

elisabethen

# ACHTSAMKEITS MEDITATION

jeden Samstag  
11-12 Uhr im Refektorium

Einstieg jederzeit möglich  
Kollekte



DIE OFFENE KIRCHE FÜR ALLE  
IM HERZEN VON BASEL

WWW.OFFENEKIRCHE.CH  
ELISABETHENSTR. 10 I BASEL

*Beobachte, ohne zu bewerten.  
Das ist der Schlüssel zur wahren Achtsamkeit.*

*Dalai Lama*

Den Augenblick wahrnehmen und dabei fühlen,  
was man wirklich tut, denkt oder spürt, führt  
dazu, die Welt **achtsam** zu betrachten und sich  
selbst auf eine neue Art zu finden. So verbunden,  
offenbart sich das Leben in seiner Fülle, Schön-  
heit, Einfachheit und Freiheit - in jedem Moment  
neu.

Die **Achtsamkeitsmeditation** hilft uns, zu uns  
selbst zurückzukehren. Wir sitzen und sind uns  
einfach dessen bewusst, was in uns vorgeht. Wir  
können die Gefühle, Gedanken und Bilder, die  
aufkommen, einfach beobachten und mit  
liebevoller Gesinnung annehmen.

**Leitung:** Marc Trachsel und Kim Tuyen Tran