



ACHTSAMKEITSTAG

In der Tradition des Zen-Meisters

Thích Nhat Hanh

Metta (māitri) -

Liebende Güte

Sonntag, 09.12.2018

10:00 Uhr - ca. 17:30 Uhr

Buddhistische Gesellschaft Hamburg

Beisserstr. 23

22337 Hamburg - Barmbek-Nord

„Der erste Aspekt wirklicher Liebe ist maitri, die Absicht und Fähigkeit, Freude und Glück zu schenken. Wollen wir diese Fähigkeit entwickeln, so müssen wir uns darin üben, wirklich tief in alles hineinzuschauen und hinein zu hören, um zu erkennen, was wir tun oder lassen sollten, um andere glücklich zu machen.“ (Thich Nhat Hanh)

Zu allererst tun wir das bei uns selbst, denn nur, wenn wir gut für uns selbst gesorgt haben, können wir auch für andere da sein. Ein Tag in Achtsamkeit und Stille gibt uns die Möglichkeit, uns mit der Energie der Sammlung und Konzentration zu verbinden und uns selbst mit Freundlichkeit und Güte zu betrachten: unseren Körper, unsere Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken und Vorstellungen.

„Die Übung der Achtsamkeit ist nichts anderes als die Übung liebevoller Zuneigung.“ (TNH)

Wir können so üben, unsere wahren Bedürfnisse klar zu erkennen und uns selbst besser zu verstehen. Wir können in Kontakt kommen mit Heilsamem und Schönerem in uns und können dies stärken, nähren und pflegen. Wir dürfen auch in Kontakt kommen mit Schwierigem und Schmerzhaftem und können uns üben im Annehmen und Lindern und im Vergeben und Loslassen.

„Der Ausdruck maitri hat seine Wurzel im Wort mitra, was Freund bedeutet. Im Buddhismus ist Freundschaft die ursprüngliche Bedeutung von Liebe.“ (TNH)

Wir können an diesem Sonntag üben, uns selbst ein liebender Freund zu sein und in dieser Haltung auch allen anderen Wesen zu begegnen.

Wir werden uns mit Stille, Achtsamkeit, Mitgefühl und Freude nähren - in verschiedenen Meditationsformen (Sitz- und Geh-Meditation), in der Natur, bei der Ess-Meditation, einer Tiefenentspannung, bei einer Tasse Tee, im achtsamen Austausch (liebevollem Sprechen und freundlich-offenem, konzentriertem Zuhören).

Auf diese Weise üben wir liebende Güte mit uns selbst und können dann auch andere Wesen mit den Augen des Mitgefühls und der liebenden Güte betrachten und Freude und Glück schenken.



Angelina Ströbel/pixelio.de



cameraobscura / pixelio.de

Ablauf des Tages

Begrüßung und Einführung
Meditation

Sitzmeditation, still,
Gehmeditation

Sitzmeditation, geleitet:

(Metta-Meditation nach Thich Nhat Hanh)

Lesung: Sutra über die allumfassende Liebe

Pause

Gehmeditation im Garten

Gedanken zur liebenden Güte

Pause

Mittagessen in der Stille

Tiefenentspannung und
achtsame Körperübungen

Pause

Vergebungs- und Metta-Meditation
(nach A. Zinser)

Kleine Übung (eventuell im Garten)

Pause

Achtsamer Austausch

Abschlussmeditation

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.

* * * * *

**Wir sind an diesem Sonntag eingeladen,
in
Achtsamkeit (liebvoller Aufmerksamkeit)
und in *freundlicher Güte*
mit uns selbst und der Sangha zu sein.**

* * * * *

Meditationskissen, Bänkchen, 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 veganen Beitrag für das Bufett
- * Dir wohltuende Kleidung/ 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, wie viel er/sie geben kann und will.

Wer mehr hat, gibt mehr und ermöglicht es damit, finanziell Schwächeren teilzunehmen. Alle Gaben kommen dem Haus der BGH und der Leitung des Achtsamkeitstages zugute, sie werden auch für alle Auslagen verwandt.

bitte anmelden bei:

Anne Dörte Schlüns-Bially

Email: a.doe@gmx.de

Für Rückfragen: Tel.: 040/ 60566622

Bei diesem Achtsamkeitstag ist es gut, wenn alle Angemeldeten den **ganzen** Tag wahrnehmen könnten. Dankeschön.

