Meditationsleiter-Ausbildung
ab 21. März 2024
mit Lharampa Tenzin Kalden
Kursleitung: Lharampa Tenzin Kalden, Tibetischer Mönch und Gelehrter

Beschreibung der Ausbildung MeditationslehrerIn

Meditation ist der wichtigste Aspekt des Buddhismus und ein effektives Mittel zur Transformation der negativen Eigenschaften einer Person. Der Buddhismus basiert auf einem Jahrtausend alten Tradition und Erfahrung in der Meditation. Die Meister der buddhistischen Meditation betrachten diese als wichtigstes Mittel gegen Stress und störende Gefühle, und sie gibt unserem Geist positive Kraft. Wichtigster Aspekt der Meditation ist, sich eine natürliche Methode anzueignen, um die eigenen Gedanken zu beobachten und sie zu harmonisieren. Sie ist eine universale Methode für jeden Menschen, unabhängig von der religiösen Zugehörigkeit. Ängste, Sorgen und beschädigtes Ich-Bewusstsein sind ein universales Problem und deshalb kann die Meditation für jeden von grossem Nutzen sein.

Nach der buddhistischen Tradition besteht der innere Weg aus drei Aspekten: Rechte Lebensführung, rechte Meditation und Weisheit.

Rechte Lebensführung, d.h. die gewaltlose Lebensführung, erschafft die Grundlage für eine erfolgreiche Meditation, welche wiederum in uns Weisheit anwachsen lässt. Die Weisheit ist das Antidot gegen die geistigen Gifte wie falsches Ich-Bewusstsein, Gier, Hass, Ängste und Depressionen. Weisheit ist eine natürliche Intelligenz, die Ruhe, Klarheit und einen natürlichen Humor besitzt, spontan entstanden aus der klaren und grenzlosen Quelle unseres natürlichen Geistes.
Meditation heisst in tibetischer Sprache "Sgom" und das bedeutet "sich etwas angewöhnen", dabei schult man sich darin, den Geist mit positiver Geisteshaltung vertraut zu machen. Positive Geisteshaltung trägt zu unserem körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei und bringt uns Ruhe und Klarheit. Unser Alltagsgeist, bzw. der gewöhnliche Geist, ist unruhig und beschäftigt sich immer mit negativen Denkmustern, die uns unglücklich machen.

Das Ziel der Meditation ist den Geist von störenden Denkweisen zu befreien und den Geist mit aufbauenden Geisteshaltungen wie Gelassenheit, Mut und Energie zu bereichern. Eine andere grosse Qualität der Meditation ist die Selbstdisziplin, die uns ermöglicht unseren Geist genau kennenzulernen, die Störungen genau zu beobachten und zu harmonisieren, anstatt dagegen anzukämpfen. Dadurch werden diese Störungen sich wie Nebel in der Weite unseres geistigen Raumes auflösen. Die Meditation beendet die ständige Jagd nach Sorgen und Ängsten, was uns letztendlich ermöglicht, unseren Geist der Freude und anderen sinnvollen Dingen im Leben zu widmen.
Nach der buddhistischen Tradition gibt es zwei Hauptarten von Meditation: eine konzentrative und eine analytische Meditation. Die konzentrative Meditation gibt unserem Geist eine bergähnliche Stabilität.
Durch das Fokussieren auf einen roten Energiepunkt unterhalb des Bauchnabels oder den weissen Energiepunkt zwischen den Augenbrauen versuchen wir den Geist von allen Ablenkungen zu befreien. Dabei werden die beiden hauptsächlichen Hindernisse - der unruhige Geist und der müde Geist - bekämpft, und wir erreichen den entspannten und kräftigen Geist, in dem Klarheit zum Vorschein kommt. Mit diesem einsgerichteten Geist können wir in die Tiefe unseres Seins blicken und die Wahrheit erfahren. In dieser raumgleichen Klarheit fühlen wir unser grundlegend gutes Wesen und eine positive Verbundenheit zur Natur und allen anderen Lebewesen.

Die analytische Meditation wird nach buddhistischer Tradition stufenweise über die folgenden Themen durchgeführt:

1. Das Leben wahrnehmen mit den vier Arten von Achtsamkeit: Achtsamkeit über Körper, über Gefühl, über Gedanken und über Handlungen.
2. Die Wertschätzung des eigenen Lebens, der menschlichen Intelligenz und deren Potenzial.
3. Die vergängliche Natur des Lebens, damit wir lernen mit der wertvollen Zeit umzugehen.
4. Die Wirksamkeit unserer Handlungen oder Karma: Wir lernen unsere Absichten zu kontrollieren und unsere Handlungen harmonisch zu gestalten.
5. Die Entwicklung der vier Geisteshaltungen: Unermesslicher Gleichmut, unermessliche Liebe, unermessliches Mitgefühl, unermessliche Freude.

Die ersten 4 Punkte werden in der ersten Hälfte der Ausbildung durchgearbeitet. Punkt 5 in der zweiten Hälfte.

1. Anwendungsbereiche der Meditation

- Der Umgang mit Stress
- Der Umgang mit Gefühlen
- Meditation und Kommunikation / Beziehung
- Erziehung
- Erfolgreiches Lehren von Lu Jong, Yoga und anderen Körperübungen
- Heilmeditation
- Spirituelle Wege

2. Grundwissen

- Buddhistische Geschichte der Meditation: Buddha, Milarepa, Naropa
- Was ist Meditation und was ist nicht Meditation
- Differenzierung verschiedener Techniken und Traditionen

3. Der Umgang mit eigenen Begrenzungen und Schwierigkeiten

- Innere Widerstände, Umgang mit problematischen Erfahrungen

- Körperliche und emotionale Stressfaktoren
- Der Umgang mit konstruktiver Bewertung und Selbstkritik

4. Das Lehren bzw. Vermitteln der Meditation

- Die Arbeit als Meditationslehrer/ Meditationsleiter
- Grundfähigkeit einer sicheren Selbstpräsentation
- Umgang mit Teilnehmern, Projektion, Übertragung und Gegenübertragung
- Umgang mit schwierigen Erfahrungen und Problemen bei anderen
- Der harmonische Kontakt zur Gruppe
- Das professionelle Leiten von Kursen
- Supervision in der Praxis der Meditationsanleitung
- Planung und Aufbau des Unterrichts

Diplomabschluss

Die Ausbildung schliesst mit einem Diplom ab, in dem der Umfang des Trainings, die wesentlichen Inhalte des Trainings, sowie die Kompetenz des Ausgebildeten benannt werden.

Kosten für die gesamte Ausbildung: CHF. 2'700.- (Vorauszahlung)
(Literaturmaterial nicht inbegriffen)

Seminarort: Pfarreiheim Ruswil, oder Yogastudio Shanti. Die Ausbildung kann auch Online gemacht werden.

Infos und Anmeldung via Kontaktformular

http://www.shanti-ruswil.ch/kontakt/

Kursdaten:

1. Module	**21. März – 22.März 2024**	**2 Tage**
2. Module	**02. Mai - 03. Mai 2024**	**2 Tage**
3. Module	**04. Juli – 05. Juli 2024**	**2 Tage**
4. Module	**19. Sept. – 20. Sept. 2024**	**2 Tage**
5. Module	**28. Nov. -29. Nov. 2024**	**2 Tage**

Zeiten: **09.00 – 17.30**