

Online Meditationstage 2. & 3. Januar 2024
Thema Unser Herz offen halten

Ein neues Jahr beginnt. Ein Moment, in dem wir uns ausrichten wollen auf die heilsamen Kräfte in uns. Doch beobachten wir, wie Konflikte, Kriege, Gewalt zunehmen. Selbst wenn wir nicht direkt betroffen sind, können wir unsere Augen und Ohren nicht verschließen. Sie ängstigen, sie bedrücken, sie verleiten zu Polarisierung und Abgrenzung. Dabei heißt es, „Hass kann nie durch Hass enden. Liebe allein kann Hass beenden.“

Weisheit und Sammlung sind die Stützen der Liebe. Beide wollen wir an diesen Tagen stärken, um in unserem Herzen der Perspektive des Friedens einen Platz zu bewahren.

Wir üben Vipassana- und Karuna-Meditation, angeleitet wie auch still. Vipassana bedeutet „klar erkennen“. Im Zentrum steht eine direkte, wertfreie Achtsamkeit unserer Erfahrung im Augenblick. Für die Entwicklung von Mitgefühl nutzen wir die Karuna-Meditation und gezielte Reflexionen. Vorträge und Austauschperioden untereinander erweitern das persönliche Erleben.

Eine Vorerfahrung ist nicht zwingend. Die Meditationen werden Schritt für Schritt im Laufe der zwei Tage erklärt und bauen aufeinander auf.

Inhalt 2.1.2024: Ankommen, Ruhe, Klarheit und innere Ausrichtung auf das Heilsame

Block 1: 9.30 – 12.00

Block 2: 14.00 – 16.30

Block 3: 18.30 – 21.00

Inhalt 3.1.2024: Mitgefühl und Weisheit intensivieren

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

Kursgebühr: 15 Euro Diese gehen an den Verein und Steuern zu seinen Unkosten bei.

plus Dana, freiwillige Spende für die Lehrerin. Bitte nicht auf das Konto von Sati überweisen

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 **Renates Konto tun, das mit dem Zoom-Link mitgeteilt wird.**

Anmeldung bei: Dorothea dorothea@renateseifarth.de

Die Kursgebühr bitte auf das Konto: Verein Sati e.V.,

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

Vermerk: Name TeilnehmerIn und „Meditationstage Januar“