

ACHTSAMKEIT (Mindfulness)

ALS ZEITPHÄNOMEN

säkulare,
buddhistische und
anthroposophische
Gesichtspunkte


16.11. Freitag, 19 Uhr
VORTRAG

17.11. Samstag, 10 -13/15-18 Uhr
WORKSHOP

Ort: Rudolf Steiner Haus
(Bernadottestr. 90/92)

mit
Mikko Jairi



A golden Buddha statue is partially submerged in a dark pond. Several golden lotus flowers are floating on the water's surface. The scene is brightly lit, likely by sunlight, creating reflections on the water.

16.11. Freitag, VORTRAG, 19 Uhr

Die Achtsamkeitsmeditation hat in den letzten Jahren eine enorme Popularität erreicht. Für ein klares Verständnis der Achtsamkeit und deren Relevanz für das anthroposophische Meditationsverständnis ist eine detaillierte Betrachtung dieses Begriffes innerhalb des Buddhismus erforderlich. Die Beziehung des Bewusstseins (oder des Geistig-Seelischen des Menschen) zum Leiblichen ist gerade der entscheidende Punkt, der in der heutigen Wissenschaft, im Buddhismus und in der Anthroposophie sehr unterschiedlich aufgefasst wird.

17.11. Samstag, WORKSHOP, 10 -13/15 -18 Uhr

Seminaristische Arbeit und kurze Meditationsübungen u.a. folgende Themen bearbeitend: Achtsamkeit sitzend, gehend und im Alltag. „Das Verweilen im gegenwärtigen Moment“ (Achtsamkeit) und der „Doppelstrom der Zeit“ (Anthroposophie). Menschenbild im Buddhismus, in der Anthroposophie und in der neueren wissenschaftlichen Bewusstseinsforschung.

Mikko Jairi

Langjährige Beschäftigung mit der anthroposophischen Meditation (insb. Bildekräfteforschung nach Dorian Schmidt). Beschäftigung mit dem Theravada-Buddhismus und mehrere längere Meditationsretreats in Thailand. Zur Zeit Student vom Masterstudiengang "Mindfulness" an der Universität von Aberdeen, Schottland.

Kursgebühr: 60€/erm. 40€ (Samstag),
Spendenrichtsatz 10€ (Freitag)

Anmeldung: mikkojairi@hotmail.com
Tel: 0179-6686277



in Kooperation mit der
Hochschul-Regionalgruppe der
Allgemeinen Anthroposophischen Sektion