

Morgen-Meditation

Jeden Mittwoch, 7 – 9 Uhr

(Achtsamkeitszentrum München)

Der Beginn eines neuen Tages ist ein wichtiger Zeitpunkt. Für diese Zeit gibt uns Thay dieses Gatha mit auf den Weg:

*Ich wache auf und lächle,
Vierundzwanzig neue Stunden liegen vor mir.
Ich will jeden Augenblick bewusst erleben
und allen Wesen mit Liebe und Mitgefühl begegnen.*

Eine Morgenmeditation in Gemeinschaft hilft uns das umzusetzen, indem wir früh morgens unseren Geist klären und ihm eine wohlwollende und anteilnehmende Ausrichtung für den Tag geben. Vielleicht hast du auch Abends schon andere Termine oder bist einfach nur zu müde?

Der Ablauf ist wie folgt:

- 7 Uhr Beginn
- Sitzen
- Gehmeditation *)
- Sutra / Erdberührung lesen
- Sitzen
- Gehmeditation *)
- Sitzen
- 9 Uhr Ende

*) Um deinen zeitlichen Rahmenbedingungen noch besser entgegenzukommen, besteht auch die Möglichkeit während der beiden Gehmeditationen später zu kommen bzw. früher zu gehen, also im Zeitfenster von 7:40 bis 7:50 oder 8:25 bis 8:35.

Die Teilnahme erfolgt auf Spendenbasis, für Fördermitglieder des Achtsamkeitszentrums frei. Du kannst dieses Angebot gerne an Interessierte weitergeben.

