



ACHTSAMKEIT

In der Tradition des Zen-Meisters

Thich Nhat Hanh

Ein Sonnabendvormittag in Stille

INTERSEIN - VERBUNDENHEIT

19.01.2019

10:00h-13:00h



Peter_Pleischl / pixelio.de

„Das ist die Natur des Interseins: Alles Leben durchdringt sich und ist miteinander verwoben. Es gibt nichts, was alleine aus sich selbst heraus existieren kann.

Wenn wir eine Blume tief betrachten, mit Konzentration und Einsicht, dann sehen wir, dass sie ausschließlich aus Nicht-Blume-Elementen zusammengesetzt ist. Wenn wir in eine Blume schauen, sehen wir die Wolke: Ohne Regen kann es keine Blume geben. Wir sehen die Sonne, ohne die keine Blume wachsen kann. Wir sehen die Erde und den Gärtner, wir sehen Raum und Zeit – alle Elemente, die zusammengekommen sind, damit die Blume sich manifestieren kann. Wenn wir einen Blume betrachten, können wir den gesamten Kosmos sehen.“ Thich Nhat Hanh

Ein Sonnabendvormittag in Stille, in der Gemeinschaft in Meditation und im gemeinsamen Schweigen ist eine wunderbare Möglichkeit, bei sich selbst anzukommen, sich zu nähren und zu erneuern. Wenn um uns Stille entsteht, getragen von den anderen und langsam der Raum der Stille in uns selbst entsteht und sich weitet, kann die Verbundenheit mit uns selbst gespürt und gestärkt werden. In der Stille nehmen wir achtsam uns selbst und auch unsere Umgebung wahr: Körperliche Phänomene, Gefühle, Gedanken wie auch die Menschen im Raum, die Wesen draußen. Alles, was ist. Tiefe Stille lässt uns von dort aus das Intersein spüren mit unseren Sitznachbarn, dem Haus, den Wesen im Garten, auf der Straße, in dieser Stadt... und schließlich können sich unser Herz und Geist öffnen bis zur Erkenntnis, dass wir mit allen Wesen dieses Planeten und im Kosmos verbunden sind, dass nichts verloren geht, dass alles seinen Platz hat in Raum und Zeit.. Und dass wir alles sind.

- 10:00 Begrüßung und Morgenvers
- 10:15 geführte Sitzmeditation
- 10:40 Gehmeditation, eventuell im Garten
- 11:10 stille Sitzmeditation
- 11:40 Teepause in Stille
- 12:10 Gedicht von *Thich Nhat Hanh*
- 12:15 stille Sitzmeditation
- 12:45 Gedicht von *Thich Nhat Hanh*
- 12:50 stille Sitzmeditation
- 13:00 in stiller Verbundenheit nach Hause gehen



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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Socken, warme Kleidung für die Gehmeditation im Freien

Kosten: auf Spendenbasis

Anmeldung und Infos: Anne Dörte Schlüns, Email a.doe@gmx.de, Tel. 04060566622