

Schwabenakademie Irsee, 9. bis 11. Oktober 2020
– momentan noch nicht auf <https://www.schwabenakademie.de>

Meditieren für Skeptiker – praktisch.

Meditieren und was dabei herauskommt

"Meditieren Sie?" Die Zeiten sind vorbei, als einem ein Ja auf diese Frage fast peinlich war. Stichwort Esoterik. Andererseits sieht sich, wer heute meditiert, nicht selten einem neuen Verdacht ausgesetzt, er folge bloß einer neuen Mode: "Ach, Sie meditieren jetzt auch?" Ein bisschen Skepsis scheint geblieben. Man weiß zwar, dass Meditation seit Jahrhunderten zum Grundbestand spiritueller Übungen fast aller Religionen gehört, auch des Christentums. Dennoch befürchten einige, sie müssten, wenn sie meditierten, religiöse oder ideologische Positionen übernehmen, womöglich solche aus anderen Kulturen. Seit einigen Jahren erforscht nun auch die Wissenschaft, was beim Meditieren im menschlichen Gehirn geschieht. Auf dieser Basis lassens ich einige offene Fragen beantworten. Wer sie stellt, sollte zunächst einige Grundformen der Meditation persönlich ausprobieren. Dass es dabei zu allererst um Ruhe und Stille geht, ist selbstverständlich. Das eigentliche Thema Meditation ist aber der oder die Meditierende selbst. In diesem Seminar geht es um beides: Um Wissenswertes über Meditation und darum, es selbst zu tun.

Dr. Barbara Knab ist Wissenschaftsautorin und Psychologische Psychotherapeutin.
Christoph Hahn ist Musikethnologe, er ist autorisierter Meditationslehrer der Soto-Zen-Schule in Japan.

Hinweis: bitte bequeme Kleidung mitbringen

Literatur zur Vorbereitung:

Peter Sedlmeier: Die Kraft der Meditation – Was die Wissenschaft darüber weiß.
Hamburg, 2016

Ulrich Ott: Meditation für Skeptiker. Ein Neurowissenschaftler erklärt den Weg zum Selbst.
München, 2010

Anmeldung

Schwabenakademie Irsee
Klosterring 4, 87660 Irsee

Telefon: 08341 906 661, –662 oder –664

Vermittlung: 08341 906 00 (Rezeption Kloster Irsee)

Telefax: 08341 906 669

E-Mail: [buero\(at\)schwabenakademie.de](mailto:buero(at)schwabenakademie.de)

Internet: www.schwabenakademie.de

Stand: Februar 2020