

Was heißt das für uns? Für dich? Mir fällt dazu ein Bild ein: Menschen in einem Kreis, die sich zuhören, aufeinander eingehen, sich spiegeln, unterstützen, keinen Unterschied machen zwischen Ich und Du und doch die Verschiedenheit wahrnehmen und wertschätzen.

Die Erfahrung zeigt uns, dass Meditation uns darin unterstützen kann. Deshalb nehmen wir uns Zeit, um morgens und abends zusammen Sitzmeditation zu üben. Das klärt unseren Geist und wir kommen in Kontakt mit dem Wesentlichen.



Meditation ist nicht nur im Sitzen möglich. Auch im Tun, im Sprechen und Zuhören, im Denken üben wir uns in Achtsamkeit, Zurückhaltung und Authentizität. Eine hilfreiche Methode dafür ist das Dharmagespräch. Was ist das? Wir beschäftigen uns einige Tage lang mit einem Begriff, z.B. mit Vertrauen, Liebe, Dienen, o.ä. Vielleicht lesen wir etwas darüber, aber auf jeden Fall gehört die innere Erforschung dazu. Was bedeutet „Vertrauen“ für mich? An einem Abend tauschen wir uns darüber aus. Auch dabei können wir Zuhören, Präsentsein, Offenheit, Akzeptanz und Mitgefühl üben.

Wie können wir Achtsamkeit, Präsentsein, Offenheit, Akzeptanz und Mitgefühl in unsere tägliche Arbeit integrieren? Die Gelegenheit, das zu erfahren, haben wir in verschiedenen Arbeitsprojekten in und um die Häuser herum, die wir in dieser Zeit anpacken wollen. Einige Arbeitsperioden werden in Stille sein, einige gerade nicht, so kannst du den Unterschied wahrnehmen, und auch aufmerksames Zuhören und Sprechen üben. Darüber hinaus gibt es kaum eine bessere Gelegenheit unsere Mitmenschen kennenzulernen als über gemeinsame Arbeit.

Für den Abschluss haben wir eine Überraschung geplant. Aber das wird noch nicht verraten

Wann: 16. Mai 11 Uhr bis 26. Mai 11 Uhr

Kosten: incl. Verpflegung 350 € im eigenen Zelt, im Haus 410 € (Betten begrenzt), Kinder die Hälfte



Wahrnehmen – verstehen – kommunizieren – handeln im Einklang