



DER WEG ZUR  
**EINSICHT**

FÜHRT NUR ZUM ZIEL  
DURCH ALLMÄHLICHES  
LOSLASSEN  
FALSCHER ANSICHTEN.

FALSCHER ANSICHTEN  
ENTSPRECHEN NICHT  
DER WIRKLICHKEIT.

WIRKLICHKEIT IST,  
WIE DIE DINGE WIRKEN.

## **Meditationskurs**

**vom 24.Okt.-5.Dez. 2014**

**Freitags von 18.00–20.00 Uhr im Yoga-Studio-Minden**

Der Kurs ist auf Spendenbasis!

Nähere Informationen unter 0571/9556769 oder [www.yoga-studio-minden.de](http://www.yoga-studio-minden.de)

## Über *Einsicht*, positive Emotionen und Sammlung

- Positive Emotionen sind Voraussetzung oder Bedingung, um *EINSICHT* zu erlangen. Nur positive Emotionen führen zu einem gesammelten Geist. Sammlung allein ermöglicht das Gegenwärtig-Halten der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit.
- Positive Emotionen orientieren sich nicht und entstehen auch nicht aus Geboten oder Verboten - welcher Art auch immer; gleichgültig, wer diese Gebote oder Verbote auch erlassen haben mag.
- Positive Emotionen entstehen auch nicht, wenn man solchen Anordnungen oder Befehlen blind folgt, es ist höchstens ein Zeichen von Unterwürfigkeit, Kleinmut oder Kriecherei – und diese inneren Haltungen haben nichts mit positiven Emotionen gemein.
- Positive Emotionen entstehen vielmehr indem man wahrnimmt, versteht, was man denkt und fühlt - und welche Absichten und Handlungsimpulse man verfolgt. Wenn die Absichten und Handlungsimpulse:
  - zu Ruhe, nicht zu neurotischer Leidenschaft,
  - zu geistiger Freiheit, nicht zu Knechtschaft,
  - zur Abnahme weltlicher Verwicklungen, nicht zu deren Zunahme,
  - zu Genügsamkeit, nicht zu Begierde,
  - zu Individuation, nicht zum Untertauchen in der Gruppe,
  - zu Freude an Wohlgeratenem, nicht an Misslichem

führen, dann kann man sicher sein, dass sie aus positiven Emotionen stammen.

### Resümierend

können wir feststellen, dass ausschließlich vollkommener Sammlung und vollkommen positive Emotionen zur *EINSICHT* führen, ähnlich

wie Musik aus der Stille entsteht

und hieraus ihren Sinn entfaltet,

und wie ein Gemälde aus dem leeren Raum entsteht,

und daraus seinen Sinn entfaltet,

So entsteht *EINSICHT* nur aus der Stille

dem Gestillt-Sein, der Sammlung, Ruhe, Positivität und Klarheit des Geistes.

Im Meditationskurs werden wir das meditativ und intellektuell erforschen.