

*Konzentration – Meditation – Kontemplation*

Wir gestalten in der Kürze der Tage einen kleinen Übungsweg vom Konzentrieren hin zum Meditieren. Mit verschiedenen Formen der Aufmerksamkeit vertiefen wir das Wahrnehmen, Fühlen und Erkennen. Über den Prozess der Subtraktion nähern wir uns der leeren Aufmerksamkeit. Das leere Bewusstsein wird im Kontemplativen die Grundlage der Erfahrung des wahren Ich-bin.