

## MEDITIEREN – RUHE FINDEN – KRAFT SCHÖPFEN



*Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genauso zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genauso zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.*

Thich Nhat Hanh

Fast alle der heute bekannten Meditations- und Achtsamkeitsmethoden haben ihren Ursprung in der buddhistischen Lehre. Viele Menschen fühlen sich zu dieser Meditations-Tradition hingezogen. Dabei geht es weit mehr als um die reine Entspannung, die eigene spirituelle Entwicklung steht im Zentrum.

### **DAS LEBEN IM JETZT - GLÜCK IM AUGENBLICK FINDEN**

In der Lehre des Buddha gibt es nur DIE ZEIT im JETZT in der du WIRKLICH LEBEN kannst. Die Vergangenheit ist nur Erinnerung und die Zukunft nur Wünsche und Hoffnungen. Was hindert mich dran, dass ich nicht der glücklichste Mensch der Welt bin? Oft bist Du es selbst, denn deine Gedanken hindern dich daran. Durch die Transformation unserer Gedanken und Gefühle entsteht in uns eine Wärme und eine Weisheit, die in der heutigen Zeit, wo Menschen nach körperlicher und emotionaler Veränderung suchen, von grossem Nutzen ist.

### **«GLÜCKLICH SEIN IST UNSERE NATUR DENN ES IST UNS ALLEN EIN INNEWOHNENDER WUNSCH»**

Dankbar und mit grosser Wertschätzung gegenüber meinen Lehrer Tenzin Kalden, Loten Dahortsang, Tulku Lobsang bin ich sehr glücklich diese Weisheiten mit Menschen zu teilen.

IM KURS/WORKSHOP/RETREAT praktizieren wir Meditationen in Bewegung und im stillen Verweilen. Lu Jong Yoga und Shamata-Praxis (stilles verweilen) sind Achtsamkeitsübungen unabhängig von Glauben, Religion und sind für alle von grossem Nutzen. Der Körper entspannt sich, der Atem fliesst harmonisch und der Geist wird allmählich ruhiger.

Tauchen Emotionen und Gedanken auf nehmen sie wir wahr ohne zu bewerten und lassen sie mühelos weiterziehen. Wir lernen anzunehmen, was auftaucht - uns aber nicht damit zu beschäftigen. Durch regelmässige Praxis verschiedenen Achtsamkeitsübungen kultivieren wir mit der Zeit Liebe, Mitgefühl und Weisheit. Wir erfahren tief in uns Frieden und Glückseligkeit.

IM ALLTAG erleben und erfahren wir durch achtsames WAHRNEHMEN immer und immer wieder das bewusste HIER und JETZT und beenden das ständige Gedankenkarussell, es ermöglicht unserem Geist sich der Freude, Zufriedenheit und bewussten sinnvollen Dingen im Leben hinzuwenden.

*«meditieren bedeutet, Freundschaft schliessen mit sich selbst»*

Pema Chödrön