MEDITATIONSABENDE

nach Buddhistischer Tradition

Wann:

alle 2 Wochen, mittwochs
19.00 Uhr - ca. 20.00 Uhr

Wo: Massagepraxis asweha

Für wen:

für alle Interessierte. Anfänger & Fortgeschrittene ungeachtet des Glaubens.

Kosten:

pro Abend: Fr. 25.00

Anmeldung unter:
info@asweha.ch

Was ist Meditation?

Es gibt viele unterschiedliche Meditations-praktiken. Das Ziel einer Mediation ist es, negative Gefühle wie Wut, Eifersucht & Hass zu reduzieren.

Meditation heisst in tibetischer Sprache "SGOM". Das bedeutet "sich etwas angewöhnen". Dafür müssen wir unseren Geist beobachten und ihn mit einer positiven Geisteshaltung vertraut machen. Diese positive Geisteshaltung trägt zu unserem körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei und bringt uns Ruhe und Klarheit. Unser Alltagsgeist ist unruhig und beschäftigt sich immer mit Negativem, das uns unglücklich macht. Betrachten wir unser Denken und Handeln kritisch, können wir den Zustand der Ignoranz überwinden. Die Selbstsucht und das Ego muss überwunden werden, um positive Geisteszustände und einen friedvollen Geist entwickeln zu können.

Mit einer Meditation wollen wir den Geist von störenden Denkweisen befreien und ihn mit aufbauenden Geisteshaltungen wie Gelassenheit, Mut, Harmonie und Energie bereichern. Eine grosse Qualität der Meditation ist die Selbstdisziplin, die es uns ermöglicht, unseren Geist genau kennen zu lernen, die Störungen zu beobachten und zu harmonisieren, anstatt dagegen anzukämpfen.

Durch die Entspannung in der Meditation können die Energien in Körper und Geist wieder ungehindert und frei fliessen. Dieses harmonische Fliessen der Energien ist Voraussetzung für eine gute Gesundheit. Die tibetischen Ärzte betrachten Meditation als das beste Mittel um Stress abzubauen.

Meditation ist ein kostbares Geschenk, denn durch sie können wir unsere wahre Natur erkennen.

asweha

Massagepraxis asweha
Astrid Wettstein
Wesemlinrain 16
6006 Luzern
Tel. 079 224 00 08

Daten 2020
ab Fasnachtsferien

- 4. & 18. März
- 1. April
- Osterferien
- 29. April
- 13. & 27. Mai
- 10. & 24. Juni
- Sommerferien

Wozu sollen wir meditieren?

Suche in stürmischen Zeiten nach Ruhe. Nur ein ruhiges Gewässer wird wieder klar. Lass dein Geist zur Ruhe kommen und deine Verhaltensweise wird klar.

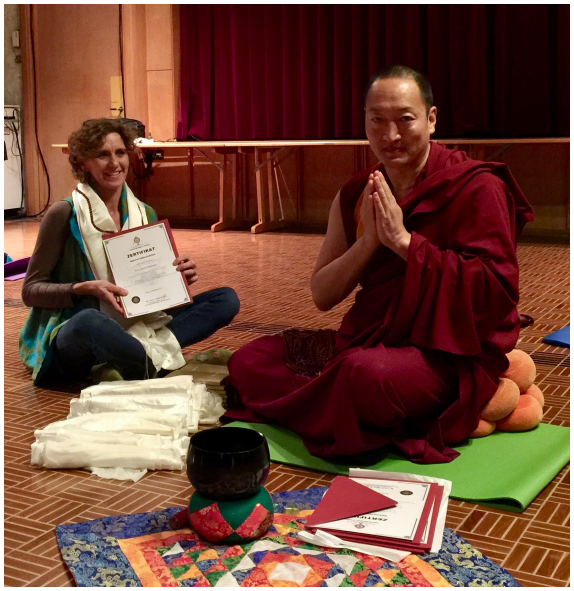
In der hektischen Welt von heute prägen oft Stress, Leistungsdruck und Ängste unser Leben. Pflichtbewusstsein, Verantwortung und Zuverlässigkeit wird als Selbstverständlichkeit empfunden. Umso wichtiger ist es, wieder Zeit für unseren Körper, Geist und unsere Seele zu finden.

Wissenschaftlich wird ebenso eine messbare Wirkung auf Gehirn, Gedanken und Gesundheit festgestellt.

- Stress und Sorgen werden reduziert
- Das Glücksempfinden wird gesteigert
- Die Selbsterkenntnis wird erweitert
- Mit negativen Gefühlen kann besser umgegangen werden
- weniger Schlafprobleme usw.

um nur einige positive Aspekte zu nennen.

Im Dezember 2016 habe ich meine 2-jährige Ausbildung zur Meditatitationslehrerin bei Lharampa Tenzin Kalden beendet.

Lharampa Tenzin Kalden wurde 1972 in Tibet geboren. Er studierte 17 Jahre lang an der Klosteruniversität Sera, Südindien und schloss das Studium der fünf grossen Wissenschaften des Buddhismus ab. Er erlangte den Titel des Rabjampa und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition, den Lharampa.

Seit 6 Jahren leitet Lharampa Tenzin Kalden mit grossem Erfolg Ausbildungen in buddhistischer Philosophie, Psychologie und Meditation in Zürich.