

Tag der Stille am 18. September 2016

Einfach in Stille sein

„Doing nothing is something“ ist ein Satz, den Thich Nhat Hanh meist mit einem verschmitzten Schmunzeln vorgetragen hat. Diesem „Nichtstun“ wollen wir unsere ganze Aufmerksamkeit schenken. In Stille können wir einfach sein. Tief zur Ruhe kommen und Frieden erfahren.

Doch so einfach ist das gar nicht. Denn wenn es ruhiger in uns wird, merken wir, wie sehr der Geist beschäftigt ist. Wir nehmen die im Alltag nicht hörbaren Glaubenssätze wahr, die uns innerlich antreiben, sogar in unserer Praxis, dass z. B. unsere Meditation ruhiger, tiefer oder sonst wie sein sollte. So schaffen wir immer wieder neu Leiden. Oder wir verfangen uns in alten Geschichten. Doch wer sind wir ohne diese Geschichten?

Wir werden diesen Tag in Stille verbringen, immer wieder zu uns in den Augenblick zurückkehren und einfach sein. Dabei nicht miteinander zu reden hilft uns, das zu hören, was in uns gehört werden will. In der Stille können wir die Konzentration unabgelenkt auf uns selbst richten und tief wahrnehmen, was für ein Wunder dieses Leben ist.

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

Ort: Johanneskirchen, Budokan,
Johanneskirchener Str. 100

Kosten: 15 Euro

Nicht vergessen: Ein vegetarisches Mittagessen mitbringen!



Vorläufiger Ablauf:

9:30 Beginn, Begrüßung
Singen des Morgenverses (Sabine)
9:50 Sitzmeditation
10:20 Gehmeditation
10:50 Sitzmeditation
11:20 Teepause
11:40 Vortrag von Thay
12:30 Mittagessen

13:15 Gehmeditation im Freien
14:15 Geführte Sitzmeditation
15:00 Gehmeditation
15:30 Sitzmeditation
16:00 Gemeinsame Rezitation eines Sutras
16:15 Gemeinsames Beenden der Stille
16:30 Erfüllt nach Hause gehen 😊