

Haus der Stille



Seminarprogramm
2012

Buddhistisches Meditationszentrum

Herzlich willkommen im Haus der Stille

Das Haus der Stille besteht seit 1960 und ist damit eines der ältesten buddhistischen Meditationszentren in Deutschland. Gut 50 km östlich von Hamburg, zwischen Mölln und Lauenburg, liegt es am Rande des Dörfchens Roseburg, in einer an stillen Seen und Wäldern reichen Landschaft. Mitten im Grünen steht hier ein Haupthaus aus den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts, ein modernes Gästehaus und eine Meditationshalle. Die Umgebung lädt zum Spazieren gehen und die umfangreiche Bibliothek zum Studieren und Lesen ein.

Fast das ganze Jahr über finden hier Seminare statt. Sie sind sowohl für Menschen, die das erste Mal an einem Meditationsseminar teilnehmen, als auch für langjährig Übende geeignet. Das Haus der Stille ist offen für alle Schulen des Buddhismus, und zur Teilnahme ist es nicht notwendig, sich mit buddhistischen Ideen oder Grundsätzen zu identifizieren.

Die Seminare dauern zwischen zwei und neun Tagen. Meditiert wird in der großen Halle und auch im Gehen auf dem Gelände.

Das Haus der Stille bietet in einfach eingerichteten Einzel- und Mehrbettzimmern Platz für vierzig Seminarteilnehmer. Die Küche ist vegetarisch.

Nach Roseburg führen verschiedene Wege: Mit dem Auto über die Autobahn Hamburg-Berlin (A24) oder mit Bahn und Bus über Büchen.

Träger des Hauses der Stille ist ein gemeinnütziger Verein, der seine Arbeit über Mitgliedsbeiträge, Spenden und Seminareinnahmen finanziert. Wenn Sie mehr über das Haus und seine Veranstaltungen wissen wollen, schreiben Sie uns oder rufen Sie einfach an.



*Buddha hat der Welt
viel mehr gegeben als
Statuen und Einfachheit.
Was sind Buddhismus
und Meditation wirklich?
Das erfahren Sie am
besten selbst.*



Haus der Stille e.V., Mühlenweg 20, 21514 Roseburg
Tel. und Fax 04158 / 214, E-Mail: info@hausderstille.org
Sie finden uns im Internet unter: www.hausderstille.org
Über Ihre Teilnahme an Seminaren freuen wir uns ebenso wie über
Ihre Spenden, Fragen und Anregungen.

Seminar Nr. 1
Drei Tage in Stille –
23. bis 26. Februar

Seminar Nr. 2
Yoga der Achtsamkeit
mit Angelika Vogel
2. bis 4. März

Seminar Nr. 3
Vipassana-Meditation –
Schweigeseminar
mit Paul (Siriseela) Köppler
8. bis 11. März

Seminar Nr. 4
Meditations- und
Yogaseminar
mit Dr. Armin Gottmann
15. bis 18. März

Seminar Nr. 5
Vipassana-Meditation –
Schweigeseminar
mit Ursula Flückiger
22. bis 25. März

Seminar Nr. 6
Qi-Gong und
Vipassana-Schweigeseminar
mit Franz Möckl
29. März bis 1. April

Seminar Nr. 7
Ein Weg zum Wesentlichen
Intensives Vipassana-
Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert
5. bis 12. April

Mitgliederversammlung
15. April um 10.30 Uhr

Seminar Nr. 8
Innere Erfahrungen
mit Klaus Lange
20. bis 22. April

Seminar Nr. 9
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
27. bis 29. April

Seminar Nr. 10
Meditationswoche
Schweigeseminar
5. bis 12. Mai

Vesakh-Feier
13. Mai um 10.30 Uhr

Seminar Nr. 11
3-Tage-Metta-Retreat
im edlen Schweigen
mit Sylvia Kolk
17. bis 20. Mai

Seminar Nr. 12
Vipassana-Schweigeseminar
mit Mr. Dhiravamsa
25. Mai bis 3. Juni

Seminar Nr. 13
Liebe ohne Leiden
Schweigeseminar
mit Dr. Willfried Reuter
6. bis 10. Juni

Seminar Nr. 14
Lust und Frust
Sinnesfreude unter der Lupe
mit Alfred Weil
14. bis 17. Juni

Seminar Nr. 15
Metta-Meditations-Seminar
im Schweigen
mit Marie Mannschatz
23. bis 30. Juni

Seminar Nr. 16
Grüne Tara – Freie Frau
Meditationskurs für Frauen
mit Sylvia Wetzel
Lehrassistentz: Lily Besilly
8. bis 14. Juli

Seminar Nr. 17
Vipassana-Schweigeseminar
mit Dhammadipa
17. bis 25. Juli

Seminar Nr. 18
Meditation
– Schweigeseminar
Das Leben verstehen –
die Liebe leben
mit Charlie Pils
29. Juli bis 4. August

Seminar Nr. 19
Qi-Gong und
Vipassana-Schweigeseminar
mit Franz Möckl
8. bis 12. August

Seminar Nr. 20
Vipassana und Metta als
Weg zu innerer Klarheit
und Mitgefühl
mit Renate Seifarth
18. bis 24. August

Seminar Nr. 21
Der Buddha im eigenen Her-
zen – Meditationsseminar
mit Dharmavajra
1. bis 6. September

Seminar Nr. 22
Shambala – Vom Mut mit
einem offenen und zarten
Herzen in dieser Welt zu
leben
mit Beate Kirchhof-Schlage
und Achim Schlage
13. bis 16. September

Seminar Nr. 23
Die Entwicklung von
Weisheit und emotionaler
Intelligenz
Vipassana-Schweigeseminar
mit Vimalo Kulbarz
19. bis 23. September

Seminar Nr. 24
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
28. bis 30. September

Seminar Nr. 25
Achtsamkeitsmeditation
für junge Erwachsene im
Schweigen
mit Marie Mannschatz
3. bis 7. Oktober

Seminar Nr. 26
Meditationswoche –
Schweigeseminar
13. bis 20. Oktober

Seminar Nr. 27
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Michael Kewley
24. bis 28. Oktober

Seminar Nr. 28
Vipassana- und
Metta-Meditation –
Schweigeseminar
mit Tineke Osterloh
1. bis 4. November

Seminar Nr. 29
Innere Erfahrungen
mit Klaus Lange
9. bis 11. November

Seminar Nr. 30
Meditations-Seminar
im Schweigen
mit Sylvia Kolk
15. bis 18. November

Seminar Nr. 31
Empört euch –
mit Mitgefühl
Meditationskurs im Schwei-
gen für Frauen und Männer
mit Sylvia Wetzel
Lehrassistentz: Lily Besilly
26. Nov. bis 2. Dezember

Seminar Nr. 32
Stressbewältigung durch
Achtsamkeit (MBSR)
nach Dr. Jon Kabat-Zinn
mit Angelika Wild-Regel
und Yeshe Udo Regel
5. bis 9. Dezember

Seminar Nr. 33
Ein Weg zum Wesentlichen
Intensives Vipassana-
Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert
**26. Dezember 2012
bis 1. Januar 2013**



Drei Tage in Stille – Schweigeseminar

organisiert
von der Arbeitsgemeinschaft
für Meditation

„Stille bedeutet, dass alles im Gewahrsein erscheinen kann wie es ist, ob es Fantasien sind, Zukunftsplanungen oder sich Sorgen um die Vergangenheit machen, ob es schmerzhaft oder angenehm ist oder ein unerwartetes Klarwerden des Geistes.“

(Toni Packer)

Wir bieten allen Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – an, gemeinsam in Stille zu sitzen. Zugleich ist jede/jeder frei, sich diese Tage meditativ selbst zu gestalten. Am Freitag und Sonnabend besteht die Möglichkeit, einen Vortrag von Toni Packer (von CD) zu hören.

Die Mitglieder der Arbeitsgemeinschaft für Meditation e.V. haben viele Jahre lang bis 2002 die Retreats mit Toni Packer in Deutschland organisiert und führen seitdem jährlich zwei Meditationswochen sowie dieses Kurzretreat ohne spirituelle Leitung durch.

Organisationsgebühr: 20,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro

Yoga der Achtsamkeit – Aus der Bewegung zur inneren Stille finden

mit Angelika Vogel



Wir erleben mit Hilfe von traditionellen Körperübungen des Hatha-Yogas den achtsamen Übergang in die Stille. Das Üben wird erweitert durch Atem-, Klang-, Entspannungs-, Meditations- und Wahrnehmungsübungen. So ermöglicht uns die Wandlungsfähigkeit des Körpers eine Meditation der Achtsamkeit.

Im Yoga kommt es nicht auf Schnelligkeit und Kraft, sondern auf das harmonische Zusammenspiel der körperlichen und geistigen Aspekte des Übens an. Es geht um anstrengungsfreies Üben, unabhängig vom Alter des Übens.

Einige der täglichen Übungseinheiten finden im Freien statt, um dort Veränderungen der eigenen Person in Verbindung mit Veränderungen der Natur zu erfahren.

Angelika Vogel war 22 Jahre in der Sonderpädagogik tätig. In dieser Zeit begegnete sie dem Yoga und erhielt in Bremen über zehn Jahre Yoga-Unterweisungen. Sie erweiterte ihre Erfahrungen bei internationalen Yoga- und Meditationslehrern unterschiedlicher Schulen. Seit 17 Jahren lehrt sie kontinuierlich selbst in festen Gruppen.

Seminargebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 Euro
Mitglieder: 64,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Vipassana-Meditation –
Achtsamkeit im Leben
Der Weg zu einem bewussten Sein
Schweigeseminar**

mit Paul (Siriseela) Köppler

Die Übungstage sind so aufgebaut, dass wir durch meditative Übungen erfahren, wie wir die Achtsamkeit in unser tägliches Leben freudvoll integrieren können. Neben dem Sitzen und der achtsamen Bewegung wird vor allem die Erforschung unserer psychologischen Strukturen gefördert, so dass wir uns selbst besser kennenlernen. Wir lernen den Augenblick zu erfahren und uns zu schätzen, wir lernen Atem und Körper zu beruhigen und ganz im Moment zu sein.

Wir erfahren auch, dass es nicht einfach ist, dabei zu bleiben und konzentriert zu sein. Achtsamkeit hilft uns die Hindernisse wie Unruhe und Schmerzen zu überwinden, unsere Gewohnheiten zu erkennen und leidvolles Denken und Verhalten zu ändern. Die verwandelnde Kraft der Achtsamkeit zeigt uns, wie wir unser Leben selbst bestimmen können. Gemeinsame und individuelle Übungen, Vorträge und Einzelgespräche prägen diesen Rückzug, der uns für die Aufgaben des Alltags Energie und Zuversicht gibt.

Paul Köppler folgt einem westlichen Weg des Buddha seit mehr als 30 Jahren. Er ist Meditationslehrer und Lebensberater in der Nachfolge seiner Theravada-Lehrer Godwin S., R. Denison, Ch. Titmuss und hat auch viel Erfahrung im Zen, Körperarbeit und humanistischer Psychologie.

Lehrerhonorar: 100,00 Euro
Pensionspreis (o. EZ-/DZ-Zuschl.): 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro
Eine Ermäßigung auf das Lehrerhonorar wird auf Anfrage gerne gewährt.

**Meditations- und
Yoga-Seminar**
mit Dr. Armin Gottmann



Mantrische Meditationsformen nach tibetischer Tradition. Mantras sind Silben, auf die man sich bei der Meditation im Sitzen, Gehen und Stehen, aber auch im Liegen konzentriert und die man auch chanten kann.

Einführung und Anleitung mit verschiedenen Mantras. Zur Auflockerung und zur Ergänzung wird täglich ein Hatha-Yoga-Kursus von zweimal einer Stunde abgehalten.

Dr. Armin Gottmann wurde drei Jahre lang in der Yogaschule Lonowla, Indien, ausgebildet. Er ist Schüler des Ehrw. Lama Anagarika Govinda und spiritueller Leiter des Ordens Arya Maitreya Mandala.

Lehrerhonorar: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro



Vipassana-Meditation – Schweigeseminar

mit Ursula Flückiger

Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung wird ein direktes Erleben und Erforschen der Körperempfindungen und Gefühle, der Geisteszustände und der inneren Bilder und Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen geübt. Durch intuitive Weisheit können leidbringende Umgehensweisen mit uns und dem Leben allmählich losgelassen werden. Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Freude und Verbundenheit werden gestärkt. Es gibt Praxisanleitungen, Sitz- und Gehmeditation, Abendvorträge sowie Gesprächsgruppen.

Ursula Flückiger praktiziert Vipassana-Meditation seit 1980 mit verschiedenen LehrerInnen. Sie erhielt viele Belehrungen in der Tibetischen Mahayana-Tradition. Während zehn Jahren arbeitete sie in eigener Praxis für Hakomi-Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin und ist Mitbegründerin des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

Qi-Gong und Vipassana-Meditation – Schweigeseminar

mit Franz Möckl



In der chinesischen Kunst der Energieführung (Qi-Gong) erleben wir durch sanft fließende Bewegungen den Körper als ein lebendiges, pulsierendes Energiefeld. Auch unsere Gedanken und Emotionen nehmen wir in der sitzenden Meditation (Vipassana) als rein energetische Strukturen wahr und erfahren somit die Verbundenheit von Körper und Geist. So können Blockaden, seien sie körperlicher oder emotionaler Natur, erkannt und losgelassen werden.

Das Seminar findet im Schweigen statt und beinhaltet Perioden der Sitz- und Gehmeditation sowie Qi-Gong-Übungen, Gruppengespräche und Vorträge. Die Bewegungen des Qi-Gong sind leicht zu lernen und am Ende des Kurses werden Handzettel mit den Übungsfolgen ausgeteilt. Der Kurs ist für alle geeignet.

Franz Möckl praktiziert Taiji und Qi-Gong seit 30 Jahren. Seine Lehrer waren u.a. Gia-fu Feng und Ken Cohen. Sein Training in Vipassana-Meditation erhielt er als Mönch in Burma und Thailand. Er unterrichtete auch an der Stress-Reduction-Clinic der Universität von Massachusetts und ist in Eckhart Tolles Teacher-Development-Program involviert.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Intensives Vipassana-
Schweigeseminar
Ein Weg zum Wesentlichen
mit Wolfgang Seifert**

Die Teilnahme an einzelnen Tagen ist möglich.

**Mitgliederversammlung
Beginn 10.30 Uhr**



Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist.

Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung.

Dieser Weg erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis.

In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, erblühen Freiheit und Liebe.

Wolfgang Seifert: „Die essentiellen und zeitlosen Aussagen weltumfassender Weisheitslehren prägen meinen Werdegang. Ich versuche in meinen Kursen einen integralen Weg spiritueller Einsicht zu vermitteln, die letztlich die vermeintliche Trennung von weltlichem und geistigem Leben überbrückt.“

Die Kurse gestalten sich durch Sitz-Meditation (die Hauptübung), Geh-Meditation, Hatha-Yoga, Übungen für das Körperbewusstsein, Mantrarezitation, persönliche Gespräche, Vorträge und Schweigezeiten.

Die Mitgliederversammlung im Haus der Stille bietet die Möglichkeit, die Menschen im Vorstand kennen zu lernen, die ihre Zeit und Arbeit, Verantwortung und Inspiration ehrenamtlich dem Haus der Stille geben.

Die Teilnahme an der Mitgliederversammlung ist Ausdruck von Verbundenheit und Solidarität mit jenen, denen die spirituelle Praxis im Haus der Stille ein zentrales Anliegen ist. Dabei geht es nicht nur um Meditation und Seminare, sondern auch um ganz alltägliche Dinge wie Verwaltung und Organisation.

Alle Mitglieder und Freunde des Hauses sind herzlich eingeladen, in persönlicher Atmosphäre Fragen und Anregungen an den Vorstand und die Hausleitung heranzutragen.

Organisationsgebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 252,00 Euro
Mitglieder: 224,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

Wenn Sie kommen möchten, senden Sie bitte eine kurze Anmeldung an das Haus der Stille. Sie wird nicht bestätigt.



Innere Erfahrungen mit Klaus Lange

Seit 1980 geht Klaus Lange einen eigenen inneren Weg, den er „Innere Erfahrungen“ nennt. Er hat sich mit östlichen Religionen beschäftigt und buddhistische Meditation geübt.

Seine „Innere Erfahrungen“ finden direkt in allen Ebenen des Menschen statt. So kann man sich dem eigenen Körper, den Gefühlen und den vielen Formen des eigenen Geistes zuwenden. Man kann sehen, spüren oder hören, was im eigenen Inneren deutlich wird, und diesen Kontakt dadurch vertiefen, dass man laut oder leise dorthin spricht. Diese Beziehung bleibt jedoch nicht einseitig, da das Innere häufig auf seine Weise antwortet. Derartige Beziehungen führen dazu, dass man auch zu den unangenehmen und bei uns meistens negativ bewerteten inneren Zuständen und Vorgängen mehr Vertrauen gewinnt.

Das eigene Leben kann innen und außen leichter und erfüllter werden. Seit 1980 sind unzählige Menschen in seine Wochenendveranstaltungen und zu Einzelbegleitungen zu ihm gekommen.

Lehrerhonorar: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 Euro
Mitglieder: 64,00 Euro

Freundestreffen – Besprechung von Lehrreden



Paul Debes trat 1948 in Hamburg mit einem buddhistischen Vortragszyklus an die Öffentlichkeit. Das war die Geburtsstunde des Buddhistischen Seminars. Nach etwa 30-jähriger Tätigkeit als buddhistischer Lehrer in Hamburg verlegte er seinen Wohnsitz nach Bayern. Ein von ihm gegründeter Lehrredenkreis setzte in Hamburg seine Arbeit fort.

Man trifft sich seit 1976 an jedem zweiten Samstag des Monats, um eine Lehrrede zu besprechen. Der Kreis ist offen, es gibt keinen Vorsitzenden und keinen Diskussionsleiter. Zweimal im Jahr, im Frühjahr und Herbst, findet ein Wochenendseminar im Haus der Stille statt.

Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 Euro
Mitglieder: 64,00 Euro



Meditationswoche – Schweigeseminar

organisiert
von der Arbeitsgemeinschaft
für Meditation

„Das Erwachen... von Verständnis, Liebe und Intelligenz hat nichts mit einer Haltung oder Tradition zu tun, wie alt und eindrucksvoll sie auch sein mag. Es hat nichts mit Zeit zu tun. Es geschieht von allein, wenn ein Mensch fragt, staunt, forscht, zuhört und still schaut, ohne in Angst und Vergnügen oder Schmerz stecken-zubleiben. Wenn die Ich-Bezogenheit schweigt, sind Himmel und Erde offen. Das Geheimnis, die Essenz allen Lebens ist nichts anderes als stilles Offensein einfachen Hörens.“

(Toni Packer)

Wir bieten allen Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – an: Gemeinsames Sitzen in Stille, Möglichkeiten zu Gruppen- und Zwiegesprächen, tägliche Vorträge von CD von Toni Packer.

Unsere Praxis einwöchiger Retreats ohne Anleitung ermöglicht die Erfahrung, dass Gewahrsein sich in der Stille des gemeinsamen Sitzens entfalten kann.

Das Seminar ist geeignet für alle Menschen, die sich ernsthaft für diese „Arbeit“ interessieren.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 252,00 Euro
Mitglieder: 224,00 Euro

Vesakh-Feier Beginn 10.30 Uhr



Zur Vesakh-Feier sind alle Freunde des Hauses der Stille herzlich eingeladen. Mit diesem Fest, das überall in der buddhistischen Welt begangen wird, feiern wir die Geburt und die Erleuchtung des Buddha, sein Leben und sein Sterben. Das Vesakh-Fest ist ein Sinnbild der Möglichkeit unserer eigenen Erleuchtung.

An diesem Tag besinnen wir uns durch eine angeleitete Meditation, einen Vortrag und Rezitationen auf die Lehre und das Werk des Buddha. Im Anschluss bietet sich die Gelegenheit zum Gedankenaustausch.

Zu Mittagessen, Kaffee und Kuchen laden wir ein. Wenn Sie kommen möchten, senden Sie bitte eine kurze Anmeldung an das Haus der Stille. Sie wird nicht bestätigt.



**Der weise Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen
– Schwerpunkt Gedanken –
3-Tage-Retreat in edlem Schweigen
mit Dr. Sylvia Kolk**

Denken ist eine kulturschaffende und -prägende, menschliche Fähigkeit. Unser Denken bestimmt das, was wir erleben und wie wir die Welt interpretieren bzw. in ihr wirken. Unsere Erfahrungen mit Meditation machen uns die Macht der Gedanken bewusst, fordern Verantwortung und bieten Methoden an, die sowohl einen geschickten Umgang mit dieser Fähigkeit ermöglichen als auch zu einem Erleben führen, das über das begriffliche Denken hinausgeht.

Sitz- und Gehmeditation sowie geleitete Meditationen werden uns durch den Tag geleiten. Einführende als auch vertiefende Vorträge zur buddhistischen Lehre und Praxis dienen zur Inspiration. Dabei werden wir vor allem zentrale Aspekte für den konstruktiven Umgang mit Gedanken herausarbeiten. Ziel ist es, dass die Übung auch für zu Hause ein stabiles Fundament bekommt.

Sylvia Kolk, Dr. phil., geb. 1951, wurde von der Ehrw. Ayya Khema zum Lehren autorisiert. Sylvia Kolk integriert in ihren Lehranweisungen den Ruhe- und den Einsichtsweg (Samatha und Vipassana) auf der Basis von Liebe und Mitgefühl. Darüber hinaus geht es ihr um ein Verständnis buddhistischer Philosophie vor dem Hintergrund abendländischen Denkens. Sie lebt in Hamburg und eröffnete dort 2004 ein buddhistisches Zentrum.

Organisationsgebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 90 bis 140 Euro, je nach persönlicher Situation.)

**Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Dhiravamsa**

Die Teilnahme an einzelnen Tagen ist möglich.



Dieses Seminar ist für Menschen gedacht, die bereits eine längere Erfahrung mit Vipassana-Meditation haben und ausgedehnte Meditationszeiten schätzen, um tiefer in die Meditation zu gehen.

Die Sitzzeit beträgt mindestens eine Stunde, über den Tag verteilt insgesamt acht Stunden. Dazu kommen täglich eine Stunde Körperarbeit (Qi-Gong zur Gesunderhaltung), Dharmavorträge und Mantra-Chanting. Das Hauptthema für diesen Kurs ist das Vammik-Sutta (mittlere Sammlung), das von der Erleuchtung und der Buddhanatur handelt. Die Meditationspraxis wird sich auf das Sariputta-Sutta beziehen, das die Verwirklichung von Nirvana lehrt.

Dhiravamsa kommt aus Thailand, lebt seit 40 Jahren im Westen, z.Zt. in Spanien. Er ist mit der westlichen Mentalität und der Tiefenpsychologie bestens vertraut. Er vermittelt die Übungen entsprechend unseres Verständnisses und unserer Lebensbedingungen. Seit mehr als 30 Jahren leitet Dhiravamsa Meditationsseminare im Haus der Stille und kommt dieses Jahr zum letzten Mal. Deshalb gibt es vom 2. auf den 3. Juni eine kleine „farewell party“.

Lehrerhonorar: 205,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 324,00 Euro
Mitglieder: 288,00 Euro



Liebe ohne Leiden Schweigeseminar

mit Dr. Wilfried Reuter

Ist Liebe ohne Leiden überhaupt möglich? Wenn ja – wie kann ich meine Liebe beschützen, sodass sie nicht durch Leiden getrübt wird? Wir hören in diesem Meditationskurs von buddhistischen Hilfen für glückliche Beziehungen.

Dr. Wilfried Reuter wurde 1952 in Nordhessen geboren. Er ist Frauenarzt und arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin-Kreuzberg. 1996 beauftragte ihn Ayya Khema damit, in Berlin eine Meditationsgruppe aufzubauen und anzuleiten. Heute ist er spiritueller Lehrer von Lotos-Vihara, betreut verschiedene Gruppen und leitet regelmäßig Seminare.

Organisationsgebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 144,00 Euro
Mitglieder: 128,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, bittet aber um eine Spende.

Lust und Frust – Sinnesfreude unter der Lupe

mit Alfred Weil



Wir leben von ihnen und wir leben für sie: die schönen Dinge dieser Welt, die uns Spaß machen und für die wir uns begeistern. Wie bekommen wir sinnliches Vergnügen, und wie lässt es sich vermehren? Es gibt kaum jemanden, den diese Fragen nicht immer wieder umtreiben. Der Buddha beantwortet sie schlüssig und umfassend. Aber er lehrt zugleich, nicht auf einen schönen Schein hereinzufallen und das Eigentliche zu versäumen. Gibt es noch etwas anderes, etwas Erfüllenderes? Ja, sagt er aus eigener Erfahrung und lädt ein, an seiner Einsicht teilzuhaben.

Alfred Weil studierte Pädagogik und Psychologie und beschäftigt sich seit 1979 intensiv mit dem Buddhismus. Seine wichtigsten Lehrer in Deutschland waren Paul Debes und Ayya Khema. Für ihn sind die im Palikanon überlieferten Lehrreden des Buddha maßgeblich. Von 1993 bis 2001 war Alfred Weil der Vorsitzende der Deutschen Buddhistischen Union (DBU), der Redaktion der Lotusblätter gehörte er von 1990 bis 2002 an. Zahlreiche Zeitschriften- und Buchveröffentlichungen.

Organisationsgebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



Metta-Meditations-Seminar im Schweigen

mit Marie Mannschatz

Es tut uns wohl, dem Herzen Aufmerksamkeit zu schenken und zu spüren, wie es sich öffnet und verschließt. Die regelmäßige Hinwendung zum Herzen, die in der Metta-Meditation geübt wird, erlaubt uns, das intuitive Wissen des Herzens abzurufen. Je sicherer wir uns fühlen, umso weniger müssen wir unser Herz verschließen. Vertrauen und Lebenskraft können frei fließen, wenn die Bewegung im Herzen akzeptiert wird.

Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab, es gibt regelmäßige Einzel-Gespräche, Vorträge und Körperachtsamkeitsübungen. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt auf 24.

Marie Mannschatz hat mehr als zwei Jahrzehnte in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie wurde in Kalifornien von Jack Kornfield zur Vipassanalehrerin ausgebildet, lebt in Schleswig-Holstein und unterrichtet in Europa und USA. Ihre Bücher zur Einführung in die Meditation wurden in fünf Sprachen übersetzt.

Organisationsgebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 252,00 Euro
Mitglieder: 224,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 250 bis 350 Euro, je nach persönlicher Situation.)

Grüne Tara – Freie Frau Meditationskurs im Schweigen für Frauen

mit Sylvia Wetzel und
Lily Besilly (Lehr-Assistenz)



Die Praxis der Grünen Tara wird seit tausend Jahren in der tibetisch-buddhistischen Tradition überliefert. Meditationen mit einem weiblichen Symbol der Transzendenz bieten Frauen „einen Horizont, der uns hilft zu werden“. Tara-Praxis eröffnet einen direkten Zugang zur offenen, klaren und feinfühligsten Tiefenstruktur des Geistes, zu unserer angeborenen Weisheit, Liebesfähigkeit und Kraft. Stille Meditation im Sitzen und Gehen, Rezitationen, Vorträge und angeleitete Meditationen und ein aufgelockerter Tagesablauf mit individuellen Praxisphasen, Gruppen- und Einzelgesprächen fördern ein kluges und liebevolles Umgehen mit eingefahrenen Mustern. Für Frauen, die diese Praxis kennenlernen und/oder vertiefen wollen.

Sylvia Wetzel, geb. 1949, befasst sich seit 1968 mit Wegen zur psychologischen und politischen Befreiung und seit 1977 mit dem Buddhismus. Ausbildung in der tibetischen Tradition bei Lama Thubten Yeshe u. a. und zwei Jahre Praxis als Nonne. Wichtige Impulse kommen aus Nyingma-Tradition, Rinzi-Zen, Theravada und Tara-Rokpa-Prozess. Mit ihrer gründlichen Reflektion von Geschlechterrollen und Kultur ist sie eine Pionierin des Buddhismus' in Europa.

Lily Besilly ist seit 2004 Kursassistentin, Lehrerlaubnis seit 2008 (siehe auch Seminar 31).

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 216,00 Euro
Mitglieder: 192,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 154 bis 256 Euro, je nach persönlicher Situation.)



Vipassana-Schweigeseminar
mit dem Ehrwürdigen
Dhammadipa

In diesem Kurs wird nach burmesischer Methode eine vertiefende Meditation geübt, die uns hilft, unseren Alltag gelassener und ruhiger zu betrachten. Diese Sammlung hilft uns, Begehren und Aversionen des Geistes zu erkennen und in Angemessenheit auf die täglichen Herausforderungen zu reagieren. Neben der intensiven Sitzmeditation wird auch Yoga praktiziert und in Vorträgen und Gesprächen die philosophischen und praktischen Aspekte der buddhistischen Übung erläutert.

Der Ehrwürdige Dhammadipa ist ein Meditationsmeister von besonderem Format. Er ist in Sri Lanka bei dem Ehrw. Nyanarama und in Burma von dem Ehrw. Pa Auk Sayadaw ausgebildet, er ist sowohl profunder Kenner der Theravada- sowie der Mahayana-Tradition. Durch die charismatische Art seiner Belehrungen erfreut Dhammadipa sich weltweit großer Beliebtheit und lehrt an buddhistischen Universitäten, Meditationszentren und Klöstern. Er spricht deutsch.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 288,00 Euro
Mitglieder: 256,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

**Das Leben verstehen –
die Liebe leben**
Samadhi-Vipassana Meditation
in edlem Schweigen

mit Charlie Pils



Durch stilles, meditatives Beobachten erkennen wir Aversionen und Lebensängste als natürliche Folgen unserer menschlichen, ichbezogenen Weltsicht und begreifen unser Unerfülltsein als Sehnsucht nach Ganzheit, nach Vollkommenheit, nach Einheit.

Im gegenwärtigen, reinen Gewahrsein verbunden mit anwachsendem Verständnis und Mitgefühl lösen sich unsere Begrenzungen in Herz und Geist auf. Wir öffnen uns so unserem ursprünglich reinen Wesen, unserer „wahren Natur“, unserer „Buddha-Natur“. Die Verwirklichung der Befreiung des Herzens braucht den Mut der Selbsthingabe, braucht tiefes Vertrauen und Liebe zur Wahrheit, denn es bedeutet ein Loslassen von allem „Ich und Mein“ im Denken, Fühlen und Handeln. Nur so sind wir jedoch im Weg in ein unbegrenztes Sein und beginnen, die Liebe zu leben.

Charlie Pils, Dhammalehrer in der Nachfolge von Ayya Khema, vermittelt Geistesstille- und Einsichtsmeditation (Samadhi- und Vipassana) auf den Grundlagen der Buddha-Lehre. Er ist in der spirituellen Leitung des Meditationszentrums Buddha-Haus München.

Lehrerhonorar + freiwillige Spende: . . . 140,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 216,00 Euro
Mitglieder: 192,00 Euro



Qi-Gong und Vipassana-Meditation – Schweigeseminar

mit Franz Möckl

In der chinesischen Kunst der Energieführung (Qi-Gong) erleben wir durch sanft fließende Bewegungen den Körper als ein lebendiges, pulsierendes Energiefeld. Auch unsere Gedanken und Emotionen nehmen wir in der sitzenden Meditation (Vipassana) als rein energetische Strukturen wahr und erfahren somit die Verbundenheit von Körper und Geist. So können Blockaden, seien sie körperlicher oder emotionaler Natur, erkannt und losgelassen werden.

Das Seminar findet im Schweigen statt und beinhaltet Perioden der Sitz- und Gehmeditation sowie Qi-Gong-Übungen, Gruppengespräche und Vorträge. Die Bewegungen des Qi-Gong sind leicht zu lernen und am Ende des Kurses werden Handzettel mit den Übungsfolgen ausgeteilt. Der Kurs ist für alle geeignet.

Franz Möckl praktiziert Taiji und Qi-Gong seit 30 Jahren. Seine Lehrer waren u.a. Gia-fu Feng und Ken Cohen. Sein Training in Vipassana-Meditation erhielt er als Mönch in Burma und Thailand. Er unterrichtete auch an der Stress-Reduction-Clinic der Universität von Massachusetts und ist in Eckhart Tolles Teacher-Development-Program involviert.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 144,00 Euro
Mitglieder: 128,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

Vipassana und Metta als Weg zu innerer Klarheit und Mitgefühl Schweigeseminar

mit Renate Seifarth



Wir alle wollen Liebe, Mitgefühl und Weisheit entwickeln, aber wie? Die Vipassana-Meditation, in der wir innere Ruhe und freundliche Achtsamkeit entwickeln, hilft uns klar zu verstehen, was in uns vor sich geht. Wir erkennen unsere Hindernisse und Ängste, die in tiefen Missverständnissen wurzeln. Einsichten hierin führen zu mitfühlender Weisheit, die Gleichmut und Frieden bringt. In der Metta-Meditation entwickeln wir gezielt eine grundlegend freundliche Haltung allen Wesen gegenüber. Sie ist der Boden der Achtsamkeit wie unserer Beziehungen.

Der Tagesplan besteht vor allem aus Meditation von früh bis spät. Vorträge, Anleitungen und Gespräche mit der Kursleiterin helfen unserem Prozess. Willkommen sind Erfahrene wie Unerfahrene, die einen tiefen Einstieg in die Praxis suchen. Kursteilnehmer schweigen während des Kurses. Getrennte Unterbringung von Frauen und Männern, auch bei Paaren.

Renate Seifarth widmet sich seit 21 Jahren der buddhistischen Praxis. Sie verbrachte sechs Jahre im Retreat, davon 2,5 Jahre in den Klöstern Thailands und Burma. Ihre wichtigsten Lehrer sind Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Stephen Batchelor und Ajahn Maha Boowa. Ihr liegt eine zeitgemäße Vermittlung der buddhistischen Lehre am Herzen.

Organisationsgebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 216,00 Euro
Mitglieder: 192,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



Der Buddha im eigenen Herzen Meditationsseminar

mit Dharmavajra

Die Praxis von Meditation, Reflektion und Andacht ist ein uraltes Werkzeug um den Buddha im eigenen Herzen zu finden. Oft sind wir viel zu kopflastig – ein Bestandteil unserer Kultur – und wir sollten wieder ins eigene Herz schauen lernen, um uns dem Leben in allen seinen Facetten öffnen zu können. Im Gedanken daran, dass wir nicht allein sind, sondern unendlich vernetzt mit allem Leben.

Meditation, Andacht, die Begegnung miteinander und Lehrvortrag wechseln einander ab in diesen Tagen im Haus der Stille. Sie sollen ein Werkzeug sein für unsere weitere Praxis zuhause.

Dharmavajra (Detlef Schultze), geb. 1945 in Berlin, lebt seit 1967 in Schweden. Erstes Training in buddh. Meditation und Philosophie bei Ven. Tao Wei in Schweden, dann 21 Jahre bei Arya Maitreya Mandala in Deutschland unter Ven. Advayavajra. Neun Jahre als Dharmacarya beim AMM. 1982-91 Vorsitzender des Malmöer Buddhistencentrums. Seit 2006 selbstständig in Malmö. Wichtige Impulse von Ven. Daiyu Myokyo Zenji in England, Ven. Chime Rigdzin Rinpoche, Ven. Sangharakshita und Reiki-Meisterin Bärbel Meyer. Seit 2007 Chöd-Training in Kopenhagen. Seit August 2008 Leitung des Netzwerkes für interreligiösen Dialog in Malmö. 35 Jahre Sozialarbeiter in Schweden, jetzt im Ruhestand.

Seminargebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 180,00 Euro
Mitglieder: 160,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



Shambala – Vom Mut mit einem offenen und zarten Herzen in dieser Welt zu leben mit Achim Schlage und Beate Kirchhof-Schlage



Wenn wir für ein paar Tage ganz einfach werden, auf der Erde sitzen und unseren Atem spüren, der sich in den weiten Raum verströmt, wenn wir unsere Sinneswahrnehmungen dem Zauber der Bäume und Wiesen, des Wassers und des Windes ums Haus der Stille öffnen, wenn wir miteinander schweigen, essen und uns austauschen, dann gewinnen wir Zuversicht und Vertrauen in die grundlegende Gutheit unseres Geistes, der Natur und der Gemeinschaft von Menschen.

Wir spüren, dass es möglich ist (und beglückend), gut zu sich selbst und freundlich zu anderen zu sein. Wir erfahren am eigenen Leib, dass es möglich ist, um uns eine Umgebung zu schaffen, in der eines jeden Menschen Potential wachsen und aufblühen kann. Chögyam Trungpa Rinpoche und Sakyong Mipham Rinpoche nennen das: erleuchtete Gesellschaft. Den Keim entdecken wir in unserem offenen und zarten Herzen.

Beate Kirchhof-Schlage und Achim Schlage praktizieren und studieren seit über 20 Jahren in der Shambhala Tradition von Chögyam Trungpa Rinpoche und Sakyong Mipham Rinpoche. Sie leiteten einige Jahre das Shambhala Zentrum in Hamburg und wurden von Sakyong Mipham als Dharma Lehrer autorisiert.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangen die Referenten kein Honorar, sind aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Die Entwicklung von Weisheit und Emotionaler Intelligenz
Meditationskurs für Anfänger
und Geübte – Schweigeseminar**

mit Vimalo Kulbarz

Wesentliche Bestandteile einer buddhistischen Geisteshaltung sind Weisheit und Mitgefühl. Weisheit bedeutet, Bewusstheit, Selbsterkenntnis und Emotionale Intelligenz entwickelt zu haben und in der Lage zu sein, besser und angemessener mit den Herausforderungen unseres Lebens umzugehen. Weisheit und Emotionale Intelligenz entwickeln sich, wenn wir lernen, das, was in unserem Leben geschieht, in der Tiefe zu verarbeiten und auch schwierige Dinge und Situationen zu verwandeln in Entwicklungsmöglichkeiten. Menschen, die Weisheit und Emotionale Intelligenz entwickelt haben, zeichnen sich aus durch eine Geisteshaltung von Fairness und Verständnis für andere Sichtweisen, Besonnenheit und Gerechtigkeit, und sie haben ein Gespür für die wesentlichen Dinge des Lebens.

Vimalo Kulbarz war 25 Jahre buddhistischer Mönch und erhielt seine Ausbildung als Lehrer der Vipassana-Meditation in Burma bei Mahasi Sayadaw. Er ist ein gründlicher Kenner der Lehre und leitet seit 1965 Meditationskurse.

Organisationsgebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 144,00 Euro
Mitglieder: 128,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

**Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden**



Paul Debes trat 1948 in Hamburg mit einem buddhistischen Vortragszyklus an die Öffentlichkeit. Das war die Geburtsstunde des Buddhistischen Seminars. Nach etwa 30-jähriger Tätigkeit als buddhistischer Lehrer in Hamburg verlegte er seinen Wohnsitz nach Bayern. Ein von ihm gegründeter Lehrredenkreis setzte in Hamburg seine Arbeit fort.

Man trifft sich seit 1976 an jedem zweiten Samstag des Monats, um eine Lehrrede zu besprechen. Der Kreis ist offen, es gibt keinen Vorsitzenden und keinen Diskussionsleiter. Zweimal im Jahr, im Frühjahr und Herbst, findet ein Wochenendseminar im Haus der Stille statt.

Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 72,00 Euro
Mitglieder: 64,00 Euro



Achtsamkeitsmeditation für junge Erwachsene im Schweigen

mit Marie Mannschatz

Buddhistische Philosophie beschnuppern und in sich selbst zur Ruhe kommen. Mehr auf die innere Stimme hören. Befürchtungen und Bedürfnissen nicht einfach wegwischen. Genaues Hinschauen lernen und das Vertrauen auf die Selbstheilungskräfte stärken.

Dies ist ein Kurs für alle jungen Menschen, die älter als 14 und jünger als 30 Jahre alt sind. Wir üben in der Meditation, unsere gewohnheitsmäßigen Vorstellungen loszulassen. Wir staunen: „Das hätte ich nicht von mir gedacht.“ Ein Geschmack von Freiheit, Mitgefühl und Wertschätzung erfüllt uns.

Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab, es gibt auch kurze Gesprächsphasen, Vorträge und Körperachtsamkeitsübungen. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Marie Mannschatz hat mehr als zwei Jahrzehnte in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie wurde in Kalifornien von Jack Kornfield zur Vipassanalehrerin ausgebildet, lebt in Schleswig-Holstein und unterrichtet in Europa und USA. Ihre Bücher zur Einführung in die Meditation wurden in fünf Sprachen übersetzt.

Organisationsgebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 144,00 Euro
Mitglieder: 128,00 Euro

Eine Ermäßigung auf Anfrage ist möglich. Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

Meditationswoche – Schweigeseminar

organisiert
von der Arbeitsgemeinschaft
für Meditation



„Das Erwachen... von Verständnis, Liebe und Intelligenz hat nichts mit einer Haltung oder Tradition zu tun, wie alt und eindrucksvoll sie auch sein mag. Es hat nichts mit Zeit zu tun. Es geschieht von allein, wenn ein Mensch fragt, staunt, forscht, zuhört und still schaut, ohne in Angst und Vergnügen oder Schmerz stecken-zubleiben. Wenn die Ich-Bezogenheit schweigt, sind Himmel und Erde offen. Das Geheimnis, die Essenz allen Lebens ist nichts anderes als stilles Offensein einfachen Hörens.“

(Toni Packer)

Wir bieten allen Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – an: Gemeinsames Sitzen in Stille, Möglichkeiten zu Gruppen- und Zweigesprächen, tägliche Vorträge von CD von Toni Packer.

Unsere Praxis einwöchiger Retreats ohne Anleitung ermöglicht die Erfahrung, dass Gewahrsein sich in der Stille des gemeinsamen Sitzens entfalten kann.

Das Seminar ist geeignet für alle Menschen, die sich ernsthaft für diese „Arbeit“ interessieren.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 252,00 Euro
Mitglieder: 224,00 Euro



Vipassana-Meditation Schweigeseminar

mit Michael Kewley
(Dharmacharya Pannadipa)

Michael Kewley ist der ehemalige buddhistische Mönch Pannadipa. Als Schüler des verstorbenen burmesischen Mönchs und Vipassana-Lehrers Sayadaw Rewata Dhamma ist es ihm eine Freude, seine Erfahrung des Dhamma mit anderen Menschen zu teilen, indem er auf sehr humorvolle Weise und in leicht verständlichem Englisch traditionelle sowie moderne Geschichten erzählt, die zu einem stetigen Bemühen inspirieren. Im Mittelpunkt stehen für ihn dabei immer Liebe, Achtsamkeit und Lebensfreude.

Zwölf Jahre hat er in Indien, Thailand, Amerika, Israel und Europa gelehrt und intensive 7- bis 10-tägige Vipassana-Meditationsseminare geleitet. Inzwischen reist er etwas weniger und lebt sehr zurückgezogen in einem abgeschiedenen Haus in Frankreich. Trotzdem kommt er immer wieder gerne nach Deutschland, um Dhamma-Vorträge zu halten und im Rahmen von mehrtägigen Schweigeseminaren die Meditationspraxis zu erläutern.

Lehrerhonorar: 140,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 144,00 Euro
Mitglieder: 128,00 Euro

Stille und Mitgefühl Vipassana- und Metta-Meditation Schweigeseminar

mit Tineke Osterloh



Mitgefühl ist ein aktuelles Thema in der Hirnforschung. Mitgefühl beruht auf der tiefen Erkenntnis, dass wir nicht voneinander getrennt sind. Es entsteht, wenn wir uns für andere Lebewesen öffnen und einfühlen. Für jede buddhistische Meditation und für das tiefere Verständnis der Weisheitslehren ist Mitgefühl von besonderer Bedeutung. Denn Weisheit und Mitgefühl sind wie die zwei Seiten einer Medaille und verstärken sich gegenseitig.

In den Meditationsanleitungen, Dharma Vorträgen und Übungen dieses Kurses werden wir untersuchen, was Mitgefühl fördert, was es hindert und wie man die Hindernisse auflösen kann. Soweit angemessen, werden auch aktuelle Ergebnisse aus der Hirnforschung berücksichtigt. Außerdem werden wir darauf eingehen, wie man in helfenden Berufen und Tätigkeiten auch Mitgefühl für sich selbst behält und Grenzen setzen kann.

Bitte warme Sachen, Regenschutz und feste Schuhe mitbringen.

Tineke Osterloh wurde 1966 geboren. Mit 24 Jahren begann sie ihr buddhistisches Training in England bei dem bekannten englischen Dharmalehrer Christopher Titmuss, von dem sie später auch die Lehrerlaubnis erhielt. Die Zen-Meisterin Joan Halifax Roshi gibt ihr große Inspiration.

Lehrerhonorar: 140,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro
Eine Ermäßigung auf Anfrage ist möglich.



**Innere Erfahrungen
mit Klaus Lange**

Seit 1980 geht Klaus Lange einen eigenen inneren Weg, den er „Innere Erfahrungen“ nennt. Er hat sich mit östlichen Religionen beschäftigt und buddhistische Meditation geübt.

Seine „Innere Erfahrungen“ finden direkt in allen Ebenen des Menschen statt. So kann man sich dem eigenen Körper, den Gefühlen und den vielen Formen des eigenen Geistes zuwenden. Man kann sehen, spüren oder hören, was im eigenen Inneren deutlich wird, und diesen Kontakt dadurch vertiefen, dass man laut oder leise dorthin spricht. Diese Beziehung bleibt jedoch nicht einseitig, da das Innere häufig auf seine Weise antwortet. Derartige Beziehungen führen dazu, dass man auch zu den unangenehmen und bei uns meistens negativ bewerteten inneren Zuständen und Vorgängen mehr Vertrauen gewinnt.

Das eigene Leben kann innen und außen leichter und erfüllter werden. Seit 1980 sind unzählige Menschen in seine Wochenendveranstaltungen und zu Einzelbegleitungen zu ihm gekommen.

Lehrerhonorar: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 Euro
Mitglieder: 64,00 Euro

**Vom weisen Umgang mit schwierigen Gedanken und Emotionen
– Schwerpunkt Emotionen –
3-Tage-Retreat in edlem Schweigen**



mit Dr. Sylvia Kolk

„Spirituelle Praxis führt zu innerem Frieden!“ Was ist mit den heftigen und schwierigen Emotionen? Ausleben? Verdrängen? Überwinden? Die buddhistische Praxis beginnt da, wo wir in der liebevollen Integration unserer Schattenseiten der Freiheit begegnen.

Sitz- und Gehmeditation sowie geleitete Meditationen werden uns durch den Tag geleiten. Einführende als auch vertiefende Vorträge zur buddhistischen Lehre und Praxis dienen zur Inspiration. Dabei werden wir vor allem zentrale Aspekte für den konstruktiven Umgang mit schwierigen Emotionen herausarbeiten und unterschiedliche Methoden dazu kennenlernen. Ziel ist es, dass die Übung auch für zu Hause ein stabiles Fundament bekommt.

Sylvia Kolk, Dr. phil., geb. 1951, wurde von der Ehrw. Ayya Khema zum Lehren autorisiert. Sylvia Kolk integriert in ihren Lehranweisungen den Ruhe- und den Einsichtsweg (Samatha und Vipassana) auf der Basis von Liebe und Mitgefühl. Darüber hinaus geht es ihr um ein Verständnis buddhistischer Philosophie vor dem Hintergrund abendländischen Denkens. Sie lebt in Hamburg und eröffnete dort 2004 ein buddhistisches Zentrum. Autorin von „Segeln in Sturm – Mit Leidenschaft den spirituellen Alltag meistern“ www.Sylvia-Kolk.de

Organisationsgebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro
Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 90 bis 140 Euro, je nach persönlicher Situation.)



**Empört euch – mit Mitgefühl!
Visionen einer besseren Welt
Meditationskurs im Schweigen
für Frauen und Männer
mit Sylvia Wetzel und
Lili Besilly (Lehr-Assistenz)**

Wie können wir Herzensfrieden finden, solange es Gewalt und Unterdrückung, Ungerechtigkeit und Ausbeutung gibt? Wir träumen von einer besseren Welt und verzweifeln an unseren Erfahrungen von Gier, Hass und Verblendung – in uns und anderen. Bodhisattvas sind die archetypischen Revolutionäre mit Herz und Verstand und die heiter-gelassenen Sozialarbeiterinnen ohne Burnout. Im Spiegel buddhistischer Lehren und Übungen erforschen wir unser Verhältnis zur Welt und zum Erwachen, was immer das auch für uns sein mag. Schweigekurs mit Gelegenheit zu Gruppen- und Einzelgesprächen.

Lily Besilly, geb.1963, Filmemacherin und Schnittmeisterin, seit 1998 Schülerin von Sylvia Wetzel, Kursassistentin seit 2004, Lehrerausbildung 2008. Weitere wichtige LehrerInnen sind Tsültrim Allione und Lodrö Rinpoche. Abschluss des Löwe-Trainings bei Rigdzin Shikpo.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 216,00 Euro
Mitglieder: 192,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 154 bis 256 Euro, je nach persönlicher Situation.)



**Stressbewältigung durch
Achtsamkeit (MBSR)
nach Dr. Jon Kabat-Zinn
mit Angelika Wild-Regel
und Yesche Udo Regel**



Das MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) – Programm wurde vor über 30 Jahren auf der Grundlage buddhistischer Meditationen von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es umfasst den Bodyscan, eine Meditation im Liegen, und verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen. Hinzu kommen Vorschläge zur Achtsamkeit im Alltag, Stresslösung und einen heilsamen Umgang mit sich selbst sowie Meditationen zur Entwicklung von Liebender Güte (Metta) und Freude (Mudita). Yesche wird zusätzlich die traditionellen Hintergründe aus dem Buddhismus aufzeigen und Tonglen, eine Mitgeföhls-Meditation anleiten. Der Kurs ist für Neu-Interessierte und Meditationsanfänger geeignet.

Angelika Wild-Regel war Schülerin von Ayya Khe-ma und lebte und lernte 10 Jahre in buddhistischen Zentren mit Lehrern verschiedener Traditionen. Sie ist seit 2003 ausgebildete MBSR-Dozentin.

Yesche U. Regel besitzt eine langjährige Unterrichtserfahrung und gibt Seminare im ganzen deutschen Sprachraum. Er war 16 Jahre lang Mönch der Karma-Kagyü-Tradition, begegnete vielen namhaften Lehrern und absolvierte eine Drei-Jahres-Klausur.

Beide betreiben eine Praxis für Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung sowie das buddhistische Paramita-Projekt in Bonn.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangen die Referenten kein Honorar, sind aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Intensives Vipassana-
Schweigeseminar
Ein Weg zum Wesentlichen
mit Wolfgang Seifert**

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist.

Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung.

Dieser Weg erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis.

In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, erblühen Freiheit und Liebe.

Wolfgang Seifert: „Die essentiellen und zeitlosen Aussagen weltumfassender Weisheitslehren prägen meinen Werdegang. Ich versuche in meinen Kursen einen integralen Weg spiritueller Einsicht zu vermitteln, die letztlich die vermeintliche Trennung von weltlichem und geistigem Leben überbrückt.“

Die Kurse gestalten sich durch Sitz-Meditation (die Hauptübung), Geh-Meditation, Hatha-Yoga, Übungen für das Körperbewusstsein, Mantrarezitation, persönliche Gespräche, Vorträge und Schweigezeiten.

Organisationsgebühr: 25,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 216,00 Euro
Mitglieder: 192,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.

Ich möchte mich für folgendes Seminar anmelden:

Seminarnummer, Zeitraum

Name

PLZ, Ort

Straße

Telefon (für Rückfragen)

Datum, Unterschrift

Die Anmeldung zu einem Seminar übersenden Sie bitte mit einem Schreiben per Fax, per E-mail oder per Post (mit Rückporto) an das Haus der Stille. Wir bestätigen Ihnen die Anmeldung mit der Bitte, die **Vorauszahlung von 50 €** auf das Vereinskonto Nr. 1000 138 629 bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg, BLZ 230 527 50 zu überweisen. Erst mit der Kontogutschrift ist Ihre Anmeldung verbindlich reserviert. Die Vorauszahlung ist spätestens einen Monat vor Beginn des gewählten Seminars fällig, bei späterer Anmeldung sofort.

Rücktrittsregeln und Haftungshinweise

1. Wir bitten Sie darum, am Nachmittag (ab 15.30 Uhr) des Anreisetages das Büro im Haupthaus aufzusuchen, um dort die restlichen Seminarkosten in bar oder per EC-Karte zu zahlen. Danach kann der zugeteilte Raum bezogen werden. Jedes Seminar beginnt am Anreisetag mit dem Abendessen um 18.30 und endet am Abreisetag nach dem Mittagessen um 12.00 Uhr. Bei mehrtägigen Seminaren werden alle TeilnehmerInnen gebeten, sich entsprechend bewährter Tradition und zur Senkung der Kosten an den Haus- und Gartenarbeiten mit täglich einer Stunde zu beteiligen. Die Küche ist vegetarisch. Auf Diätwünsche kann leider nicht eingegangen werden.

2. Wir sind für die Durchführung der Seminare unbedingt auf die Verbindlichkeit der bestätigten Anmeldungen angewiesen. **Deshalb gilt bei Rücktritt von der bestätigten Anmeldung folgende Vereinbarung:** Wenn der Rücktritt drei Wochen vor Seminarbeginn bei uns eingeht, wird die Vorauszahlung abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20 € erstattet. Bei späterem Eingang der Abmeldung bleibt die Vorauszahlung einbehalten. Wenn wir den Rücktritt zwei Wochen vor Seminarbeginn oder später erhalten, ist der Pensionspreis für das bestätigte Seminar in voller Höhe zu leisten. Die gilt auch für den Fall einer vorzeitigen Abreise. Eine andere Kostenregelung wird in begründeten Ausnahmefällen vereinbart.

3. Die bei den einzelnen Seminaren im Programmheft genannten Kosten setzen sich aus dem Pensionspreis und der Organisationsgebühr zusammen. Der Pensionspreis schließt die Kosten der Unterkunft in einem Mehrbettzimmer (3-4 Personen) inklusive Bettwäsche und Handtücher, die Verpflegungskosten sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer ein. Bei TeilnehmerInnen mit geringem Einkommen kann auf Nachfrage ein Preisnachlass vereinbart werden.

Vereinsmitglieder: 32 €

Nichtmitglieder: 36 €

Einzelzimmer-Zuschlag : 12 €

Doppelzimmer-Zuschlag: 6 €

Die Organisationsgebühr beinhaltet die Reise- und Unterbringungskosten der auf Spendenbasis arbeitenden LehrerInnen sowie eine geringe Verwaltungsgebühr des Hauses.

4. **Haftungsregelung:** Die Teilnahme an den Seminaren erfolgt in eigener Verantwortung. Das Haus der Stille und die SeminarleiterInnen übernehmen keine Haftung für fahrlässig verursachte Personen- und Sachschäden. Meditationsseminare, die über mehr als zwei volle Tage bzw. im Schweigen durchgeführt werden, sind grundsätzlich nicht für Menschen geeignet, bei denen psychische Erkrankungen bestehen und/oder die sich in laufender psychotherapeutischer Behandlung befinden. In diesen Fällen empfehlen wir unbedingt, die Frage einer Teilnahme mit dem behandelnden Facharzt bzw. Psychotherapeuten vorher zu klären.



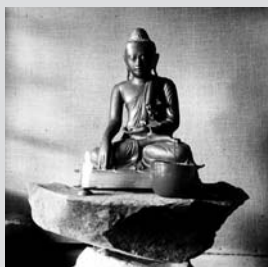
Der Weg nach Roseburg

Die nächste Bahnstation ist Büchen (ca. 7 km entfernt).

Von dort gibt es eine Busverbindung (selten) nach Roseburg, aber auch ein Taxi (Fa. Butzke, 04155 / 81088).

Haus der Stille e.V.
Mühlenweg 20
21514 Roseburg
Telefon und Fax 04158 / 214
E-Mail: info@hausderstille.org

Sie finden uns im Internet unter:
www.hausderstille.org



Haus der Stille e.V., Mühlenweg 20, 21514 Roseburg
Tel. und Fax 04158/214, E-Mail: info@hausderstille.org
Sie finden uns im Internet unter: www.hausderstille.org
Über Ihre Teilnahme an Seminaren freuen wir uns ebenso wie
über Ihre Spenden, Fragen und Anregungen.