



ACHTSAMKEIT

in der Tradition des Zen-Meisters

Thích Nhất Hạnh



peter_Pleischl / pixelio.de

Ein Sonnabendvormittag in

Stille

21.03.2020 - 10:00h-13:00h

Einfach Sitzen

„Halten Sie als Erstes inne in dem, was Sie gerade tun.

Setzen Sie sich bequem irgendwo hin.

Ganz egal, wo.

Nehmen Sie Ihren Atem wahr.

Seien Sie sich beim Einatmen bewusst,
dass Sie einatmen.

Nehmen Sie beim Ausatmen wahr,
dass Sie ausatmen.“



„Warum Sitzen? Durch unser Sitzen nähren wir uns und andere und bringen uns und anderen Freude. Wir sollten so sitzen, dass die Welt von unserem Sitzen profitiert. Wir sind gefestigt. Wir sind entspannt. Wir sind ruhig. Beim Sitzen sind wir glücklich. Wir sitzen, als säßen wir auf einer Lotosblüte...“

„Die Sterne über uns

Wann und wo auch immer wir sitzen, über uns gibt es Trillionen von Sternen. Wir sitzen auf einem Planeten, einem sehr schönen Planeten, der in der Milchstraße kreist. Sitzen wir mit diesem Gewahrsein, können wir die ganze Welt umarmen, von der Vergangenheit bis in die Zukunft. Sitzen wir auf diese Weise, ist unser Glück sehr groß.“

Thích Nhất Hạnh

Ablauf:

10:00h Begrüßung und Morgenvers

Stille Sitzmeditation/Gehmeditation (im Garten)/Geführte Sitzmeditation

Teepause

Text

Stille Sitzmeditation

13:00h in Stille und Achtsamkeit nach Hause gehen

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

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung; wärmende Kleidung für die Gehmeditation im Garten

Kosten: auf Spendenbasis

Bitte anmelden bei: AnneDörte Schlüns, E-Mail a.doe@gmx.de, Tel. 04060566622