

Meditation / Chan

Halt an, wo läufst Du hin?

Angelus Silesius

Die Wirkung der Meditation auf unseren Körper

Wir meditieren aus unterschiedlichen Gründen. Die Meditation hilft uns, die physische und mentale Gesundheit zu erhalten, zu verbessern und unser ganzes körperliches und intellektuelles Potential zu verwirklichen. Die Methoden sind universal und nicht abhängig von einer Religion oder Weltanschauung. Sie sind nicht starr, auch schwache, kranke und dauernd überarbeitete Personen können sie anwenden. Das letztendliche Ziel ist es, die wahre Freiheit in unserer ursprünglichen Natur zu verwirklichen und die Verbundenheit mit allem kennenzulernen.

Die Auswirkungen auf den Körper werden heute durch die Neuropsychimmunologie untersucht. Diese zeigt die Zusammenhänge zwischen dem autonomen Nervensystem und den körperlichen sowie psychischen Erkrankungen auf. Ein Ungleichgewicht in diesem Nervensystem führt zur Beeinflussung unserer Hormonproduktion und den davon abhängigen Organen. Eine Folge ist Stress und Angst, aber auch Immunschwäche, Asthma, Bluthochdruck und anderes mehr. Ein Überwiegen des sympathischen Teils führt zu Erhöhung der Herz- und Atemfrequenz und des Blutdruck. Die experimentelle Forschung konnte nachweisen, dass Meditation einen Effekt auf diese Erkrankungen, aber auch auf Schmerzempfindung, Herz-Kreislaufstörungen und sogar auf die Anfälligkeit für Virusinfektionen hat. Durch die Meditation lernen und üben wir entspannter und klarer zu sein, was sich auch auf den Körper auswirkt. Das sympathische und parasympathische Nervensystem werden ausgeglichen. Dies gilt für die Einsichtsmeditation wie für Chan/Zen. Die Meditation unterstützt das endokrine System und das Immunsystem, sowie die Aktivität des Stirnlappens. Durch das Sich-Ausrichten auf den Atem wird dieser langsamer, ruhiger, verlagert sich stärker in den Bauchraum und vergrößert damit das Blutvolumen, indem er Reserven aus Leber und Milz mobilisiert. So ist das Sitzen und Beruhigen der eigenen Gedanken bereits im Anfang sehr wohltuend, regulierend und stärkend. Für AnfängerInnen eignet sich von unseren Angeboten „Entspannung und zur Ruhe finden“, Mi 18.00-19.00 am besten.

Meditation in den verschiedenen buddhistischen Traditionen vom Frühbuddhismus bis Chan

Texte aus dem Blumengirlanden-Sutra, dem Mahamudra und Chan-Texte der Caodong-Schule.

Vorträge zum Kontext. Morgens und abends Sitzmeditation.

Fr 01. April, 19.00 bis So 03. April 16.00. Anmeldung noch bis zum 29. 03. möglich.

Chan Übungstage Sa 21. Mai 14.00 bis So 22. Mai 16.00

Weitere fortlaufende Angebote

Chan-Meditation jeden Samstag 06.00 bis 11.00.

Zen-Meditation Dienstag 06.00 bis 07.30

Stilles Sitzen Donnerstag 06.00 bis 07.30.

Das **Jahresprogramm und alle Aktivitäten** sind auf unserer Homepage <http://www.chan-bern.ch/>

Herzliche Grüsse, Ulla, Hildi und Louise