Die vier Brahmaviharas
Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut

Vertiefungskurs Achtsamkeit - Schwerpunktthema „Die vier Brahmaviharas“

Gerade in diesen Zeiten… sucht und wünscht sich das Herz Verbundenheit, sehnen wir uns nach einem Zuhause, in dem wir ankommen können und stabil ruhen dürfen - ganz gleich was in dieser turbulenten Welt vor sich geht, aus tiefstem Herzen uns verbinden können ohne uns selbst dabei zu verlieren, diesem Leben achtsam, präsent und voller Wertschätzung in die Augen zu blicken.
Kurz gesagt: dieses Leben durch die vier Brahmaviharas zu leben.

Buddha lehrte einen systematischen Weg zur Freiheit des Herzens, in Liebe und in tiefer Verbundenheit. Dieser Weg wird noch heute in den verschiedenen Weisheitstraditionen gelebt und beschritten. Eine Möglichkeit für diesen Wegbeschreibung für unsere Reise durch den Alttag sind dabei die vier Brahmaviharas.

Dieser Kurs ist eine Einladung, die vier Brahmaviharas kennenzulernen und diese Qualitäten im ständigen Trubel des Alltags lebendig werden zu lassen. Brahmavihara ist ein buddhistischer Begriff, der eine religions- und philosophieübergreifende Anwendung für jeden Menschen bietet: er fasst die vier himmlischen Verweilzustände zusammen:

Metta - liebende Güte, Karuna - Mitgefühl,
Mudita - Mitfreude und Upekkha - Gleichmut.

Die Brahmaviharas sind eine Möglichkeit, dem Alltag liebevoll zu begegnen - uns selbst, unserem Gegenüber und der Mitwelt. Sie dienen der Schulung unseres Herzens.

Jeder der vier Abende widmet sich einer der vier Herzensqualitäten. Wir praktizieren gemeinsam formelle Meditationspraxen und treten in einen gemeinsamen Austausch.

Termine & Zeit: 18:00 - 19:30 Uhr
10. März 2022
17. März 2022
24. März 2022
31. März 2022

Leitung: Tina Ochs und Christina von Versen
Kosten: 80 €

Ort: ZOOM Online

Kosten: 80€ Ermäßigung nach Absprache möglich

Anmeldung/Fragen:
Bitte meldet Euch schriftlich bis zum 05.03.22 an bei:
Tina Eshin Ochs
to-move@gmx.de
01776031048

Wir freuen uns auf Euch!
Tina Eshin und Christina von Versen