



Meditationen leiten

Leben in Achtsamkeit (nach Kabat-Zinn)

Meditation (lateinisch meditatio = „zur Mitte ausrichten“ von lateinisch medius = „die Mitte“; auch in der Bedeutung „das Nachdenken über“) ist eine in vielen Religionen und Kulturen geübte spirituelle Praxis. Durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen beruhigt sich der Geist und sammelt sich. In östlichen Kulturen gilt sie als eine grundlegende und zentrale bewusstseinsweiternde Übung.

Im Buddhismus, Hinduismus und Jainismus ist das höchste Ziel die Erleuchtung oder das Erreichen des Nirwana. In christlichen, islamischen und jüdischen Traditionen ist das höchste Ziel der meditativen Praxis das unmittelbare Erfahren des Göttlichen.

Meditation als spirituelle Praxis ist immer auch in unterschiedliche religiöse, psychologische und ethische Lehrgebäude eingebunden. In westlichen Ländern wird die Meditation auch unabhängig von religiösen Aspekten oder spirituellen Zielen zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens und im Rahmen der Psychotherapie praktiziert.

Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die sich eine Woche aus der hektischen Zeit zurückziehen möchten und in der spirituellen Umgebung eines Klosters zur Ruhe kommen möchten. Des Weiteren erwerben die Teilnehmer/innen die Qualifikation zur Anleitung von Meditationen aus der buddhistischen Achtsamkeitslehre.

Unterrichtsmethode

Wir werden gemeinsam in den tiefen Prozess der Meditation einsteigen und mit den unterschiedlichen Meditationstechniken unserem inneren Frieden näher kommen. Durch stille und dynamische Meditationen im Raum oder in der Natur ist der Tag abwechslungsreich gestaltet. Wir werden die Zeit in tiefer Stille verbringen, um den inneren Prozess zu unterstützen. Ein Tag vollkommener Stille (Retreatprozess) wird uns noch näher zu unserem Inneren bringen.

Voraussetzungen

- eigene Meditationserfahrungen **nicht unbedingt** erforderlich
- längeres Sitzen in der Meditationssitzhaltung
- Fähigkeit zur Selbstreflektion
- Offen für neue Erfahrungen
- Freude am Umgang mit Menschen

