



Metta-Jahreskurs 2023 in Berlin

mit Angelika Baur

Metta und die Erforschung des Bedingten Entstehens

Eine Entdeckungsreise zu Buddhas zentraler Lehre



Bedingtes Entstehen

Im Berliner Jahreskurs 2023 widmen wir uns der Metta-Meditation in Kombination mit dem Erforschen und Reflektieren von Buddhas Lehre zum Bedingten Entstehen. In dieser tiefgründigen Lehre erklärt der Buddha, wie wir uns selbst immer wieder Unzufriedenheit und Leiden schaffen. Und er zeigt Wege auf, wie wir aus diesem Kreislauf aussteigen können. Das ist eine Einladung zu tieferem Verständnis und innerem Wachstum.

Wir lernen die zwölf Glieder des Bedingten Entstehens kennen, die sich in gegenseitiger Abhängigkeit erzeugen und bedingen. Diese miteinander verwobenen Glieder bilden unsere Gewohnheitsmuster, in denen wir gefangen sind. Wir lernen diese Reaktionsmuster zu erkennen und reflektieren die Ketten des bedingten Entstehens, um Wege zu finden, wie wir aussteigen können. Erkennen wir die Muster haben wir eine Wahl – Veränderung ist möglich – wir können uns selbst befreien!

„So wie das Meerwasser nur einen Geschmack hat, den Geschmack des Salzes, so hat auch meine Lehre nur einen Geschmack: den Geschmack der Befreiung.“ Buddha (Culla-Vagga 9,1.)



Methoden

Meditationsanleitungen und die gemeinsame Praxis der Metta- und Achtsamkeitsmeditation bilden die Grundlage des Kurses. Dies wird verbunden mit kurzen Vorträgen, geführten Meditationen, Reflektionen, Übungen des achtsamen Erforschens, Gruppenarbeit und einem Austausch der Erfahrungen.



Unterlagen und Teilnahmebestätigung

Nach jedem Termin werden die Unterlagen zum Thema zur Verfügung gestellt.

Für die Teilnahme an dem insgesamt 39 Stunden umfassenden Metta-Kurs wird eine Bestätigung mit Inhalten und Dauer ausgestellt.

Themen

- Abhängiges Entstehen
- Die 12 Glieder des Bedingten Entstehens: Nichtwissen · Gestaltungen · Bewusstsein · Körper/Geist · Sechs Sinnesbereiche · Kontakt · Empfindungen · Verlangen · Anhaften · Werden · Geburt · Unbefriedigt-Sein
- Die drei Wurzelgifte: Unwissenheit, Ablehnung, Verlangen
- Eine Annäherung an den Begriff Karma
- Wir haben die Wahl - die Erfahrung von Freiheit!

Termine

9 Abendtermine 2023

jeder vierte Donnerstag im Monat 18:30 – 21:30 Uhr

26. Januar / 23. Februar / 30. März /

27. April / 25. Mai / 29. Juni

28. September / 26. Oktober / 7. Dezember* 2023



2 Sonntage 2023

21. Mai 2023

15. Oktober 2023

von 10 – 18 Uhr

Metta-Jahreskurs Ort

Gestaltpraxis · Prinzregentenstraße 85 · 10717 Berlin-Schöneberg

Kosten und Anmeldung

Die Kosten für den gesamten Kurs betragen 540 € inkl. MwSt. Darin enthalten sind die Unterlagen und eine Verpflegung mit Getränken und Snacks während der Pausen. Es gibt Plätze zu reduzierten Kosten.

Anmeldung bitte per email baur@angelika-baur-consulting.de oder auf meiner Internetseite: www.metta-meditation.de



Seit 2002 praktiziere ich Metta- und Achtsamkeitsmeditation und von Herzen gerne gebe ich mein Wissen und meine Erfahrung weiter.

2015 wurde ich als buddhistische Meditationslehrerin der Theravada-Tradition von Marie Mannschatz autorisiert. Gemeinsam sind wir Autorinnen des Buches „Buddhas Herzmeditation - Mit Achtsamkeit zu Selbstliebe und Mitgefühl“, GU und TB, Droemer Knaur, www.metta-meditation.de