



Den Körper, den Atemfluss, die Empfindungen und das Bewusstsein als Quelle des Wohlbefindens entdecken und pflegen



Quelle: Kloster Shide

Ein Menschenleben ist kostbar und mit vielen inneren Schätzen ausgestattet, die zu entdecken und zu pflegen sind. Es lohnt sich, in einem angenehmen Rahmen, umgeben von wohlwollenden Menschen, Schritt für Schritt auf diese Entdeckungsreise zu gehen, um die Kräfte des Körpers, des Atemflusses, der Empfindungen und des Bewusstseins zu spüren.

Unser Bewusstsein bewegt sich wie ein Gast in einem feinen Hotel. Der Körper, mit all seinen Ausstattungen und Eigenschaften ist ihm Herberge. Wir atmen täglich vierundzwanzig Stunden lang, ohne dass wir bewusst die Kraft des Atemflusses, die uns nährt, bemerken. Unser Herz schlägt und wir nehmen davon keine Notiz. Es gibt so viele Vorgänge im Körper und im Bewusstsein, die wir nicht kennen und es gibt viele Abläufe in unserem emotionalen Leben, deren Auswirkungen wir erdulden zu glauben.

Unsere täglichen Aktivitäten nehmen uns sehr in Anspruch, so dass wir möglicherweise die Befindlichkeiten des Körpers, des Atemflusses, der Empfindungen und des Bewusstseins dabei außer Acht lassen. Es sind aber gerade Letztere, die uns in den Zustand der gewünschten inneren Ruhe und der wohlverdienten Harmonie führen können. Zwar nicht durch den Intellekt, sondern über die Erfahrung.

Wir treffen uns im Tempel des Milarepa Retreat Zentrums.

Wir empfehlen bequeme Kleider, warme Socken, eine Decke und eine Yogamatte mitzubringen.

Die Übungsmomente finden, wenn möglich alle 14 Tage, jeweils am Donnerstag, von 18:30 bis 19:30 statt. Die Termine werden den Teilnehmenden per WhatsApp kommuniziert.

Dieses Angebot ist kostenlos. Eine Spende für das Milarepa Retreat Zentrum nehmen wir gerne entgegen.

Sollte dieses Angebot Sie zum Mitmachen inspirieren, so bin ich um Ihre Anmeldung an die E-Mail-Anschrift angebote@shide.de dankbar.

Mit Freude, Namgyäl Chökyi vom Kloster Shide in Lünzen.