

# Offener Abend, donnerstags

Unser Kennenlern-Angebot – keinerlei Vorkenntnisse nötig



Programm Juni 2018 bis Oktober 2018

## Symbole & Rituale im Buddhismus

M	14.06.18	Der Vajra	Abhayada
M	21.06.18	Bedeutung von Ritualen im Buddhismus	Abhayada
A	28.06.18	Vollmondpuja mit Einführung	Dharmadeva
A	05.07.18	Der Lotus	Dharmadeva

## Die Brahma-Viharas

M	12.07.18	Metta – Liebevoller Güte	Hans-Dieter
M	19.07.18	Mudita – Mitfreude	Nirmala
A	26.07.18	Karuna – Mitgefühl	Andreas
A	02.08.18	Upekkha – Gleichmut	Dharmadeva

## Die drei Juwelen

M	09.08.18	Wer ist der Buddha?	Abhayada
M	16.08.18	Was ist die Lehre des Buddha?	Dharmadeva
A	23.08.18	Was bedeutet spirituelle Gemeinschaft?	Tina
A	30.08.18	Das Herz des Buddhismus: Zufluchtnahme zu den 3 Juwelen	Dharmadeva

## Meditationspraxis: Die Vorbereitung

M	06.09.18	Gute Bedingungen für die Meditation	Dharmadeva
M	13.09.18	Körper-Scan	Abhayada
A	20.09.18	Körperübungen	Hans-Dieter
A	27.09.18	Erfahrungsaustausch zur Meditationsvorbereitung	Tina & Team

Einführung:

M: Metta-Bhavana

A: Vergegenwärtigung des Atems

# Offener Abend, donnerstags

Unser Kennenlern-Angebot – keinerlei Vorkenntnisse nötig



## Die vier edlen Wahrheiten

M	04.10.18	Die Wahrheit vom Leiden	Jochen
M	11.10.18	Die Wahrheit von der Ursache des Leidens	Nirmala
A	18.10.18	Die Wahrheit vom Aufhören des Leidens	Nagadakini
A	25.10.18	Die Wahrheit vom Weg aus dem Leiden	Abhayada