



## ACHTSAMKEITSTAG

In der Tradition des

Zen-Meisters

Thích Nhat Hanh

MEIN ATEM

Freund auf dem Weg

**Sonntag, 16.02.2020**

**10:00 Uhr - ca. 16:16 Uhr**

Buddhistische Gesellschaft Hamburg  
Beisserstr. 23, 22337 Hamburg

von der Rückkehr

zum gegenwärtigen Moment  
bis zur Möglichkeit der  
endgültigen Befreiung

Unser Atem ist unser treuer Begleiter – von unserem ersten bis zu unserem letzten Moment unseres Lebens; er weiß, wie ein guter Freund, wann er kommen und gehen muss und mit welcher Intensität. Er ist immer da für uns.

Wenn wir zerstreut sind, uns mit Vergangenenem oder Zukünftigem beschäftigen, wir in Ängsten, Sorgen, Kummer oder Ärger sind, können wir uns bewusst dem Atem zuwenden, ihn betrachten, spüren, geschehen lassen. So sammelt der Atem den Geist ein, bringt ihn zurück zu unserem Körper, zurück ins Hier und Jetzt, zu uns selbst zurück, nach Hause.

Die Atembetrachtung ist eine fundamentale Übung in der Meditation, zur Achtsamkeit, für Konzentration und auch für Entspannung. Wir können uns mit ihr in den gegenwärtigen Moment begeben – wirklich wahrnehmen, was gerade ist – ob es nun Schönes in uns selbst ist, wie unser innerer Schatz an Verstehen, Mitgefühl, Liebe oder Gelassenheit, oder im Außen, wie der blaue Himmel, der Sonnenschein, ein freundliches Lächeln, oder ob es etwas Schwieriges in uns selbst ist. Mit dem Gewahrsein des Atems können wir ruhig, wach und klar werden, besser verstehen, weise handeln und Wohlbefinden finden.

Dieser Achtsamkeitstag schenkt uns die Möglichkeit, bei allem, was wir wahrnehmen,

fühlen, denken oder tun – beim Meditieren, Gehen, Teetrinken und Essen, Sprechen und Zuhören oder in der Tiefenentspannung in liebevollem Kontakt mit unserem Atem zu sein.

Wir können üben, immer wieder innezuhalten, innerlich und äußerlich, unsere Gedanken, Gespräche oder Handlungen kurz zu stoppen und für mindestens drei Atemzüge zu unserem Atem zurückzukehren. Wir können, wenn wir zum Atem-spüren zurückkommen, den in uns oft fast ununterbrochen stattfindenden inneren Dialog wahrnehmen und Stille in unser Herz einladen – wahre Stille, die uns frei macht.

Dabei hilft es, die meiste Zeit über im edlen, angenehmen Schweigen zu sein – angenehm, da im Einverständnis. Wir können das Beständige, die Erfahrung des Kontinuums unseres Atems, das In-die-Ruhe-und-Stille-Kommen genießen wie auch die wunderbaren Energien, die beim Üben und Sein in der Gemeinschaft entstehen. Wir können üben, wirklich absichtslos zu sein und mit einem Lächeln unser Leben in seiner Tiefe erfahren, um unsere Einsicht leben zu können und um schließlich letztendliche, wahre Befreiung erlangen zu können – wahres Glück und wahre Freiheit.



twinlili / pixelio.de

## Ablauf des Tages

Begrüßung und Einführung  
Meditation (Sitzmeditation, geleitet,  
Gehmeditation, langsam  
Sitzmeditation, still)  
Gehmeditation im Garten  
Gedanken zum Atem  
Mittagessen (mit Meditation)  
Tiefenentspannung und  
achtsame Körperübungen  
Achtsamer Austausch  
Abschlussmeditation



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 mit uns und unserem Atem sein.*

*Und wir sind eingeladen, vorwiegend zu schweigen und die freundliche Stille, die um uns herum im Einverständnis entsteht und die freundliche Stille, die in uns wird, zu genießen.*

\* \* \* \* \*

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 Büfett
- \* 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.

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 kommen dem Haus der BGH (Unterhalt und Erhaltung) zugute und werden auch für die Auslagen für den AT verwandt.

Bitte anmelden bei:

Anne Dörte Schlüns

Email: [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de)

Für Rückfragen: Tel.: 040/ 60566622

Mobil: 0173/2463029



Offene Blende / pixelio.de