

TAO-SITZGRUPPE WETTINGEN, ZEN-MEDITATION



WANN

JEDEN FREITAGABEND VON 20 - BIS 21 UHR 30
(AUSGENOMMEN SCHULFERIEN UND FEIERTAGE) IN
WETTINGEN.

WER

ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE,
FRAUEN UND MÄNNER,
SIND HERZLICH WILLKOMMEN.

AUSKÜNFTE

HERBERT EBERLE, TEL. 056/426 65 54.

WAS ES BRAUCHT

NACH MÖGLICHKEIT EIN MEDITATIONSKISSEN
ODER EINE MEDITATIONSBANK
UND NICHT BEENGENDE BEKLEIDUNG.

KOSTEN

FREIWILLIGER BEITRAG VON FR. 5.00 PRO ABEND.

WAS IST MEDITATION

MARCEL GEISSER: "MEDITATION GEHT WEIT ÜBER EINE ENTSPANNUNGSÜBUNG HINAUS, AUCH WENN ENTSPANNUNG ZWEIFELLOS EIN ANGENEHMES NEBENPRODUKT IST. MEDITATION IST WACH UND LEBENDIG, WENN SIE ÄUSSERLICH AUCH ALS UNBEWEGTER ZUSTAND WAHRGENOMMEN WIRD. KEINESFALLS HANDELT ES SICH BEI IHR UM EIN BLOSSES DASITZEN UND WARTEN AUF BESSERE ZEITEN, SONDERN EIN DURCHSCHREITEN GEISTIGER PROZESSE ODER EIN VERWEILEN IN KLARER PRÄSENZ. DER SECHSTE ZEN-PATRIARCH HUI-NENG SAGTE: "EIN MOMENT DER ACHTSAMKEIT IST EIN MOMENT DER ERLEUCHTUNG."

ZEN-MEDITATION HAT IHRE WURZELN IM BUDDHISMUS. DA ZEN ABER KEINE RELIGION ODER PHILOSOPHIE IST, SONDERN EINE PRAXIS DIE ZUM ERWACHEN IM HIER UND JETZT FÜHRT, KANN DIESER ÜBUNGSWEG VON ALLEN BESCHRITTEN WERDEN. DIE TAO-SITZGRUPPE WETTINGEN PRAKTIZIERT ACHTSAMKEITSMEDITATION IM SITZEN UND IM GEHEN.