

## Das Wunder der Achtsamkeit teilen in der Papaya-Sangha in Frankfurt-Bornheim

Seit 2012 gibt es unsere Gemeinschaft (Sangha). Sie ist aus einer Meditationswoche mit dem vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh hervorgegangen. In diesem Retreat ging es um Zu-sich-selbst-Kommen, Zur-Ruhe-Kommen und Achtsamkeit im Alltag: achtsames Atmen, achtsames Sprechen und Zuhören, achtsames Gehen, achtsame Durchführung der verschiedensten Alltagsverrichtungen.



Um uns auch nach diesem Retreat in unserem Bemühen um mehr Achtsamkeit im Alltag gegenseitig zu unterstützen, haben wir uns als Gruppe zusammengefunden. Wir sind 12 Menschen aus verschiedenen Berufen und verschiedenen Alters. Wir treffen uns alle 2 Wochen montags von 19.30 – 21.30 Uhr in Frankfurt-Bornheim zur gemeinsamen Meditation. Anschließend sprechen wir über unsere Achtsamkeitspraxis und unsere Erfahrungen damit.

Elemente einer gemeinsamen Sitzung sind

- gemeinsames Meditieren, angeleitet und in der Stille
- Gehmeditation
- Lektüre von Texten zur Achtsamkeitspraxis
- achtsamer Austausch
- falls erforderlich: gegenseitige Vorstellung und eine kurze Einführung

Jede/jeder sitzt, wie es bequem ist: auf Sitzkissen, Sitzbänkchen oder auf einem Stuhl.

Unsere Treffen sind alle 14 Tage montags:

12. und 26. Nov., 10. Dez., 7. und 21. Jan., 4. und 18. Feb. usw.

Interessenten wenden sich bitte an:

Antje Bojens      0173 311 7645      [a.boijens@boijens.de](mailto:a.boijens@boijens.de)  
Eckhard Vogel    069-59790726      [eckvogel@web.de](mailto:eckvogel@web.de)