

Stille und Herzensgüte

2023



Einführung in die buddhistische Meditation mit 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.

Stille

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.

Herzensgüte

Wir meditieren auf Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit, die auch die Vier Unermesslichen genannt werden, weil sie keine Grenzen setzen, sondern alle fühlenden Wesen umfassen.

Die Einführung umfasst vier eintägige Workshops. Unterweisungen, Meditation sowie einfache Körperübungen wechseln einander ab.

4. März

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.

Meditation auf unermessliche Liebe

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursachen des Glücks besitzen.

1. April

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.

Meditation auf unermessliches Mitgefühl

Mögen alle fühlenden Wesen frei von Leid und den Ursachen des Leides sein.

29. April

Die Sammlung des Geistes vertiefen

Lasse den Geist verweilen wie ein Ozean ohne Wellen.

Meditation auf unermessliche Freude

Mögen alle fühlenden Wesen niemals von wahrer, leidfreier Freude getrennt sein.

3. Juni

Offener und weiter Geist - die Arbeit mit Gedanken und Gefühlen

Lasse deinen Geist frei in seiner unwandelbaren Einfachheit verweilen.

Meditation auf unermessliche Gelassenheit

Mögen alle fühlenden Wesen gegenüber Nah und Fern frei von Anhaften und Ablehnen in großem Gleichmut verweilen.

Organisatorisches

Ort: Dharmagruppe Münster, Aegidiistr. 61/62 (Hofgebäude, 1.OG), 48143 Münster

Zeiten: 9.30 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

Kosten: 40 € pro Workshop / Beteiligung Raummiete 5 €

Anmeldefrist: Bitte bis spätestens **18. Februar 2023** anmelden.

Anmeldung: info@dharmagruppe-muenster.de

Dharmagruppe Münster e.V. / www.dharmagruppe-muenster.de