



ACHTSAMKEIT

In der Tradition des Zen-Meisters

Thích Nhat Hanh

Ein Sonnabendvormittag in Stille

In liebender Güte sitzen und sein

-Liebe (*maitrī*) üben-

21.09.2019

10:00h-13:00h



Peter_Pleischl / pixelio.de

“ Der Ausdruck *maitri* hat seine Wurzel im Wort *mitra*, was Freund bedeutet. Im Buddhismus ist Freundschaft die ursprüngliche Bedeutung von Liebe. Wir alle tragen die Keime der Liebe in uns. Diese wundervolle Energiequelle können wir entwickeln, indem wir die Liebe in uns nähren, die nicht an Bedingungen geknüpft ist.“ Thích Nhat Hanh

Einen Vormittag Zeit für uns selbst, ankommen bei sich selbst, in der Stille, wahrnehmen was ist, in Achtsamkeit, Güte und Freundlichkeit mit sich selbst. Sitzen. Sein. Sich selbst in allen Aspekten annehmen, üben, zulassen, was kommt, Mitgefühl und Verstehen entstehen lassen, wertschätzen, was an Gutem und Schönerem in uns ist und das stärken. Auch mit guten Wünschen an uns selbst, sich selbst ein wunderbarer Freund sein: Das sind die Aspekte dieses Sonnabendvormittages in Stille. Wir werden im Schweigen verweilen, um den Kontakt zu uns selbst gut herstellen zu können und zu bewahren und um tiefes Verstehen für uns selbst und Liebe zu ermöglichen, zu entfalten und mitzunehmen – für uns selbst und auch für all die anderen Wesen.



- 10:00 Begrüßung und Morgenvers
- 10:15 stille Sitzmeditation
- 10:40 Gehmeditation, eventuell im Garten
- 11:10 geführte Sitzmeditation (*Metta*-Meditation)
- 11:40 Teepause in Stille
- 12:10 Lesung eines Textes
- 12:30 Sitzmeditation
- 13:00 in Stille und *Liebe und Güte* nach Hause gehen

Gischott / pixelio.de

Ort: Buddhistische Gesellschaft Hamburg, 22337 Hamburg, Beisserstr. 23

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken für den Meditationsraum;
für das Wetter passende Kleidung für die Gehmeditation im Garten

Kosten: auf Spendenbasis

Bitte anmelden bei: Anne Dörte Schlüns, Email a.doe@gmx.de, Tel. 04060566622