

Breema

ist eine Lehre für den Marktplatz, im Alltag. Jetzt und hier. Entspannend, stärkend und vitalisierend.

Breema bringt mich von der Hilflosigkeit zur Handlungsfähigkeit. An der Supermarktkasse, am Arbeitsplatz, beim Autofahren, in meinen Beziehungen zu anderen Menschen und zu mir selbst.

Die Breema Prinzipien geben mir Handwerkszeuge, die Schöpfung an mir selbst zu vollenden, ein sinnvolles und bedeutungsvolles Leben zu leben, unabhängig von den äußeren Bedingungen.

Ich einfacher Mensch bin hier, mache diesen Schritt. Wenn ich sehe, Utz ist in Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit, im Urteil, in der Bewertung, schaue ich, welches Prinzip von Breema in mir lebendig wird.

"Keine Beurteilung" z.B. Ich sehe, daß ich in meinem unbewussten Alltagszustand immer in der Bewertung bin, gleichzeitig spüre ich den Wunsch nach einer anderen Qualität in mir.

Ich bringe die Aufmerksamkeit meines Verstandes zum Atemfluss des Körpers, zur Haltung des Körpers oder zu dem Gesichtsausdruck des Körpers. Für einen Augenblick kann da für mich ein

"Geschmack" von "Ich Bin" entstehen, von Präsenz. Meine Gefühle werden ruhig und sind in Harmonie mit meinen Gedanken und meinem Körper.

Bei der Breema Arbeit gibt es keine Meister, nur Lernende, lebenslang.

Keine Gurus, keine Kirchen, keine Tempel, keine Ashrams, keine Klöster, keine Heilsversprechen.

(Manchmal wünscht sich mein Ego für sich selbst ein bißchen mehr "Tingeltangel..., Weihrauch... Kerzen...")

Breema basiert auf jahrtausendalten Traditionen und ist gleichzeitig vollkommen unabhängig von diesen.

Eine Arbeit für Menschen in unserer westlichen Kultur.

Die Persönlichkeit wird nicht bedient. Im Fokus ist nur die eigene Erfahrung. Es gilt nur, was ich selbst durch mein "Schmecken" verifizieren kann.

Breema ist eine Non Profit Angelegenheit auf der Persönlichkeitsebene und gleichzeitig eine Profit Angelegenheit auf der essentiellen Ebene.

Breema ist eine stark strukturierte Arbeit. Innerhalb dieser Struktur, innerhalb dieser Form kann ich meine Persönlichkeit immer wieder neu selbst erfahren und wahrnehmen, ohne Urteil, ohne Bewertung.

Dabei steht die Wahrnehmung an sich im Vordergrund, nicht das, was ich wahrnehme.

Gleichzeitig kann ich immer wieder in die neue Erfahrung gehen: Diese, meine Persönlichkeit, ist, wie sie ist -

sie ist mir gegeben aus gutem Grund. Es macht keinen Sinn, sie zu verändern, sie einzutauschen in eine andere.

Gleichzeitig ist da ein Kern in mir, der von dieser Persönlichkeit unabhängig ist, der nur schauen kann.

Diesen Kern in mir nähre und unterstütze ich mit Breema und mit dem Arbeiten mit den Breema Prinzipien im Alltag.

Ich kann in mir erspüren: Ich habe den inneren Wunsch, über diese Persönlichkeit hinauszuwachsen, von ihr unabhängig zu werden.

Gleichzeitig kann ich spüren und erfahren, daß diese Persönlichkeit ein Instrument für mich sein kann, mit dem ich an und mit mir in jedem Augenblick arbeiten kann.

Ich bin ein duales Wesen, alles hat seinen guten Platz in meinem Leben.

Persönlichkeit ist - aber - und : ICH BIN.

Die Wirklichkeit hat mich akzeptiert, ich kann mich entspannen.

Breema ist einfach, Breema ist etwas, was ich tun kann, immer und überall.

Der Prozess ist da im Vordergrund, nicht Ziele, die meine Persönlichkeit anstrebt.

Ich erlebe Dankbarkeit und "Wellwishing" für andere Menschen und für mich selbst. Mitgefühl in reiner Form.

Von Utz Krause-Sparmann