

# Mit Mut und Gleichmut ins Neue Jahr starten

## Online-Tage 2. & 3. Januar 2023

In den letzten drei Jahren waren wir nicht nur mit unseren persönlichen Krisen konfrontiert, sondern auch mit globalen Krisen, die uns alle betreffen. Ob Corona-Krise, die Auswirkungen des Ukraine-Krieges, die Klima- und Umweltkrise, sie lassen Ängste, Ohnmacht oder Gräben entstehen und stellen die Welt, die wir kannten, infrage.

Krisen lassen sich nur gemeinsam überwinden. Der Buddha sagte, dass wir die Freiheit, die wir im Außen suchen, innen finden. Aus dieser inneren Freiheit können wir schöpfen. An den Tagen wollen wir Impulse in uns setzen, entstandene Gräben zu überwinden, und den Themen unserer Zeit mit der Kraft der Weisheit und des Mitgefühls zu begegnen.

Konkret werden wir uns darin üben, unseren Geist zu beruhigen, zu sammeln und so uns innerlich stabilisieren. Ausgehend hiervon wenden wir uns dem Thema, Umgang mit Krisen, zu. Die Lehre und Praxis des Buddha (Dhamma) führt uns zu Freiheit, Frieden und Mitgefühl. Was sagt sie uns heute? Welche Antworten können wir finden? Wie verbinden wir eigene Sehnsüchte nach Freiheit und Frieden mit der Sehnsucht aller Wesen nach Wohlergehen?

Es gibt angeleitete und stille Meditationen, geführte Reflexionen, Vorträge und Gelegenheit für Fragen. Eine Vorerfahrung ist nicht zwingend. Die Meditation wird Schritt für Schritt erklärt. In deren Mittelpunkt steht Achtsamkeit. Die Praxis ist eingebettet in einen inneren Entwicklungsweg zu Weisheit und Güte. Die Grundlage ist die buddhistische Philosophie, die aus säkularer Sicht dargestellt wird. Die Tage bauen inhaltlich aufeinander auf.

### **Thema Tag 1: Ankommen, Sammeln, Klarheit**

Block 1: 9.30 – 12.00

Block 2: 14.00 – 16.30

Block 3: 18.30 – 21.00

### **Thema Tag 2: Krisen mit Dhamma begegnen**

Block 1: 9.30 – 12.00

Block 2: 14.00 – 16.30

Block 3: 18.30 – 21.00

**Veranstalter:** Sati. Verein für Mitgefühl und Weisheit

**Anmeldung bei:** Jörn [joern@renateseifarth.de](mailto:joern@renateseifarth.de)

**Kursgebühr: 30 Euro** Diese gehen an den Verein und steuern zu seinen Unkosten bei.

**Bei Anmeldung bitte überweisen auf das Konto von:** Verein Sati e.V.,

IBAN: DE82 4306 0967 7928 7031 00, BIC: GENODEM1GLS, GLS Gemeinschaftsbank eG

**Vermerk:** Meditationstage Januar

### **plus Dana, freiwillige Spende für die Lehrerin**

Nach buddhistischer Tradition werden die Tage frei angeboten. Wer aus Dank und Wertschätzung zum Lebensunterhalt von Renate beitragen möchte, kann im Anschluss dies durch eine Überweisung auf **ihr** Konto tun, das mit dem Zoom-Link mitgeteilt wird.