

A close-up photograph of pink azalea flowers in bloom, with some buds still closed. The flowers are vibrant pink with darker pink centers. The background is a soft, out-of-focus light green and white, suggesting a garden setting. The text is overlaid on the bottom right of the image.

**Kurs in
DARMSTADT**

24. & 25. Juni

2023

Liebe, Mitgefühl, Freude und Gelassenheit

Diese Vier werden auch die Vier Unermesslichen genannt, weil sie keine Grenzen setzen, sondern alle fühlenden Wesen umfassen und nicht ein einziges ausschließen. Sie heilen alle Wunden - in deinem Herzen sowie in den Herzen der anderen - und schenken Frieden und Glück. Die Früchte aus ihrer Übung übersteigen alles Maß. Sie machen dich und die Wesen unermesslich glücklich.

Vereinfacht kann man die Vier Unermesslichen in dem Ausdruck ‚ein großes und gütiges Herz‘ zusammenfassen. Übe dich einfach darin, ein gutes Herz zu haben. Der indische Meister Atisha betonte immer wieder, wie wichtig ein gutes Herz ist. Statt die Menschen einfach zu grüßen, fragte er sie: ‚Hast du heute schon ein gutes Herz gehabt?‘ Und am Ende seiner Unterweisungen sagte er immer zu allen: ‚Habt ein gutes Herz.‘ Was macht ein gutes Herz aus? Die aufrichtige und lautere Motivation, sein Herz ganz zu öffnen und das Wohlergehen der fühlenden Wesen in den Mittelpunkt zu stellen.

Wir befassen uns zuerst mit der Frage, wie wir uns selbst von ganzem Herzen lieben können. Und dehnen dann diese Liebe schrittweise auf alle fühlenden Wesen aus.

Meditation, Unterweisung, einfache Übungen im Stehen und Entspannungsmeditationen im Liegen wechseln einander ab.

Kurszeiten: SA 10 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr
SO 10 - 13 Uhr