

Kalyāna-mitta Abend im Buddha-Haus München



Der Kalyāna-mitta Abend ist als ein Abend füreinander und miteinander gedacht: Wir kultivieren unter „spirituellen Freundinnen und Freunden“ die Praxis der Meditation und den Austausch – zur gegenseitigen Ermutigung und Inspiration. So ist hier jede*r willkommen, der daran Interesse hat in seinem Lebensalltag Qualitäten wie Klarheit, Mitgefühl und Gelassenheit in sich zu fördern.

Vom Buddha wird betont, wie wichtig eine Gemeinschaft, eine spirituelle Freundin, ein spiritueller Freund (Kalyāna-mitta) ist. So sagt er zu Ananda, der findet, dass edle Freundschaft die Hälfte des spirituellen Lebens ausmache: „*Sage das nicht, Ananda, sage das nicht: ist es ja doch das ganze spirituelle Leben, nämlich Freundschaft mit Guten, Gemeinschaft mit Guten, Vertrautsein mit Guten.*“

Das Wort „Kalyāna“ kann auf Deutsch übersetzt werden mit: *liebenswert, schön, erhebend, inspirierend, ethisch*. Ein Kalyāna-mitta ist also jemand, der sich bemüht, der sich kümmert, der freigebig ist, der auf das Schöne und Gute achtet, und der sich z.B. fragt: Was ist heilsam, was nicht? – und dafür nach Antworten in der buddhistischen Lehre sucht. An den Abenden stehen deshalb Basisthemen der Lehre des Buddha im Mittelpunkt. Sie werden über das Jahr verteilt in Themenblöcken (Kursform) behandelt.

Die Gruppenabende werden geleitet von: **Romy Schlichting** und **Bettina Schaschke**

Ablauf eines Abends: Achtsame Körperübungen – Hineinführung in die Meditation – Input und Austausch über Buddhas Lehre – Liebende Güte- oder Brahmavihāra-Meditation