

Achtsamkeit

Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation

Informationen für Interessenten am Vortrag

“Achtsamkeit und Meditation aus der Sicht des tibetischen Buddhismus“

mit praktischen Übungen

durch die Meditationslehrerin Tsering Youdon-Haller

Shi-nä (shamata): Meditation der Geistesruhe durch Atembetrachtung. Zu Beginn führen wir eine gemeinsame Rezitation durch, mit der wir unseren Geist ausrichten wollen. Wir meditieren zwanzig Minuten im Sitzen; davor tibetische Bewegungslehre-Übungen.

Die Meditation der geistigen Ruhe ist für neue und fortgeschrittene Teilnehmer gleichermaßen wertvoll. Man kann Meditation auch als eines der ältesten Heilverfahren der Welt betrachten.

Nach den buddhistischen Lehren allerdings bedeutet Achtsamkeit mehr als das bewusste Sein im Hier und Jetzt. Denn dieses ist nicht per se ein heilsamer Geisteszustand. Wer am Strand in der Sonne liegt, bewusst das Rauschen des Meeres hört und die Hitze auf seinem Körper spürt, hat nicht notwendigerweise einen heilsamen Bewusstseinszustand. Im Buddhismus geht es jedoch darum, den Geist aktiv heilsam umzuwandeln, insbesondere eine Einsicht in die Natur der Wirklichkeit zu entwickeln. Liebe und Mitgefühl gehören auch zur Natur des Geistes.

Termin:

Dienstag, 10.10.2017, 19:00 h - 21:00 h

Kostenbeitrag:

20 EUR, bitte in bar am Abend mitbringen. Der Vortrag findet ab 6 TN statt, bei mehr als 6 TN geht der Überschuss an ein soziales Projekt in Tibet, das Frau Youdon-Haller betreut.

Anmeldung:

Bitte über das Anmeldeformular auf www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html oder informell per Email. Wegen sehr begrenzter Teilnehmerzahl bitte frühzeitig anmelden!