflastig vorkommen, lassen sie es einfach los. Sie müssen es nicht verstehen, um meditieren zu können.

Wir werden auch alles nochmals im Seminar besprechen.

Es hat sich jedoch gezeigt, dass es einen messbaren Unterschied macht, wenn ein und dieselbe Tätigkeit MIT einem oder OHNE ein Bewusstsein davon, was ich tue ausgeübt wird.

Die dargestellten Gedanken dienen dazu, dass die Meditationen während des Seminars bewusster „mit Leben gefüllt“ werden können.

Vor allem tragen die Übungen des RP dazu bei, die eigene innere Stabilität zu stärken. Es können z.B. Traumata aufgelöst, Ängste reduziert werden. Durch das Harmonisieren der verschiedenen Energiezentren im Körper (Chakren) unterstützen sie uns dabei, eine offene, unvoreingenommene Haltung den Mitmenschen und dem Leben gegenüber zu entwickeln.

Die Aussage „ZWEI-IN-EINEM-UND-EINS-IN-ZWEI“ wird als das PARADOXON DER QUANTENPHYSIK bezeichnet.

Es besagt, dass Materieteilchen (Elektronen / Photonen) gleichzeitig als Teilchen oder als Welle beschrieben werden können, je nachdem, worauf die Aufmerksamkeit gerichtet wird. (Welle-Teilchen-Dualität)

Zeb Lancaster stellt in seinem neuen Buch *Nondual Chakra Awakening* (2024) einen interessanten Bezug zu Meditationsformen her, die davon ausgehen, dass die Empfindung der Trennung unserer eigenen Existenz von der Welt, die duale Welt, in der wir leben durch nonduale Erfahrungen aufgelöst werden kann.

(Dieser Absatz ist keine wörtliche Übersetzung, sondern eine sinngemäße Übertragung aus dem englischen)
Er sagt sinngemäß: Die Vorstellung, dass wir die ureigene, nonduale Dimension unserer Existenz allein durch die Verfeinerung unserer Wahrnehmung innerhalb der dualen Dimension unseres sich entwickelnden (individuellen) Selbst aufdecken können, führt nicht zum Ziel.

In der Meditation und auch in unserem Alltag erleben wir, dass die einheitliche Präsenz unseres eigenen Seins *alles* widerspiegelt, was es durchdringt. Die Stille unserer verkörperten Erfahrung von Einheit und Ganzheit fühlt sich an, als ob sie die Gedanken, Emotionen und Empfindungen unseres sich entwickelnden Selbstes in sich enthält und offenbart.

In der Meditation wird die Quantenrealität zu einer verkörperten (oder verkörperlichten) nondualen Erfahrung. Es scheint, dass wir den mehrdimensionalen Charakter des Elektrons (Welle-Teilchen-Dualität) **direkt erleben können**. [S.21]

Wenn wir uns darauf beschränken, zu fühlen, dass wir *nur* als unser **sich entwickelndes Selbst** existieren, erscheint der zugrunde liegende ursprüngliche einheitliche Zustand unserer Elektronen (Quantenwellen) als separate Teilchen.

Unsere Elektronen drücken sich dann als eine Vielzahl *einzelner Teilchen* aus, die bestimmte Gedanken, Emotionen und Empfindungen bilden.

Wenn wir unser Bewusstsein aber erweitern, um zu fühlen, dass wir *auch* als ein **unveränderliches Selbst** existieren, behalten unsere Elektronen ihren ursprünglichen *Zustand der Einheit (Wellen)* bei. Unsere körperliche Erfahrung des Einheitsbewusstseins als Ganzheit ermöglicht effektiv das Entstehen eines inneren Wellenzustands der Einheit.

Dieses vereinigte Feld ermöglicht es, uns so zu fühlen, als befänden wir uns in einer „nicht-lokalen Beziehung“ zu unserer Umgebung, ohne dabei unseren Körper zu verlassen.

Von jedem Ort in unserem Körper aus haben wir Zugang zu einer Erfahrung von Ganzheit und sind offen für das einheitliche Feld des Bewusstseins, das uns und unsere Umgebung durchdringt.

Dies entspricht der chinesischen taoistischen Philosophie von Yin und Yang, in der Yang den Keim von Yin enthält und Yin den Keim von Yang. Gegensätze schließen sich gegenseitig ein.

“Je nachdem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten (**sich entwickelndes** [individuelles] **Selbst** oder **unveränderliches Selbst**), zeigen sich unsere Elektronen als dualitätsbasierte Wahrnehmungs-Reaktions-Erfahrungen, oder als nonduale Ganzheit (Unschärferelation) — *oder als beides gleichzeitig.*“

Diese Auffassung kann direkt in der Hauptübung des RP „Einstimmung auf grundlegendes Bewusstsein“ erlebt werden, in der eine nonduale Erfahrung vorbereitet wird, wenn von der Erfahrung eines kontinuierlichen alles durchdringenden, offenen Raumes gesprochen wird:

„Erfahre, dass der Raum, der deinen Körper durchdringt, auch diese Wände durchdringt. Bleibe ganz im Inneren deines Körpers, während du gleichzeitig den Raum, der dich und auch diese Wände durchdringt, erlebst. Du findest nicht die Wände. Du findest den offenen Raum, der dich und diese Wände hier durchdringt.“ - -

Nach der Auffassung von Zeb Lancaster u.a. gibt es also zwei unterschiedliche, gleichzeitig koexistierende Arten von Selbst, das **sich entwickelnde** (individuelle) **Selbst** und das **unveränderliche Selbst** [S.18]

Dieser Ansatz ist aus meiner Sicht sehr hilfreich. Er ermöglicht eine offene innere Haltung, bzw. die Erfahrung einer Umarmung des gesamten Seins (von Zeb L. als Whole-Being-Embrace bezeichnet).