

Innensicht

Konzentration, innere Ruhe, Gleichmut und Einsicht durch das Erfahren von Retreattagen im Alltag

Kursinhalt	<p>Unser Geist besitzt die Tendenz, sehr abgelenkt und ruhelos zu sein und bewegt sich ständig von einem Gedanken oder Gefühl zum nächsten. Wir stabilisieren unseren Geist und unsere Emotionen indem wir meditieren, achtsam und bewusst bleiben in allem, was wir tun. Konzentration erlaubt uns eine tiefe Einsicht, die benötigt wird, um gewohnheitsmäßige Täuschungen und Anhaftungen, die Verwirrung und Leiden hervorrufen, aufzulösen. Sobald wir frei von diesen Täuschungen und Anhaftungen sind, können wir ganz direkt Freude, Mitgefühl und die Weisheit unserer wahren Natur erleben.</p> <p>In diesem Kurs liegt der Fokus auf dem Erleben innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Eine tiefere Erfahrung davon kann im Erleben einzelner Retreattage im Alltag geschehen. Aus diesem Grund streuen wir in jedem Monat einen gemeinsamen Retreattag mit intensiverem Üben von Meditation, Schweigen und Innensicht ein.</p>
Kursdaten und Kurszeiten	9 Kurseinheiten x 3 Stunden oder 3 Stunden Einführung sowie 4 ganze Retreattage (10-17)
Kurskosten	CHF 470.-(9x3h) inklusive Kursunterlagen
Kursort und Anmeldung	<p>Ingrid Lama, Begonienstrasse 12 8057 Zürich Oerlikon (3 Min. von Tramstation "Berninaplatz" (Tram Nr. 10 und 14) Tel. 079- 902 98 32, info@ingridlama.ch</p>
Leitung	<p>Ingrid Lama, Anerkannte Lehrerin für buddhistische Philosophie und Meditation der Drikung Kagyüd Linie des tibetischen Buddhismus, Dipl. psychologische Beraterin FSB, SVEB 1, Dipl. Biographie-Schreibpädagogin FSB</p>