

Achtsamkeitsmeditation und Achtsamkeitsarbeit

Im Urgrund die Kraft der Stille erfahren.

Seminar 2.Mai bis 4.Mai 2014

Vielen Menschen sind heute die positiven Auswirkungen von Meditation, wie Stressreduktion, Entspannung, Zugang zum eigenen Herzen und zur Intuition und Erweiterung der Wahrnehmung geläufig, und Sie versuchen eine eigene, erfüllende Meditationspraxis aufzubauen.

Der Schritt zu einer tiefgehenden, ernsthaften und nachhaltigen Praxis fällt leichter, wenn er gemeinsam in einer Gruppe Gleichgesinnter unter erfahrener Begleitung gegangen wird.

Eine bestehende Praxis wird durch eine gemeinsame Zeit, die ausschliesslich dem Praktizieren gewidmet ist, vertieft.

In diesem Seminar behandeln wir die grundlegenden Themen einer Meditationspraxis und gehen dabei auf folgende Themen ein:

- die innere Haltung und Einstellung zur Meditation
- Setting, Ort, Umgebung, Zeit, äußerer Rahmen
- mögliche Körperhaltungen - Möglichkeiten des „richtigen“ Sitzens
- Meditation, Schulung der Achtsamkeit und fühlende Wahrnehmung
- Umgang mit sogenannten „Hindernissen“

Neben intensiver Sitzpraxis wird es auch Einheiten mit Körper- und Energiearbeit und Raum für Fragen und Austausch geben, dabei üben wir achtsames Sprechen und achtsames Zuhören.

Die Wahrnehmungsübungen führen uns in die Natur des Nationalparks.



„Die Schulung der Achtsamkeit führt zu einer neuen Sicht- und Seinsweise, weil sie dem Meditierenden die Kraft und Bedeutung des gegenwärtigen Augenblicks erschließt. Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben. Vergangenes ist vorüber, Zukünftiges noch nicht geschehen. Nur die Gegenwart steht uns zum Leben zur Verfügung. Das Jetzt ist die einzige Möglichkeit, die wir haben, um wirklich zu sehen, wirklich heil und gesund zu werden.“

Jon Kabat-Zinn

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: 2.Mai bis 4.Mai 2014

Anreise bis Freitag 17:00, Abreise Sonntag ab 14:00

Kursbeitrag: 190,00 Euro Seminarbeitrag, Aufenthaltskosten (Vollpension 46,00 – 51,00 je Tag) sind nicht inkludiert und werden vom Seminarhausbetreiber direkt verrechnet.

Ort: Bildungshaus Brunnbachschule im Nationalpark Kalkalpen / Großbraming, <http://www.brunnbachschule.at>

Leitung: Otto Raich



Otto Raich beschäftigt sich mit Meditation, Kontemplation, Körper und Energiearbeit seit 27 Jahren und ist seit 1990 als Meditationslehrer tätig.

Weitere Informationen unter 0676 / 4040 715
Anmeldung: office@raich-trauner.com
www.raich-trauner.com

Eines Tages kamen zu einem einsamen Mönch einige Menschen. Sie fragten ihn: "Was für einen Sinn siehst du in deinem Leben der Stille und der Meditation?". Der Mönch war mit dem Schöpfen von Wasser aus einem tiefen Brunnen beschäftigt. Er sprach zu seinen Besuchern:

"Schaut in den Brunnen. Was seht ihr?"

Die Leute blickten in den tiefen Brunnen: "Wir sehen nichts!" Nach einer kurzen Weile forderte der Mönch die Leute wieder auf:

"Schaut in den Brunnen! Was seht ihr jetzt?"

Die Leute blickten wieder hinunter: "Ja, jetzt sehen wir uns selbst!" Der Mönch sprach: "Schaut, als ich vorhin Wasser schöpfte, war das Wasser unruhig. Jetzt ist das Wasser ruhig. **Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation: Man sieht sich selber!** Und nun wartet noch eine Weile."

Nach einer Weile sagte der Mönch erneut: **"Schaut jetzt in den Brunnen. Was seht ihr?"**

Die Menschen schauten hinunter: "Nun sehen wir die Steine auf dem Grund des Brunnens." Da erklärte der Mönch: **"Das ist die Erfahrung der Stille und der Meditation. Wann man lange genug wartet, sieht man den Grund aller Dinge."**