



## ACHTSAMKEITSTAG

In der Tradition des Zen-  
Meisters

Thich Nhat Hanh

### Die FÜNF ACHTSAMKEITSÜBUNGEN

*Buddhistische Ethik  
für ein friedvolles und  
glückliches Leben*

**Sonntag, 14.04.2019**  
**10:00 Uhr - ca. 17:30 Uhr**

Buddhistische Gesellschaft Hamburg  
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg

Ein Achtsamkeitstag ist eine wunderbare Möglichkeit etwas tiefer in die Praxis einzutauchen, ohne „Störungen“ von außen und in der Geborgenheit der Gruppe: In jedem Moment das So-Sein ganz zu erfahren, die schönen Dinge zu genießen und Schwieriges anzulächeln – in tiefe Achtsamkeit und in innere Stille zu gelangen und alle Elemente und Übungen des Tages mit den anderen zu teilen, sich an ihrer Achtsamkeit zu freuen, an ihrer Stabilität und auch selbst etwas zu diesen Energien beizutragen, kann sehr inspirierend und hilfreich wirken auf unserem Weg der Transformation zu Frieden und Glück.

Wir werden uns außerdem mit unseren ethischen Grundlagen beschäftigen, den Regeln, die der Buddha gab und die Thich Nhat Hanh auf besondere Weise formuliert hat und „Übungen“ nennt: **Die Fünf Achtsamkeitsübungen.** Ethische Richtlinien finden sich in allen spirituellen Wegen und sie gleichen sich. Sie sind universaler Natur. Sie fußen auf dem Prinzip des Nicht-Verletzens. Sie sind zu unserem Schutz und zum Schutz aller anderen Wesen, der Menschen, der Tiere, der Pflanzen, der Mineralien und von Mutter Erde. Sie sind von zentraler Bedeutung für unser Glück. Die Fünf Achtsamkeitsübungen sind der Urgrund, auf dem wir stehen, der Urgrund des Weges, den wir gehen. Sie geben uns praktische Vorschläge, die in unserem spirituellen Leben kultiviert werden

können. Sie bilden eine Einheit mit den Übungen zur Achtsamkeit, zur Meditation, Konzentration und Sammlung. Auf diesem Fundament können sich unser Leben und das der anderen Wesen in Frieden zu vollkommener Schönheit entfalten und wir erblühen auf dem Weg eines Bodhisattvas.

Dieser Tag bietet für alle, die sich ganz frisch und neu mit dieser Form der Ethik näher befassen wollen und keine Vorkenntnisse besitzen, wie auch für alle, die die Fünf Achtsamkeitsübungen mit der dreifachen Zuflucht übertragen bekommen haben oder diesen Schritt erwägen, eine wunderbare Gelegenheit, sich intensiv mit dem Thema zu beschäftigen. Wir werden die Fünf AÜ in der Fassung von Thich Nhat Hanh lesen, einen kleinen Vortrag hören, uns austauschen, welche Bedeutung sie für uns und in unserem Leben haben und wie wir versuchen, sie umzusetzen, welche Hindernisse und Schwierigkeiten dabei vielleicht auftauchen, welche Lösungsansätze es geben könnte und welche kleinen oder größeren Erfolge wir schon bei uns sehen.



[meyertobi](http://meyertobi.com) / [pixelio.de](http://pixelio.de)

## Ablauf des Tages

Begrüßung und Einführung  
Meditation (Sitzmeditation, still,  
Gehmeditation  
Sitzmeditation, geleitet)  
Gehmeditation im Garten  
Lesung der Fünf Achtsamkeitsübungen  
Kleiner Vortrag und Gespräch  
Mittagessen  
Tiefenentspannung und  
achtsame Körperübungen  
Kleine Meditation und  
Übung (eventuell im Garten)  
Achtsamer Austausch  
Abschlussmeditation



R. B. / pixelio.de

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 werden an diesem Tag gemeinsam in **Achtsamkeit und freundlicher Güte** und im **Gewahrsein der Übung des Nicht-Verletzens sein.***

\* \* \* \* \*

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 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. Dana ist eine Gabe aus dem Herzen, wie wir unsere Lieben beschenken würden. Sie bringt Freude und tut beiden gut, dem Spender und dem Empfänger. 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 werden benötigt für den Unterhalt und die Kosten des Raumes sowie den Unterhalt und die Erhaltung des Hauses der BGH.

### Anmeldung bitte bei:

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

Für Rückfragen: Tel.: 040/ 60566622

