

# Einführung in die Meditation und den Buddhismus

mit Axel Flachowsky



Buddha Shakyamuni hat vor 2500 Jahren einen Weg aufgezeigt, sich von falschen Vorstellungen der Wirklichkeit, die zu Unzufriedenheit führen, zu befreien. Meditation ist ein Teil dieses Weges.

Sinn der Meditation ist, die Konzentration zu stärken und den Geist zur Ruhe zu bringen. Denn erst dann ist es möglich, wahrzunehmen, was wirklich ist.



## Einführung in die Meditation und den Buddhismus

Workshop am Samstag  
**neuer Termin 2020 in Planung**  
von 14:00 bis 17:00 Uhr  
Praxis für Physiotherapie und Prävention Lehnis  
Dieburger Str. 135  
63322 Rödermark/Ober-Roden

Teilnahmegebühr: 50 € (3 Std.), Wiederholer: 35 €

### Information und Anmeldung:



Tai Chi und Qi Gong  
Axel Flachowsky  
06103-3868989  
0179-5296266  
EnerQi@online.de  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

### Fünf Elemente Qi Gong

Workshop am Samstag  
**neuer Termin 2020 in Planung**  
von 17:30 bis 19:00 Uhr  
Praxis für Physiotherapie und Prävention Lehnis  
Dieburger Str. 135, 63322 Rödermark

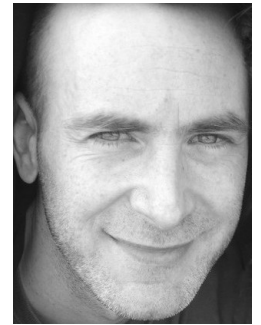
Teilnahmegebühr: 25 € (90 Min.), Wiederholer: 15 €

**Weitere Kurse, Privat- und Schnupperstunden  
sowie Kurse und Workshops in Unternehmen  
sind auf Anfrage möglich.**

Mehr Tai Chi und Qi Gong Kurse  
finden Sie unter  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

### Axel Flachowsky:

- seit 2000 Ausübung von Tai Chi und Qi Gong
- seit 2001 regelmäßige Teilnahme an Zen-Seminaren und Meditation, dadurch ein völlig neues Verständnis von Körper und Geist
- seit 2004 Schüler von Tai Chi- und Qi Gong-Meister Zhang Xiao Ping, Wien
- 2005 Arbeitsplatz im Büro als Dipl.-Ing. für Umwelttechnik gekündigt, um mich Vollzeit mit inneren Kampfkünsten zu beschäftigen
- 2005 bis 2006 Tai Chi und Qi Gong Ausbildung bei verschiedenen Meistern in Taiwan
- seit 2006 Schüler von Meister Volker Jung, Leiter des Tai Chi Forums Deutschland
- seit 2010 Schüler von Paul Renall, Prag
- zertifizierter Tai Chi Lehrer des Tai Chi Forums Deutschland, der Bundesvereinigung für Taijiquan und Qigong und des Deutschen Dachverbandes für Qigong und Taijiquan e.V. (DDQT)
- Tai Chi Kurse zertifiziert durch die Kooperationsgemeinschaft ges. Krankenkassen zur Zertifizierung von Präventionskursen (§ 20 SGB V)



Axel Flachowsky  
06103-3868989  
0179-5296266  
EnerQi@online.de  
[www.mehr-EnerQi.de](http://www.mehr-EnerQi.de)

## Der Workshop

Der Workshop richtet sich an Anfänger, die noch nie etwas mit Meditation oder Buddhismus zu tun hatten genauso wie an Fortgeschrittene.

Ziel des Workshops ist keinesfalls, 3 Stunden unbewegt auf dem Boden zu sitzen!

Es ist auch nicht erforderlich, sich von Gott abzuwenden um daran teilnehmen zu können.

Vielmehr werden zunächst die Grundlagen des Meditierens vermittelt:

Richtiges Sitzen (bzw. Stehen, Liegen, Gehen), verschiedene Meditationsobjekte und der Umgang mit Hindernissen.

Verschiedene Meditationspositionen werden ausprobiert und erste Erfahrungen in angenehmen Haltungen gemacht.

Darüber hinaus werden Buddhas grundlegende Lehren erläutert:

- Die vier edlen Wahrheiten und der edle achtfache Pfad:  
Was bedeutet die Aussage „Alle Wesen sind dem Leiden unterworfen“? Haben Buddhisten etwa keine Freude?
- Die drei Daseinsmerkmale:  
Klingt "Vergänglichkeit", "Leiden" und "Nicht-Selbst" nicht schrecklich?! Dabei ist das, was dahinter steckt so wunderbar!
- Karma oder die Lehre von Ursache und Wirkung, die nichts mit Schicksal zu tun hat.

Die oft missverstandene Theorie wird auf unser kulturelles Verständnis angepasst erklärt. Der Workshop wird durch kurze Meditationseinheiten und Teepausen aufgelockert.

Es sind keinerlei Voraussetzungen erforderlich!

## Meditation

Meditation ist ein Mittel, um den Geist zu verwandeln.

Wenn man anfängt eine bestimmte Meditationsmethode zu üben, erfährt man zunächst eine Menge über die Muster und Gewohnheiten des eigenen Geistes und lernt dann neue, positivere Arten und Weisen kennen, damit umzugehen.

Meditation ist der Weg des Loslassens. Beim Meditieren lässt man von der vielfältigen Außenwelt ab, um einen machtvollen Frieden im Inneren zu erreichen.

Ein Ziel der Meditation ist wahrzunehmen, was wirklich ist.

### Was kann man durch Meditation erreichen?

- Stille und innere Ruhe finden
- Antworten auf fundamentale Lebensfragen finden
- Konzentrationsfähigkeit erhöhen



## Buddhismus

Buddha Shakyamuni hat vor 2500 Jahren einen Weg aufgezeigt, der zu einem tiefen Verständnis der materiellen und geistigen Erscheinungen führt. Verständnis bedeutet eigenes Erfahren, nicht nur intellektuelles Nachvollziehen. Nur durch die Erfahrung gelangt man zur Einsicht.

Er hat gelehrt, dass alles unbeständig und damit nicht ewig ist. Alles, was existiert, ist nur durch eine Vielzahl von Bedingungen zusammengekommen, die sich auch wieder auflösen werden.

Alles kommt und geht. Was entsteht, altert und vergeht eines Tages. Alle Dinge und unsere gesamte Umwelt, jede Zelle unseres Körpers, unsere Gefühle, Gedanken und Vorstellungen, alles ist vergänglich und verändert sich in jeder Millisekunde. Das ist ein Naturgesetz.

Wer dieses Naturgesetz nicht anerkennt und an der Idee von Beständigkeit festhält, wird darunter leiden: Sobald die Wirklichkeit diese Illusion zerstört, entstehen Enttäuschung, Unzufriedenheit und Leid. Daher hat Buddha gesagt, dass Leid von uns selbst erzeugt wird.

Buddha ist den Weg zur Befreiung von dieser Illusion, hin zur Glückseligkeit, selbst gegangen und hat ihn gelehrt, und hat hervorgehoben, dass dieser Weg von jedem beschritten werden kann.