

## Achtsamkeit, Achtsamkeit, Achtsamkeit...



Der Meister wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne.

Dieser sagte: Wenn ich sitze, dann sitze ich, wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich.

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir auch, aber was machst du noch darüber hinaus? Er sagte wiederum: Wenn ich sitze, dann sitze ich, Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich.

Wieder sagten die Leute: Das tun wir doch auch.

Er aber sagte zu ihnen: Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon, wenn ihr steht, dann lauft ihr schon, wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel ...

Selten sind wir ganz im Augenblick, sind wir ganz bei dem, was wir tun. Immer wieder ziehen uns unsere Gedanken in die Zukunft oder in die Vergangenheit.

Ein Leben im Augenblick, im Hier und Jetzt, bringt uns zu höchster Konzentration, aber auch zu immer mehr Zufriedenheit. Wer im Augenblick lebt, fühlt keine Angst vor der Zukunft. Wer im Augenblick lebt, verfängt sich nicht in (nachtragenden) Gedanken an die Vergangenheit. Wenn wir im Augenblick leben, gewinnen wir immer mehr Halt in uns selbst.

### Geplante Inhalte des Kurses:

Meditation im Stil des Zen  
Körper-Spür-Übungen, Imagination (Phantasiereisen)  
(meditatives) Malen, (meditativer) Tanz  
Tönen, Mantren-Singen  
Elemente des Tai Chi, der Eutonie  
Stille und Schweigen, Zeit für sich selbst

Elisabeth Labas  
*Psychologische Beratung, Trauer- und Sterbebegleitung,*  
*Spirituelle Wegbegleitung, Meditationsleitung*  
Tel.: 02043 / 295673  
E-Mail: [info.achtsam-sein@web.de](mailto:info.achtsam-sein@web.de)