



# Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.

## Mettā-Meditationsseminar mit Ayya Vimala

vom 02.-04.11.2018

Freitag 02.11.2018, 19:00 - 21:00 Uhr Vortrag

Samstag 03.11.2018, 10:00 - 18:00 Uhr Seminartag

Sonntag 04.11.2018, 10:00 - 16:00 Uhr Seminartag

"Wie eine Mutter, die ihr einziges Kind mit ihrem Leben schützt, so soll man sein Herz zu allen Lebewesen grenzenlos entfalten."



'Nach dem vom Buddha überlieferten Karaniyamettā-Sutta ist Mettā die bedingungslose liebende Güte, die alle Wesen einschließt. In der Mettā-Meditation lernen wir, die Fesseln der Selbstsucht zu lösen, die uns hindern, unsere Gefühle auf andere Menschen auszuweiten. Das hier gelehrt praktische, schrittweise Vorgehen führt über bloße Worte hinaus zu einer direkten Erfahrung grenzenloser, allumfassender Liebe. Die Ehrwürdige Vimala ist eine holländische buddhistische Nonne in der thailändischen Waldtradition und hat zur Zeit ein Kloster in Belgien gegründet. Zunächst wurde sie im Anenja Vihara in Deutschland und im Santi Forest-Kloster in Australien

ausgebildet, bis sie den bekannten Lehrer Bhante Sujato kennenlernte und seitdem mit ihm zusammen arbeitet, um die Website SuttaCentral zu etablieren, um so die buddhistischen Lehren einem breiteren Publikum zugänglich zu machen. Ayya Vimala ist vom 29.10.2018 bis zum 05.11.2018 in der BGH zu Gast und wer Sie einladen und/oder mit Dāna (Almosengabe) unterstützen möchte, wende sich bitte an das Büro.

Veranstaltungsort: Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.  
Beisserstraße 23 | 22337 Hamburg

Anmeldung bitte unter Tel.: (040) 631 36 96 | [buddhismus@bghh.de](mailto:buddhismus@bghh.de)  
Weitere Informationen und Wegbeschreibung: [www.bghh.de](http://www.bghh.de)

Das Seminar ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Es wird um eine angemessene Spende gebeten.

 [facebook.com/BuddhistischeGesellschaftHamburgV](https://facebook.com/BuddhistischeGesellschaftHamburgV)