



ZEN MEDITATION STILLES WASSER

In die Stille gehen und zur Ruhe kommen

ZEN-Meditation ist eine lebenslange Konzentrationsübung der Versenkung mit dem Ziel, in sich zu gehen und die Kraft der Stille zu erfahren.

Weg kommen von der Ich-Bezogenheit und dem dauernden Bewerten und Vergleichen von allen und allem. Frei werden von unseren Vorstellungen wie etwas sein sollte, damit es uns gefällt. Das sind Eigenschaften, die wir uns kaum vorstellen können, weil es in unserem Denken eben ununterbrochen und automatisch geschieht. Und dadurch unser Leben bestimmt. Es lohnt sich, diesen Automatismus näher zu betrachten. Ein guter Weg dahin ist die Meditation.

Durch regelmässiges Meditieren begegnen wir nach und nach unserem wahren Wesen, unserem innersten Kern und lernen Abstand zu gewinnen.

In die Stille gehen und zur Ruhe kommen ist sicher ein Wunsch, den viele von uns haben. Nur gelingt es uns selten. Der Weg dazu ist die Übung der Achtsamkeit, die Meditation. Der Kern dieser Praxis besteht ganz einfach darin, sich ganz auf den Atem zu fokussieren, damit der Geist zur Ruhe kommen kann. Und nichts anderes zu tun, als ganz beim Sitzen anwesend zu sein. Ohne seinen Gedanken nachzuhängen und so in die innere Stille zu finden.

„Aufgehen in dem was du tust.

Voller Eifer und mit ganzer Konzentration dabei sein.

Bleib standhaft und lass dich nicht forttragen.

Sonst bist du wie eine welke Rose,

deren Blätter vom Wind in alle Richtungen fortgetrieben werden“.

Die ZEN-Meditation ist auf das absolute Minimum ausgerichtet - oder je nach Sichtweise – auf das absolute Maximum - die ständige, bedingungslose Anwesenheit.

Welche Vorteile hat es, in die Stille zu gehen?

Unser Lebensrhythmus wurde in den letzten Jahrzehnten immer intensiver und lässt uns manchmal schier keine Zeit mehr, richtig durchzuatmen. Dabei wäre gerade richtiges Atmen so unglaublich wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Vielleicht fragen Sie sich nun, was damit gemeint ist „in die Stille gehen“.

Gemeint ist die innere Stille und nicht in erster Linie das Abschotten vom Alltagslärm. Das kommt dann im Laufe unserer Meditationspraxis so ganz nebenbei dazu. Indem wir meditieren und uns voll und ganz auf unseren Atem konzentrieren gelingt es uns, ruhiger zu werden und schon bald werden sich uns die Vorteile der Meditation zeigen, wie:

- Abbau von Stress, Senkung des Blutdrucks
- Förderung körperlicher und geistiger Gesundheit
- Verarbeitung von Emotionen
- Stärkung von Achtsamkeit und Konzentrationsfähigkeit
- Rückkehr in den eigenen Rhythmus
- stärkt unser Wohlbefinden
- hilfreich beim Erkennen von Zwängen und loslassen davon

- Verbesserung von Gelassenheit und Geduld
- Selbstfindung

Schon der bekannte deutsche Philosoph Friedrich Nietzsche sagte:

„Der Weg zu allem Grossen, führt durch die Stille“.

Das sind doch eine Menge Gründe sich näher mit der Meditation zu befassen. Wagen Sie einen Versuch und melden Sie sich noch heute an für eine kostenlose Probeteilnahme an der Gruppen-Meditation.

Die ZEN-Gruppenmeditation findet alle 14 Tage unter fachkundiger Führung in der Aula Oberkulm statt.

Sie ist konfessions-neutral gehalten und wird jeweils mit einen ZEN-Text begleitet.

Neueinsteiger/Innen und Interessierte sind jederzeit willkommen.

Jedermann ist herzlich zur Gruppenmeditation eingeladen. Bei einer Erstteilnahme ist eine vorgängige Einführung erforderlich.

Anmeldung und Terminvereinbarung bei:

Peter Müller, ZEN-Gruppenleiter Telefon 079 467'14'38 oder zen@stilleswasser.ch

Gerne erwarte ich Ihre Kontaktnamen und ich freue mich schon jetzt, sie persönlich kennenlernen zu dürfen.

Ihr Peter Müller ZEN-Meditation „stilleswasser“

7. Mai 2025