



1. Achtsamkeitsabend: Dienstag 24. März 2015

Einführung und Ausblick zum Jahresthema 2015

Wie ist
es?

Was ist
heilsam?



Welches ist der Ausweg aus
getriebenem Sein, aus Leid (Samsara) ?

Bin ich
gewahr?

**Wie ist
es?**

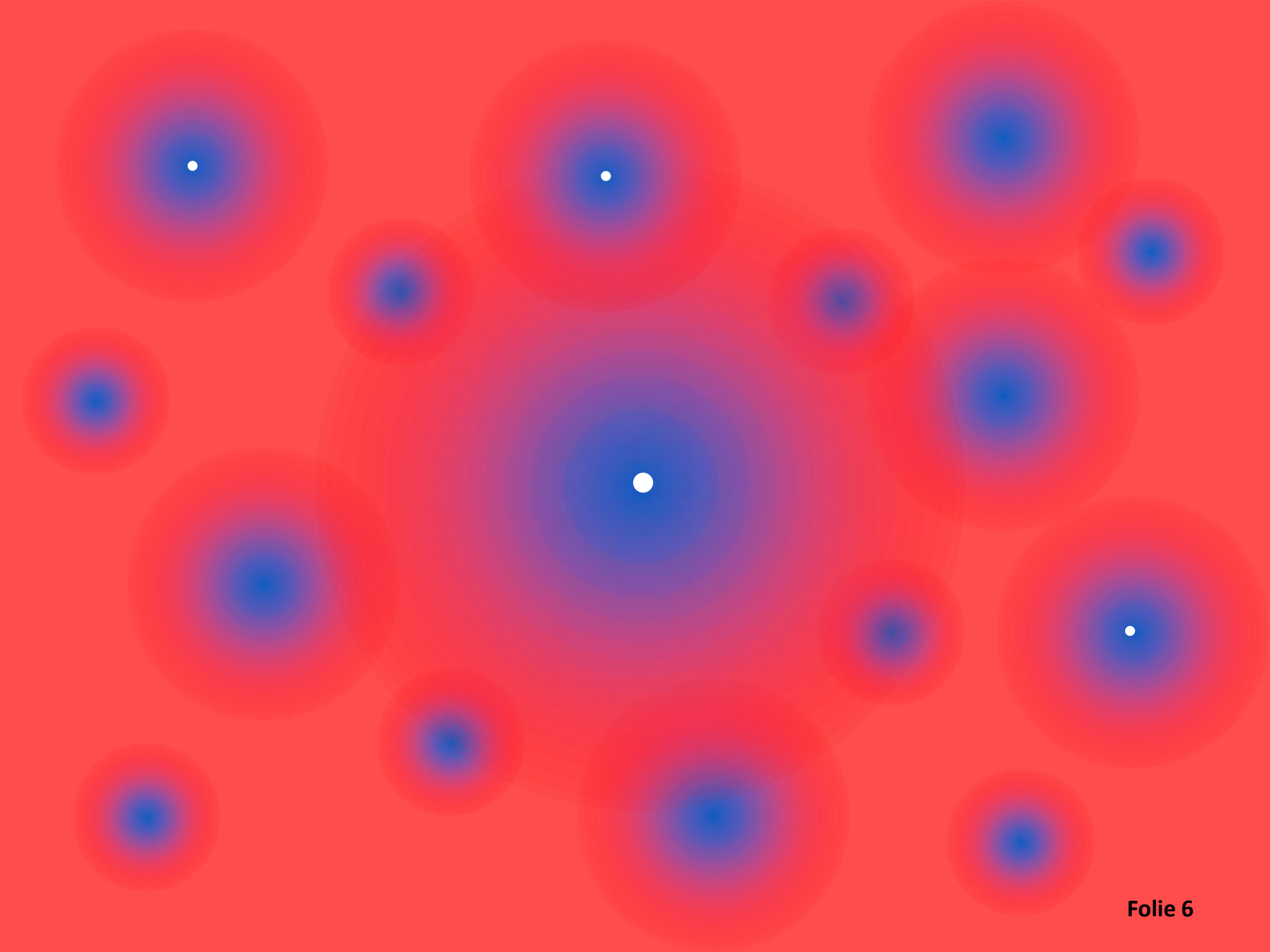
**Was ist
heilsam?**

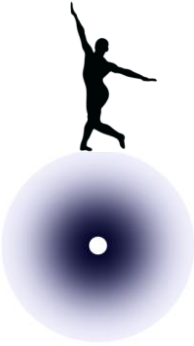
**Bin ich
gewahr?**

**Wie ist
es?**

**Was ist
heilsam?**

**Bin ich
gewahr?**





be-c o m i n g

Sein im Werden.

Meditation

Bin ich gewahr?

Wenn wir
gewahr sind
erfahren wir,

Weisheit

Wie ist es?

...dass Alles bedingt entsteht
und vergeht und wir selber

...dass Alles im Tiefsten leer
und schon heil ist und wir es

Handeln

Was ist heilsam?

... heilsame Bedingungen
schaffen (müssen) = tun → **coming**

... nur zuzulassen brauchen
= sein lassen → **be**

→ Bin ich gewahr?

.....?
Bin ich entspannt??
.....?
Was sehe ich? Wie geht es mir? Was denke ich?
.....?
Was spüre ich? Wie geht es den anderen?
.....?
Was höre ich?? Was rieche ich?
Welche Handlungsimpuls
nehme ich wahr? Was habe ich heute gemacht?
Was tue ich??