

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E.V.

12165 Berlin, Wulffstr. 6, Tel.: (0 30) 7 92 85 50, www.bgb.berlin
Gemeinnütziger Verein, Sparkasse Berlin IBAN: DE94 1005 0000 0990 0147 97; BIC: BELADEBEXX

Die vier Verweilungszustände - Meditation

mit



Dr. Bhante Devananda

Die vier „Göttlichen Verweilungszustände“ zu praktizieren ist eine gute Meditation für das tägliche Leben. Durch diese Meditation kann man Geduld, Gleichmut, Achtsamkeit, unendliche Freude und innerliche Ruhe entwickeln. Bhante Dr. Devananda wird die vier Brahma-Vihara-Meditationen erklären und diese zusammen mit Ihnen praktizieren.

Das Seminar beginnt mit einer Pūjā und einer Einführung in die Meditation. Es folgen Liebe-Güte- (*metta*), Mitgefühl- (*karuna*), Mitfreude- (*mudita*), Gleichmut- (*upekka*) und Achtsamkeits-Meditation.

Während des Seminars wird er zusätzlich ein oder zwei Vorträge halten. Am Ende des Meditations-Seminars wird Bhante Dr. Devananda für alle Teilnehmer noch ein besonderes Sutra rezitieren und Ihnen ein Glücksband überreichen.

Bhante Dr. Devananda ist Singhalese und seit 50 Jahren buddhistischer Mönch in der Theravāda-Tradition Sri Lankas. Davon lebt er seit 35 Jahre in Berlin. Er hat buddhistische Philosophie, Kommunikationswissenschaften und Singhalesisch in Sri Lanka studiert. Nach seinem Studium lehrte er an einer buddhistischen Klosterschule. Bhante Dr. Devananda erhielt seinen Dr.-Titel im Jahr 2020 von der Friedrich Schiller Universität, der Philosophie Fakultät in Jena.

Seminarzeiten:

Samstag 09.05.2026 von 09.00 bis 18.00 Uhr

Unkostenbeitrag für die BGB:: 20 €

Bitte spenden Sie einen angemessenen Beitrag für Bhante Dr. Devananda. .

Bhante Dr. Devananda: Tel. 030 31 800 938, WhatsApps: 017653937610

E-Mail: devananda@t-online.de

Bitte bringen Sie sich einen kleinen Imbiss für das gemeinsame Mittagessen mit.

Die Meditation am Donnerstagsabend fällt bis Anfang Mai aus!