

Von: Nalandabodhi Deutschland <deutschland@nalandabodhi.org>

Betreff: nalandabodhi deutschland online programm

Datum: 31. März 2020 um 23:11:25 MESZ

Nalandabodhi Online wächst!

Liebe Nalandabodhi-Mitglieder,

unseren neuen (und natürlich auch die bereits bestehenden) Live-Angebote bieten für uns als Sangha eine Gelegenheit, sich online zu treffen, gemeinsam zu praktizieren, zu studieren und sich auszutauschen.

Als Plattform verwenden wir Zoom. Das Programm läßt sich einfach herunterladen. Dann am richtigen Datum und zur richtigen Uhrzeit auf den jeweiligen Link klicken, und schon seid ihr da!

Die Info und Links für den Meditationskurs und Online-Shamatha könnt ihr gerne auch an interessierte Nicht-Mitglieder weiterleiten.

Die Meditationen beginnen-

Ein neues Angebot in 5 Modulen, Start am Samstag, 4. April, 11 Uhr

Dieses Programm beabsichtigt, die nötigen Fähigkeiten zu entwickeln, die es zum Meditieren braucht. Die Betonung liegt hierbei darauf, Anfängern die grundlegenden Shamatha-Übungen vorzustellen, indem durch entsprechende Aufteilung klar präsentiert werden:

Absicht, Methode, Wirkung und Ergebnis der Meditation.

Teil 1 befasst sich mit der Absicht, Teil 2 stellt die Methoden vor, im 3. und 4. Teil wird mit den (Neben)- Wirkungen umgegangen und Teil 5 beleuchtet das Ergebnis. Jedes Modul enthält angeleitete Meditation, um den jeweiligen Schwerpunkt zu erforschen. Dabei sollen Erfahrungen von Körper, Rede und Geist mit einbezogen werden.

Es bedarf keiner Vorkenntnis - Interesse genügt.

Die 5 Module werden von Kristina Bischoff angeleitet. Sie finden an 5 aufeinanderfolgenden Samstagen statt, beginnend am 4. April, jeweils um 11 Uhr und dauern ca. 1,5 Stunden.

Weitere Treffen: 11., 18., 25. April und 2. Mai

Hier klicken: <https://zoom.us/j/213589827>

Meeting-ID: 213 589 827

Shamatha – Meditation des ruhigen Verweilens

Weiterhin jeden Donnerstag, von 19 bis 20 Uhr.

Einfach zusammen meditieren, und sich nachher kurz austauschen.

Hier klicken: <https://zoom.us/j/983935449>

Alle diese Angebote sind kostenfrei.

Wir freuen uns, Euch bald online zu sehen!

Das **Nalandabodhi** Deutschland-Team, deutschland@nalandabodhi.org,
deutschland.nalandabodhi.org