



Neuigkeiten aus dem Forum

Liebe FreundInnen des Forums der Achtsamkeit!



Das bevorstehende Weihnachtsfest und der Jahreswechsel laden uns ein innezuhalten. Vielleicht blicken wir dankbar zurück auf ein Jahr voller segensreicher Begegnungen und innerem Wachstum. Vielleicht war dieses Jahr geprägt von schwierigen Zeiten, Ängsten, Sorgen und Problemen. Das Licht der Weihnacht steht für Neuanfang und für den ewigen Kreislauf des Werdens und des Vergehens. Wenn wir die positiven und die negativen Aspekte dieses Jahres noch einmal mit unserem Herzen betrachten, all die

Bilder Revue passieren lassen und gleichzeitig loslassen, entsteht Raum für Neues. Das ungeschriebene Buch des kommenden Jahres liegt vor uns und wartet darauf, dass wir es schreiben. Mit welchen Inhalten es im Laufe des Jahres gefüllt wird, liegt ganz alleine an uns.

Dieses Jahr stand für mich nach dem schweren operativen Eingriff im Zeichen der Rekonvaleszenz. Neben den vielen nährenden Kraftquellen, aus denen ich schöpfen durfte, berührte mich in der Zeit der Genesung eine Postkarte, auf der ein kleines Lämmchen mit den Worten „kleine Sprünge“ abgebildet war. Es waren und sind die kleinen Fortschritte und die große Unterstützung von vielen Seiten, für die ich aus ganzem Herzen dankbar bin.

„Kleine Sprünge“ machen wir vielleicht auch in unserer Achtsamkeits- und Meditationspraxis. Es ist wunderbar, immer wieder von Euch zu erfahren, welche positiven Auswirkungen und welche segensreiche Transformation Meditation auf das Leben hat. Vermutlich befinden wir uns alle in der Rekonvaleszenz, einem Prozess der geistigen Genesung. Dabei sollten wir immer wieder überprüfen, welche Haltung wir in diesem inneren Prozess einnehmen. Allzu oft werden wir ungeduldig, wollen schnellere Fortschritte erfahren, „größere Sprünge machen“ und blockieren uns damit selbst. Wir suchen im Außen nach Lösungen und finden mannigfaltige Gründe, warum bestimmte Aspekte in unserem Leben unbefriedigend sind. Als Achtsamkeitspraktizierende wissen wir, dass die Antworten im „Innen“ zu finden sind, und geraten doch immer wieder in die mentale Falle der „Suche im Außen“. Nur durch innere Sammlung, wie wir sie in der Meditation erfahren, können wir unsere Sicht tatsächlich verändern und erkennen, warum wir leiden oder unzufrieden sind.

Dazu ist es ebenso erforderlich, eine immer feinere Selbstwahrnehmung zu entwickeln. Wir wissen intuitiv, was uns gut tut und was nicht. Trotzdem übernimmt meist das denkende, konzeptuelle Bewusstsein die Regie. Unsere intellektuelle Wahrnehmung, geprägt durch unsere Erfahrungen, Prägungen und Muster, führt uns immer wieder in die gleichen Abläufe der Unbewusstheit, in dysfunktionales Denken und zwanghaftes Handeln sowie in Abhängigkeiten von äußerlichen Faktoren. Dadurch geraten wir zunehmend in eine mentale Dysbalance, die sich auch in somatischen Symptomen zeigen kann.

In der tibetischen Medizin bildet die Windenergie Lung eine der drei grundlegenden Funktionsprinzipien des Körpers und des Geistes. Lung ist eine dynamische, bewegende Kraft im Körper. Sie hat Einfluss u. a. auf unsere Atmung, die geistige Klarheit, Aufmerksamkeit und auf unsere Emotionen. Wir spüren, wenn diese Windenergie aus dem Gleichgewicht gerät. Gründe können u. a. Stress, Angst, Sorgen sein. So kann z. B. auch der Kontakt zu einer Person, die eine negative Haltung oder Aversionen in sich trägt, dein eigenes Lung beeinflussen. Wenn wir dies spüren, können wir im Rahmen unserer eigenen Selbstverantwortung einem solchen Einfluss aus dem Wege gehen und uns heilsamen Dingen zuwenden, die unsere Windenergie stärken. Es liegt somit zu einem großen Teil an uns selbst, wie und durch was wir uns beeinflussen lassen. Meditation und Achtsamkeit helfen uns dabei, immer tiefer zu erkennen, wahrzunehmen und eigenverantwortlich eine neue Sicht zu entwickeln. Das sind meistens kleine Erkenntnis-Schritte, die uns „Sprung für Sprung“ auf dem Weg der inneren Transformation zu einem glücklicheren Leben führen. Und dabei ist jeder Schritt wie ein kleiner Neuanfang, der von positiven Einfluss unserer Windenergie getragen wird. Ein bisschen so wie das letzte Herbstblatt dieses Jahres im Wind. Je leichter, unbeschwerter und je freudvoller wir auf dem Weg sind, umso größer werden die Sprünge.

Wäre es nicht ein wundervoller Vorsatz, unbeschwert, mit Selbstliebe, mit offenem Herzen und voller Freude in das neue Jahr zu springen? Vielleicht gelingt es uns, etwas Abstand vom allgemeinen Trubel des Weihnachtshandelns zu bekommen und neben den tausenden LEDs der Märkte das kleine Licht der Weihnacht zu entdecken, dass jeden Einzelnen von uns zum Neuanfang und zu inneren Frieden ruft.

In diesem Sinne wünsche ich Euch und Euren Familien von Herzen eine gesegnete, friedvolle Weihnacht und ein segensreiches glückliches neues Jahr.

Es grüßt Euch / Sie herzlich

Euer / Ihr

Thomas F.J. Voss



Dezember 2025

Veranstaltungstermine in unserer Praxis – Jahresprogramm 2026

(Änderungen sind vorbehalten)

8 Wochen-Kurse

- ✚ **MBSR* – Stressbewältigung durch Achtsamkeit, zertifizierter 8 Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn**
8 Einheiten à 2,5h + Tag der Achtsamkeit (ganztägig). Die Kursgebühr beträgt €330,00.

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (z.B. €150,00 AOK Bayern)

Starttermine für die MBSR 8 Wochenkurse

Mittwoch, 18. Februar 2026; von 19:00 bis 21:30
Samstag, 18. April 2026, von 09:30 bis 12:00 (Vormittagskurs)
Donnerstag, 23. April 2026, von 19:00 bis 21:30
Mittwoch, 23. September 2026, von 19:00 bis 21:30
Montag, 26. Oktober 2026, von 19:00 bis 21:30

- ✚ **„Weisheit & Mitgefühl“, 8 Wochenkurs**
Start am Montag, 08. Juni 2026 von 19:00 bis ca. 21:30
8 Einheiten à 2,5h + Tag des Mitgefühls (ganztägig)
Die Kursgebühr beträgt €330,00.



* MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction –

achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn

Tagesretreats / Seminare

- ✚ Samstag, den 14. März 2026 **„Achtsamkeit in Partnerschaft“**
- ✚ Samstag, den 10. Oktober 2026 **„Die Angst zum Freund machen“**
- ✚ Samstag, den 14. November 2026 **„Abschied, Tod und Vergänglichkeit“–**

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

Psychologische 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

Online - Veranstaltungstermine – Jahresprogramm 2026 (Änderungen sind vorbehalten)

8 Wochen-Kurse

MBSR* – Onlineseminar - zertifizierter 8 Wochenkurs nach Prof. Jon Kabat-Zinn

8 Einheiten à 2,5h + Tag der Achtsamkeit (ganztägig). Die Kursgebühr beträgt €290,00.

Dieser Kurs wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst (z.B. €150,00 AOK Bayern)

Starttermine für die MBSR 8 Wochen-Online Seminare

Donnerstag, den 19. Februar 2026; von 19:00 bis 21:30)

Mittwoch, den 22. April 2026, von 19:00 bis 21:30

Donnerstag, den 24. September 2026, von 19:00 bis 21:30

Freitag, 30. Oktober 2026, von 19:00 bis 21:30

„Weisheit & Mitgefühl“, 8 Wochenkurs

Start am Montag, 08. Juni 2026 von 19:00 bis ca. 21:30

8 Einheiten à 2,5h + Tag des Mitgefühls (ganztägig)

Die Kursgebühr beträgt €330,00.


StudentInnen gewähren wir einen
20% Nachlass auf die Kursgebühren.

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


Tagesretreats / Seminare

 Samstag, den 14. März 2026

„Achtsamkeit in Partnerschaft“

 Samstag, den 10. Oktober 2026

„Die Angst zum Freund machen“

 Samstag, den 14. November 2026

„Abschied, Tod und Vergänglichkeit“–

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

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...

Nach unserer Weihnachts- und Urlaubspause treffen wir uns im neuen Jahr erstmals wieder am Dienstag, den 10. Februar 2026 um 19:00.

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

Die Knospe

Die Knospe
steht für alles,
selbst für jene Dinge, die nicht blühen,
denn alles blüht, aus sich selbst, aus innerer Segnung,
obwohl es manchmal nötig ist,
ein Ding nochmals seine Schönheit zu lehren,
einer Blume
die Hand auf die Stirn zu legen,
ihr mit Worten und Berührungen zu sagen,
wie schön sie ist,
bis sie wieder aus sich selbst blüht, aus innerer Segnung.

Galway Kinnell (Auszug aus dem Gedicht „St. Francis and the Sow, 1980)

