



Wege zum Selbst - Schritte ins Sein

Die spirituelle Dimension des Lebens vertiefen
Handbuch Aktive Meditation

Juni 2022

Dr. Ma Prem Dwarika



Auf der Suche - Die zehn Stiere im Zen

Dieser Workshop vermittelt den Teilnehmenden einen Einblick in die Jahrtausendealte Tradition des Zen. Anhand einer Bildergeschichte aus dem 12. Jahrhundert erwerben Sie Kenntnisse über die Entwicklungsstadien auf dem spirituellem Weg. Neben praktischen Meditationsübungen gibt es Lesungen traditioneller Begleittexte und deren moderne Interpretation. Für das moderne Denken in Ost und West, hat das tun immer mehr an Bedeutung gewonnen. Dadurch verliert man den Kontakt zum Sein, zur Quelle des Lebens. Daher ist es enorm wichtig in Zeiten wie diesen das Bewusstsein vom Tun zum Sein zu verlagern. Es kann zu einer Erlebnisaktivierung und Steigerung Präsenz kommen, da die eigene Meditationspraxis vertieft werden kann. Die Übungen sind allgemein dazu angelegt die methodischen Kenntnisse, zu vertiefen, an der persönlichen inneren Einstellung (Offenheit, Absichtslosigkeit, Hingabe, u.a.) zu arbeiten oder an auftauchenden Hemmungen im Selbstausdruck. Dazu gehört es mentale und/oder soziale Widerstände zu beseitigen, sowie die Fähigkeit, Körperempfindungen und Emotionen differenzierter wahrzunehmen, zu reflektieren und auf ihre Wurzeln zurück-zuführen.

Glückauf wünscht Dr. Ma Prem Dwarika



Am Flussufer entlang, unter den Bäumen, entdecke ich Spuren! Sogar unter dem duftenden Grase, Entdecke ich seine Fährte. Tief in fernen Gebirgen wird sie gefunden. Diese Fährte ist so wenig zu übersehen, wie die eigene Nase, Die zum Himmel hochblickt.

