

ACHTSAMKEITSKURS

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

(nach den Anleitungen des Ehrwürdigen Bhikkhu Anālayo)

- **Gemeinsamer „Selbstkurs“** mittwochs/montags 19:15 bis 21:00 Uhr im unteren Meditations-Raum der BGH, Beisserstr. 23, Hamburg im Januar und März 2019. 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. (langjährige Schülerin des Ehrw. Bhikkhu Anālayo)
- **Anmeldung:** Wegen der eingeschränkten Teilnehmerzahl wird um eine verbindliche Anmeldung per Email gebeten unter meditation.analayo@gmail.com - Vielen Dank!
- **Ablauf:** Kurzer Vortrag zum jeweiligen Thema der Achtsamkeitsmeditation. Gemeinsame Meditation zu den abgespielten Anleitungen des Ehrw. Bhikkhu Anālayo, stille Meditation und geführte Meditation des Wohlwollens und der Freundlichkeit.
- **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/RTJF5DIxQ8KfY9iFrl7LQ>
Englisch: <https://www.windhorsepublications.com/satipatthana-meditation-audio/>

Kurs-Termine:

- 09. Jan. 2019: Einführungsveranstaltung
- 16. Jan. 2019: Betrachtung der Körperteile
- 23. Jan. 2019: Betrachtung der Elemente
- 30. Jan. 2019: Betrachtung des Todes
- 11. März 2019: Betrachtung der Gefühle
- 13. März 2019: Betrachtung des Geistes
- 18. März 2019: Betrachtung der Hindernisse
- 25. März 2019: Betrachtung der Erwachensfaktoren
- 27. März 2019: Zusammenfassung und Abschluss



Kosten: Freiwilliger Beitrag

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