

JAHRESGRUPPE 2025 ONLINE

Der gegenwärtige Moment Jhanas neu entdecken

Unabhängig davon, an welchem Punkt unserer Reise nach innen wir uns befinden, beginnen wir unsere Sammlung im gegenwärtigen Moment. In der Meditation entdecken wir oft ein Abbild unseres aktuellen Lebens: Unruhe wird spürbar, Gedankeninhalte kreisen, alte und neue Themen tauchen auf. Um mehr Ruhe zu finden, besteht die Übung darin, immer wieder mit unserer Aufmerksamkeit zu einem Meditationsobjekt, z.B. dem Atem zurückzukehren.

Ein weiterer Weg in die Ruhe ist die Einsicht, das Entschlüsseln und tiefere Verstehen unseres Erlebens. Mit Hilfe des Erkundens, einer strukturierten Form der Selbsterforschung bzw. der Kontemplation, können wir unser Erleben mehr verstehen.

Die Meditation und das Erkunden sind zwei Säulen der inneren Arbeit - beide verstärken die Sammlung, woraus mehr Ruhe und Frieden entsteht.

Tiefere Meditation oder ein Jhana-Erleben kann sich nur einstellen, wenn wir Zugang finden zu einer Haltung, die geschehen lässt, unabhängig davon, was sich zeigen will.

FREITAGS VON 18.00 BIS 20.30 UHR

28. FEBR / 25. APR / 27. JUN / 22. AUG / 24. OKT / 19. DEZ 2025

Elemente der Abende:

Stille Meditation, Vortrag, Selbsterforschung (zu zweit oder zu dritt), gemeinsame Reflexion

Anmeldung bis 21. Februar 2025 bei Rita: ritapaulus@posteo.de

Gebühr: 110€ bis 180€ / 6 Termine (nach Selbsteinschätzung)

Empfehlung: zusätzliche Buchung von individuellen Einzelterminen bei einer Begleiterin

RITA PAULUS

Meditationslehrerin in Nachfolge v. Ayya Khema
Zertif. Trainerin für Achtsamkeit
(in Unternehmen, MBSR, MSC)
Schülerin der Ridhwan Schule seit 2007
www.lebeninachtsamkeit.de



LILLO LENZ

Meditationslehrerin in der Nachfolge v. Ayya Khema
autorisierte Kum Nye Lehrerin
Ausbildung Spirituelle Therapie
Schülerin der Ridhwan Schule
www.lilo-lenz.de

