



MITFREUDE

WOCHENEND-RETREAT IN DER BGH mit Ajahn Cittapāla: 12. - 14. Juni 2020

Vortrag: Freitag 12. Juni um 19 Uhr (offen auch für Nicht-Teilnehmer des Retreats)

Wochenend-Retreat: Freitag 16-21 Uhr, Sonnabend + Sonntag 9-18 Uhr *

Was bedeutet Mitfreude (Pali: muditā) in der Lehre des Buddha?

Als einer der vier "Unermesslichen Emotionen", zu denen auch Mettā (Wohlwollen), Karuṇā (Mitgefühl) und Upekkhā (Gleichmut) gehören, ist Mitfreude eine der primären Herzens-Belehrungen des Buddha. Ebenso wie Mitgefühl (für das Leiden anderer) entspringt Mitfreude der natürlichen Fähigkeit unseres Herzens für Empathie – in diesem Falle: uns mit denen mitzufreuen, die das Gute im Gefolge ihrer Taten erleben. Mitfreude ist das Gegenmittel gegen Neid und Missgunst, z.B. gegen sauertöpfische Kommentare, wie: "Na, der sollte sich lieber nicht so freuen, denn sein Gewinn wird ja nicht von Dauer sein ..."

Mitfreude ist eine Herzensqualität, die unser eigenes Herz erhebt und anspornt: uns mitzufreuen, wenn jemand etwas Gutes erlangt hat – was ja heisst, dass heilsames Handeln zu einem gutem Ergebnis geführt hat.

Manche von uns mögen Angst davor haben, "zu" mitfühlend zu sein, und schotten sich ab.

Verständlich. Doch blockiert das die Feinfühligkeit, die wir für unsere Praxis brauchen.

Dagegen, stelle dir diese Qualität vor: *anukampa*, 'ein Mit-Zittern', eine Empathie wie das Zittern der Blätter, das selbst im mächtigsten Baum entsteht, wenn der Wind durch ihn hindurch weht ...

Diese "Medizin" der Offenheit und Empfänglichkeit, selbst für die kleinen Freuden inmitten einer oft bedrohlichen und bedrohten Umwelt, ist das Thema für dieses Wochenend-Retreat.

Wir werden uns in der Meditation der eigenen Fähigkeit zur Mitfreude annähern und auch einige buddhistische Schriften über Muditā erkunden, so dass wir die strahlende Qualität von Mitfreude in uns erwecken und weiterentwickeln können.

* **Teilnahme:** Alle Teilnehmer an diesem Retreat werden gebeten, von *Freitagnachmittag bis Sonntag* 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 (bitte) Anmeldung:*

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