



## Umgang mit belastenden Emotionen

Man kann die buddhistische Lehre folgendermaßen beschreiben:  
Es geht ums Erwachen. Und was ist Erwachen? Es ist das Auflösen aller emotionalen Enge und Beklemmung, wie der kognitiven Schleier.

Mit dem Auflösen der emotionalen Schleier bezeichnet man das Auflösen unserer verzerrten Wahrnehmung, mit welcher wir (fälschlicherweise) denken, dass die Wirklichkeit so bestehe. Dieser Schleier wäre, z.B. während wir hören, sehen, spüren, fühlen und denken, wir davon ausgehen, dass wir getrennt vom Wahrgenommenen sind.

Ein weiterer Schleier ist, dass wir das Gefühl haben und davon überzeugt sind, dass es etwas ganz Stabiles in uns gibt: ein „Selbst“, ein „Ich“ mit einem Wesenskern. Etwas Gleichbleibendes, wie z.B. Charakterzüge, Eigenschaften, Stärken die uns definieren. „Das bin „Ich“. Dieses Gleichbleibende, das uns von anderen unterscheidet, ist oft eine Ursache belastender Emotionen.

Sobald wir in der Lage sind sich vom Getrenntsein, sich vom Gleichbleibenden zu lösen steht uns das Tor mit belastenden Emotionen umzugehen, offen. Dabei entdecken wir, dass das, was wir unser „Ich“ nennen, ein Prozess emotionalen Kräfte ist. Kräfte, die in uns wirken und uns formen.

Das Leben konfrontiert uns mit vielen Herausforderungen. Das Erleben im Alltag ist unser Übungsfeld. Wir nehmen diese Erfahrungen aus dem Alltag mit, um uns mit belastenden Emotionen aus der buddhistischen Perspektive auseinander zu setzen. Ein weiterer Schritt ist, mit Hilfe der Meditation die belastenden Anteile dieser Kräfte zu mildern, ja im besten Fall aufzulösen.

Dieses Angebot ist kostenlos. Es startet am Sonntag, den 17. März 2024 von 14:00 bis 15:30 im Zoom-Meeting-Raum und findet in der Regel alle 14 Tage statt. Das Angebot beinhaltet 7 Einheiten, die im Zeitraum vom 17. März 2024 bis zum 30. Juni 2024 stattfinden.

Gelongma Namgyäl Chökyi, welche die klassische, strenge Dreijahresklausur absolviert hat und sich seit über 40 Jahren der buddhistischen Lehre durch Praxis und Studium widmet, wird dieses Angebot mit den Meditationslehrerinnen Bettina Föllmi-Zinnenlauf, Elisabeth Wessel und Silke Boenkendorf begleiten.

Sollte Dich dieses Angebot zum Mitmachen inspirieren, so wären wir froh, wenn Du Dich unter [angebote@shide.de](mailto: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, Bettina Föllmi-Zinnenlauf, Elisabeth Wessel, Silke Boenkendorf