

29. 3. und 6. 9. 2025

Einführung in die buddhistische Meditation

Lama Öser

Meditation ist im Grunde ein ganz einfacher Vorgang. Es geht darum, einfach zu sein und frei von Zerstreuung hier und jetzt zu verweilen. Wir üben die Praxis der geistigen Sammlung. Es werden die wesentlichen Punkte der Meditation erklärt. Im Mittelpunkt steht die Arbeit mit dem Körper, der Atmung, sowie den Gedanken und Gefühlen.

Sitzen wie ein Berg – das Erlernen der richtigen Körperhaltung
Wenn der Körper in der richtigen Haltung sitzt, hört das rastlose Wandern der Gedanken von selbst auf.

Das Meer der Atmung – den Geist auf den Atem sammeln
In einer Minute atmen wir 17 bis 18 mal ein und aus. Die Zeitspanne eines Atemzuges beträgt ungefähr dreieinhalb Sekunden.

Die Sammlung des Geistes vertiefen
Lasse den Geist verweilen wie ein Ozean ohne Wellen.

Offener und weiter Geist – die Arbeit mit Gedanken und Gefühlen
Lasse deinen Geist frei in seiner unwandelbaren Einfachheit verweilen.

Der Tag ist in viermal 75 Minuten unterteilt. Zwischendrin gibt es jeweils eine Pause sowie eine Stunde Mittagspause. Am besten ist es, nur etwas leichtes zu essen. In unserer Küche kann man Tee und Kaffee zubereiten und natürlich auch das Essen verzehren.

Zeit: 9.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Kosten: 60 € inklusive Beitrag zur Raummiete

Anmeldefrist: jeweils spätestens 1 Woche vorher

Anmeldung: dharmagruppe-ms@posteo.de