

## Beratungsgespräche

- Klärung von Fragen bezüglich der spirituellen Praxis
- Fragen zum Studium der Lehre des Buddha
- Beratung in schwierigen Lebensperioden, in Umbruchsituationen, bei Krisen und Veränderungen
- Teamberatung in Konfliktsituationen oder in Phasen der Neuorientierung

Ein Gespräch kann entweder im persönlichen Kontakt oder telefonisch stattfinden.

Terminabsprache bitte per Email:  
[ayya.mudita@sarana-dhamma-treff.de](mailto:ayya.mudita@sarana-dhamma-treff.de)

**Alle Veranstaltungen im  
Saraṇa Dhamma Treffpunkt  
finden auf Spendenbasis statt.**

**Vorkenntnisse sind  
nicht erforderlich.**

**Hinweise für die Anmeldung  
zu den Veranstaltungen:**

**Grundsätzlich ist eine Teilnahme  
nur mit einer Teilnahmebestätigung  
möglich!**

**Samstag:**  
für jede Veranstaltung extra anmelden

**Dienstag/Donnerstag:**  
eine Anmeldung für die gesamte  
Veranstaltungsreihe am Di u./o. Do, auch  
wenn nicht alle Abende besucht werden  
können

**Verbindliche Anmeldung bitte an:**  
[c.schmidt@sarana-dhamma-treff.de](mailto:c.schmidt@sarana-dhamma-treff.de)



## Ansprechpartnerinnen

**Ayya Mudita**  
Email: [ayya.mudita@sarana-dhamma-treff.de](mailto:ayya.mudita@sarana-dhamma-treff.de)

**Christina Schmidt**  
Email: [c.schmidt@sarana-dhamma-treff.de](mailto:c.schmidt@sarana-dhamma-treff.de)

[info@sarana-dhamma-treff.de](mailto:info@sarana-dhamma-treff.de)  
[www.sarana-dhamma-treff.de](http://www.sarana-dhamma-treff.de)



**Stadtzentrum Magdeburg**

**Buddhistische Meditation,  
Studium, Beratung**



**Vorträge, Seminare  
und Workshops  
zur Lehre des Buddha**

**Programm  
Oktober - Dezember 2020**

**Leitung: Ayya Mudita**  
Buddhistische Nonne Theravada Tradition

**39108 Magdeburg, Edhitarung 31**

# Programm

## Veranstaltungsreihe: Kernthemen der Lehre des Buddha

**Vortrag, Gespräch, Meditation**  
dienstags 19-21 Uhr

**6.10. Die Vier Edlen Wahrheiten -**  
die Essenz buddhistischer Praxis und Verwirklichung

**13.10. Der Edle Achtfache Pfad -**  
ein Überblick über den Weg zur Befreiung von allen Schwierigkeiten

**20.10. Ethik -**  
die Grundlagen ethischen Handelns

**27.10. Dukkha -**  
Leid und das Ende vom Leid

**3.11. Kamma -**  
das Gesetz von Ursache und Wirkung

**10.11. Das rechte Bemühen -**  
heilsame Zustände etablieren

**17.11. Achtsamkeit und Meditation -**  
die Ausbildung des Geistes

**24.11. Weisheit entwickeln -**  
hilfreiche Methoden

**1.12. Wer wir sind -**  
die fünf Ergreifensgruppen

**8.12. Der Sinnesprozess -**  
Reiz- Reaktionsmuster erkennen und ändern

**15.12. Die Merkmale der Existenz**

**22.12. Die Befreiung des Geistes -**  
Nibbana, hindeutende Erläuterungen

## Veranstaltungsreihe: Menschliches Leben zur Reife bringen – der Alltag als Praxisfeld

**Vortrag, Gespräch, Meditation**  
donnerstags 19-21 Uhr

**8.10. Der Sinn des Lebens -**  
dem Leben eine Richtung geben und Prioritäten setzen

**15.10. Echte Harmonie -**  
der mittlere Weg, die sanfte Integration aller Extreme

**22.10. Soziale Beziehungen gestalten -**  
Umgang mit Konflikten, Freundschaft

**29.10. Rechte Lebensweise -**  
Korruptionen erkennen, nicht sich selbst oder anderen Lebewesen schaden

**5.11. Großzügigkeit -**  
mit Weisheit geben ohne Erwartungen, Grundlage der Freude und Türöffner für den spirituellen Fortschritt

**12.11. Krisen verstehen -**  
heilsame Zugänge, ohne Selbstmitleid weise und mitfühlend agieren

**19.11. Umgang mit schwierigen Emotionen**

**26.11. Alter, Krankheit und Tod -**  
in jedem Moment mit den Realitäten des Lebens umgehen

**3.12. Die Ebenen des Glücks -**  
die Grundlagen und Ursachen, die wir im Herzen kultivieren können

**10.12. Die 8 Weltgesetze -**  
mit Gleichmut den Stürmen des Lebens widerstehen

**17.12. Liebende Güte -**  
die Kraft des Wohlwollens und der Vergebung

**24.12. Ein buddhistischer Blick  
auf das Wirken Jesus** (14-16 Uhr)

## Auftaktveranstaltung Samstag, den 3.10. / 10-12 Uhr

Informationen zum „Sarana Dhamma Treffpunkt Magdeburg“ Erläuterungen zu den Programminhalten, Kurzvortrag und Gespräch.



## Veranstaltungen mit den Schwerpunkten Meditation und Kontemplation

samstags 10-14 Uhr

**10.10. Meditation im Detail erklärt -**  
Geistige Fähigkeiten und Hindernisse, korrekte Methodik

**24.10. Ruhe und Einsicht -**  
ein beruhigter Geist sieht klar und versteht

**7.11. Kontemplationsmethoden -**  
den Dingen auf den Grund gehen!

**28.11. Die Achtsamkeit auf den Körper -**  
mit dem rechten Verständnis den Körper betrachten

**19.12. Die vier höchsten Zustände -**  
Liebe, Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut, verschiedene Methoden werden erklärt und geübt

**26.12. Was wirklich wichtig ist...!** (14-16 Uhr)