

## **Innerer Frieden durch Meditation**

**Kelsang Lochog**  
**Buddhistische Nonne**

**21. Oktober 2009, 11.00 Uhr - 12.00 Uhr**



Kelsang Lochog ist buddhistische Nonne.

Sie leitet das Tushita Zentrum für Kadampa Buddhismus e.V. in Oberhausen sowie das Kadampa Zentrums e.V. in Recklinghausen.

Beide Zentren sind Mitglied der Neuen Kadampa-Tradition – International Kadampa Buddhist Union (NKT-IKBU).

Durch Atemmeditation können wir erkennen, dass es unabhängig von äußeren Bedingungen möglich ist, einen ausgeglichenen, ruhigen und zufriedenen Geist zu entwickeln. Wenn die Unruhe der ablenkenden Gedanken abnimmt und unser Geist zur Ruhe kommt, steigen tiefes Glück und Zufriedenheit ganz natürlich aus unserem Inneren hoch.

Atemmeditation ist eine grundlegende Übung, um den Geist zu befrieden. Sie wird vorzugsweise als Vorbereitung zur spirituellen Praxis verwendet. Auch im Alltag ist es eine hervorragende Methode, um stressige Situationen zu bewältigen und inneren Frieden und inneres Gleichgewicht zu entwickeln und aufrecht zu erhalten.

An diesem Morgen haben Sie die Möglichkeit, sich mit diesen Meditationen vertraut zu machen.