

Montag, 16. Dezember um 18 Uhr

Meditation: „Im Schatten das Licht“ mit Mette Petersen



Es gibt vermutlich kaum einen Menschen, der ohne Krisen durch sein Leben kommt.

Gerade durch Krisen gelangen wir häufig zu neuen Erkenntnissen und Sichtweisen, doch so richtig willkommen heißen können wir sie meistens nicht.

Dieser Abend lädt dazu ein, aus neuer Sicht auf das Krisenhafte zu blicken und „im Schatten das Licht“ zu sehen. Um unsere Sicht auf uns und die Welt wirklich zu reformieren, ist eine Schulung des Herzens erforderlich.

Kleine Textauszüge aus der buddhistischen Literatur von Ayya Khema und Thich Nhat Hanh laden ein, uns immer wieder an Weisheit und Güte zu orientieren. Gerade das Ungeliebte in uns selbst immer wieder zu umarmen, hilft entscheidend, auch das „Außen“ mit neuen Augen bzw. mit dem Herzen zu sehen.

Hier geht es wirklich um den WEG! Es geht nicht um richtig und falsch, um Vergleich, Erfolg oder Misserfolg, sondern um ein ERKENNEN. Es geht nur Schritt für Schritt, und schon wenn wir uns wirklich dafür INTERESSIEREN, unser Herz für Güte und Weisheit zu öffnen, sind wir auf dem Weg.

Als praktische Übung für solch eine Bewusstseins- und Herzensschulung wird eine Lichtmeditation angeleitet, die sich auch sehr gut für zu Hause eignet.

Ort: Haßstraße 22, 24103 Kiel im Seminarraum der „Pumpe“

Eintritt: Mitglieder € 3,- / Gäste € 5,-