

Kalyana-mitta Abend: In Balance & Harmonie

Kursstart: 29. April 19:00 – 21:00 Uhr

7 Dienstagabende zum Thema der fünf „Indryas“ (Fähigkeiten)

In dieser Kursreihe geht es um die fünf „Indryas“. Das sind die Eigenschaft und Fähigkeit des **Vertrauens**, der **Energie**, der **Achtsamkeit**, der **Sammlung** und der **Weisheit**. Wie stehen sie zueinander im Übungsweg? Jede einzeln und in ihrem Zusammenspiel kommen an diesen Dienstagabenden in den Blick.

Wenn die Schulter schmerzt, bemerken wir vielleicht: Ich habe mich nicht genug bewegt und mit Achtsamkeit und kontinuierlicher Praxis finden wir wieder in Balance und Harmonie im Körper. Ähnlich ist es mit geistigen Prozessen.

Wir folgen mit diesem Thema dem Rat des Buddha: *Hoffentlich sucht sich ein Mensch ein geeignetes Umfeld zur Praxis, schließt sich guten Freunden (Kalyanamitta) an und bringt die fünf Eigenschaften in Balance, dann ist dieser Mensch auf einem guten Weg (frei nach Kitagirisutta, M70).*

Balance und Harmonie: Eine Einführung (29. April mit Bettina) – **die Kraft von Vertrauen** (6. Mai mit Bettina) – **die Fähigkeit der Energie** (13. Mai mit Katrin und Alejandro) – **die Kraft der Geistesgegenwart** (20. Mai mit Romy und Bettina) – **die Kraft eines gesammelten und stabilen Geistes** (27. Mai mit Romy und Bettina) – **Die Fähigkeit von Verstehen** (3. Juni mit Bettina) – **Verbündete auf dem Weg: Eine Zusammenfassung** (10. Juni mit Bettina)