

Meditation am Morgen auf der Basis des Zen-Buddhismus

„Die reine Natur des Geistes - Leere, Lichtheit und unbegrenzte Erkenntnis - ist schon immer in uns.“ (Kalu Rinpoche)

Die menschliche Natur macht es nötig, uns mit den Dingen des Lebens zu verbinden: materielle Güter, zwischenmenschliche Beziehungen, geistige und kulturelle Werte. Was uns über die Zeit hinweg kostbar wird, wird letztlich zu einem Teil von uns selber, es haftet uns an bzw. wir haften diesen Dingen an und oft merken wir gar nicht, dass wir ihnen verfallen. Was brauchen wir Menschen tatsächlich zu einem glücklichen Leben? Eigentlich wenig!

Wenn jedoch unser Geist von allen diesen Dingen des Alltags „verstellt“ wird, verliert er die Verbindung mit der „reinen Natur des Geistes“. Menschen werden zu Sklaven ihres Verlangens, ihrer Sehnsüchte, ihrer Gedanken und Beziehungen.

Die Zen-Meditation ist eine Praxis zur Entwicklung von „Leere, Lichtheit und unbegrenzter Erkenntnis“. Sie verhilft dazu, uns frei zu machen von den Verhaftungen an die Dinge des Lebens, ohne dass wir ihnen entsagen müssen.

In der Meditation am Morgen werden die Grundlagen der Zen-Meditationspraxis eingeübt. Es wird keine Lehre des Buddhismus unterrichtet. Jeder Mensch kann sich darauf einlassen, unabhängig von seiner religiösen oder philosophischen Ausrichtung.

Leitung

Gion Duno Simeon, Psychologe MSc. und Psychotherapeut

Gion Duno Simeon hat 11 Jahre in Japan gelebt und ist dort mit dem Zen-Buddhismus in Berührung gekommen. Seit 2001 ist er zurück in der Schweiz. Er ist Zen-Schüler von Zen-Meisterin Dr. phil. Anna Gamma, Zen Zentrum Offener Kreis in Luzern.

Ort

Yoga Schule Mandala
Rätusstrasse 23, 7000 Chur

Zeit

Am Mittwoch von 06.30 – 07.30 Uhr, in der Regel wöchentlich

Kosten

10.00 Franken pro Meditation

Information und Anmeldung:

g.d.simeon@bluewin.ch oder 079 767 74 56 (nur SMS!)