



Quelle: Kloster Shide

## Dem Geist mit Mitgefühl und Weisheit begegnen

Wir suchen oft mit den verschiedenen weltlichen Mittel und Methoden mehr Ruhe und Frieden zu erreichen, um Leiden und Probleme zu bewältigen.

Das gelingt uns jedoch nie vollständig, und es kann nicht gelingen, solange wir nicht die, in uns liegenden Ursachen dafür schaffen.

Mit Freundlichkeit, Wohlwollen und Geduld richten wir unser Augenmerk auf unser Inneres, auf unsere Ressourcen, die brach liegen. Als fühlendes Wesen, mit einem kostbaren Menschenkörper ausgestattet, treten wir Schritt für Schritt in Kontakt mit unserem Körper, mit unserem Geist, mit unseren Elementen und mit unserem Atemfluss, um so das Potential in uns zu entdecken und zu entfalten.

Dieser innere Weg, diese Geistesschulung haben Buddha Śakyamunī und viele seiner Nachkommenden vorgelebt. Es sind einfache Übungen, die zum inneren Frieden und zur Ausgeglichenheit führen. Durch regelmsiges Praktizieren werden wir unabhängiger von den äußeren Verhältnissen, die uns möglicherweise belasten, um in der Lage zu sein den Schwierigkeiten zum Trotz unsere Mitte zu finden.

Dieses Angebot ist kostenlos. Es startet am Sonntag, den 1. Dezember 2024 von 14:00 bis 15:30 im Zoom- Meeting-Raum und findet in der Regel alle 14 Tage statt. Das Angebot beinhaltet bis zu 12 Einheiten. Jede Einheit startet mit einer Einführung ins Thema, dann mit einer geführten Meditation, um mit einem Austausch unter den Teilnehmenden abzuschließen.

Gelongma Namgyl Chkyi, 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 Bettina Fllmi, Elisabeth Wessel und Silke Boenkendorf, langjährige Dharma-Praktizierende begleiten.

Sollte Dich dieses Angebot zum Mitmachen inspirieren, so sind wir froh, wenn Du Dich unter [angebote@shide.de](mailto:angebote@shide.de) oder an diese E-Mail, anmelden würdest. Der Link zum Zoom-Meeting-Raum, die Buchempfehlungen und der Terminplan wird Dich, nach Deiner Anmeldung erreichen.

Mit Freude und Dankbarkeit,  
Bettina Fllmi, Elisabeth Wessel, Silke Boenkendorf und Namgyl Chkyi