



MITGEFÜHL

PFINGST-RETREAT IN DER BGH mit Ajahn Cittapāla: 7. - 11. Juni 2019

Vortrag: Freitag 7. Juni um 19 Uhr (offen auch für Nicht-Teilnehmer des Retreats)

Pfingst-Retreat: Samstag 8. - Dienstag 11. Juni von 9 - 18 Uhr *

Was bedeutet Mitgefühl (Pali: karunā) in der Lehre des Buddha? Und wodurch unterscheidet sich Mitgefühl eigentlich von Liebender Güte oder Wohlwollen (mettā)? Mettā (Wohlwollen) und Karunā (Mitgefühl) gehören zu den 4 Brahmavihāras, wie auch Muditā (Mitfreude) und Upekkhā (Gleichmut). Diese Brahmavihāras sind "die primären Herzens-Belehrungen des Buddha – sie sind am direktesten mit unserem Wunsch nach wahrem Glück verbunden. Sie sind die Herzensqualitäten, die den Buddha dazu motiviert haben, Erleuchtung zu finden und dann – aus Mitgefühl – anderen den Pfad zum Erwachen aufzuzeigen. ... Das bedeutet, dass die Weisheit der Lehren des Buddha – ihr 'Kopf'-Aspekt – im Lichte dieser Herzensqualitäten verstanden werden muss", damit sie nicht im Kopf stecken bleibt. "Und doch müssen diese Herzensqualitäten im Sinne der 'Kopf'-Lehren verstanden werden: Wie Ursache und Wirkung in unseren Handlungen wirkliches Glück bewirken können. Nur dann, wenn Kopf und Herz auf diese Weise zusammengebracht werden, kann der Pfad seine vollen Früchte hervorbringen." (Zitat: Thanissaro Bhikkhu, The Sublime Attitudes, S. 1 – ACP's Übers.)

Das ist ein Thema, das sich gut für dieses längere Pfingst-Retreat eignet. Denn Herz und Kopf zusammenzubringen ist nicht immer leicht. Wir werden uns mit unserem eigenen Verständnis von Mitgefühl auseinandersetzen und auch einige Aussagen des Buddha über Mettā und Karunā erkunden; und das dann in unsere Meditationspraxis bringen, so dass wir die strahlende Qualität von Mitgefühl in uns entwickeln können.

* **Teilnahme:** Alle Teilnehmer am Pfingst-Retreat werden gebeten, sowohl am Freitagabend als auch von Sonnabend bis zumindest Montag ganz dabei zu sein und an allen Retreat-Tagen etwas zum gemeinsamen Mittagessen (*Dāna*) mitzubringen. Das Retreat ist offen für erfahrene Meditierende, aber auch für Neu-Einsteiger. *Mehr Information und Anmeldung:*

*Buddhistische Gesellschaft Hamburg, Beisserstraße 23, 22337 Hamburg, Tel. 040-6313696
email: buddhismus@bggh.de ; www.bggh.de*