

"METTA" MEDITATION

Meditation des Mitgefühls für alle Wesen und Verstorbene
mit Sabine Gauly



Freitag, den 04.11.2017 von 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

Nach der Wortbedeutung leitet sich der Begriff METTA von „Sanftheit“ und „Freundlichkeit“ ab. Metta gleicht einem sanften Regen, der auf alle Dinge gleichermaßen niedergeht, so wie die Liebe alle Wesen ohne Ausnahme umschließt.

Wer diese Geisteshaltungen entwickelt, erfährt ihre heilende Kraft unmittelbar bei sich selbst.

Mitgefühl ist die Quelle von innerem Frieden, von Freude und gesundem Selbst-Bewusst-Sein, und sie ist die Grundlage alle sozialen Beziehungen.

loka samatha sukhino bavanthu

"Mögen alle Menschen und Wesen ,
hier und in allen Dimensionen
Wohlergehen und Frieden erfahren"

Geführte Meditation und Tiefenentspannung

Investition 18 Euro

(Spende an betterplace.org zur Unterstützung von Kleinbauern in Madanapalle /Südindien)