

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 entstanden. In diesem Retreat ging es um Zur-Ruhe-Kommen, Zu-sich-selbst-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 und Bewusstheit im Alltag gegenseitig zu unterstützen, haben wir uns als Gruppe zusammengefunden. Wir sind 15 Menschen aus verschiedenen Berufen und verschiedenen Alters.

Wir treffen uns jeden Montag von 19.30 – 21.30 Uhr in Frankfurt-Bornheim zur gemeinsamen Meditation. Dabei sprechen wir auch über unsere Erfahrungen mit unserer Achtsamkeitspraxis im Alltag.

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 so, wie es bequem ist: auf Sitzkissen, Sitzbänkchen oder auf einem Stuhl.

Wer Interesse am Kennenlernen unserer Sangha hat, ist herzlich eingeladen, am 1. Montag im Monat zu uns kommen und mit uns zu meditieren:

Interessenten wenden sich bitte an:

Antje Bojens 0173 311 7645 a.bojens@bojens.de
Eckhard Vogel 069-59790726 eckvogel@web.de