



OFFENER HIMMEL

Erwachtes Herz

**Meditation und die Freude,
sein Herz mit der Welt zu teilen**

Leben, das ist eine höchst unsichere und sehr zerbrechliche Angelegenheit.

Weil wir das wissen, spüren oder ahnen, versuchen viele, dieser unbequemen Wahrheit aus dem Wege zu gehen. Wir suchen nach festem Boden und nach sicherem Halt. Mit ausgeklügelten Absicherungssystemen versuchen wir, die Unsicherheit in den Griff zu bekommen. Dem Zerbrechlichen stellen wir solide, feste und unzerstörbare Dinge entgegen. Dem Flüchtigen sollen feste Bindungen und ewige Werte Dauer verleihen.

Aus sicheren Räumen werden Gefängnisse. Aus "Haben wollen" und aus "Besitzen müssen" entstehen fatale Abhängigkeiten. Und die Vergänglichkeit des Daseins wird auch durch einen Glauben an Ewigkeit und eine bessere Welt im Jenseits nicht weniger schmerzhaft.

Sobald Unsicherheit auftaucht und wir mit offenen Situationen konfrontiert werden, erschrecken wir und versuchen uns in Schutzräumen zu verstecken. Manche Menschen verlassen die vermeintliche Sicherheit ihrer Bunker nie. Gleichzeitig sehnen sie sich nach Öffnung ihres Gefängnisses und der Weite eines uferlosen Himmels.

In der Meditation erfahren wir die Offenheit des weiten Raumes nicht länger als Bedrohung, sondern lernen seine Weite und Wärme zu genießen.

Die Erde und das Universum sind voller Energie, voller Wärme und voller Möglichkeiten. Durch diese einfache Übung entdecken wir unser eigentliches Potential und schließen Freundschaft mit der Offenheit eines endlos weiten Raumes, der Boden und Grundlage von allem ist.

4. - 8. Oktober 2023

Frühere / spätere An- und Abreise nach vorheriger Absprache möglich.

Meditations-Seminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Seminar-Inhalt: Meditations-Anleitung, Vorträge, Diskussionsrunden, Einzelgespräche auf Wunsch, Zeiten für traditionelle Sitzmeditation und Entspannung

Seminar-Gebühr 495,- Euro (inkl. Voll-Verpflegung und Übernachtung)
Beginn: Mittwoch, 4. Oktober 18:00 Uhr mit dem Abendessen anschl. Vortrag
Ende: Sonntag, 8. Oktober nach dem Mittagessen

Info/Anmeldung: Begrenzte Teilnehmerzahl! - daher Anmeldung bis 24. September bei:
Gabi Bartels Tel. 0171 / 300 25 68
Kontoverbindung Sparkasse Westholstein
IBAN: DE97222500200160079959 • BIC: NOLADE21WHO

Bitte mitbringen: Meditationshocker oder -kissen,
Bettbezüge, Laken, Handtücher evtl. Wolldecke



Kursleitung | **Karl-Ludwig Leiter**

Seit über 30 Jahren Meditationslehrer mit viel Erfahrung aus der Leitung von hunderten von Meditationsseminaren weltweit. Künstler und Unternehmer, verheiratet, drei Kinder | www.sit-zen.com

Gästehaus Quellengrund (Fam. Ex)
Quellengrund 5 | 25779 Kleve (www.quellengrund.com)