

Berliner Meditationsgruppe **"Meditationspraxis im Alltag"**

In Berlin hat sich die Meditationsgruppe "Meditationspraxis im Alltag" etabliert. Ihre Mitglieder haben sich aus TeilnehmerInnen an Retreats und Kursen von Renate Seifarth zusammengefunden. Sie treffen sich zweimal im Monat zur gemeinsamen Meditation und um Erfahrungen auszutauschen, die sie zum vorher festgelegten Thema gemacht haben.

Die Gruppe existiert seit Januar 2010. Im ersten Jahr hat sie sich unter Anleitung von Renate Seifarth den fünf Hindernissen der Meditation und ihren heilsamen Gegenmitteln gewidmet. Danach praktizierte die Gruppe eigenständig weiter. In den letzten Monaten standen die "acht weltlichen Winde" im Fokus (Erfolg / Misserfolg, Lob / Tadel, Ehre / Unehre, Glück / Unglück).

Gemeinsam mit Meditationszeiten findet während unserer Treffen der Austausch zu dem jeweiligen Thema in Kleingruppen und/oder in der Gesamtgruppe statt. Dabei praktizieren wir achtsames Zuhören und bemühen uns um beurteilungsfreien Austausch.

Wir treffen uns am ersten Mittwoch des Monats in der "Quelle des Mitgefühls" (Nähe S-Bahnhof Hermsdorf) und am dritten Mittwoch des Monats in der Tabor-gemeinde in Kreuzberg (U-Bahnhof Schlesisches Tor), und zwar jeweils um 19 Uhr für zwei bis zweieinhalb Stunden.

Die durch die Anmietung der Räume entstehende Kosten werden auf die Gruppenmitglieder umgelegt. Diese Kosten betragen im letzten Jahr ca. 60€ pro Person. Unsere Gruppe besteht zurzeit aus 8 Teilnehmern/innen. Nachdem wir genügend Erfahrung gesammelt haben, möchten wir jetzt die Gruppe um neue Teilnehmer/innen erweitern.

Voraussetzungen für die Teilnahme an der Gruppe sind:

- Grunderfahrung in Vipassana-Meditation (Teilnahme an Kursen mit Meditationslehrern)
- die Bereitschaft täglich zu üben
- grundsätzlich regelmäßige Teilnahme an den Treffen (Absage bei Verhinderung)
- die Bereitschaft, die verabredeten Themen im Alltag zu bearbeiten.

Interessenten melden sich bitte Renate Löseke: renate.loeseke@renateseifarth.de.