

Kalyana-mitta Abend: Was möchte ich nähren und was lösen?

An den offenen Kalyana-mitta Abenden am Dienstag 19 – 21 Uhr widmen wir uns ab Januar 2025 der Frage: Was möchte ich nähren und was lösen? **Über die zehn „Vollkommenheiten“ (Parami). Wie man sie im Alltag üben und kultivieren kann.**

Ausgangspunkt unserer „Reise“ mit den Parami ist eine Kurzfassung von Buddhas Lehre:

*Vermeide das Schädliche,
kultiviere das Heilsame und
meistere den Geist.*

(s. auch Dhammapada, 183)

Wenn man die Parami im alltäglichen Leben praktiziert, kultiviert man Handlungen, die gute „Nahrung“ sind und immer öfter und immer schneller vor reaktiven Verhaltensmustern schützen.

Zum Wohle aller Wesen.

Was möchte ich nähren und was lösen? (7.1. mit Romy und Bettina) – **Einfachheit/Entsagung** (14.1. und 21.1. mit Romy) – **Großzügigkeit/Teilen** (28.1. mit Bettina) – **Herzengüte** (4.2. und 11.2. mit Bettina) – **Geduld** (18.2. mit Bettina und 25.2. mit Romy und Bettina) – **Energie** (4.3. mit Romy) – **Entschlossenheit** (11.3. mit Romy) – **Tugendhaftigkeit** (18.3. mit Bettina) – **Weiheit** (25.3. mit Romy) – **Wahrhaftigkeit** (1.4. mit Romy und Bettina) – **Gleichmut** (8.4. mit Romy) – **Zusammenfassung** (15.4. mit Romy).