

Kurzvorträge und Anleitung meist Metta (LiebendeGüte ,L.G.)

10.04.2020 Metta ><Haß – Haften

15.04.2020 Mudita><Neid -- Selbstfürsorge-- Selbstliebe

22.04.2020 Karuna >< Grausamkeit - Mitleid--- Kraft erfahren

24.04.2020 Upekkha><Extrem -- Dinge akzeptieren

29.04.2020 Upekkha Kein Besitz - keine Sicherheit + 5 Tägliche Betrachtungen

1.05.2020 verlorene Zeit? Langeweile, Liebende Güte Innere Reichtum

6.05.+8.05. 2020 11 Vorteile von L.G. (Liebende Güte)

13.05.2020 4 Brahma Vihara (göttliche Verweilstätten)

15.05.2020 4 Bestrebungen (Sicher, in Frieden, Heil, Glücklich) L.G. Systematisch 23.11.2020

20.05.2020 Wertvolles Leben, Dankbarkeit

22.05.2020 + 21.09.2020 +2.11.2020 28.02.2022 28.03.2022 29.11.2021 Anleitungen zur Mitgefühl

27.05.2020 Wohlwollen><Übelwollen L. G: angeleitet Kind>>>>>>>Erwachsen (jetzt)

29.05.+ 3.5.6.10.12.17.19.06 2020 L. G. Personenwahl

24.06.2020 L. G: Lehrrede

29.06.2020 Vipassana

13.07.2020 Mudita (Mitfreude)

20.07.2020 Karuna (Mitgefühl)

27.07.2020 + 13.12.21 Dankbarkeit Teilen der Verdienste

1.11.2021 L:G: Großzügig sein

Vorträge 30 Min, angeleitete Meditationen 30 Min. 2020

6.04.2020 Edle8 fache Pfad

13.04. +20.04. 2020 1. Lehrrede

27.04.2020 Hindernisse und Vertrauen

4.05.2020 Vipassana Samattha

18.05.2020 Karma Heilsame und unheilsame Geistfaktoren

25.05.2020 Gier Ego ich will! Unheilsames Wurzel Vergänglichkeit

1.+8.+15.06.2020 Weisheit Einsicht 3 Daseinsmerkmale

22.06.2020 Vertrauen Weisheit

29.06.2020 Energie Konzentration

13.07.2020 8 Weltliche Dhammas

20.07.2020 tue nichts Schlechtes, tue Gutes, kläre den Geist

27.07.2020 Selbstfürsorge, Realität akzeptieren

31.08. +7.+14.09.2020 **Ziel -- Methode --- Objekte-- Üben**

21.+28.09. 5.+19.+26.10. +2.11. 2020 Benennen Sinneskontakte Elemente Gefühle (6 Punkte 5.10)

9.11.2020 Vertrauen 5 Fähigkeiten (L.G. Dankbarkeit +Freude)

16.11.2020 Geist Trainieren, entstehen vergehen (L.G: Friedvoll)

23.11.2020 3 Merkmale + Knandha 6 punkte

30.11.2020 SATI Achtsamkeit

7.12.2020 Wissensklarheit

14.12.2020 Wünschen >Gier> dukkha>>>Weg heraus

Vorträge 30 Min angeleitete Meditationen 30 Min. 2021

4.01.2021 Gutes Karma machen, das wertvolle leben nutzen

11.01.2021 Wut , woher? Umgang damit!

18.+25.01.+1.+8+15.02. 21 **Guter Freund Sigalovada Sutta**

22.02.2021 Verblendung

1.03.2021 Weisheit Panna amoha

8.03.2021 Konzept und Realität / Frauen in dem Orden Khema, Uppalavanna

15.3.2021 Vertrauen

22.+29.03. 12.+19.+26.04. 3.+10.+17.+31.05. 7.+14.+21.06. Paramita 10 Vollkommenheiten
(Freigiebigkeit, Ethisches Verhalten, Begierdelosigkeit, Weisheit, Willenskraft, Geduld, Wahrheit,
Entschlusskraft, Liebende Güte,Gleichmut)

28.06.2021 Burned Out, Gier (Anleitung Mitfreude)

6.09.21 6 Wurzeln

13.09.2021 „Loslassen“ geht das??

20.09.2021 „Geistige Eintopf“ entschlüsseln!

27.09. 4.+11.+18.+25.10. 2021 **8 weltliche Dhammas (A.N.VIII 5)**

1.11.2021 Gehirn – Geist – Achtsamkeit

8.11.2021 Älter werden – Verzichten können

22.11.2021 **5 tägliche Betrachtungen + 3 Merkmale 29.11.2021 +Kamma**

6.12.2021 2 Schwächen der Welt: Keine Sicherheit und kein Besitz

13.12.2021 Es gibt nichts Gutes außer man tut es!

Vorträge 30 Min, angeleitete Meditationen 30 Min. 2022

24.01.2022 Glücklich>< Unglücklich Anleitung : Vipassana

31.01.2022 Dhammapada –Tausender Kap 100-105 Anleitung : L. G. Frieden

7.02. 2022 Dhammapada Sila Tugende 106-110 Anleitung : Samatha Med.

14.02. 2022 Dhammapada Einsicht und Sammlung Anleitung : Vipassana

21.02.2022 Dhammapada 112 Nicht Träge – ohne Willenskraft Anleitung : Mudita -Freude

28.02.2022 Frieden+Mitgefühl Anleitung : Karuna Mitgefühl

7.03.2022 Entstehen und Vergehen Anleitung : Vipassana

14.03. 2022 Heilsame Geistfaktoren Anleitung: L. G. + Dankbarkeit

21.03.2022 Heilsame Geistfaktoren Vertrauen Anleitung : Vipassana – Achtsamkeit

28.03.2022 „**never give up**“ Zitat Dalai Lama Anleitung: **Karuna Mitgefühl**

4.04.2022 Autobiografie in fünf Kapiteln (Sogyal Rinpoche) Anleitung: Benennen

11.04.2022 hiri otappa Schamgefühl Gewissensscheu Anleitung: Karuna

25.04.2022 **Wirklichkeit Anleitung: Achtsamkeit**

9.05.2022 inneren Frieden

16.05.2022 Vesak, Buddha Leben Anleitung: Vipassana

23.05.2022 **Über das ÜBEN L. G. üben**

30.05.2022 Fortschritt !? Anleitung: Vipassana – einfach

29.08.2022 Was ist wirklich wichtig? Anleitung: L.G.

5.09.2022 Betrachtung des Todes Anleitung: Vipassana

12.09.2022 **Lehrrede der Achtsamkeit** Anleitung: Freude

19.09. + 8 nächste Termine, erste Teil der Satipatthana Sutta, Lehrrede der Achtsamkeit ,
Achtsamkeit auf den Körper: Atem, Positionen, Aktivitäten (Wissensklarheit) Körperteile, Elemente,
Leichenfeld .

9.12.2022 teilen der Verdienste, Krisen!

Vorträge 30 Min, angeleitete Meditationen 30 Min. 2023

23.01. 2023 Lehrrede der Achtsamkeit Betrachtung der Gefühle **Anleitung: 6 Punkte**

30.01.2023 + 4 nächste Termine Geistbetrachtung

6.03. 2023 +13 nächste Termine Betrachtung von Geistobjekte : Hindernisse, Khandha,
Sinnesgrundlagen, Erleuchtungsglieder, 4 edle Wahrheiten, edle 8-fache Pfad.

4.09.2023 **bis 16.09.2023 (33 Termine) Dhammapada Kap 1 -26**

23.09.2023 Bhante Sujiva über Liebende Güte und Mitgefühl

21.10.2023