Jahreskurs / Die Jhanas

06.02.2024 - 03.12.2024

Kurs 805
mit Bernhard Sturtz

Die Jhanas

Die ehrwürdige Ayya Khema hat immer wieder die Wichtigkeit von Samatha (friedvolles Verweilen) und Vipassana ("die Dinge sehen, wie sie wirklich sind") betont.

Sie lehrte, wie der Buddha auch, die Vertiefungsstufen der Meditation, die Jhanas.

In diesem Kurs wollen wir uns den Jhanas und den daraus resultierenden Einsichten widmen.

Dazu werde ich Hineinführungen in die Meditation, Kontemplationen, liebende Güte Meditation, Austausch und einfache meditative Tänze anbieten.

Bernhardt Sturtz: Jahrgang 1959, verheiratet, Vater von 2 erwachsenen Kindern. Langjähriger Schüler von Ayya Khema und Bhante Nyanabodhi, heute Roland Nyanabodhi, und anderen buddhistischen Lehrern und Lehrerinnen. Von Beruf Dipl. Kunsttherapeut und arbeitet im Schulpsychologischen Dienst einer Schule für Körperbehinderte. Ist Aikidolehrer und Meditationslehrer des BuddhaHaus-Projekts.

Termine: 9 x Dienstag
06.02., 05.03., 16.04., 07.05., 04.06., 23.07., 01.10., 05.11. und 03.12.2024

Zeit: 18.00 - 20.30 Uhr
Kursgebühr: 180 - 230 Euro (nach eigenem Ermessen)

Für diesen Kurs ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.