

Offener Abend, donnerstags

Unser Kennenlern-Angebot – keinerlei Vorkenntnisse nötig



Programm Juli 2017 bis Januar 2018

Meditationspraxis I

A	27.07.17	Vergegenwärtigung des Atems vertiefen I	Dharmadeva
A	03.08.17	Vergegenwärtigung des Atems vertiefen II	Dharmadeva
M	10.08.17	Metta-Bhavana vertiefen I	Nagadakini
M	17.08.17	Metta-Bhavana vertiefen II	Dharmadeva

Warum praktizieren wir?

A	24.08.17	Die 4 Erinnerungen	Max
A	31.08.17	Das Gesetz von Karma	Jnanacandra
M	07.09.17	Verbundenheit mit allen Wesen	Jochen
M	14.09.17	Erleuchtung	Abhayada

Buddhismus & Rituale

A	21.09.17	Die Bedeutung von Ritualen	Abhayada
A	28.09.17	Mantren – Klingende Symbole	Nagadakini
M	05.10.17	Vollmondpuja mit Einführung	Dharmadeva

Meditationspraxis II

M	12.10.17	Freude in der Meditation	Frank
A	19.10.17	Gehmeditation	Tina
A	26.10.17	Umgang mit Schwierigkeiten in der Meditation	Abhayada

Die 5 Geistesvermögen

M	02.11.17	Achtsamkeit	Pramodya
M	09.11.17	Energie	Dharmadeva
A	16.11.17	Vertrauen	Nagadakini
A	23.11.17	Weisheit	Tina
M	30.11.17	Meditation	Manjumati

Meditationspraxis III

M	07.12.17	Regelmäßige Meditationspraxis	Christiane
A	14.12.17	Meditationszeiten	Frank
A	21.12.17	Körperachtsamkeit in der Meditation	Dharmadeva
M	28.12.17	Sitzhaltung und Austausch	Dharmadeva

Buddhistische Ethik

M	04.01.18	1. Vorsatz: Gewaltlosigkeit und Metta	Jnanacandra
A	11.01.18	2. Vorsatz: Großzügigkeit	Jochen
A	18.01.18	3. Vorsatz: Stille, Schlichtheit und Genügsamkeit	Pramodya
M	25.01.18	4. Vorsatz: Wahrhaftige Rede	Dharmadeva
M	01.02.18	5. Vorsatz: Achtsamkeit	Abhayada

Einführung: M: Metta-Bhavana A: Vergegenwärtigung des Atems