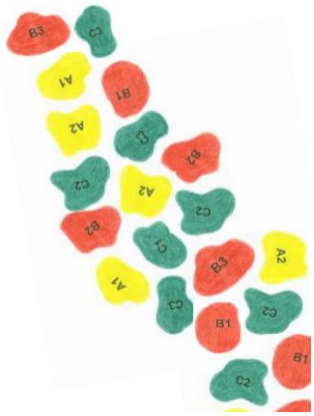
1. Achtsamkeitsabend 2018 vom 25.1.2018

Wie an der Praxis bleiben – Und Ausblick auf das Jahresthema



Siehe Vortrag vom 23.6.2010

1. **Ziel & Motivation:** Spirituelle Praxis heisst einen Weg zu leben, zu gestalten (→ Vortragszyklus 2013), im Wissen um die beschränkte Zeit.

2. **Plan:** Um einen Weg zu gehen, ist wichtig zu wissen, woher ich komme, wohin ich gehen will und wie ich dahin kommen kann.

Weisheit oder Wissen (pannā)

A1 Rechte Erkenntnis (sammā ditthi)
A2 Rechte Gesinnung (sammā sankappa)

Ethisches Verhalten oder Sittlichkeit (sīla)

B1 Rechte Rede (sammā vacā)
B2 Rechtes Tun (sammā kammanta)
B3 Rechter Lebenserwerb und Engagement (sammā ājīva)

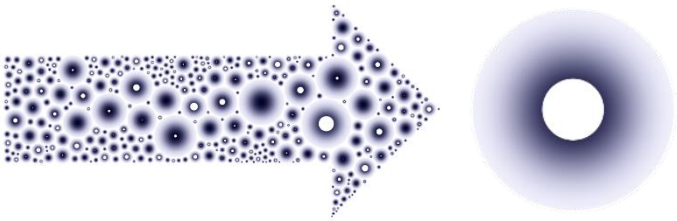
Meditation (samādhi)

C1 Rechtes Bemühen (sammā vāyāma)
C2 Rechte Achtsamkeit (sammā sati)
C3 Rechte Sammlung (sammā samādhi)

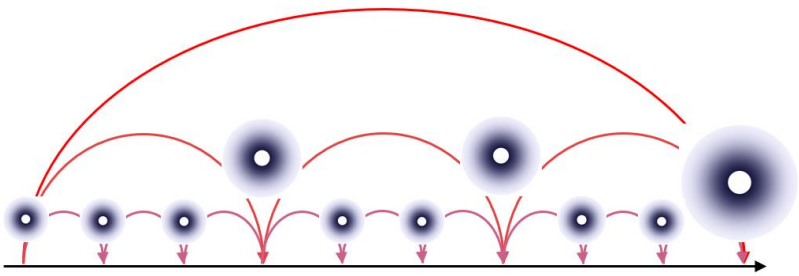
3. **Ausrichtung:** Jeder Weg besteht aus vielen Schritten, aus vielen Momenten, jeder hat einen Wert für sich. In jedem schwingt das Ziel mit, wenn ich ausgerichtet gehe.

be-coming
Sein im Werden.

Vortragszyklus 2015&16



4. **Etappierung:** Um nicht entmutigt aufzugeben, ist es wichtig, mich nicht zu übernehmen, im annehmenden Kontakt mit mir zu sein und jeden Schritt, jeden Moment wertzuschätzen.



5. **Kontinuität:** Jeder Schritt, jeder Moment ist ein Tropfen, der den Stein hölt. Entscheidend ist es unterwegs zu sein und gleich-zeitig ganz da, wo ich bin.

pronto

Vortragszyklus 2017