

# ACHTSAMKEITS MEDITATION

jeden Samstag  
11-12 Uhr im Refektorium

Einstieg jederzeit möglich  
Kollekte



DIE ÖFFENE KIRCHE FÜR ALLE  
IM HERZEN VON BASEL

WWW.OFFENEKIRCHE.CH  
ELISABETHENSTR. 10 | 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, Schönheit, 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 Traechsel und Kim Tuyen Tran