



Meditationskurs_Ruhen im Gewahrsein der wahren Natur des Seins

Für Dharma-Geschwister mit Meditationserfahrung

Der Kurs findet im Kloster und zugleich im Zoom-Meeting-Raum statt



Mit Freude und Zuversicht Schritt für Schritt das Ruhen im Gewahrsein der wahren Natur des Sein, erleben

Der Buddha hat das Ruhen in Gewahrsein als schrittweisen Weg aus dem Daseinskreislauf selbst erfahren und weitergegeben. Die Reihenfolge der Schritt ist ebenso logisch, wie die der spontanen Fragen, mit denen sich die Yoginis und Yogis ihren Geist zunächst verstandesmäßig ausrichten und ihre Meditation entwickeln. Das eigentliche Beantworten und Erkennen der Natur der Erfahrungen ist ein intuitives Hineinfühlen, Beobachten und Erleben. Die Praktizierenden erreichen dies durch ein schrittweises Vorgehen. Aus dem genauen Hinschauen entstehen Erkenntnisse, die den Weg in das jeweilige nächste Untersuchungsgebiet aufweisen.

Die Abfolge der Fragen, Meditationen und Erkenntnisse ist also ein schrittweiser Weg in die innere Freiheit. Wie sammle und meistere ich meinen Geist? Wie arbeite ich mit der Prānā, der Lebensenergie?, etc. sind Kernfragen, die uns bei der Abfolge des Erlebens beschäftigen. Alles Erlebte und Wahrgenommene ist ein Produkt des verarbeitenden Geistes und setzt sich aus Komponenten zusammen, die es zu erfahren gilt. Zu fühlen und spüren, wie das Zusammenspiel zwischen subtilem Körper, Prānā und Geist sich erschließt, ist ein langer, aber mit viel Freude verbundener, yogischer Prozess. Eigentlich ist es ein „Lebensweg“, der eine neugierige und forschende Lebenshaltung bedingt.

Dieser Meditationskurs für Meditationserfahrene startet am Sonntag, den 5. November 2023, 14:00 bis 15:00 im Zoom-Meeting-Raum. Er findet in der Regel alle 14 Tage statt.

Bhikshuni Namgyäl Chökyi, aus der Drikung-Kagyü-Tradition, welche die klassische, strenge Dreijahresklausur absolviert hat und sich seit über 40 Jahren der buddhistischen Lehre durch Praxis und Studium widmet, wird diesen Meditationskurs begleiten.

Sollte Dich dieses kostenlose Angebot zum Mitmachen inspirieren, so wäre ich froh, wenn Du Dich unter angebote@shide.de anmelden würdest. Der Link zum Zoom-Meeting, die Buchempfehlungen und der Terminplan wird Dich, nach Deiner Anmeldung erreichen.

Mit Freude und Dankbarkeit, Namgyäl Chökyi