

## Der Buddha bist du Tag der Stille am Sonntag, 15. Januar 2017

Wir alle haben Buddha-Natur in uns, das Potenzial des Erwachens. Wissenschaftlern ist es heute möglich, unser Leben in jeder Zelle des Körpers zurückverfolgen bis hin zum Sternenstaub, aus dem wir entstanden sind. Thay betont immer wieder, dass all unsere blutsverwandten Ahnen in uns sind - und oft auch ihr Leiden. Doch auch unsere spirituellen Vorfahren sind in uns, ihr Potenzial des Verstehens und der Liebe. Indem wir in der Stille gemeinsam die Energie der Achtsamkeit stärken, gelingt es uns, den gegenwärtigen Moment tief zu leben. Mit jedem Schritt, den wir gehen, mit jedem bewussten Ein- und Ausatmen können wir die Buddha-Natur in uns berühren.

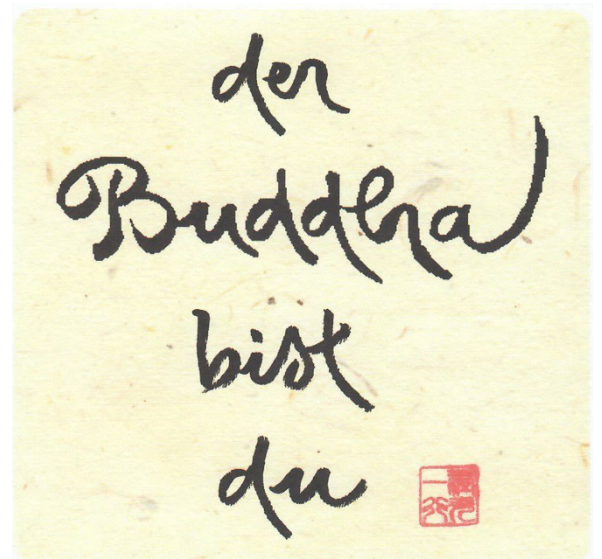
Wir werden den ganzen Tag in Stille verbringen, immer wieder zu uns in den Augenblick zurückkehren und mit dem sein, was gerade geschieht. Dabei nicht miteinander zu sprechen hilft uns, das zu hören, was in uns gehört werden will. In der Stille können wir die Konzentration unabgelenkt auf uns selbst richten und tief in Kontakt kommen mit unserer wahren Natur.

**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)  
9:45 von Thay geführte Sitzmeditation  
10:20 Gehmeditation  
10:45 stille Sitzmeditation  
11:15 Teepause  
11:40 Vortrag von Thay  
12:30 Mittagessen

13:15 Gehmeditation im Freien  
14:15 Tiefenentspannung  
14:45 Erdberührungen  
15:30 Gehmeditation  
15:50 Sitzmeditation  
16:15 Gemeinsame Rezitation einer Erdberührung  
16:30 Erfüllt nach Hause gehen ☺