

ACHTSAMKEITSKURS

in der Buddhistischen Gesellschaft Hamburg e.V. (BGH)

(als „Selbstkurs“ nach den Anleitungen des Ehrwürdigen Bhikkhu Anālayo)

- **Gemeinsamer „Selbstkurs“** montags 19:15 bis 21:00 Uhr im oberen Meditations-Raum der BGH, Beisserstr. 23, Hamburg, Nov./ Dez. 2019 bis Jan. 2020. Das Konzept des Ehrw. Bhikkhu Anālayo ist es, dass jeder diesen Kurs auch für sich allein zu Hause machen kann. Wir machen ihn zusammen in der BGH.
- **Kursleitung:** Hedi K. (Übersetzung von zwei Büchern des Ehrw. Bhikkhu Anālayo)
- **Anmeldung:** Verbindliche Anmeldung unter meditation.analayo@gmail.com erbeten.
- **Ablauf:** Kurzer Vortrag zum jeweiligen Thema der Achtsamkeitsmeditation. Gemeinsame Meditation zu den abgespielten Anleitungen des Ehrw. Bhikkhu Anālayo und geführte Metta-Meditation (Meditation des Wohlwollens).
- **Begleitendes englisches Buch** „Satipatthāna Meditation: A Practice Guide“ <https://www.windhorsepublications.com/product/sponsor-apracticeguide/>
- **Meditationsanleitungen zum freien Download:**
Deutsch: <https://c.gmx.net/@329953683401874313/RTJF5DIxQ8KFkY9iFrl7LQ>
Englisch: <https://www.windhorsepublications.com/satipatthana-meditation-audio/>

Kurs-Termine:

- 04. Nov. 2019: Einführungsveranstaltung
- 11. Nov. 2019: Betrachtung der Körperteile
- 18. Nov. 2019: Betrachtung der Elemente
- 25. Nov. 2019: Betrachtung des Todes
- 02. Dez. 2019: Betrachtung der Gefühle
- 09. Dez. 2019: Betrachtung des Geistes
- 16. Dez. 2019: Betrachtung der Hindernisse
- 06. Jan. 2020: Betrachtung der Erwachensfaktoren
- 13. Jan. 2020: Zusammenfassung und Abschluss



Kosten: Freiwilliger Beitrag

Detaillierte Infos unter <http://www.bghh.de/gruppen/achtsamkeitskurs-vipassana-gruppe/>