

Neuigkeiten aus dem Forum

Liebe FreundInnen des Forums der Achtsamkeit!



Vor einiger Zeit habe ich die zauberhaft und berührende Fabel der „vier Freunde“ gehört. Dabei handelt es sich um eine uralte indische Geschichte aus den sog. Jataka Tales, die von der innigen Verbundenheit und der tiefen Freundschaft von einem Elefanten, einem Affen, einem Hasen und einem Vogel erzählt. Vier unterschiedliche Spezies die in vollkommener Harmonie, tiefem Frieden und größter Wertschätzung im Dschungel zusammenleben. Und nicht nur das. Die Harmonie der vier beein-

flusst alle Lebewesen im Dschungel und auch außerhalb. Ein ganzes Land profitiert von dieser positiven Energie und Schwingung. Tatsächlich kennt in Indien fast jedes Kind diese Geschichte. In den Klöstern und in den Hauseingängen finden sich häufig Abbildungen von diesen vier Freunden. Sprechen Sie doch ein tiefes Grundbedürfnis an - unseren Wunsch nach Harmonie.

Tatsächlich scheint diese Harmonie essentiell für unser Glück und Wohlbefinden zu sein. Sie beginnt im kleinen bei uns selbst und in unseren Familien. Eine Familie ist eine glückliche Familie wenn Sie voller Freundlichkeit und Liebe ist. Dies gilt auch für alle anderen Gemeinschaften und selbst für die kleinsten Verbindungen innerhalb unseres eigenen Körpers. Wenn der Körper und der Geist in Harmonie sind, dann ist alles in Ordnung. Wenn etwas in Disharmonie gerät ist man nicht gesund. Diese Harmonie zu erhalten, ist daher eine der wichtigsten Praxismethoden und ein Kernelement von Achtsamkeit und Meditation.

Wie können wir also diese Harmonie schaffen oder erhalten, nach der wir uns alle so sehnen? Zuerst sollten wir erkennen, dass wir sehr gut darin sind, Schwächen bei anderen und auch bei uns selbst zu bemerken. Wir schauen meist nach außen und nicht nach innen. Dabei beurteilen und verurteilen wir ständig. Er oder sie haben etwas falsch gemacht. Die Fehler scheinen offensichtlich und daher wird auch kräftig und vehement kritisiert. Was aber passiert wenn wir nur auf die Fehler schauen, nur auf die Dinge die scheinbar nicht richtig sind? Es entstehen negative Gefühle, aus denen negative Gedanken und Handlungen resultieren, die wiederum eine andere Person (nicht selten uns selbst) verletzen. Dadurch entsteht immer weniger Respekt, ein immer stärkerer Fokus auf die Fehler und die ersehnte Harmonie verschwindet. Erkennen wir uns hierbei selbst oder auch die Gesellschaft in der wir leben wieder?

© Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Thomas F.J. Voss, MSc (psych.) | Jugendheimweg 9 | D-86956 Schongau

Tel. +49(0)8861-254629 | info@forum-der-achtsamkeit.de | www.forum-der-achtsamkeit.de

Haben wir vielleicht schlichtweg den Blick auf die positiven Dinge verlernt und empfinden daher keine Harmonie? Wenn wir wirklich schauen, d.h mit dem Herzen, werden wir die Harmonie überall finden und bei jedem einzelnen Menschen viele positive Qualitäten erkennen. Wenn wir Respekt haben und uns mit offenem Herzen begegnen, macht uns das zu einer besseren und zu einer glücklicheren Person. Und nicht nur uns, sondern auch andere. Manchmal ist es so, dass eine einzelne Person, die uns vielleicht in einer schwierigen Zeit begegnet, uns transformieren kann und wir plötzlich die Welt ganz anders wahrnehmen. Diese Momente der Verbundenheit sind wie eine kleine Sonne im Herzen. Sie strahlt und bringt Hoffnung und Harmonie in unser Zusammenleben.

Dieses Strahlen geht leider vielerorts unter, da wir nur kritisieren und auf die Fehler schauen. Jeder hat natürlich Fehler. Wir sollten daher zuerst nach innen und nicht immer nach außen schauen. Dieser Blick nach innen offenbart uns, dass wir nicht nur alle leidende Wesen sind, sondern uns unendlich viel mehr verbindet als trennt. Wenn wir die dualistische Sicht unseres Egos erkennen und sukzessive transformieren, macht eigentlich nur noch Freundlichkeit Sinn.

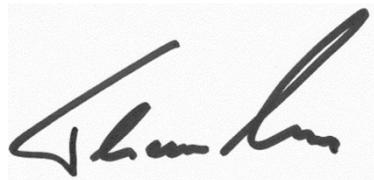
Gerade in dieser Welt scheint es an dieser Freundlichkeit, an Frieden und an Respekt zu fehlen. Wieso gibt es so viele Kriege und Konflikte im Kleinen wie im Großen? Wenn wir uns hassen können wir keine Freunde sein, dann unterliegen wir negativen Einflüssen und Gefühlen. Eigentlich ist kein Grund dafür da. Dies tief zu erkennen und etwas dagegen zu tun, ist unserer aller Aufgabe, sonst werden wir diese Welt zerstören. Viele Menschen, inzwischen auch viele junge, glauben nicht mehr an eine positive Zukunft. Sie verlieren die Hoffnung. Angststörungen und verstörenderweise auch Suizide nehmen zu. Dabei tragen wir alles was es braucht, um diese Welt zu verändern und zu retten, bereits in unseren Herzen. Es ist die Harmonie der vier Freunde, die uns zeigt was notwendig ist - Wertschätzung und gegenseitiger Respekt. Beginnen wir am besten gleich bei uns selbst.

Ich hoffe sehr, dass Euch die vier Freunde, deren Bild ich inzwischen meinem Herzen trage, ebenso inspirieren wie mich. Vielleicht möchtet ihr gerade deswegen oder ohnehin Eure Praxis intensivieren, tiefer schauen und wieder Verbindung spüren. In diesem Fall möchte ich Euch herzlich zu den ausgeschriebenen Tagesseminaren im 2. Halbjahr einladen und Euch auf das weitere Seminar Angebot des Forums der Achtsamkeit hinweisen. Vielleicht sprechen Euch gerade in Euren aktuellen Lebenssituationen die spannenden Themen an. Ich würde mich sehr freuen, Euch alsbald wieder im „Raum der Stille“. begrüßen zu dürfen.

Ich wünsche Ihnen /Euch einen wunderbaren Sommer, viele berührende und verbindende Augenblicke in denen Harmonie und Eintracht herrscht.

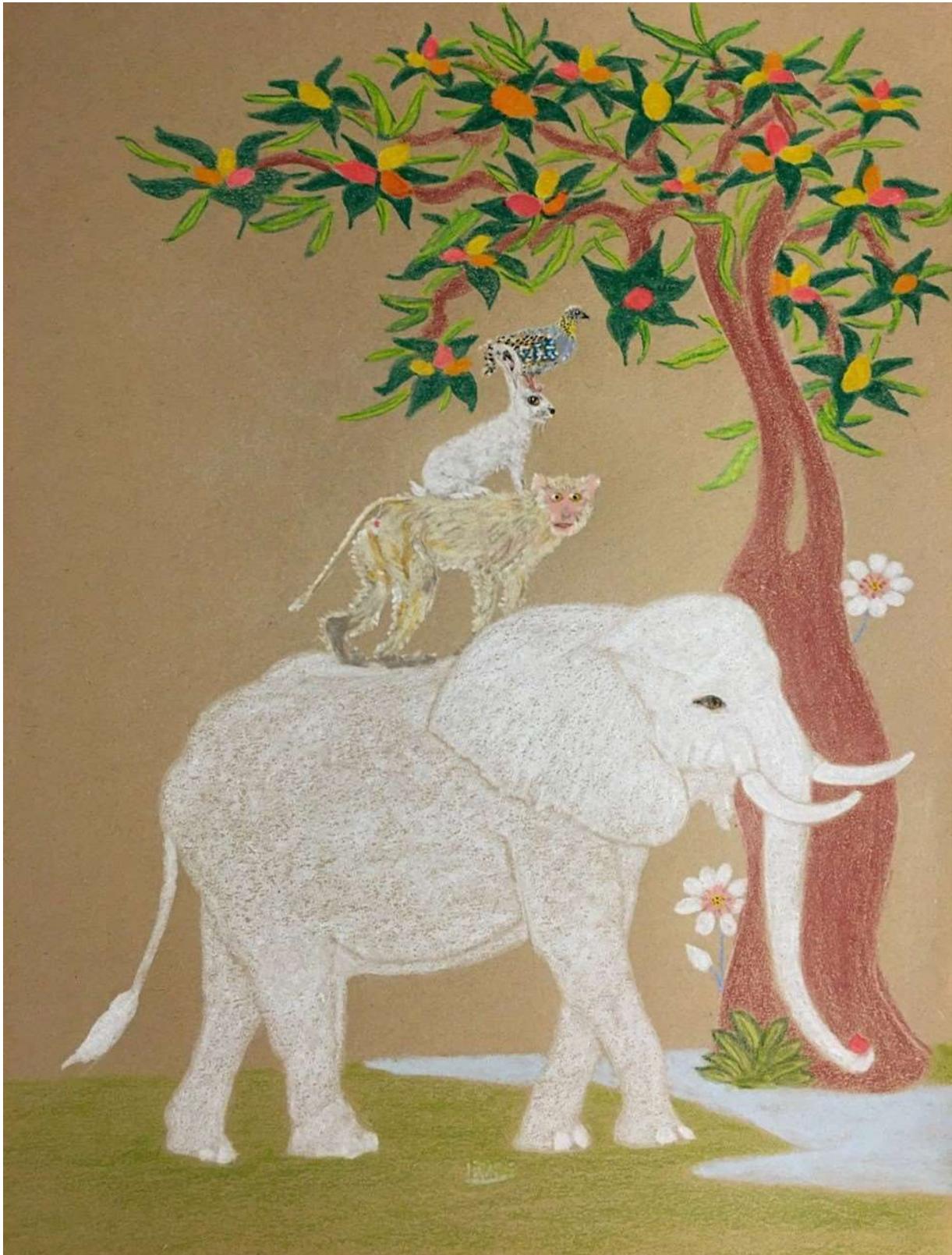
Es grüßt Euch / Sie herzlich

Euer / Ihr



Thomas F.J. Voss

Juni 2025



Veranstaltungstermine in unserer Praxis – 2. Halbjahr 2025

8 Wochen-Kurse

- ✚ **MBSR* – Stressbewältigung durch Achtsamkeit, zertifizierter 8 Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn**
Start am Montag, den 22. September 2025 von 19:00 bis ca. 21:30. Die Kursgebühr beträgt €330,00.
Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (z.B. €150,00 AOK Bayern)
- ✚ **MBSR* – Stressbewältigung durch Achtsamkeit, zertifizierter 8 Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn**
Start am Dienstag, den 11. November 2025 von 19:00 bis ca. 21:30. Die Kursgebühr beträgt €330,00.
Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (z.B. €150,00 AOK Bayern)
- ✚ **„Weisheit & Mitgefühl“, 8 Wochenkurs**
Start am Donnerstag, 25. September 2025
von 19:00 bis ca. 21:30; Die Kursgebühr beträgt €330,00.

* MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction –
achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn



Tagesretreats / Seminare

- ✚ Samstag, den 12. Juli 2025 „achtsames Miteinander“
- ✚ Samstag, den 26. Juli 2025 „Die Oase der Achtsamkeit“
- ✚ Samstag, den 20. September 2025 „Abschied, Tod und Vergänglichkeit“–
- ✚ Samstag, den 08. November 2025 „Heilung durch innere Stärke“
- ✚ Samstag, den 22. November 2025 „Die Angst zum Freund machen“
- ✚ Samstag, den 13. Dezember 2025 „Raus aus dem Grübelkarussell“

Kursgebühr €55,00; jeweils von 09:30 bis ca. 16:30

Psychologische Online- Beratung

Unser Angebot der psychologischen Beratung ist für Sie geeignet, wenn Sie z.B. in einer aktuell schwierigen Lebenssituation Orientierung verloren haben, sich aber nicht in einem pathologischen Sinne krank fühlen. Mit der Unterstützung eines psychologischen Beraters möchten Sie aus eigener Kraft einen Kurs- oder Perspektivwechsel vornehmen.

Weitere Infos und Anmeldung über die Homepage- www.forum-der-achtsamkeit.de

Veranstaltungstermine - Online– 2. Halbjahr 2025

8 Wochen-Kurse

- ✚ **MBSR* – Onlineseminar, -vormittags - zertifizierter 8 Wochenkurs nach Prof. Jon Kabat-Zinn**
Start am Mittwoch, den 17. September 2025 von 09:00 bis ca. 11:30. Die Kursgebühr beträgt €290,00.
Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (z.B. €150,00 AOK Bayern)
- ✚ **MBSR* – Onlineseminar, zertifizierter 8 Wochenkurs nach Prof. Jon Kabat-Zinn**
Start am Mittwoch, den 17. September 2025 von 19:00 bis ca. 21:30. Die Kursgebühr beträgt €290,00.
Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (z.B. €150,00 AOK Bayern)
- ✚ **„Weisheit & Mitgefühl“, 8 Wochenkurs**
Start am Donnerstag, 25. September 2025 von 19:00 bis ca. 21:30; Die Kursgebühr beträgt €330,00.

* MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction –
achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn

StudentInnen gewähren wir einen
20% Nachlass auf die Kursgebühren.

Tagesretreats / Seminare

- ✚ Samstag, den 12. Juli 2025 „achtsames Miteinander“
- ✚ Samstag, den 26. Juli 2025 „Die Oase der Achtsamkeit“
- ✚ Samstag, den 20. September 2025 „Abschied, Tod und Vergänglichkeit“–
- ✚ Samstag, den 08. November 2025 „Heilung durch innere Stärke“
- ✚ Samstag, den 22. November 2025 „Die Angst zum Freund machen“
- ✚ Samstag, den 13. Dezember 2025 „Raus aus dem Grübelkarussell“

Kursgebühr €55,00; jeweils von 09:30 bis ca. 16:30

Psychologische Online- Beratung

Unser Angebot der psychologischen Beratung ist für Sie geeignet, wenn Sie z.B. in einer aktuell schwierigen Lebenssituation Orientierung verloren haben, sich aber nicht in einem pathologischen Sinne krank fühlen. Mit der Unterstützung eines psychologischen Beraters möchten Sie aus eigener Kraft einen Kurs- oder Perspektivwechsel vornehmen.

Weitere Infos und Anmeldung über die Homepage - www.forum-der-achtsamkeit.de

Im Raum der Stille

Ich möchte Euch herzlich einladen, das Angebot der gemeinsamen Meditation zu nutzen. Die gemeinsame Praxis unterstützt und verankert uns auf dem achtsamen Weg der Transformation. Ihr könnt dabei ganz spontan auch ohne Voranmeldung, vorbeikommen. „Schnuppert“ doch einmal vorbei...

Sollte der Dienstagabend einmal ausfallen, werde ich dies zeitnah auf meiner Homepage (unter Punkt Aktuelles) mitteilen.

Für die unter Euch die weiter weg wohnen, ist auch die Online-Teilnahme möglich.

Für die **Dienstagsgruppe verlange ich keine Kursgebühr**, sondern gebe gemäß der buddhistischen Tradition die Praxis und die Belehrungen als sog. Dana. Der Begriff Dana steht für das Prinzip des selbstlosen Gebens.

Gleichzeitig bitte ich Euch, in dieser Geisteshaltung Euer eigenes Dana zu geben und das Kinderhilfsprojekt „Aktion Mahakaruna“ mit einer Barspende zu unterstützen. Im Praxisraum steht eine Spendenbox. Die Schulung und Kultivierung von Freigiebigkeit ist ein wichtiger Aspekt unserer persönlichen Praxis. Grundsätzlich steht es Euch frei, ob und wieviel Ihr geben möchtet. Da ich bereits von Praktizierenden darauf angesprochen wurde, gebe ich Euch gerne eine Orientierung. **Ich halte eine Spende von €12,00 pro Abend für angemessen.**

aktion-mahakaruna



kinder-not lindern helfen

Wenn Ihr Kindern in Not helfen wollt, freue ich mich über Euer Interesse an unserem Hilfsprojekt „Aktion Mahakaruna“.

www.aktion-mahakaruna.de

Zum Innehalten

Freundlichkeit

Bevor du Freundlichkeit als das Tiefste
in dir erkennen kannst
musst du den Kummer erkennen als das
andere Tiefste in dir.

Du musst wach werden mit Kummer.

Du musst mit ihm sprechen, bis deine
Stimme
den Faden allen Kummers zu fassen
bekommt und du das ganze Ausmaß des
Gewebes siehst.

Dann macht nur noch Freundlichkeit
Sinn,
nur Freundlichkeit, die dir die Schuhe
bindet
und dich losschickt, um Post aufzugeben
und Brot zu kaufen;

Nur Freundlichkeit, die ihren Kopf hebt
aus der Menge der Welt, um zu sagen:

Ich bin es, die du gesucht hast,
und die dich dann überallhin begleitet
wie ein Schatten oder ein Freund.

Aus „Kindness“ von Naomi Shihab Nye, 1995