



ACHTSAMKEITS - SEMINAR 2019

In der Tradition des Zen-
Meisters

Thích Nhat Hanh

Stille sein -
Mit klarem Geist

Von Freitagabend, 5. April
bis Sonntag Nachmittag 7. April

Mit Dharma-Lehrer **Thay Phap Tri**
aus dem EIAB (Walldröl)

In der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg

Stille, die aus dem Herzen kommt.

Die Welt ringsum ist voller Wunder und doch sind wir ständig auf der Suche nach Glück. Dass wir leben und unsere Schritte auf der Erde setzen, ist an sich schon staunenswert, aber die meisten von uns hetzen herum, als gäbe es anderswo doch noch etwas Besseres. Schönheit ruft uns täglich, stündlich, aber hören wir?

Um den Ruf der Schönheit hören und ihm antworten zu können, müssen wir zunächst einmal still sein, das ist die Grundbedingung. Solange wir keine Stille in uns haben, sondern Geist und Körper von Lärm erfüllt sind, hören wir den Ruf der Schönheit nicht.

In unserem Kopf spielt ein Radio und eingestellt ist der Sender NSD - Nonstop Denken. Es wird immer irgendetwas geplappert und wir haben kaum eine Chance, den Ruf des Lebens, den Ruf der Liebe zu hören. Unser Herz ruft uns, aber wir hören nicht. Wir haben keine Zeit, auf unser Herz zu hören.

Achtsamkeit lässt die innere Geräuschkulisse abklingen. [...] Innerlich sagen wir: »Beim Einatmen weiß ich, dass ich einatme. Beim Ausatmen weiß ich, dass ich ausatme.« Bei diesem achtsamen Ein- und Ausatmen, wenn wir wirklich nur auf den Atem achten, können wir alles in uns zum Schweigen bringen, all das Wortgeklingel über Vergangenheit, Zukunft und unser Verlangen nach mehr.

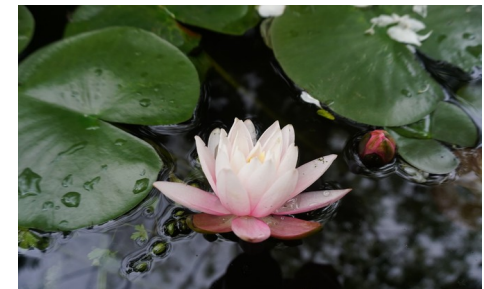
Schon nach zwei oder drei Sekunden des achtsamen Atmens kann uns bewusst werden, dass wir lebendig sind und atmen. Wir sind da. Wir existieren. Dann verstummt der innere Lärm und es entsteht etwas Weiträumiges, der Raum einer kraft vollen und beredten Stille.

Jetzt erreicht uns der Ruf der Schönheit ringsum und wir antworten: »Ich bin hier. Ich bin frei. Ich höre dich.« Was bedeutet »Ich bin hier«? Es bedeutet: »Ich existiere. Ich bin wirklich hier, weil ich nicht in der Vergangenheit, in der Zukunft, in meinem Denken umherirre, nicht im inneren Lärm und nicht im äußeren Lärm. Ich bin hier.«

Um wirklich zu *sein*, muss man frei sein: frei vom Denken, frei von Befürchtungen, frei von Angst, frei von Verlangen. »Ich bin frei«, das sind gewaltige Worte und die Wahrheit sieht so aus, dass sehr viele von uns nicht frei sind. Sie verfügen nicht über die Freiheit, die ihnen erlauben würde, zu hören, zu sehen und einfach nur zu sein.

Innere Ruhe finden

in einer lauten Welt.



Geplanter Ablauf

Freitag 5. April

19.00 Sitzmeditation & Langsam Gehen
20.00 Kernenlernen, Einführung.

Sonnabend 6. April

10.00 Sitzmeditation, langsamgehen
11.00 Vortrag , Gehmeditation
12.30 Gemeinsames Mittagessen

Tee - Pause

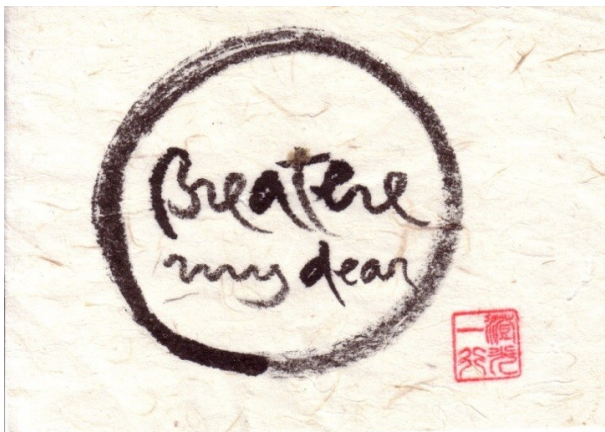
14.00 Tiefenentspannung
15.00 Achtsamer Austausch
16.00 Körperübung – Arbeitsmeditation
17.00 Sitzmeditation, langsamgehen

Sonntag 7. April

10.00 Sitzmeditation & Langsam Gehen
11.00 Fragen-Antwortrunde & Gehmeditation
12.30 Gemeinsames Mittagessen

Tee-Pause

14.00 Sitzmeditation, Buddha-Geshichte
15.00 Abschlussrunde
16.00 Gute Heimfahrt



Das Achtsamkeitsseminar richtet sich an langjährig Praktizierende wie auch an Wieder-Einsteiger und an Anfänger.



Bruder

Phap Tri

In der Nähe Hanois geboren, brach Thay Phap Tri sein Medizinstudium ab, um Mönch zu werden. 2006 wurde er von Thich Nhat Hanh in Vietnam ordiniert und kam ein Jahr später nach Plum Village. Seit den Anfängen des EIAB (2008) ist er nun im Institut, wo er 2014 die Dharmalampe erhielt.

Meditationskissen, Bänkchen, Hocker, 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 Buffet
- * Dir wohltuende Kleidung/ Schuhe für die Gehmeditation und Übung im Garten
- * Socken und eine Decke

Die Teilnahme am Achtsamkeits-Seminar findet auf Spenden-Basis (Dana) statt.

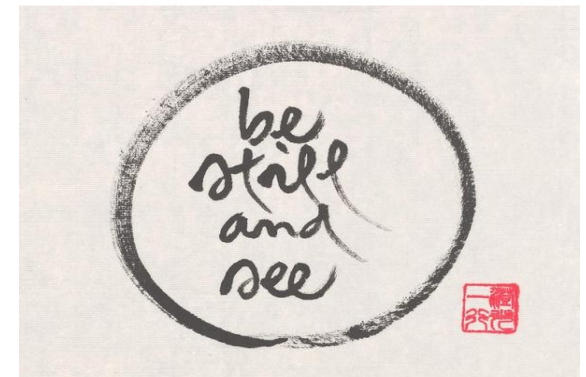
Die Unterrichtssprache ist Deutsch.

Anmeldung bitte bei:

Alexander Böckmann

Email: alex.boeckmann@gmx.de

Für Rückfragen: Tel.: 0176/ 43212105



Textauszug:
TNH - Stille, die aus dem Herzen kommt.