

Einführung in Meditation



**Achtsamkeit für den
persönlichen und beruflichen Alltag**

Dr. Reinhard Billmeier

Meditieren Lernen

In einer Zeit, in der äußere Anforderungen und scheinbare Zwänge entfremdend erlebt werden, ist das Bedürfnis spürbar nach einer Orientierung, die von innen kommt und mit dem Wesen der Person in Einklang steht. Meditation und andere Achtsamkeitsübungen gewinnen dabei zu Recht zunehmende Bedeutung und Akzeptanz.

Viele Menschen schließen sich deshalb spirituellen Schulen und Lehrern an, die angeleitete Zugangswege bieten, sie experimentieren auf eigene Faust oder geraten an zweifelhafte Angebote, die die momentane Modewelle hervorbringt.

Der hier gebotene Zugang gründet in einem freien, westlichen Verständnis geistig-seelischer Prozesse und versucht dies mit den Erfahrungen östlicher spiritueller Praxis und anderen mystischen Wegen - z.B. auch des Christentums - zu verbinden. Diese sind alle darauf gerichtet, dem Menschen in seiner Verantwortung für sich selbst und für die zu gestaltende Welt Orientierung zu geben.

Im Zentrum der vier Abende steht das Kennenlernen verschiedener Formen von Meditation, und zwar in Stille und Bewegung, in den Ausrichtungen der Zuwendung zu verschiedenen Meditationsobjekten und in unterschiedlichen geistigen Qualitäten wie freiem Gewahrsein oder gerichteter Aufmerksamkeit – um zentrale Unterscheidungen zu benennen.

Ziel ist es, zunächst ein tieferes Verständnis von Achtsamkeit als grundlegender Haltung zu gewinnen, über die derzeit viel Missverständliches verbreitet wird; weiter soll es den Teilnehmenden möglich sein, eine eigene – den individuellen Bedingungen entsprechende - Alltagspraxis von Meditation zu beginnen oder zu vertiefen, und schließlich wird der Zusammenhang von Selbstfürsorge und sorgendem Wirken (nach außen, in die Welt hinein) Thema sein. Auch alltagspraktische Überlegungen werden ihren Platz haben.

Den Schwerpunkt bilden Übungssequenzen, Austausch von Erfahrung und Beantwortung von Fragen. Die Bereitschaft, in den Zeiträumen zwischen den Seminarabenden selbständig zu üben, ist erwünscht. Denn es wird insbesondere auf die Erfahrungen Bezug genommen, die die Teilnehmenden selbst machen; eine der größten Schwierigkeiten im Erlernen von Meditation ist meist, dass es in der individuell ausgeübten Praxis kaum Austausch, Rahmung oder die Möglichkeit zur Korrektur gibt.

Termine, Ort, Kosten

Jeweils 4 Termine im wöchentlichen Abstand (meist Februar-April bzw. Oktober-November). Die Seminarreihe beginnt jeweils, wenn sich 6 Interessenten angemeldet haben. Die Seminare finden von 19 – 21 h statt:

In **HILDESHEIM**: dienstags, im Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation, Schlesierstr. 12, 31139 Hildesheim, in **HANNOVER**: donnerstags, im Seminarraum des NIS, in der Leisewitzstr. 26, 30175 Hannover.

Die TN-Gebühr beträgt EUR 120 (+ USt., nur insgesamt belegbar), Firmen/Selbständige (als Fortbildung) bezahlen EUR 160.-. Es gibt in jedem Kurs gesponserte und freie Plätze - dazu bitte nachfragen! Bei Interesse zur Vormerkung die Kontaktfunktion der Website nutzen!

Leitung

Reinhard Billmeier (Dr. phil.) ist psychologischer Unternehmensberater, Supervisor (DGSv), Coach-Ausbilder und Achtsamkeitslehrer. Seit vielen Jahren leitet er Retreats für Führungskräfte und bietet offene Meditationen für Berufstätige an. Er übt selbst seit 1980 verschiedene Formen von Meditation wie Za-Zen, Vipassana, Bewegungsmeditationen; während seiner Schülerschaft bei Ursa Paul im Heilhaus Kassel praktizierte er die dort entwickelte Form der Chakren-Meditation, um heute wieder mehr zu den Wurzeln zurückzukehren: Zum „Sitzen in Stille“ und kontemplativer Meditation.



Weitere Informationen

Entwicklungsberatung Reinhard Billmeier • Schlesierstr. 12 • 31139 Hildesheim • Tel: +49 (0)5121 - 13 07 07, Website: www.r-billmeier.de/03aktuell/, Kontakt/Anmeldung: www.acht-samkeit.de/anmeldung.html

Acht sam keit