



MEDITATION AM OBERMARKT

Die Nachrichten wurden zusammengestellt von Horst aus Gelnhausen.

Das Bild zeigt den Gelnhäuser Obermarkt mit unserem Meditationsraum.

Öffentlicher Vortrag am 2. März: **burnout - Depression- Stress - Lebenskrise**

Am 2. März um 19.00h gibt es in der Zehntscheune einen öffentlichen Vortrag zu den oben genannten Geiseln unserer Zeit und der buddhistischen Antwort darauf. Der Eintritt ist frei.

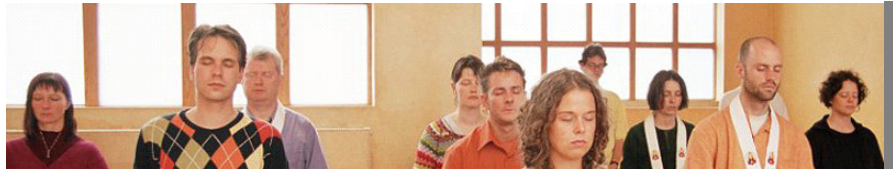


Thematisch daran schließt ein Wochenendseminar zum Thema Buddhistische Psychologie am 24./25. März an und ein inhaltsgleiches Seminar im Rahmen unserer Montagsreihe „Hören-Reflektieren-Meditieren“ ab 26. März jeweils montags. In diesen Seminaren werden nur jeweils acht Personen aufgenommen, daher ist es vielleicht ratsam, sich bereits vor dem Vortrag am 2. März anzumelden.

Meditation im Mittelpunkt!

Offener Abend

Seit Januar steht Meditation noch mehr im Mittelpunkt unserer Offenen Abende, denn jetzt gibt es donnerstags jeweils um 20 Uhr einen Vortrag zu einem Thema aus dem Bereich Meditation. An den letzten beiden Terminen gab es einen Vortrag mit dem Titel „Was ist Meditation“ und einen der sich mit dem Thema „Atem-ACHTSAMKEIT“ befasste, mit besonderer Betonung auf Achtsamkeit. Am 2. Februar wird Horst einen Vortrag über typische Meditationshindernisse halten.



Der Ablauf des Abends wird so sein, dass wir um 19.00 h beginnen, nach 19.15 h ist definitiv kein Einlass mehr (Meditationsruhe) gegen 20.00 h Teepause, danach ein kurzer Vortrag zu einem Aspekt von Meditation, danach Austausch von Erfahrungen und Diskussion, gegen 21.00 h eine kürzere meditative Übung. Die Veranstaltung endet um 21.30 h.

Wer unsere beiden Meditations-techniken noch nicht kennt, kommt bereits um 18.15 h und erhält dann eine kurze Einführung in die an diesem Abend geübte Technik.

Wer möchte kann bereits ab 16 Uhr kommen und in unsrer Bibliothek schökern oder mit Horst über Probleme bei der Meditation reden.

23. Februar

Shantipada kommt

Shantipada ist ein sehr erfahrenes Ordensmitglied des buddhistischen Triratnaordens. Er unterrichtet bereits seit Jahrzehnten Meditation,

und leitet die Veranstaltungen in Dortmund. Shantipada wird vom 23. bis 26. Februar bei uns zu Gast sein. Er wird am 23. Februar am Meditationsabend teilnehmen und mit uns über Aspekte der Meditation diskutieren. Außerdem besteht die Möglichkeit, am 25. Februar um 9.00 h mit Shantipada zu meditieren und anschließend zu frühstücken. Hierfür ist allerdings eine baldige Anmeldung nötig, denn am Frühstück können nur maximal acht Personen teilnehmen, über die Teilnahme entscheidet die Reihenfolge der Anmeldungen.

Fahrt nach Traben-Trarbach

Besuch des Buddha-Museum

Am 2. Juni werden wir nach Traben-Trarbach an der Mosel fahren. Dies dient in erster Linie dazu, das wirklich sehr sehenswerte und in seiner Art in Deutschland einmalige Buddha-Museum zu besuchen.

Ich schreibe diesen Termin schon heute aus zwei Gründen, (1) damit sich alle Interessierten diesen Termin freihalten, (2) damit mit den Interessierten bereits im Vorfeld Einzelheiten festgelegt werden können, z. B. was wir dort noch unternehmen möchten, ob vielleicht ein Teil der Leute dies für einen Wochenendausflug nutzen und dort übernachten möchte usw., daher solltet ihr euer Interesse schon im Laufe des Februar bekunden, entweder per E-Mail oder durch Eintragen in die Liste im Leserraum. Wir melden uns dann Anfang März per E-Mail bei euch.

