



Sich mit verschiedenen Formen der Meditation vertraut machen:

MEDITATIONSKURS – EIN GUTER MENSCH SEIN

*Schritt für Schritt zum inneren Wohlbefinden
durch verantwortungsvolle Kommunikation und Meditation*



Mitgefühl ist seinem Wesen nach friedvoll und sanft, aber gleichzeitig ist es sehr kraftvoll.

Mitgefühl ist das Zeichen echter innerer Stärke.

Wir brauchen uns nicht einer Religion oder Ideologie anzuschließen.

Es genügt, wenn jeder von uns seine guten menschlichen Eigenschaften entwickelt.

Tenzin Gyatso, der 14. Dalai Lama

Zitat in „Ein guter Mensch sein“, Tibethaus Deutschland e.V.

Wir stehen stets mit allem was uns begegnet, ob bewusst oder unbewusst, in Verbindung. Das allgemeine Gutsein einer Person steht in direkter Beziehung zur Kraft und Qualität gütiger Gedanken und Handlungen, die er oder sie erzeugt. Diese Eigenschaften, die ein friedliches und harmonisches Miteinander und eine sanfte Kommunikation unterstützen, sind sehr hilfreich.

Ungeachtet dessen, ob wir uns zu einer bestimmten Religion bekennen oder nicht – ist es hilfreich, diese Warmherzigkeit, dieses Mitgefühl zu kultivieren, um Raum für das Gegenüber während der Kommunikation entstehen zu lassen.

Wird dies geübt, ist der Kontakt mit unseren Nächsten, Freunden und Arbeitskolleginnen mit Freude und innerem Frieden versehen. Es entfalten sich Beziehungen, die uns als Mensch erfüllen und uns mit guten Gefühlen und innerem Frieden nähren.

Gerne laden wir Sie ein, mit uns in den Text „**Ein guter Mensch sein**“ einzusteigen, seine Aussage zu erspüren, um in der Lage zu sein, ihn mit Alltagssituationen verbinden zu können. Dabei unterstützen wir Sie mit geführten Meditationen und mit Bezügen zur Lehre Buddhas.

Diese Erläuterungen „**Ein guter Mensch sein**“ teilen wir gerne kostenlos mit Ihnen in einem Zoom-Meeting-Raum.

- ❖ Der Link zum Zoom-Meeting wird Ihnen nach Anmeldung per E-Mail an angebote@shide.de zugeschickt
- ❖ Wir treffen uns alle 14 Tage, ab Sonntag, den 10. September 2023 von 14:00 bis 15:30

Wir freuen uns, mit Ihnen diesen Weg zu gehen!

Ihre Dharma-Freundinnen vom Klöster Shide,
Namgyäl Chökyi und Bettina Föllmi-Zinnenlauf