

## SHINÉ- OFFENE MEDITATIONSABENDE FÜR ALLE



**Jeden Donnerstag 19.30 – 21.00 h**

inkl. anschliessendem Austausch

Neueinsteiger ab 19.00 h

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich

Das tibetische Wort SHINE bedeutet, den Geist ruhig werden zu lassen und in dieser Ruhe zu verweilen. (Shamatha in Sanskrit)

Die SHINE-Meditationspraxis wurde ursprünglich von Buddha Shakyamuni gelehrt, ist vielen spirituellen Traditionen gemeinsam und unabhängig von einer Religionszugehörigkeit.

Bei dieser Meditationsform liegt der Fokus auf dem Atem - Wir nehmen wahr, wie er ganz natürlich kommt und wieder geht und übergeben seinem Rhythmus alles, was in unserem Geist auftaucht an Gedanken, Empfindungen und Gefühlen. Diese Konzentration auf den Fluss des Atems lässt unseren rastlosen Geist ruhig werden und schafft in uns ein Gefühl von Raum. Dies wiederum ermöglicht es, unsere Emotionen, Empfindungen und Gedanken zu beobachten ohne uns mit ihnen zu identifizieren, ohne sie abzulehnen oder uns von ihnen gefangen nehmen zu lassen. Ein solches Geiststraining führt zusehends zu innerer Zufriedenheit und heiterer Gelassenheit. Mit einem ruhigen, klaren Geist lassen sich auch Alltagsprobleme zur Freude aller Beteiligten leichter lösen.

Leitung: Amrit Wagner, als Meditationslehrerin autorisiert vom spirituellen Leiter des Zentrums, Dungsey Gyetrul Jigme Rinpoche.

**Voranzeige:** Shiné-Intensivwochenende von Freitagabend, 14.11.14 – Sonntagnachmittag 16.11.14 im RIPA-Center  
Kursdetails siehe Flyer „**SHINE - Entspannte Präsenz**“ oder mail an [amrit.wagner@gmx.ch](mailto:amrit.wagner@gmx.ch)