



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 50

**CHRISTINA GARBE:
SILA (ETHIK) – SAMADHI (KONZENTRATION) – PANNA (WEISHEIT)**

Montag, 23. - Sonntag, 29. Oktober – 6 Tage

KB € 87 (15/72) + UB + Spende

Schweigekurs. Übung in Konzentration während der Sitz- und Gehmeditation, sowie Achtsamkeit (sati) bei allen Aktivitäten. Sammlung (Samatha) ist die Grundlage für die Entwicklung von tiefer Konzentration bis zum Erreichen der geistigen Absorptionen (Jhana). Konzentration ist die Ursache für tiefes Verstehen unseres Lebens und für das Entwickeln von Weisheit.

Das Objekt der Meditation wird in individuellen Einzelgesprächen gefunden. Die Übungen in Konzentration und Achtsamkeit sind die Voraussetzungen für Einsichtsmeditation (Vipassana). Am Anfang wird eine Einführung in Samatha-Meditation und in rechte Achtsamkeit (samma sati) gegeben. Für Anfänger und Erfahrene geeignet.



Christina ist Sozialwissenschaftlerin und Heilpraktikerin. Sie praktiziert buddhistische Meditation seit 1983. Sie hat mehr als 6 Jahre in Myanmar gelebt und dort die Buddha-Lehre praktiziert und studiert.