

# Sangha-Abende, dienstags

Für alle, die mit unseren Meditationsformen vertraut sind und grundlegende Kenntnisse des Dharma haben.



## Juni ist... **BAM!** – Buddhistischer AktionsMonat

Im Juni explodiert die Natur, der Saft schießt. Juni ist auch BAM-Monat - die Zeit, in der wir Buddhist:innen bewusst den Blick heben, um uns schauen und uns fragen: **Wie tragen wir unsere Dharma-Praxis in die Welt? Welche Antworten finden wir aus den Tiefen unserer Dharmaübung für die Nöte und Belange der Welt um uns herum?**

\*\*\* **IM HYBRID-FORMAT: live vor Ort und online**

- |                 |  |   |
|-----------------|--|---|
| <b>7. Juni</b>  | <b>Das Herz offen halten – die Quellen schützen!</b><br>Ohne Metta und Mitgefühl läuft im spirituellen Leben gar nichts – das wissen wir. Aber wie gelingt es uns, angesichts so vieler globaler Krisen ein offenes Herz zu behalten? Was können wir tun, wenn wir uns überwältigt und hilflos fühlen? Wie bleiben wir handlungsfähig und zuversichtlich?  | <b>Jnanacandra</b>                        |
| <b>14. Juni</b> | <b>Verbunden mit uns selbst &amp; der Welt.<br/>Ein buddhistischer Umgang mit Krisen</b><br>Wie können wir als Buddhist:innen mit der Angst & Furcht, die durch Krisen ausgelöst werden können, umgehen? Wie kann die Erfahrung von Verbundenheit uns bereichern & stärken?  | <b>Muditamani<br/>und Alyssa</b>          |
| <b>21. Juni</b> | <b>Was tun?!</b><br><b>Persönliche Geschichten von nachhaltigem Engagement</b><br>Drei Menschen erzählen davon, wie sie auf ganz unterschiedliche Weisen Wege gefunden haben, hilfreich in der Welt zu wirken.   | <b>Gabi, Daniel,<br/>Jnanacandra u.a.</b> |
| <b>28. Juni</b> | <b>Die Kraft des Herzens wecken: Reflexion und Austausch</b><br>Geleitete Reflexionen helfen unsere Stärken aufzuspüren und unsere Möglichkeiten für einen sinnvollen Beitrag zu entdecken. Schließlich lassen wir unser Herz den Weg zeigen ...<br>Mit der Kraft, die aus dem Herzen kommt, gehen wir in Kleingruppen, um gemeinsame, wirksame Antworten auf die Krisen unserer Zeit zu finden. | <b>Nagadakini und Pia</b>                 |