

Meditation im Kloster Shide



Gönne dir eine Auszeit

Willkommen zu dir selber!

Ich lade dich zu einer kleinen Erholung ein - losgelöst von Stress, Sorgen, Plänen und ähnlichem.

Mit einer wohlwollenden Haltung zu uns selber lernen wir ganz entspannt zu sein. Dabei lassen wir unseren Atem auf natürlicher Weise fließen. Wir spüren ihn und begleiten ihn im Geist.

Wenn ich lange einatme, weiß ich, dass ich lange einatme. Wenn ich lange ausatme, weiß ich, dass ich lange ausatme.

Es klingt einfach, nicht wahr? Dadurch kommen wir zu uns selber? Genau, wir spüren den Atem und begleiten ihn im Geist, mit unserer Aufmerksamkeit. Wir lernen mit Ablenkungen um zu gehen. Loslassen, entspannen und zum Atem zurückkommen: „release, relax, return“ ist das „Mantra“ dafür.

Buddha selbst lobte die Meditation auf den Atem. Er sagte: So wie eine große Regenwolke Staub und Schmutz auf der Stelle vertreibt, so ist die Aufmerksamkeit auf den Atem, wenn weiterentwickelt, friedlich und erhaben, ein himmlischer Ort, welcher unheilsame Zustände auf der Stelle vertreibt.

Das ist wirklich vielversprechend. Herzlich willkommen!

Eine Meditations-Praxis-Gruppe mit Anleitung von Bhikshuni Thubten Choedroen

Mittwochs 14-15 Uhr ab 16. August 2023 im Kloster Shide (Ab 11. August stehe ich für Fragen zur Verfügung, davor bin ich verreist. Der Einstieg ist jederzeit möglich und kostenlos)

Lese-Empfehlung: Die befreiende Kraft der Aufmerksamkeit von B. Alan Wallace, edition steinreich

Buddhistisches Nonnenkloster Shide e.V., Am Betschkamp 9, 29640 Schneverdingen Telefon: 05193 9638455
Homepage: www.shide.de E-Mail: angebote@shide.de