



# ACHTSAMKEIT

In der Tradition des Zen-Meisters

Thich Nhat Hanh

## Ein Sonnabendvormittag - in **Stille** erblühen



Peter\_Pleischl / pixelio.de

25.05.2019

10:00h-13:00h

*„Jeder Mensch ist eine wunderschöne Blume im Garten der Menschheit. Betrachte das Gesicht eines Kinde: so voller Frische, voller Schönheit. Doch auch wir, die wir vielleicht nicht mehr ganz so junge Kinder sind, auch wir sind wunderschöne Blumen, jeder und jede Einzelne von uns. Wenn wir uns überwältigen lassen von Ärger, Traurigkeit, Enttäuschung oder Sorgen, dann verlieren wir unsere Frische, unser Blume-Sein. Achtsamkeit kann uns helfen, sie zu bewahren. Wenn wir unsere Frische und unsere Schönheit bewahren, werden wir zu einem Geschenk für die Welt.“* Thich Nhat Hanh

Ein Sonnabendvormittag in Stille schenkt uns die Möglichkeit, uns „frisch zu machen“. Wir schenken uns selbst Zeit und Ruhe und Stille. Gemeinsam, in der Gruppe sind wir geschützt und unterstützt. Das Schweigen hilft: Es schafft Raum in unserem Geist und unserem Herzen. Wir dürfen einfach nur sein, in diesem Moment, bewusst und achtsam. Gedanken und Gefühle kommen und gehen lassen. Still werden. Genießen, die schönen Dinge in uns zu berühren. So erfrischen wir uns und werden stabil, ruhig und kommen in Kontakt mit unserem weiten liebenden Herzen.

**10:00 Beginn**, Begrüßung und Morgenvers

10:15 geführte Sitzmeditation

10:40 Gehmeditation, eventuell im Garten

11:10 stille Sitzmeditation

11:40 Teepause in Stille

12:10 Lesung eines Textes

12:30 Sitzmeditation

**13:00 in Stille erblüht nach Hause gehen**



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

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Socken, **Kosten:** auf Spendenbasis

**Anmeldung und Infos:** Anne Dörte Schlüns, Email [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de), Tel. 04060566622