



## Ruhefinden mit Meditation

*Renate Meier-Gilly, 48, Klinische- und Gesundheitspsychologin, Trainerin*

Hat auf der Suche nach der Tiefe des Lebens und einem spirituellen Bedürfnis heraus begonnen, sich mit Meditation, besonders mit Zen, zu beschäftigen. Mittlerweile meditiert sie regelmäßig und erfährt dabei eine tiefe Ruhe und sehr Vieles über sich selbst.

# STIEL

„Bei der Meditation ist man still und mit sich und der Absicht alleine, Augenblick für Augenblick wach und aufmerksam auf den Atem zu achten. Verschiedenste Gedanken, Gefühle und Empfindungen tauchen dabei auf. Die Übung

besteht darin, sie ohne Bewertung einfach sein zu lassen - so, wie sie kommen und gehen. Es geht dabei nicht um das Erreichen von Zielen und dennoch braucht man eine Motivation zum Weitermachen. Am schwierigsten erweist sich dabei, Zeit für das „Sitzen“ (Zazen) zu finden. Die bisherigen Auswirkungen auf mein Leben sind subtiler Art. Sie äußern sich in einer größeren Offenheit und in der Bereitschaft, eher das Notwendige zu tun als nach dem Richtigen zu suchen. Man setzt sich ja bei der Meditation buchstäblich mitten ins eigene Leben hinein, das heißt in die eigenen Gedanken und Empfindungen. Jeder Mensch, der die Konfrontation mit sich selbst nicht scheut, kann meditieren. Das Stillhalten wird zu einem mächtigen Verbündeten für alle Formen persönlicher Entwicklung. Wichtig ist nur, einen Lehrer zu finden, der Zen authentisch und glaubwürdig verkörpert und mit dem die Übungen und Erfahrungen besprochen werden können. Außerdem sollte man sich Möglichkeiten schaffen, Zen regelmäßig zu praktizieren.“

## Neue Impulse.

*Persönlichkeitsentwicklung ...  
Gelassenheit ...  
Selbsterfahrung ...  
Inspiration ...  
Mehr Lebensfreude ...  
Zufriedenheit ...*

### EIGNUNG FÜR...

- alle mit viel Sitzfleisch
- UMSETZBARKEIT (1-5)**
- Kosten: Sitzung ab 10 Euro
- Zeit: am besten täglich
- Überwindungsfaktor: 4
- WIRKUNG (1-5)**
- auf den Körper 2
- auf Seele/Geist 5
- Nachhaltigkeit 4

- Haupteffekt: Rastlosigkeit stoppen, Auseinandersetzung mit der Stille und den eigenen Gedanken

### KONTAKT

Daishin Zen-Zentrum „Cosifan tutte“  
Tel. 0650-879 57 23  
[www.daishinzen.at](http://www.daishinzen.at)  
[www.buddhismus-austria.at](http://www.buddhismus-austria.at)