



# ACHTSAMKEITS- TAG

In der Tradition des Zen-Meisters

Thich Nhat Hanh

## DANKBARKEIT

Sonntag, 11.02.2018

10:00 Uhr – ca. 17:30 Uhr

Buddhistische Gesellschaft Hamburg  
Beisserstr. 23  
22337 Hamburg – Barmbek-Nord

Ein Tag der Achtsamkeit ist eine Einladung, ganz zu uns selbst zurück zu kommen und im Hier und Jetzt zu verweilen.

„Achtsamkeit ist die Energie des Gewahrseins und des Erwachens zur Gegenwart. Es ist die fortwährende Übung, das Leben tief in jedem Augenblick zu berühren.“ (Thich Nhat Hanh)

Unser Geist geht gern und oft mit vielen Gedanken in der Vergangenheit oder Zukunft spazieren. Mit Bedauern, mit Sorgen, mit Plänen. Wenn wir für einen Moment innehalten, unseren Atem spüren, das Fließen des Ein- und Ausatmens ganz bewusst wahrnehmen, sammelt der Atem den Geist ein und bringt ihn zurück zu uns, nach Hause, in diesen gegenwärtigen Augenblick.

Wenn wir ganz präsent sind, können wir beginnen, mit frischen Augen zu sehen, neugierig wie Kinder. Wir können schauen, ob es im Selbstverständlichen unseres Daseins Quellen von Überraschendem gibt, Dinge und Gelegenheiten, die uns einfach so offeriert werden, die ein Potential von Freude, Zufriedenheit, Glück und damit verbundener **Wertschätzung und Dankbarkeit**

beinhalten. Wir können unsere Bewusstheit stärken, welche Erfahrungen des „Beschenkt-werdens“ wir machen können. Wir sind eingeladen, zu Entdeckern zu werden, welche Kostbarkeiten wir in den Bedingungen unseres Seins wertschätzen können.

Echte Dankbarkeit kann man nicht „machen“ – unsere Achtsamkeit lädt sie einfach nur ein. Wenn wir uns für den gegenwärtigen Moment öffnen können, kann auch unser Herz sich öffnen und weit werden.

Und wir dürfen uns fragen:

„Was läuft richtig? Und damit in **Führung bleiben. In der Welt und in unseren Körpern, Gefühlen, Wahrnehmungen, unserem Bewusstsein...**“ (TNH)

Dieser Achtsamkeitstag schenkt uns die Möglichkeit, uns immer wieder neu auszurichten, Kleinigkeiten, Alltägliches und „Normales“ zu entdecken, das Freude und Glück enthält. Das wir wertschätzen können und das uns dankbar machen könnte. Ohne Zwang, ohne Überforderung, als freies Erleben. Wir können beim Teetrinken, Gehen im Garten, beim Mittagessen, der Tiefenentspannung innehalten und spüren, was ist. Das schafft Raum für das Wunder(n).

„**Dankbarkeit ist die liebevolle Anerkennung all dessen, was uns hilft, stützt, trägt, eine Verbeugung vor allem, was uns zum Segen gereicht, ob klein oder groß.**“ (J. Kornfield).

Sie ist ein Übungsweg zu Glück, tiefer Freude, zu Heilung und Befreiung; sie ist Lebenspraxis und Lebenskunst in einem. Wenn wir uns im Dankbarsein üben, kommen wir in tiefe Verbundenheit mit allem Sein, auch mit uns selbst. Die Energie der Dankbarkeit beschenkt uns selbst, sie ist im Fluss mit der Freude und kann dann wieder weitergegeben reifen und zur Freude der anderen Wesen beitragen.



hagir25 / pixelio.de

## Ablauf des Tages

Begrüßung und Einführung  
Meditationen

(Sitzmeditation in der Stille,  
Gehmeditation  
Sitzmeditation, geleitet)

Gehmeditation im Garten  
kleiner achtsamer Austausch  
Gedanken und Übung zur Dankbarkeit  
Mittagessen  
Tiefenentspannung und  
achtsame Körperübungen  
Meditation und Übung im Garten  
Achtsamer Austausch  
Abschlussmeditation

dankbar beschwingt nach Hause gehen 😊



Martin Schneider / pixelio.de

Wir werden an diesem Achtsamkeits-Tag **ein wenig mehr schweigen** als im Alltag, um gemeinsam in der entstehenden **Stille und Weite des Herzens**, die **Dankbarkeit** genießen zu können, die aufblüht.

\* \* \* \* \*

Der Achtsamkeitstag richtet sich an langjährig Praktizierende wie auch an Wieder-Einsteiger und an Anfänger. Die Zeiten der Sitz-Meditationen sind mit 20 – 25 Minuten relativ kurz gewählt, so dass sie auch für Anfänger geeignet sind.

\* \* \* \* \*

Meditationskissen, Bänken, Hocker und Stühle, Matten und einige Decken stehen im Hause zur Verfügung. Für heißes Wasser und Tee ist gesorgt.

\* \* \* \* \*

### Bitte mitbringen:

\* für das gemeinsame Mittagessen einen möglichst **veganen/vegetarischen Beitrag** für das Büfett

\* Dir wohlthuende wärmende Kleidung und Schuhe für die Gehmeditation und Übung im Garten

\* **Socken und eine Decke**

\* \* \* \* \*

**Die Teilnahme am Achtsamkeitstag findet auf Spenden-Basis (Dana) statt.** **Dana** ist eine alte buddhistische Tradition und steht für Großzügigkeit. Sie ist eine Kunst und eine **Übung** für unseren Geist. Es existiert kein fester Betrag, vielmehr liegt es in der Eigenverantwortung eines jeden, wieviel er/sie geben kann und will. Wer mehr hat, gibt mehr und ermöglicht es damit, finanziell Schwächeren teilzunehmen. Alle Gaben sind notwendig für den Erhalt des Hauses der BGH. Ein kleiner Teil wird auch für Auslagen verwandt.

### bitte anmelden bei:

Anne Dörte Schlüns-Bially  
Email: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

Für Rückfragen: Tel.: 040/ 60566622



Jürgen Mees / pixelio.de