

In Resonanz mit

Sexualität

Krankheit

Alter

Tod

Sexualität, Krankheit, Alter und Tod sind unterschiedliche Erfahrungen des Körpers. Sie können die Ursache von Schmerzen sein und gehören zum natürlichen Rhythmus unseres Lebens. Doch obwohl wir das wissen, geraten wir leicht aus dem Gleichgewicht, fühlen uns unsicher, ängstlich oder unzufrieden.

Warum kann unsere Sexualität Ursache für Schmerzen und Kummer sein?

Gerade im Hinblick auf unser Liebesleben kann Sexualität als Energie und hohe Kunst der Liebe bezeichnet werden, andererseits aber auch als Ursache von Schmerzen. Sie ist nicht nur eine einfache Energie im Körper, sondern eine psychologische Reaktion, die von Vorstellungen und Fantasien getrieben wird. Wird sexuelle Energie nicht achtsam ausgelebt, kann sie die Ursache für Sexsucht sein, und verhindern, dass wir gegenwärtig sind und Sexualität wertschätzen. Zudem kann sich unsere sexuelle Energie durch den Alterungsprozess verändern. Das wird dann häufig als Verlust der Identität erlebt.

Wie gehen wir mit Veränderung um ?

Doch unser Leben ist von Veränderung gekennzeichnet. Wir können Alter, Krankheit und dem Tod nicht entgehen. Obwohl wir uns dieser Tatsache bewusst sind, ängstigt sie uns, wir leiden, sind traurig und unzufrieden. Die buddhistische Lehre trägt dazu bei, besser mit diesen menschlichen Schwierigkeiten umzugehen. Sie unterstützt uns darin, unsere spirituellen Fähigkeiten und unser inneres Potenzial zu entwickeln.

In diesem Kurs lernen wir :

- wie wir mit uns in Resonanz gehen, um unseren Körper, unsere Gefühle, Denkweise, Fantasien, Konzepte und Veränderungen achtsam wahrzunehmen.
- unseren Blick nach innen zu richten, damit wir wieder im Einklang mit uns selbst sind
- u.a. durch Körperwahrnehmung zu begreifen und anzunehmen wie und wo wir im Moment stehen
- Techniken und Werkzeuge kennen, die uns helfen, heilsam und zuversichtlich mit den eigenen, verfügbaren Kräften durchs Leben zu gehen

Erst wenn wir verstehen, von wo aus wir ein Thema betrachten, kann sich unser Blick darauf ändern. Aus dieser neuen Sicht heraus können wir erkennen, welche Schätze und neuen Wege sich in und um uns zeigen.

Termine: 28.01., 10-15 Uhr, 29.01., 11-16 Uhr

Kosten: 180 Euro (inkl. Mittagessen, Kaffee & Tee)

Wo:

Samadhi Buddhistisches Meditationszentrum

Gierolstr. 7

53127 Bonn

Anmeldung:

vensamiddhi@gmail.com

Tel.: [+49 228 926 791 38](tel:+4922892679138)

Mobil: 0157 39319484

Nach der Anmeldung erhalten Sie weitere Informationen.