



## Jahreskurs 2024 in Berlin mit Angelika Baur

# Metta & Buddhas Empfehlungen für eine friedliche und soziale Gesellschaft

Was sagt der Buddha zu einem guten und friedvollen Zusammenleben?

*„Warum wünschen sich die Menschen nichts sehnlicher als in Frieden, ohne Feindschaft und Hass zu leben, und doch sind sie überall in Feindschaft und Hass verstrickt?“*

Dies wurde der Buddha gefragt und er hat in den 45 Jahren, die er lehrte, nicht nur den Weg zur Befreiung dargelegt, sondern auch zu vielen Fragen und Themen des alltäglichen Miteinanders gesprochen. Wir lassen uns von Buddhas Worten, die in den Lehrreden des Pali-Kanon überliefert sind, inspirieren und schauen, was sie uns auch heute noch zu sagen haben.

Wir diskutieren, wie wir seine Impulse zu einem harmonischen und sozialen Zusammenleben auf unser eigenes Denken, Reden und Handeln anwenden können. Und es ist auch verbunden mit dem Wunsch, etwas beizutragen, um unsere Gesellschaft menschlicher zu machen und an der Gestaltung einer friedlicheren und fröhlicheren Welt mitzuwirken.

### Themen

- Eigene Schulung: ethisches Verhalten, Freigiebigkeit, Achtsamkeit und Metta
- Umgang mit Ärger und Wut
- Kommunikation: Rechte Rede
- Wie sieht eine gute Freundschaft aus?
- Unser eigenes Wohl und das Wohl der anderen
- Empfehlungen für ein gutes Zusammenleben
- Streitigkeiten: Ursachen und Überwindung
- Prinzipien einer sozialen und gerechte Gesellschaft

## **Methoden**

Meditationsanleitungen zur Metta-und Achtsamkeitsmeditation bilden die Grundlage des Kurses. Dies wird ergänzt durch die Diskussion von Suttas aus dem Pali-Kanon zum jeweiligen Thema, verbunden mit kurzen Vorträgen, geführten Meditationen, Reflektionen, Übungen des achtsamen Erforschens, Gruppenarbeiten und einem Austausch der Erfahrungen.

Auch ein monatlicher Austausch zu zweit mit einem Mitglied der Metta-Gruppe zwischen den Treffen ist Bestandteil des Kurses. Wir lesen ausgewählte Texte des Pali Kanon, die den Teilnehmenden zur Vorbereitung auf das jeweilige Thema zur Verfügung gestellt werden.

## **Termine**

Sieben Abendtermine von 18:30 bis 21:30 Uhr – in der Regel jeden vierten Donnerstag im Monat

25. Januar 2024

21. März 2024 (3. Donnerstag)

25. April 2024

30. Mai 2024

04. Juli 2024 (1. Donnerstag)

31. Oktober 2024

28. November 2024

Zwei Sonntage von 10 bis 18 Uhr

25. Februar 2024

1. September 2024

## **Ort für den Jahreskurs 2024**

Gestaltpraxis

Prinzregentenstraße 85

10717 Berlin-Schöneberg

## **Kosten und Anmeldung**

Die Kosten für den gesamten Kurs einschließlich Dokumentation betragen 580 € (inkl. 19 % MwSt.), zahlbar in zwei Raten. Es gibt Plätze zu reduzierten Kosten. Bitte anfragen.

Anmeldung bitte per email [baur@angelika-baur-consulting.de](mailto:baur@angelika-baur-consulting.de) oder über meine Webseite

[www.metta-meditation.de](http://www.metta-meditation.de)

## **Dokumentation**

Nach jedem Termin wird eine Dokumentation der Themen und gemeinsamen Arbeiten zur Verfügung gestellt.