Meditation der Achtsamkeit

Im Buddhistisches Zentrum Freiburg, Stadtstr.7, 79104 Freiburg
www.dharmagruppe-freiburg.de, Telefon: 0761/290 87 354

Am Dienstag den 1. November (Feiertag) 2016

Leitung: Franz-Johannes Litsch

Der Kurs beginnt um 10 Uhr und endet um 18 Uhr, Mittagspause im Zentrum

Wir üben uns unter Anleitung in der Achtsamkeitspraxis des Buddha in der Form der **Samatha- und Vipassana-Meditation** (Ruhe und Einsicht). Wir praktizieren im Sitzen, Gehen, Hören und Essen und verbringen den Tag bis auf die Gesprächsrunden in Stille und im Schweigen. Es gibt mehrere kurze Anleitungen, Austauschrunden- und Fragemöglichkeiten sowie Pausen und am Nachmittag einen längeren Dharma-Vortrag zum tieferen Verständnis der Praxis. Von ca. 13 Uhr bis ca. 14.30 Uhr haben wir eine Mittagspause, in der wir im Zentrum gemeinsam im Schweigen essen. **Jede(r) ist gebeten, für das Mittagessen etwas mitzubringen, was in der Menge ungefähr dem entspricht, was er/sie für sich selbst braucht und das wir gemeinsam verzehren.** Danach ist es möglich, im Zentrum für sich Übungen durchzuführen, auszuruhen oder auf dem gegenüberliegenden Friedhof Gehmeditation zu praktizieren. **Für die anderen Pausen sind Tees und andere Essenskleinigkeiten (Kekse, Kuchen, Obst) sehr willkommen.** Wir beenden den Kurs mit einer Metta-Meditation, der Übertragung unserer liebenden und mitfühlenden Kräfte auf uns selbst und alle fühlenden Wesen.

Für die genaue Planung bitten wir um eine baldige Anmeldung. Die Kursgebühr für das Zentrum ist 25 €. Für den Lehrer wird um ein freiwilliges Dana (Spende) gebeten.

Weitere Auskünfte bei Franz-Johannes Litsch: litsch@buddhanetz.org, Tel. 07636-7889025