

Meditationskurs

vom 27.1.-23.3.12

Freitags
von 18.30 – 20.00 Uhr
im Yoga-Studio-Minden

8 Einheiten 50,- Euro
Erster Abend kostenlos!

Anmelden unter
Tel.: 0571/9556769 oder
info@yoga-studio-minden.de



Es gibt viele Arten der Meditation.
Ganzherzig geübt, führen Meditationen zur Sammlung des Geistes
und emotional-gefühlsmäßiger Transformation.

In diesem 8-wöchigen Kurs wird die Metta Bhavana geübt, eine Meditation, die Hass, Ärger, Groll etc. in ‚Metta‘ umwandelt. Das Wort ‚Metta‘ hat keine wirkliche Entsprechung in der deutschen Sprache. Manchmal wird es mit Liebe, Güte, Freundlichkeit, Wohlwollen etc. übersetzt, was nicht die wirkliche Bedeutung des Wortes wiedergibt.

Jedoch ist ‚Liebe‘ das meist gebrauchte und meist missbrauchte Wort in unserer Sprache. Das, was mit ‚Liebe‘ bezeichnet wird, hat mehr Hass und Verwirrung gestiftet, als jedes andere Wort. Schon im alten Griechenland entstand der trojanische Krieg, den der blinde Homer in seiner ‚Ilias‘ in dichterischen Worten beschreibt, aus Liebe. Die ‚Ilias‘ ist eines der ältesten schriftlich fixierten Werke Europas. Auch in Johannes 3/16-21, wird etwas über ‚Liebe‘ gesagt.

Außer in religiösen Traditionen findet man überall in der Literatur und Dichtung den Versuch, ‚Liebe‘ zu erklären, zu erfassen und die Wirkungen zu zeigen. Auch Psychologen beschäftigt dieses Thema, es sei an das Buch von Erich Fromm ‚Die Kunst des Liebes‘ erinnert. Und schließlich weiß jeder wie Tolstoi der sagt:

„Man kann in der Welt ein wunderbares Leben leben, wenn man zu arbeiten und zu lieben versteht. Zu arbeiten für das, was man liebt, und zu lieben das, woran man arbeitet.“

In diesem Meditationskurs kann man mehr über die emotionale Haltung, ‚lieben‘ genannt, erfahren.