

## Meditation & Achtsamkeit • Thich-Nhat-Hanh-Gruppe Tübingen



Meditation & Achtsamkeit gibt es sonntags, im Wechsel um 11:00 Uhr oder 18:15 Uhr. Die Gesamtdauer ist anderthalb bis zwei Stunden. Der übliche Ablauf orientiert sich an den Empfehlungen des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh:

- Sitzmeditation (etwa 10 Minuten)
- Gehmeditation (im Sommer auch im Freien)
- Kurzer Textvortrag
- Sitzmeditation (etwa 20 Minuten)
- Singen (Lieder aus Plum Village)
- Sharing (Gedanken teilen, achtsames Sprechen und Zuhören)

Bei der Anleitung des Ablaufs wechseln wir uns ab. Wer mag kann sich einbringen. Der Meditationsraum ist im Gebäude Aixer Straße 68 in Tübingen (französisches Viertel). Der Beitrag für die Raummiete ist fünf Euro pro Person, für Geringverdienende drei Euro. \*\*\* Gäste und Interessierte sind jederzeit willkommen! \*\*\* Ansprechpartner für das Organisatorische ist Ludwig Sabel. Wer noch keinen Zugang zur Online-Anmeldung hat kann den Termin für das nächste Treffen bei [L.Sabel@t-online.de](mailto:L.Sabel@t-online.de) erfragen.

Thich Nhat Hanh ist ein vietnamesischer Zen-Mönch, der im Exil in Plum Village in Südfrankreich lebt. Die vier Zen-Klöster dort sind zentraler Ort für Meditierende aus aller Welt, die diese Form des Zen-Buddhismus kennenlernen oder vertiefen wollen. Ein in Deutschland von Thich Nhat Hanh gegründetes Kloster mit Bildungsstätte ist das "Europäische Institut für Angewandten Buddhismus" (EIAB) in Waldbröl, ca. 1 Stunde von Köln und Bonn entfernt.

Charakteristisch für die Lehre von Thich Nhat Hanh sind stille Meditation und Achtsamkeitsübungen, die auch in das

- *Lass Dich nicht leiten von Berichten, von Tradition oder vom Hörensagen.*
- *Lass Dich weder leiten von der Autorität religiöser Texte, noch von der reinen Logik oder von Schlussfolgerungen, noch vom Achten auf Äußerlichkeiten, noch von der Freude an spekulativen Meinungen, noch von scheinbaren Möglichkeiten, noch von der Vorstellung: dies ist Dein Lehrer.*
- *Aber wenn Du für Dich selber weißt, dass bestimmte Dinge ungesund, falsch und schlecht sind, dann gib sie auf.*
- *Und wenn Du für Dich selber weißt, dass bestimmte Dinge gesund und gut sind, dann nimm sie an und folge ihnen.*

Vimamsaka Sutta

alltäglichen Leben integriert werden können. Die klassische Buddhistische Lehre bleibt eher im Hintergrund. Ziel des regelmäßigen Übens ist es, sich und andere klar wahrzunehmen, für sich und andere Mitgefühl zu entwickeln, inneren und äußeren Frieden herzustellen, um so Glückseligkeit zu erfahren, im Einklang mit anderen Menschen und der Umwelt. Die praktischen Übungen sind eine wesentliche Grundlage der inzwischen von den Krankenkassen geförderten MBSR-Kurse zum Stressabbau.

### Weiterführende Infos

- [Plum Village](#), in der Nähe von Bordeaux, Südfrankreich. Von Thich Nhat Hanh gegründetes Kloster des Intersein-Ordens und internationales Praxiszentrum (Webseite in englischer und französischer Sprache)
- [Europäisches Institut für Angewandten Buddhismus](#) (EIAB, Kloster und Meditationszentrum in Waldbröl, Nordrhein-Westfalen)
- [Artikel über einen Besuch des EIAB \(ca. 2014\)](#), enthält eine kompakte Darstellung der zentralen Elemente von Thich Nhat Hanhs Lehre, sowie Buchempfehlungen
- [Die 5 Achtsamkeitsübungen](#) und [Die 14 Achtsamkeitsübungen](#) (auf [www.eiab.eu](http://www.eiab.eu))
- [Intersein](#) (Adressen, Buchtipps, Web-Links u.a., für Interessierte und für Praktizierende)
- [Buchempfehlungen auf intersein.de](#), mit kurzen Inhaltsangaben. Die Inhaltsangaben geben einen guten Überblick über die Lehren Thich Nhat Hanhs. Für Einsteiger besonders zu empfehlen sind dort die Abschnitte „Meditation“ und „Praxis“.

Artikel in Wikipedia:

- [Thich Nhat Hanh](#)
- [Engagierter Buddhismus](#)
- [Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion](#) (MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction)

*Zuletzt aktualisiert am 17.05.2019*

*Stichworte für Suchmaschinen: Meditation, meditieren, Achtsamkeit, Gruppe, Sangha, Tübingen, Thich-Nath-Hanh, Zen, Zen-Buddhismus, Buddhismus, buddhistisch, MBSR*