

## „Der Weg zum inneren Frieden – vom Umgang mit Gedanken und Gefühlen aus der Perspektive der buddhistischen Psychologie“

**Vortragender: Herr Rainer Spallek**

Glauben wir nur nicht, dass wir Herr unserer „eigenen“ Gedanken sind! Sie und die Gefühle führen oft ein machtvolles Eigenleben, sodass man am eigenen freien Willen zweifeln könnte. Allzu oft scheinen wir nicht Steuermann unseres eigenen Lebens zu sein, sondern von Fremdgeanken und –Erwartungen Getriebene. Es wird Zeit, sich in die eigenen Angelegenheiten einzumischen.

Der Buddhismus -viel mehr eine Geisteswissenschaft als eine Religion im herkömmlichen Sinn- bietet einen Fundus an tiefen Einsichten, um Selbstwahrnehmung zu stärken und inneren Frieden zu ermöglichen. Durch bewusstes Arbeiten mit den Gedanken und Gefühlen ist es möglich, die Spiele des Egos zu durchschauen und dadurch eine neue Dimension geistiger Freiheit zu erfahren. Dies trägt auch dazu bei, sich selbst und den Mitmenschen wertschätzender und mitfühlender zu begegnen – durch sehr bewussten Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen gerade in unangenehmen Situationen (mit Praxisbeispielen) – der Referent ist Entspannungspädagoge, hat Erfahrungen als Laienmönch in asiatischen Klöstern und führt Exkursionen in ein buddhistisches Zentrum durch.



---

Kontakt:

Dr.Thakkar Telefon: 02045/6825 Telefax: 02045/7841 mail.dr.thakkar@googlemail.com

