



Praxistag mit Michaela Berger **05.05.2019, 10:00 - 17:00 Uhr** **Thema: Sammlung des Geistes**

Durch das sich kontinuierliche Ausrichten und Sammeln, und in Folge dessen "sich" vollkommen Einlassen, auf ein Meditationsobjekt - z.B. der Atem oder auch ein liebevoller Gedanke - kann sich Samatha, die Geistesruhe oder auch Gemütsruhe, entwickeln.

Alle den Geist hemmenden (Hemmung der Konzentration, Hemmung der Ruhe) Eigenschaften sind bereits im Augenblick der angrenzenden Sammlung und dann später in der vollen Sammlung zur Gänze abwesend, und unser häufig sehr "gefesselter" Geist ist im Moment der Sammlung frei von gierigen oder ablehnenden Tendenzen und verweilt stabil in dieser Ruhe. Der (Klar-)Blick auf die Gesetze und Wirkungen des Lebens entfaltet sich. Erkenntnis kann sich zeigen.

Die Erfahrung von Freiheit, auf diese Weise durch Sammlung erreicht, bietet die Basis für eine weiterführenden Meditationspraxis und ein gekräftigtes und friedliches Leben.

Michaela Berger: Traditionelle Meditations-Praxis ab 1999 und ab 2003 enge Schülerin der buddhistischen Lehrerin Ursula Lyon.

In der Folge begann sie Ursula ab 2006 auf den Schweigeseminaren in Österreich zu unterstützen (mit Vorträgen, Meditations-Anleitungen, Einzelgesprächen und in der Organisation) und wurde 2009 auch offiziell von ihr zum Lehren von Meditation und der buddhistischen Lehre autorisiert.

Lehrerin in der Theravada Schule Wien. Leitung der wöchentlichen Veranstaltung (Freitag) Dhammakreis im buddhistischen Zentrum in Wien. Schweigeretreats im Kloster Kirchberg am Wechsel und im buddhistischen Zentrum in Scheibbs.

geplanter Ablauf:

- Ankommen im Sitzen mit Wohlwollen
- Vorstellungsrunde – Erfahrungen zum Thema
- Praxisblock Ruhemeditation im Sitzen
- Praxisblock Gehmeditation mit Thema
- Raum für Theorie I
- kurzes Sitzen – Ende Teil 1
- Mittagessen im Zendo

kleiner Spaziergang an der Donau ca. 12:30 bis 14:00

- Meditation - Konzentration auf den Atem
- Raum für Theorie II
- Entspannungssequenz mit Freundlichkeit
- Metta-Meditation im Sitzen
- Fragen und Gespräch
- Ende ca. 17:00

Anmeldung bei Helga: helga.mueller@liwest.at
od. Tel. 0676/4552520