

Körper & Geist

Grundlagen der Achtsamkeit

Mit dem Kurs „Körper & Geist - Grundlagen der Achtsamkeit“ soll ein Verständnis dafür entwickelt werden, wie man sein Leben anders und auch neu betrachten kann.

Häufig hängt das Erleben gerade von unangenehmen Situationen mehr mit der Art und Weise zusammen, wie man sich selbst betrachtet als mit den Umständen, mit denen man konfrontiert ist.

Quälende, ständig wiederkehrende Gedanken werden Hindernisse, manche Vorgänge gleichen einem Hamsterrad. Und sind doch „nur“ Gewohnheiten.

Sich diese „Gewohnheiten“ aufmerksam anzuschauen ist keine einfache Übung. Es ist allerdings die Voraussetzung dafür, ihnen auf den Grund zu gehen. Und darüber zu erkennen, dass man selbst es ist, der das eigene Leben und Erleben in der Hand hat. Oder eben nicht.

Grundlegende Gutheit

Unsere Natur ist grundlegend Gut. Diese „Gutheit“ zu erkennen ist jedoch nichts, das von heute auf morgen, schon gar nicht aus sich selbst heraus erkannt werden kann. Dazu bedarf es Übung. Und um Üben zu können, muss man sich einer Methodik bedienen.

Diese Methode nennt man umgangssprachlich „Meditation“.

Dabei wird auch die Achtsamkeit geschult.

1. Achtsamkeit auf den Körper und Rede
2. Achtsamkeit auf Gefühle, Gewohnheitsmuster und Blockaden
3. Achtsamkeit auf heilsame geistige Prozesse

An sechs Abenden (der erste Abend ist ein kostenfreier Orientierungsabend) werden Einblicke gegeben, wie man „Meditation“ übt. Dabei werden Methoden des „Ruhigen Verweilens“ aufgezeigt als auch Einblicke in das Erfahren der „Grundlegenden Gutheit“. Einfache Körperübungen und Teile aus der „Achtsamen Kommunikation“ werden dabei ebenfalls durchgeführt.

Auch die Praxis von so genannten Mantras wird dargestellt.

Allgemeines

Die „Grundlagen der Achtsamkeit“ lassen sich zurückführen auf buddhistische Wurzeln, die jedoch in dem angebotenen Kurs nicht in den Vordergrund gerückt oder betont werden. Jede/r kann mit seinen eigenen Wertevorstellungen an diesem Kurs teilnehmen und von den Erkenntnissen einer langen Tradition profitieren

Kursbeginn: Mittwoch, 17. Januar 2018, 18.30 Uhr, Ort
Buddhistisches Zentrum Lantwattenstraße. Weitere Termine jeweils
Mittwochs im Januar und Februar

Kosten:

130 Euro



Der erste Kursabend ist als Orientierungsabend frei.

Erst ab dem zweiten Abend wird die Kursgebühr fällig.

Zur Person

Uwe Spille Jahrgang 1961 ist Künstler, freier Journalist, Meditationslehrer, Hausmann, Vater und anderes mehr.

Anmeldung: Uwe Spille Telefon 07721/25685

Email: spille.vs@t-online.de

Internet: www.spille-vs.de