



ACHTSAMKEIT

In der Tradition des Zen-Meisters

Thich Nhat Hanh

Ein Sonnabendvormittag in Stille

18.01.2020 - 10:00h-13:00h



Peter_Pleischl / pixelio.de

„Stille kommt vom Herzen her und nicht vom Außen.
Stille meint nicht, nichts zu reden oder nichts zu tun,
Stille bedeutet, dass du innerlich nicht gestört bist.

Wenn du wirklich still bist, kannst du Stille genießen, unabhängig von der Situation, in der du dich gerade befindest.

Manchmal denkst du, du seist still und deine Umgebung sei still, aber in deinem Kopf laufen all die Zeit endlose Gespräche.

Das ist keine Stille.

Die Praxis besteht darin, Stille in all dem was du tust zu finden.“ *Thich Nhat Hanh*

Sitzen oder gehen oder Tee trinken – wir machen es uns angenehm und sind ganz wach. Im JETZT. Stille kommt, wenn wir mit dem Seien können, was gerade ist, wenn wir den Körper wahrnehmen, beruhigen und dabei entspannen, wenn wir den Geist mit dem *Atem-spüren* beruhigen. In einem ruhigen Körper wird der Geist ruhig. So sitzen wir, so gehen wir, so trinken wir Tee. Mit Hingabe. Dann wird es still in uns. Und die Stille wird weit. Der Geist wird weit. Es entsteht Raum. Für mehr Stille. Für Gelassenheit. Für Erkenntnis aus dem Herzen. Für liebevolle Güte. Der Buddha in uns, der göttliche Teil in uns, unser Hohes Selbst **sind** wir. Das braucht vielleicht etwas ZEIT. Und Unterstützung.

An einem Sonnabendvormittag haben wir Zeit dafür. Und Unterstützung von den anderen. Das kann uns Geduld schenken und Zuversicht. Und Genuss. Und Stille in unserem Herzen...



angieconscious / pixelio.de

10:00 Begrüßung und Morgenvers
stille Sitzmeditation
Gehmeditation, eventuell im Garten
geführte Sitzmeditation
Teepause in Stille
Lesung eines Textes
Sitzmeditation

13:00 in Stille und Achtsamkeit nach Hause gehen

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Socken für den Meditationsraum;
für das Wetter passende Kleidung für die Gehmeditation im Garten

Kosten: auf Spendenbasis

Bitte anmelden bei: Anne Dörte Schlüns, Email a.doe@gmx.de, Tel. 04060566622

