Tag der Stille am 14. Februar 2016
Mitgefühl mit uns selbst

„Du kannst das ganze Universum erforschen und wirst niemanden finden, der mehr der Liebe wert ist als du selbst“, sagte der Buddha. Dennoch ist es genau das, was uns am schwersten fällt: Liebe und Mitgefühl für uns selbst zu entwickeln. Sobald wir jedoch beginnen, unser Herz für uns selbst zu öffnen, können wir auch anderen mit dieser Herzensqualität begegnen.
Wir werden diesen Tag in Stille verbringen. Nicht miteinander zu reden hilft uns, das zu hören, was in uns gehört werden will. Wir wollen Verstehen und Mitgefühl in uns nähren und den ganzen Tag über versuchen, möglichst liebevoll mit uns selbst zu sein. Die Stille ermöglicht uns, die Konzentration unabgelenkt auf uns selbst zu richten und wahrzunehmen, was da wirklich ist. In diesen Momenten tiefer Selbstakzeptanz kann Heilung geschehen.

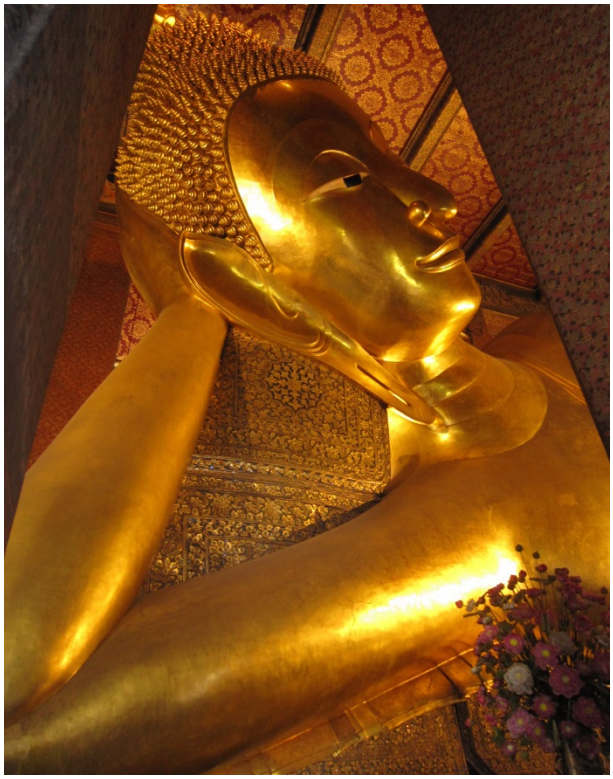
Beginn: 9:30 Uhr, Ende 16:30 Uhr

Ort: Johanneskirchen, Budokan,
Johanneskirchener Str. 100

Programm: Wird am Morgen angesagt und ausgehängt

Kosten: 15 Euro

Nicht vergessen: Ein vegetarisches Mittagessen mitbringen!



Vorläufiger Ablauf:

9:30 Uhr Beginn, Begrüßung
Singen des Morgenverses (Sabine)
9:50 Uhr Sitzmeditation
10:20 Uhr Gehmeditation
10:50 Uhr Sitzmeditation
11:20 Uhr Teepause
11:40 Uhr Vortrag von Thay
12:30 Uhr Mittagessen
13:15 Uhr Gehmeditation im Freien
14:00 Tiefenentspannung
15:00 Uhr Gehmeditation
15:30 Uhr Sitzmeditation
16:00 Uhr Gemeinsame Rezitation eines Sutras
16:15 Gemeinsames Beenden der Stille
16:30 Erfüllt nach Hause gehen ☺