

# ACHTSAMKEITSTAGE

„DAS MENSCHLICHE DASEIN IST EIN GASTHAUS...“ Rumi



**Wann?**

Do 9.5., 19:30 - So. 12.5.2019, 12:00

**Wo?**

Seminarhaus **Die Lichtung** , A - 3532 Rastenberg 2

Tel. +43/(0)2826/312

Fax +43/(0)2826

seminar@die-lichtung.at / www.die-lichtung.at

**Für:**

Anfänger und Fortgeschrittene.

**Ziele:**

Einführung oder Vertiefung von Achtsamkeitsmeditation (im Gehen, Sitzen, Liegen,.....) und Unterstützung eigener weitergehender Praxis im Alltagsleben .

**Kosten:**

195.- (Ermäßigungen auf Anfrage möglich . Exclusive Unterkunft und Verpflegung, die direkt im Seminarzentrum zu buchen sind!)

**Leitung:**

Dr. Hans Kaufmann, seit 1985 als Psychotherapeut, Supervisor und Trainer in freier Praxis, kontinuierliche Achtsamkeits-Meditationspraxis seit 1983.

Weitere Informationen und Anmeldung unter [info@gewahrsein.at](mailto:info@gewahrsein.at). Der Platz ist gesichert durch Einzahlung des Seminarbeitrags auf das Konto von Dr. Hans Kaufmann, bei der ERSTEBANK, IBAN: AT83 2011 1000 0760 4246

Stornobedingungen wie beim Seminarhaus Die Lichtung.

DAS THEMA DIESER ACHTSAMKEITSTAGE WIRD SEIN:

## KRAFT DURCH GELASSENHEIT UND BEDINGUNGSLOSE AKZEPTANZ

Wenn wir genau hinschauen, bemerken wir dass es ständig in uns arbeitet. Wir müssen eigentlich gar nicht lernen zu meditieren. Wir können es schon. Wir richten uns innerlich ständig auf irgendwas aus, was wir für erstrebenswert halten und arbeiten mit Armeen von Gedanken daran, es zu erreichen. Das betrifft auch wie wir uns selbst sehen möchten: meist irgendwie „besser“, schöner, intelligenter, erfolgreicher, liebenswerter, akzeptabler.....

Und, andererseits, arbeiten Armeen von Gedanken daran, abzuwenden oder wegzustoßen, was wir nicht erleben möchten, oder wie wir nicht sein möchten. Diese Art von Meditation betreiben wir beinahe rund um die Uhr, bei Tag und bei Nacht. Sie „gelingt“ ohne große Anstrengung und doch ist sie sehr anstrengend. Sie kostet viel Energie und Kraft und kann zur Erschöpfung führen.

Warum tun wir das? Wir tun es, weil wir auf etwas vergessen, was uns diesen ganzen inneren Dauerstress ersparen kann. Es ist kein neues Medikament, keine neue Art von Powerfood, Superenzym oder „Psycho High-Tech“.

Wir vergessen auf die Ressource unserer inneren Ruhe und Geräumigkeit und auf die transformierende Kraft bedingungsloser Akzeptanz, die allem, was in uns auftaucht, mutig und mit nichtwertender, wohlwollender Aufmerksamkeit begegnen kann. Wann? Jetzt! Wenn wir es uns gönnen (nur ein bisschen Zeit), uns da niederzulassen, wo wir sind und länger da zu bleiben, unsere Aufmerksamkeit direkt und forschend auf die gegenwärtige Erfahrung richtend, wird wieder mehr innerer Raum frei. Entspannung und Regeneration können stattfinden und wir haben für Alles Platz, was in uns auftaucht, eine Weile bleibt und wieder verschwindet. Und wenn alles auf diese gastliche Weise Platz bekommt, wird wieder Kraft frei, die wir für unser Leben brauchen.

Die friedliche Umgebung der Lichtung, mitten im Wald, wird wieder viel dazu beitragen, dass wir das erleben können. Und wir werden auch mit den Werkzeugen der Achtsamkeit dazu beitragen, den Schatz der inneren Ruhe und Gelassenheit zu erschließen.