

Achtsam leben mit den fünf Hindernissen Vertiefungsgruppe Frühjahr/Sommer 2025

Sowohl im täglichen Leben als auch in der Meditations- und Achtsamkeitspraxis begegnen wir immer wieder Geisteszuständen, die in diesem Kontext als »Die fünf Hindernisse« bezeichnet werden. Dies sind: Verlangen, Ablehnung, Trägheit, Unruhe und Zweifel.

Ursprünglich dienten diese Eigenschaften dem Überleben der menschlichen Spezies: Das Verlangen sorgte für Nahrungsbeschaffung und Fortpflanzung. Die Ablehnung schützte uns vor Nahrungsmitteln oder Situationen, die uns hätten schaden können. Trägheit signalisierte uns, wann es Zeit war, auszuruhen. Unruhe war ein weiteres Warnsignal um drohende Gefahr abzuwehren. Zweifel bewahrte uns vor Leichtgläubigkeit und davor Opfer von Betrug zu werden.

Doch diese ursprünglich hilfreichen Kräfte kehren sich heute eher gegen uns, da die äusseren Bedingungen sich weitreichend verändert haben. Wir müssen nicht mehr um das nackte Überleben kämpfen, leiden keinen Hunger oder sind als Spezies vom Aussterben bedroht. So sind diese Kräfte zu Mächten geworden, von denen wir unnötigerweise beherrscht werden – zu Hindernissen auf unserem Weg in die innere Freiheit.

In der Meditations- und Achtsamkeitspraxis ist es unser Ziel, sowohl den Geist zur Ruhe zu bringen als auch über uns selbst und die Welt Erkenntnisse zu gewinnen, die uns befähigen mitfühlend und verantwortungsvoll uns selbst und anderen zu begegnen und zu handeln. Solange unser Geist allerdings von einem oder mehreren der fünf Hindernisse beeinflusst wird, ohne dass es uns bewusst ist, werden wir dieses Ziel immer wieder aus den Augen verlieren. Im Kurs werden wir diese menschlichen Gewohnheiten sehr gründlich erforschen, um unseren eigenen Weg zu finden, heilsam mit ihnen umzugehen und schließlich immer freier von ihnen zu werden.

Termine

- **Samstag**, 12. April 2025, 14 bis 17 Uhr
- Sonntag, 11. Mai 2025, 11 bis 14 Uhr
- Sonntag, 25. Mai 2025, 10:30 bis 17:30 Uhr | **Übungstag**
- Sonntag, 1. Juni 2025, 11 bis 14 Uhr
- Sonntag, 15. Juni 2025, 15 bis 18 Uhr
- Sonntag, 22. Juni 2025, 10:30 bis 17:30 Uhr | **Übungstag**

Vorschau Termin zum »Dranbleiben« in der Sommerpause

- **Samstag**, 19. Juli 2025, 14 bis 17 Uhr | nur Meditation und Austausch, kein Bestandteil des Kurses

Kursgebühr

Bitte wähle einen Betrag zwischen 220 und 260 EUR, je nach Selbsteinschätzung Deiner finanziellen Möglichkeiten. Deinen Beitrag kannst Du zu Beginn des Kurses auf mein Konto bei der GLS Gemeinschaftsbank Bochum eG überweisen: IBAN DE42 4306 0967 4059 4747 00 BIC GENODEM1GLS

Wenn Du eine andere Zahlungsweise, Ermäßigung oder Ratenzahlung vereinbaren möchtest, sprich mich gern an.