



ACHTSAMKEIT

EINÜBUNG in die GEGENWÄRTIGKEIT

Haus Maria Lindenberg
79271 St. Peter

19.-21. August 2011

Achtsamkeit gilt als heilsame Chiffre in der heutigen Psychotherapie. Auf dem spirituellen Weg aber ist sie schon immer der Schlüssel zur Wirklichkeit.

Achtsamkeit meint das bewusste, wahrnehmende Eintreten in die Beschränkung des Jetzt, das Gewahrwerden dessen, was im Jetzt des gegenwärtigen Augenblicks ist.

Das Jetzt, ein Nichts im Fluss der chronologischen Zeit erfährt der Achtsame staunend als geheimnisvolle '**Fülle der Zeit**', als Ewigkeit in der Zeit, als Tiefe, Matrix der Stille, als Ursprung persönlichsten Sinns.

Wir fühlen uns in jenem Jetzt, in jener Ewigkeit zu Hause, weil das der einzige Ort ist, wo wir wirklich sind. (David Steindl-Rast)

Achtsamkeit ist eine Beziehung. Sie ist das Einsammeln der Seele aus der Zerstreuung, aus ihrer Verlorenheit in Vergangenem und imaginiertem Zukünftigen. Sie ist die Anerkennung dessen, was ist. Sie ist die Grundausrichtung der Kontemplation.

Gott hasst die Träumerei,
schrieb Dietrich Bonhoeffer in seiner Todeszelle.

Viele biblische Worte weisen hin auf die '**nüchterne Ekstase**' (Steindl-Rast), die '**taghelle Mystik**' (Robert Musil) der Achtsamkeit. Sie laden dazu ein, sich zuerst um das Herz der Wirklichkeit zu sorgen, weil alles andere hinzugegeben wird.

So werden auch wir '**gehen, um nirgendwo anzukommen, außer im gegenwärtigen Moment**' (Thich Nhat Hanh).

Denn dieser flüchtige Augenblick ist der einzige, in dem wir überhaupt lebendig sind.

Leitung **ERIKA PRÜMM** Dipl.Psych.
Psychotherapeutin (C.G.Jung)
79100 Freiburg, Louise-Otto-Peters-Str. 6
www.erika-pruemm.de

Tel. (+49) 0761- 456 39 13
e-mail: erikapruemm@web.de

Kursort **HAUS MARIA LINDENBERG**
79271 St. Peter
www.haus-maria-lindenberg.de

Tel. (+49) 07661 - 93 000
info@haus-maria-lindenberg.de

Termin **19.- 21. August 2011**
Anreise Frei bis 17.30 / Ende So ca. 13 Uhr

Kurs 70,- Euro
Vollpension / EZm.DuWc 98,- Euro

INFO+ANMELDUNG bis spätestens 9. August
im Haus Maria Lindenberg u./o. bei Erika Prümm

Bitte Schreibzeug und bequeme wetterfeste Kleidung mitbringen.

Der Kurs findet bei mind.7/max. 12 Tln. statt.