

PRANO Online-Forum:

„Achtsamkeit im Alltag“, am Sonntag, den 22.03.26 von 19:00 -21:00 Uhr

Achtsamkeit – das stille Innehalten, das uns mitten im Lärm des Tages daran erinnert, dass wir bereits da sind.

Das Ein- und Ausatmen, ein Schluck Wasser, ein Sonnenstrahl auf der Haut – kleine Zeichen, die uns rufen: Schau, das Leben geschieht jetzt.

Häufig hasten wir an diesen Momenten vorbei, gefangen im Drang nach dem Nächsten. Doch jedes „Jetzt“ wartet darauf, von uns berührt zu werden.

In der Zen-Tradition heißt es:

„Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich ruhe, dann ruhe ich.“

Vielleicht braucht es gerade diese Einladung: den Alltag nicht zu überstehen, sondern ihn zu leben – Augenblick für Augenblick.

Was geschieht in dir, wenn du innehältst und etwas ganz Alltägliches mit voller Aufmerksamkeit wahrnimmst?

Wie definierst Du Achtsamkeit, und welche Erfahrung willst Du mit uns teilen?