

Dank Jon Kabat-Zinn verbreitet sich die uralte Lehre der Achtsamkeitsmeditation im Westen sehr stark und viele Menschen interessieren sich dafür.

Die Achtsamkeit wird **definiert** als eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung, die bewusst, aber nicht wertend auf das Erleben des aktuellen Augenblicks gerichtet ist. Die bewusste Beobachtung gibt uns die Fähigkeit die verschiedenen Realitäten und Perspektiven einer Tatsache zu untersuchen. Im Alltag betrachten wir die Dinge oft durch die Filter der Gier, der Wut und des Egos. In der Achtsamkeitsmeditation ist unser Herz voller Liebe und Weisheit, frei von Gier und Abneigung. Wenn wir im Alltag negative Gedanken und Gefühle haben, sind wir darin gefangen. Deine Gedanken drehen immer um dieselbe Sache, und du denkst, was dein Geist geschaffen hat, ist die Wahrheit. Du hast keinen Abstand zu deinen Gedanken, du bist darin gefangen.

In der Achtsamkeitsmeditation schaffst du eine andere Dimension und Sichtweise. Du versuchst das Problem nicht auf konventionelle Art zu lösen oder zu beseitigen. Du lernst Abstand zu nehmen von deinen Gedanken. Unser Geist ist wie ein Ozean, unendlich weit und offen, unsere Gedanken sind wie die Wellen des Ozeans. Wie der Ozean völlig unbeeindruckt von den Wellen bleibt, so verweilt unser Geist in der Offenheit und Stille. Achtsamkeitsmeditation ist eine wichtige Hilfe bei körperlichen oder psychischen Erkrankungen, vor allem auch im Bereich der Prävention und im Umgang mit Stress im privaten und beruflichen Leben.

Meditationsabende in Wädenswil CH

ab 21.4.2020

Wann: jeden Mittwoch

Türöffnung 19.30 Uhr **Beginn** um 20 Uhr

Anmeldung und Auskunft: Tel./SMS 076 574 94 15

Leitung: Elfi Jenal (Dipl. AlexanderTechnik Coach)

Kosten: 25.-

Kosten: 25.- pro Abend

Buch Empfehlungen:

- Lynne McTaggart – die Kraft der Acht
- Eckhard Tolle – Leben im Jetzt
- Jon Kabat-Zinn – Gesund durch Meditation
- Jon Kabat-Zinn – Im Alltag Ruhe finden

