i n d e p e n d e n t _ t o g e t h e r

SABINE HANNA FRIELINGHAUS

Systemische Psychotherapie | IFS | Coaching | Meditation

Metta-Meditation zwischen den Jahren 24.12.2025 – 4.1.2026

Ort:
Täglich Online zoom – link kommt nach Anmeldung

Zeit:
8:50 – 9:40 Uhr

Ablauf:
8:50 Ankommen, Einrichten, check-in überwiegend in Stille
9.00 Meditation 30 Minuten Metta
9:30 Abschluss, optional sharing, check-out
9:40 Metta in den Tag mitnehmen

Teilnahme:
Die Teilnahme ist über die gesamte Zeit oder auch nur an einzelnen Tagen möglich.
Die ersten 10 Minuten sind zum Ankommen und Einrichten, ab 9 Uhr beginnt pünktlich die Meditation. Wer sich verspätet kann sich still einfädeln.

Mehr Stille:
In diesem Jahr möchte ich die Sitzungen so gestalten, dass ein Beibehalten von mehr Stille möglich ist, da manche diese Zeit für einen Rückzug nutzen möchten. Daher wird es, wenn überhaupt nur sehr kurze und sparsame Einstiegsrunden und zum Ende optionale Sharing-Runden geben.
Wer das möchte, kann völlig im Schweigen bleiben und auf andere Weise die Verbindung mit der Gruppe signalisieren.

Kosten:
+/-10€/session auf freiwilliger Basis (Dana)

Dieses Jahr liegt der Fokus klar auf Metta-Meditation
Metta ist ein **Pali-Wort** – die Sprache, in der viele der frühesten buddhistischen Texte überliefert wurden (ca. 500 v. Chr.). Es wird meist übersetzt mit „Freundlichkeit“, „Wohlwollen“ oder „liebende Güte“. In Englisch ist die gängige Übersetzung **loving-kindness**, im Deutschen oft „liebevolle Güte“.

Tatsächlich bezeichnet Metta aber **keine konkrete Emotion**, sondern eine **Haltung des Herzens**: die Absicht, sich selbst und anderen ohne Feindseligkeit, offen und freundlich zu begegnen. Alle Übersetzungen sind Versuche, diese Qualität zu umschreiben, die sich in der Praxis nach und nach entfaltet.

Die Einladung der Metta-Meditation ist also, diese **Haltung und Absicht bewusst zu kultivieren**, Wege zu finden, wie sie im eigenen Leben wächst, und so **Verbindung, Ruhe und Weite** zu erleben – zuerst mit uns selbst, dann mit anderen.

Sabine Hanna Frielinghaus_ Chausseestrasse 110 _10115 Berlin _ 0177 7888988 _ mail@mindful.berlin _ www.mindful.berlin