



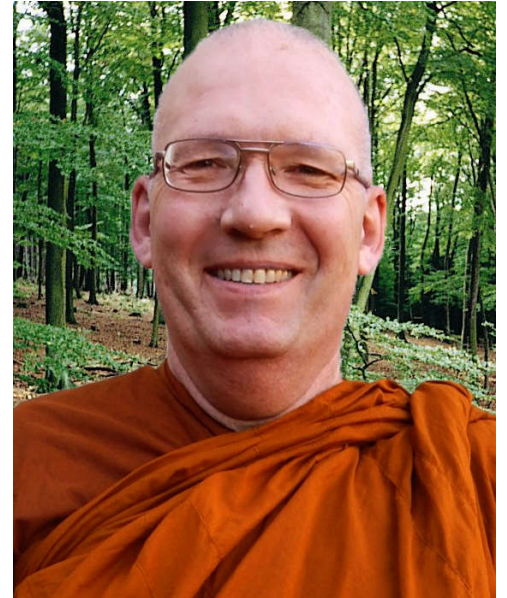
Seminar mit Bhante Sukhacitto

Der Einsichtsdialog – Entwicklung von Liebender Güte (Metta), Mitgefühl (Karuna), Mitfreude (Mudita) und Gleichmut (Upekkha).

Fr. 01.02.2019|19 - 21:30 Uhr

Sa. 02.02.2019|10 - 18:00 Uhr

So. 03.02.2019|10 - 16:00 Uhr



Einsichtsdialog ist eine zwischenmenschliche Meditationspraxis auf der Grundlage von Vipassana. Durch den Dialog wird die Achtsamkeit und Geistesruhe der traditionellen stillen Meditationsübung in die Interaktion mit anderen eingebracht. Das ermöglicht uns Dinge, die wir normalerweise in der Geschäftigkeit unseres Lebens übersehen, wahrzunehmen und zu verstehen und mehr Akzeptanz für uns selbst und andere aufzubringen.

Als Menschen sind wir Wesen, die miteinander in Beziehung stehen. In dem Maße, in dem wir zu dieser Erfahrung erwachen, lassen Einsicht, Klarheit, Leichtigkeit und Freude in unsere Beziehung zu Anderen. In diesem Retreat meditieren wir miteinander - nicht nebeneinander -, vollständig in Verbindung und wahrhaft meditierend. Wir werden Achtsamkeit, ruhige Konzentration, den forschenden Geist, Energie und andere meditative Qualitäten kultivieren. Das geschieht im Wechsel von angeleitetem Einsichtsdialog, stiller Meditation, kurzen Phasen der Gehmeditation.

Es ist eine Gelegenheit, uns direkt mit der Beziehungsebene unserer Menschlichkeit zu verbinden. Diese Übungen unterstützen uns dabei auch in schwierigen Situationen, präsent und beim Gegenüber zu bleiben, leichter mit sozialen Spannungen und Angst umzugehen und uns der eingefahrenen Gewohnheiten gewahr zu werden.

Im Einsichtsdialog kommen wir in direkten persönlichen Kontakt mit zentralen menschlichen Erfahrungen. In der Übung werden wir Schritt für Schritt mit den Meditationsanleitungen des Einsichtsdialoges vertraut gemacht und in der Kontemplation angeleitet. Stille und Dialog ergänzen sich im Wechsel. Dhamma-Reflexionen und Zeit für Fragen und Antworten und Austausch sind eingeplant.

Hinweis: Eine Teilnahme ist auch nur am Freitag Abend möglich, ansonsten wird die Teilnahme am ganzen Wochenende erwartet. Die Teilnehmer/innen werden gebeten etwas für das gemeinsame Mittagessen und für die Almosenspeise (Dana) für Bhante Sukhacitto mitzubringen.

Weiter Infos: www.dhammadialog.de | www.metta.org
Literatur: „Einsichtsdialog“ von Gregory Kramer (arbor Verlag).

Das Retreat ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
Der Kurs findet auf freiwilliger Beitragsbasis (Dana) statt.

Veranstaltungsort: Buddhistische Gesellschaft Hamburg e.V.
Beisserstraße 23 | 22337 Hamburg | Tel.: (040) 631 36 96 | buddhismus@bghh.de
Weitere Informationen: www.bghh.de, www.facebook.com/BuddhistischeGesellschaftHamburgEV