

Haus der Stille



Seminarprogramm
2009

Buddhistisches Meditationszentrum

Herzlich willkommen im Haus der Stille

Das Haus der Stille ist 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 40 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 bes-
ten 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 –
Schweigeseminar
26. Februar bis 1. März

Seminar Nr. 2
Vollkommenheit ist möglich
„Der Stufenweg des Buddha
zur Befreiung“
mit Alfred Weil
5. bis 8. März

Seminar Nr. 3
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Paul (Siriseela) Köppler
13. bis 15./19. März

Seminar Nr. 4
Meditationsseminar
mit Dr. Armin Gottmann
26. bis 29. März

Seminar Nr. 5
Innere Erfahrungen
mit Klaus Lange
3. bis 5. April

Seminar Nr. 6
Intensives Schweige-
Vipassana-Seminar
mit Wolfgang Seifert
9. bis 16. April

Mitgliederversammlung
19. April

Seminar Nr. 7
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Ursula Flückiger
und Isis Bianzano
23. bis 26. April

Seminar Nr. 8
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
30. April bis 3. Mai

Seminar Nr. 9
Meditationswoche-
Schweigeseminar
9. bis 16. Mai

Seminar Nr. 10
„Form ist Leerheit, Leerheit
ist Form“ Annäherung an
das Herz-Sutra
mit Irmentraud Schläffer
20. bis 23. Mai

Vesakh-Feier
24. Mai

Seminar Nr. 11
Herz öffnen
Metta-Schweigeseminar
mit Marie Mannschatz
28. Mai bis 1. Juni

Seminar Nr. 12
Gefühle – Könige der Welt
Schweigeseminar
mit Dr. Wilfried Reuter
3. bis 7. Juni

Seminar Nr. 13
Vipassan-Meditation und
Achtsamkeitsyoga
Schweigeseminar
mit Yogavacara Rahula
12. bis 21. Juni

Seminar Nr. 14
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Dhiravamsa
26. Juni bis 5. Juli

Seminar Nr. 15
Qi-Gong und
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Franz Möckl
7. bis 12. Juli

Seminar Nr. 16
Inneren Frieden finden –
Befreiende Selbsterfor-
schung zwischen Advaita
und Buddhismus
mit Torsten Brügge und
Padma Wolff
15. bis 19. Juli

Seminar Nr. 17
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Michael Kewley
22. bis 29. Juli

Seminar Nr. 18
Einheit mit allem Leben
Meditation und Lehre des
Buddha in edlem Schweigen
mit Charlie Pils
1. bis 8. August

Seminar Nr. 19
Achtsamkeitstage
mit Dharmavajra und
Vajraprabha
15. bis 21. August

Seminar Nr. 20
Meditation und die
Anwendung der Buddha-
lehre im täglichen Leben –
Vipassana-Schweigeseminar
mit Vimalo Kulbarz
23. bis 30. August

Seminar Nr. 21
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
4. bis 6. September

Seminar Nr. 22
Einsicht und Herz,
der Weg der Achtsamkeit
Vipassana-Seminar
mit Bhante Sujiva
11. bis 26. September

Seminar Nr. 23
Ruhe und Einsicht durch
Meditation
Schweigeseminar
mit Dr. Sylvia Kolk
1. bis 4. Oktober

Seminar Nr. 24
Meditationswoche-
Schweigeseminar
10. bis 17. Oktober

Seminar Nr. 25
Achtsamkeit mit Gefühl
Vipassana-Schweigeseminar
mit Marie Mannschatz
22. bis 25. Oktober

Seminar Nr. 26
Klarheit und Stille
Schweigeseminar
mit Tineke Osterloh
30. Oktober bis 1. November

Seminar Nr. 27
Stressbewältigung durch
Achtsamkeit (MBSR)
nach Dr. Jon Kabat-Zinn
mit Angelika Wild-Regel
5. bis 8. November

Seminar Nr. 28
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Renate Seifarth
12. bis 15. November

Seminar Nr. 29
Geistesgegenwart und
Verwandlung
Schweigeseminar
mit Akiñcano M. Weber
18. bis 22. November

Seminar Nr. 30
Von nichts kommt nichts.
Oder doch?
Schweigeseminar
mit Sylvia Wetzel
und Lilly Besilly
**29. November
bis 5. Dezember**

Seminar Nr. 31
Innere Erfahrungen
mit Klaus Lange
11. bis 13. Dezember

Seminar Nr. 32
Intensives Schweige-
Vipassana-Seminar
mit Wolfgang Seifert
**26. Dezember 2009
bis 1. Januar 2010**



Drei Tage in Stille – Schweigeseminar

organisiert von der
Arbeitsgemeinschaft für Meditation
e.V.

„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

Vollkommenheit ist möglich „Der Stufenweg des Buddha zur Befreiung“

mit Alfred Weil



Wie der gewaltige Ozean nur langsam tiefer wird und nicht schlagartig abfällt, so zeigen sich auch die buddhistischen Lehren. Sie bauen auf fortschreitende Einsicht und auf eine sich nach und nach vertiefende Praxis. Tatsächlich weiß der Buddha als genialer Menschenkenner und Pädagoge, welche Schritte zu gehen sind, ohne uns zu über- oder zu unterfordern. Stets lehrt er zuerst Großzügigkeit und Freigebigkeit, dann bringt er uns ethisches Verhalten nahe, spricht über ‚himmlisches Dasein‘ und zeigt schließlich, wie wohltuend es ist, über alle materiellen Abhängigkeiten hinauszuwachsen. Und wer dann noch aufnahmefähig und innerlich bereit ist, erfährt etwas über die eigentliche Lehre des Erwachten: über die Vier Heilenden Wahrheiten.

Das Seminar verbindet Vorträge und stilles Sitzen, Gruppengespräche und Kontemplationen mit Zeiten in Schweigen. 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 Lehreden 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.

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.



**Vipassana-Meditation
Achtsamkeit und die Geheimnisse
des Lebens – Schweigeseminar**

mit Paul (Siriseela) Köppler

Die Teilnahme nur am WE 13.-15. ist möglich.

Meditation mit der Unterstützung eines Lehrers, einer Gruppe und einer Struktur ist eigentlich ganz einfach. Wir gehen zusammen in die Stille, erfahren und heilen uns mit sanften Bewegungen, erleben die Natur auf neue Weise, lernen uns zu schätzen und den Augenblick zu genießen.

Wir erfahren jedoch auch, wie schwierig es ist, dabei zu bleiben, konzentriert zu sein, still zu werden, innere und äußere Hindernisse wie Unruhe und Schmerzen zu überwinden und gegen unsere schlechten Gewohnheiten die Übung im Alltag aufrecht zu erhalten.

Dazu hilft uns neben der gemeinsamen und individuellen Übung mit bestimmten Themen die buddhistische Lehre und ihr unerschöpflicher Reichtum, aus dem wir die Geheimnisse und Prinzipien kennen lernen, die unser Leben bestimmen. Sie sind nicht „geheim“, doch oft unserem engen Blick verborgen. Durch Vortrag, Austausch und Einzelgespräche lernen wir, sie zu durchschauen und uns danach zu richten.

Paul Köppler praktiziert und studiert buddhistische Praxis und Lehre seit mehr als 30 Jahren. Er übte sowohl im Theravada (Denison, Godwin, Titmuss, U Janaka,...) als auch im Zen (Sasaki-Roshi, Seung Sahn, Thich Nhat Hanh,...)

Lehrerhonorar: . . . 2 Tage 70,00 / 6 Tage 180,00 Euro
Pensionspreis (o. EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 / 216,00 Euro
Mitglieder: 64,00 / 192,00 Euro
Eine Ermäßigung auf das Lehrerhonorar wird auf Anfrage gerne gewährt.

Meditationsseminar

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: 45,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro



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: 27,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 Euro
Mitglieder: 64,00 Euro

Intensives Schweige- Vipassana-Seminar

mit Wolfgang Seifert

Die Teilnahme an einzelnen Tagen ist möglich.



Das ruhige und aufrechte Sitzen, in Verbindung mit der Atembetrachtung, bildet den Mittelpunkt des Seminars.

Im bewertungsfreien Beobachten aller körperlichen und geistigen Vorgänge können Blockaden, Ängste und Verdrängungen erkannt, angenommen und letztlich losgelassen werden.

Seelische Verletzungen können zur Heilung gelangen durch Versöhnung mit sich und den Mitmenschen.

„Die mystischen Lehren verschiedener Religionen prägen meinen Werdegang. Ich versuche in meinen Kursen einen integralen Weg spiritueller Einsicht zu vermitteln.“

Wolfgang Seifert erfuhr seine Schulung im Sayadaw-Center in Burma sowie in verschiedenen Klöstern Thailands und Sri Lankas. Dhiravamsa erteilte ihm für seine Kurse, die er seit einigen Jahren im In- und Ausland leitet, die Lehrerlaubnis.

Das Seminar findet Ergänzung durch Hatha-Yoga, Matrasingen und Einzelgespräche.

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.



Mitgliederversammlung

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.

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

Vipassana- und Metta-Meditation – Schweigeseminar

mit Ursula Flückiger
Assistenz: Isis Bianzano



Vipassana bedeutet „Erkenntnis“ oder „Einsicht“, das heisst Einsicht in die wahre Natur allen Daseins. Die Praxis beinhaltet ein systematisches Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment und ein Gewahrsein unserer gegenwärtigen Erfahrung. 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 intuitives Verstehen können die leidbringenden Umgehensweisen mit uns und dem Leben allmählich losgelassen werden. Gleichzeitig werden Mitgefühl, Vertrauen, Gelassenheit, Weisheit, Freude und Verbundenheit gestärkt.

Ursula Flückiger praktiziert Vipassana-Meditation seit 1980 mit verschiedenen LehrerInnen, u.a. Ven. Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein, Christina Feldman. Sie erhielt viele Belehrungen in der Tibetischen Mahayana-Tradition und fühlt sich vor allem durch die Mitgefühlspraktiken sehr inspiriert. Während zehn Jahre 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.



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.): . . . 108,00 Euro
Mitglieder: 96,00 Euro

Meditationswoche – Schweigeseminar

organisiert von der
Arbeitsgemeinschaft für Meditation
e.V.



„Ein-Sicht, Erleuchtung, Ganzheit... ist niemals die Wirkung einer Ursache. Handeln zerstört es nicht, Sitzen bringt es nicht hervor. Es ist nicht das Ergebnis von irgendetwas: keine Technik, keine Methode, Umwelt, Tradition, ... ; keine Handlung oder Nicht-Handlung kann es erzeugen. Es ist da, ungeschaffen, frei wirkend in Weisheit und Liebe, wenn die Ich-Bezogenheit unseres Denkens klar durchschaut ist und sich auflöst im Licht des Verstehens.“ In diesem Sinne Toni Packers führen Teilnehmer der Meditationswochen die „Arbeit von Moment zu Moment“ weiter.

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 bisherige Praxis einwöchiger Retreats ohne Anleitung ist sehr ermutigend, ermöglicht sie doch die Erfahrung, dass Gewahrsein keinen Lehrer oder andere Autoritäten braucht, sondern sich entfaltet in der Stille des gemeinsamen Sitzens.

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



**„Form ist Leerheit, Leerheit ist Form“
Annäherung an das Herz-Sutra**

mit Irmentraud Schlaffer

Das Herz-Sutra ist eine der bekanntesten Lehrreden des Buddha. In diesem Seminar versuchen wir, dieses Sutra zu uns sprechen zu lassen, indem wir es wiederholt auf Deutsch rezitieren, das Mantra sprechen, mit dem Sutra meditieren. Erläuterungen zum Hintergrund, Aufbau und Inhalt des Sutra sollen helfen, es besser zu verstehen und wertzuschätzen. Als Basis dient uns die stille, formlose Meditation.

Das Seminar ist für alle interessierten Menschen offen. Es umfasst Vorträge und Austausch, stille und geleitete Meditation, Übungen zur Körper- und Raumwahrnehmung, Phasen des Schweigens und Zeiten für Gespräche.

Irmentraud Schlaffer beschäftigt sich seit 25 Jahren intensiv mit der Lehre des Buddha. Sie übt und lehrt in der Tradition der Longchen Foundation (in Deutschland: Buddhistische Gemeinschaft Longchen e.V.), die der englische Dzogchen-Lehrer Rigdzin Shikpo leitet. Von ihm wurde sie zur Lehrerin ernannt. Veröffentlichungen: „Buddhismus für den Alltag. Mit entspannter Aufmerksamkeit durch den Tag“ (2003) und „Das Herz erwecken. 12 Schritte zu einem mitfühlenden Leben“ (2006).

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

**Vesakh-Feier
Beginn 10.30 Uhr**



Zur Vesakh-Feier sind alle Freunde des Hauses der Stille herzlich eingeladen. Mit diesem Fest, das es überall in der buddhistischen Welt gibt, 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, die nicht bestätigt wird.



Herz öffnen Metta-Schweigeseminar

mit Marie Mannschatz

Mit dem Frühling kommt ein natürliches Bedürfnis, sich zu öffnen und zu lieben. Es tut uns wohl, dem Herzen Aufmerksamkeit zu schenken und seine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die regelmäßige Hinwendung zum Herzen, die in der Metta-Meditation geübt wird, erlaubt uns, das intuitive Wissen des Herzens abzurufen. Wer sein Herz entdeckt, entwickelt gleichzeitig Wohlwollen für alle Wesen.

In diesem stillen Kurs üben wir die buddhistische Metta-Meditation, die dem Herzensgebet verwandt ist. Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab, es gibt Körperachtsamkeitsübungen, Gruppengespräche und abendliche Vorträge. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Marie Mannschatz hat mehr als zwei Jahrzehnte als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie praktiziert Vipassana-Meditation seit 1978. Im Frühjahr 2007 erschien ihr drittes Buch im Gräfe und Unzer Verlag unter dem Titel „Buddhas Anleitung zum Glücklichen“.

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

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 120 bis 190 Euro, je nach persönlicher Situation.)

Gefühle – Könige der Welt Schweigeseminar

mit Dr. Wilfried Reuter



In jedem wachen Moment erleben wir Gefühle – ein großer Teil ist uns allerdings nicht klar bewusst. Ob bewusst oder nicht, Emotionen beeinflussen unser Denken, Sprechen und Handeln und damit unser Erleben. Wir wollen in diesem Kurs anhand von Vorträgen und Meditationen mit unseren Gefühlen vertrauter werden und Wege zur Läuterung kennenlernen.

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 regelmäßige 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, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Vipassana-Meditation und
Achtsamkeitsyoga –
Schweigeseminar**

mit Yogavacara Rahula

Die Betonung in diesem Kurs liegt in der Entwicklung von durchgehender Achtsamkeit und Aufmerksamkeit auf den Atem und Körper beim Sitzen, Gehen und allen anderen Körperbewegungen.

Damit schaffen wir die Grundlage für tieferes Gewahrsein vom Entstehen und Vergehen der Körperempfindungen, das Beobachten der Gefühle, Emotionen und der Gedanken. Die täglichen Vorträge behandeln das Verstehen des Geistes in Bezug auf Glück und Leiden in der inneren und äußeren Welt. Metta-Meditation, Chanting (Rezitation) und Yogaübungen (bei gutem Wetter draußen) sind Teil des täglichen Ablaufs.

Die Kursprache ist Englisch, mit Übersetzung.

Bhikkhu Yogavacara Rahulas erste buddhistische Lehrer waren 1973 tibetische Lamas in Nepal. Danach begann er in Sri Lanka die Vipassana-Meditation und ordinierte dort 1975. In Pondicherry, Südindien, lernte er Yoga bei Swami Gitananda, später lehrte er Vipassana und Yoga im Nilambe Meditationszentrum in Sri Lanka, wo er zehn Jahre lebte. Heute lebt er im Waldkloster Bhavana Society in West Virginia, USA.

Seminargebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 324,00 Euro
Mitglieder: 288,00 Euro

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

**Vipassana-Meditation
Schweigeseminar**

mit Dhiravamsa



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 Thema der Dharma-Vorträge wird der vierte Teil der Achtsamkeits-Übung sein. Es ist eine Fortsetzung der Erläuterung des Satipatthana-Sutta. 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 25 Jahren leitet Dhiravamsa Meditationsseminare im Haus der Stille.

Lehrerhonorar: 205,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 324,00 Euro
Mitglieder: 288,00 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.): .. 180,00 Euro
Mitglieder: 160,00 Euro

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

**Inneren Frieden finden –
befreiende Selbsterforschung
zwischen Advaita u. Buddhismus**

mit Torsten Brügge
und Padma Wolff



Unser innerstes Wesen ist frei von Verstrickung und Leid. Diese Freiheit offenbart sich uns, wenn wir bereit sind, uns von der Stille des Seins berühren zu lassen. In solch einem Moment lösen wir uns von der Identifikation mit leidvollen Gedanken und Gefühlen. Bedürftigkeit, Verwirrung und Unzufriedenheit fallen ab. Wir erkennen uns als grenzenlosen Frieden und bedingungslos in sich erfüllte Liebe.

Torsten Brügge (Heilpraktiker und Autor) und Padma Wolff (Diplom Psychologin und Leela-Therapeutin) sind seit mehreren Jahren als spirituelle Lehrer tätig. Sie fühlen sich der Vermittlung der Lehrerreihe der indischen Advaita-Weisen Sri Ramana Maharishi und Sri Poonjaji verbunden und zählen Gangaji und Eli Jaxon Bear zu ihren Lehrern. Zugleich ist ihre Arbeit auch durch den Einfluss buddhistischer Sichtweisen, vor allem aus der Vipassana-Tradition, inspiriert.

Während dieses Retreats stehen das Wirken von stiller Meditation, bewusstem Schweigen und die Anregung zur Selbsterforschung im Dialog mit Padma und Torsten im Vordergrund. Padma und Torsten werden dabei auf erfahrungsorientierte Weise in wesentliche Inhalte der Weisheitslehre sowohl des Advaita, als auch buddhistischer Einsichtsmeditation einführen.

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

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



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.

Organisationsgebühr: 50,00 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.

Einheit mit allem Leben Meditation und Lehre des Buddha in edlem Schweigen

mit Charlie Pils



In unserer Zeit der Meditation und Kontemplation in edlem Schweigen wird die Praxis von Satipatthana unsere Grundlage sein. Es ist der Weg des beständigen bewussten Seins (sati) innerhalb unseres Körpers, unserer Gefühle, Bewusstseinszustände und Gedankenwelten. Wir gewinnen Einsicht in die allem Leben zugrunde liegenden Lebensgesetze durch eigenes Erleben. Der geistige Weg des Zulassens und Lassens wird uns den Raum des Gewahrseins öffnen, in dem wir unsere begrenzenden geistigen Konditionierungen erkennen und auflösen können.

Durch unsere stille Praxis werden wir aus einem ich-bezogenen, oft Leid schaffenden Bewusstsein herauswachsen, um in ein universell erkennendes und fühlendes Bewusstsein hineinzuwachsen. In einem durch Meditation entfaltetem Herzen und Geist fühlen wir die Einheit mit allem Leben und erfahren uns selbst als zeitloses, stilles Sein, aus dem Weisheit und Liebe ungehindert unser Leben erfüllen kann.

Charlie Pils begegnete 1984 der Ehrw. Ayya Khema. Unter ihrer Führung praktizierte er intensiv den inneren Weg der Meditation. Von der Ehrw. Ayya Khema autorisiert vermittelt er seit 15 Jahren die Lehre des Buddha und buddhistische Geistesruhe- und Einsichtsmeditation (Samatha und Vipassana). Er ist Mitglied in der spirituellen Leitung des Meditationszentrums Buddha-Haus München.

Lehrerhonorar + freiwillige Spende: . . . 140,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 252,00 Euro
Mitglieder: 224,00 Euro



**Achtsamkeitstage
mit Dharmavajra
und Vajraprâbhâ**



Empfindungen und Gedanken sind Geschehnisse im Jetzt. Wir wollen es wiederum erforschen in meditativen Übungen und auch im Lesen und Besprechen von einem Text, sowie bei der Puja und der Begegnung miteinander. Neue Freunde sind herzlich willkommen, sie helfen uns, Achtsamkeit, Offenheit und Anfängergeist zu bewahren.

Sein buddhistisches Training erhielt Dharmavajra hauptsächlich durch 21 Jahre aktiver Mitarbeit beim Arya Maitreya Mandala, davon neun Jahre als Dharmâcârya bis Ende 2005. Persönlicher Schüler von Ven. Advayavajra (Dr. K.-H. Gottmann), Lama Govindas Nachfolger. Entscheidende Impulse kommen von Lama Govinda selbst, Ven. Tao Wei in Schweden sowie von Ven. Chhime Rigdzin Rinpoche und Ven. Myokyo-ni (Irmgard Schloegl) in England. Seit 2006 ist Dharmavajra freistehend und unterrichtet in Schweden und Deutschland.

Rose Kaspers buddhistischer Weg wurde entscheidend geprägt durch die beiden Lehrer Amoghavajra Karl Schmied und Advayavajra Dr. Karl-Heinz Gottmann. Rund 10 Jahre war sie im Orden Arya Maitreya Mandala als Sekretärin und Dharmalehrerin tätig. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie derzeit einen kleinen buddhistischen Freundeskreis.

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

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

**Meditation und die
Anwendung der Buddhalehre
im täglichen Leben –
Vipassana-Schweigeseminar**



mit Vimalo Kulbarz

In diesem Meditationskurs geht es darum, zu lernen, mit Klarheit, Wachheit und Bewusstheit im Hier und Jetzt zu leben, die Erkenntnisfähigkeit zu entwickeln und tiefer in die Meditation einzudringen. In den Vorträgen und Gesprächen werden Anregungen gegeben, wie man den buddhistischen Läuterungsweg in allen Bereichen seines täglichen Lebens einsetzt und was man tun muss, um sich selbst anzunehmen und angemessener mit Problemen, Konflikten und den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Dazu braucht man Bewusstheit und Selbsterkenntnis, Lernbereitschaft und Flexibilität im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens, Geistessammlung und die Fähigkeit, seine Einstellungen und Denkmuster zu ändern.

Vimalo Kulbarz war 25 Jahre buddhistischer Mönch und erhielt seine Ausbildung als Meditationslehrer in Burma bei Mahasi Sayadaw. Seit 1965 leitet er Meditationskurse in verschiedenen Ländern. Er ist der Autor des vom Haus der Stille herausgegebenen Buches „Der Dharma für den Westen“ und des Selbsterfahrungsspiels „Erkenne dich selbst“. In diesem Buch und in dem Spiel zeigt er, wie man den buddhistischen Läuterungsweg zu einer subtilen Lebenskunst machen kann.

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.



Freundestreffen – Besprechung von Lehrreden

Paul Debes trat 1948 in Hamburg mit einem buddhistischen Vortragszyklus an die Öffentlichkeit. Das war die Geburtstunde 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

Einsicht und Herz, der Weg der Achtsamkeit – Vipassana-Seminar

mit Bhante Sujiva



Bhante Sujiva vereint in hervorragender Weise die Intuition eines asiatischen Meisters, befreiten Humor und eine ungewöhnliche westliche Denkweise. Er ist seit drei Jahrzehnten im Theravada ordiniert. Seine Schüler schätzen an ihm Mitgefühl, gekonnte praktische Anleitung und eine profunde Kenntnis der Lehre des Buddha. Er ist nicht bloß ein einmaliger Virtuose der frühbuddhistischen Herzmeditationen „Metta“, sondern auch ein führender Meister der Achtsamkeits- bzw. Einsichtspraxis „Vipassana“. Metta und Vipassana hängen eng zusammen.

Bhante Sujiva hat einige Bücher über Vipassana, Metta und buddhistische Poesie verfasst. Dazu gehören „Die Praxis der Einsichtsmeditation“ und „Die buddhistische Herzmeditationen: Verstehen, Liebe und Stille“, Tushita Bücher, Edition Buddha Direkt, Herbst 2006.

Die Meditationsanleitungen und Vorträge werden bei Bedarf übersetzt. (Es ist auch eine verkürzte Teilnahme möglich: nur erste oder nur zweite Woche.)

Seminargebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ermäßigt): 480,00 Euro
Mitglieder (ermäßigt): 450,00 Euro

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



Ruhe und Einsicht durch Meditation Schweigeseminar

mit Dr. Sylvia Kolk

Ein Meditationskurs für AnfängerInnen und Geübte.

Meditation ist eine sanfte Methode der Herzens- und Geistesschulung auf dem Weg zur inneren Freiheit. Bei einer kontinuierlichen Praxis führt Meditation zur inneren Ruhe und von dort zu einer neuen Sichtweise.

Sitz- und Gehmeditation sowie geleitete Meditationen werden uns durch den Tag geleiten. Sowohl einführende als auch vertiefende Vorträge bieten die Möglichkeit, zentrale Aspekte der Lehre kennen zu lernen bzw. zu erinnern, so 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 120 Euro, je nach persönlicher Situation.)

Meditationswoche – Schweigeseminar

organisiert von der
Arbeitsgemeinschaft für Meditation
e.V.



„Ein-Sicht, Erleuchtung, Ganzheit... ist niemals die Wirkung einer Ursache. Handeln zerstört es nicht, Sitzen bringt es nicht hervor. Es ist nicht das Ergebnis von irgendetwas: keine Technik, keine Methode, Umwelt, Tradition, ... ; keine Handlung oder Nicht-Handlung kann es erzeugen. Es ist da, ungeschaffen, frei wirkend in Weisheit und Liebe, wenn die Ich-Bezogenheit unseres Denkens klar durchschaut ist und sich auflöst im Licht des Verstehens.“ In diesem Sinne Toni Packer führen Teilnehmer der Meditationswochen die „Arbeit von Moment zu Moment“ weiter.

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 bisherige Praxis einwöchiger Retreats ohne Anleitung ist sehr ermutigend, ermöglicht sie doch die Erfahrung, dass Gewahrsein keinen Lehrer oder andere Autoritäten braucht, sondern sich entfaltet in der Stille des gemeinsamen Sitzens.

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



Achtsamkeit mit Gefühl – Vipassana-Schweigeseminar

mit Marie Mannschatz

In der Vipassana-Meditation lernt man systematisch, Körperempfindungen zu erkennen. Auch unsere Emotionen dürfen Raum einnehmen und ins Fließen kommen. Meditation bringt behutsame Aufmerksamkeit in unser gesamtes Erfahrungsfeld und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Herzens. Frieden und Entspannung können sich ausbreiten und münden in Mitgefühl für alles Leben.

Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab, es gibt Körperachtsamkeitsübungen, Gruppengespräche und abendliche Vorträge. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Marie Mannschatz hat mehr als zwei Jahrzehnte als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie praktiziert Vipassana-Meditation seit 1978. Im Frühjahr 2007 erschien ihr drittes Buch im Gräfe und Unzer Verlag unter dem Titel „Buddhas Anleitung zum Glücklichen“.

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

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 90 bis 150 Euro, je nach persönlicher Situation.)

Klarheit und Stille – Schweigeseminar

mit Tineke Osterloh



Viele Menschen sehnen sich nach innerer Klarheit und Stille. Denn die Anforderungen des Alltags sind groß, und ein Kopf voller Gedanken kann nicht zur Ruhe kommen.

„Nur ein ruhiges Gewässer wird wieder klar“, sagt ein tibetisches Sprichwort. Wer meditiert, beginnt, sich und die eigene Lebendigkeit auf eine stille, kraftvolle Art zu spüren. Hier ist eine unerschöpfliche Quelle für Kreativität und Ordnung zu entdecken. Die Weisheitslehren des Dharma unterstützen diese (ent-)spannende Reise.

In diesem Retreat werden wir in Stille meditieren (mit Unterweisungen) und auch eine Reihe von angeleiteten Übungen zum Dharma machen, die direkten Bezug zum Alltag haben. Die Übungen werden allein oder in Zweier-Gruppen ausgeführt. Die Teilnehmenden haben Gelegenheit, sich hier über ihre konkreten Erfahrungen auszutauschen.

Tineke Osterloh (*1966) hat als autorisierte Meditations- und Dharmalehrerin weltweit Retreats geleitet. Sie lebt in Hamburg und arbeitet dort als systemischer Coach. Außerdem ist sie ausgebildete Juristin und Mutter von zwei Kindern.

Lehrerhonorar: 80,00 bis 120,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 Euro
Mitglieder: 64,00 Euro



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

Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, nichts tun müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren lassen vom Wunder des Augenblicks – dabei hilft uns die Entwicklung von Achtsamkeit, eine Qualität des Geistes, die wir mit den besonderen Methoden des MBSR-Trainings (Mindfulness-based Stress Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn an diesem Wochenende schulen und vertiefen möchten.

Wir werden den Bodyscan, eine Meditation im Liegen, vorstellen und detailliert verschiedene Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen üben. Vorträge über Achtsamkeit im Alltag, Stresslösung und einen heilsamen Umgang mit sich selbst sowie geleitete Meditationen zur Entwicklung heilsamer Geistesqualitäten wie Mitgefühl, Güte und Freude runden die Übungsphasen ab.

Der Kurs ist auch für Neu-Interessierte geeignet.

Angelika Wild-Regel war Schülerin der Theravada-Nonne Ayya Khema und übte nach deren Tod mit Lehrern verschiedener Traditionen. Die Achtsamkeitspraxis übt sie seit 1989.

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.

**Vipassana-Meditation –
Schweigeseminar
mit Renate Seifarth**



Wir wollen in uns ruhen, entspannt und offen, voller Lebensfreude, Harmonie und Zufriedenheit. Oft fühlen wir uns aber unerfüllt, unzufrieden, abgehetzt und unglücklich. Wie kommt es dazu? Wie können wir das ändern? Die Vipassana-Meditation ist eine Übung, in deren Mittelpunkt die Entwicklung von Gleichmut und freundlicher Achtsamkeit steht. Wir werden bewusst, was wir empfinden, fühlen und denken. So können wir erkennen, wie unsere Schwierigkeiten entstehen und wie wir sie lösen können. Und wir erkennen die vergängliche, bedingte Struktur aller Erfahrungen und Dinge dieser Welt. Diese Weisheit führt zu tiefstem inneren Frieden, Lebensfreude und Verbundenheit mit allem was ist.

Wir üben uns ganztägig in Meditation, erhalten Anweisungen, Vorträge und Gespräche mit der Kursleiterin. Während des Kurses wird untereinander geschwiegen.

Renate Seifarth widmet sich seit 17 Jahren der buddhistischen Praxis. Sie verbrachte fünf Jahre in Klausur, davon 2½ Jahre in den Klöstern Thailands und Burmas. Ihre wichtigsten Lehrer sind Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Stephen Batchelor und Ajahn Maha Boowa.

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.



**Geistesgegenwart und Verwandlung
Schweigeseminar für Anfänger
und Erfarene**

mit Akiñcano (Marc Weber)

Praktische und aufbauende Anleitungen in den Grundformen der Achtsamkeit (satipatthāna) helfen, den Geist zu stillen. Auf den Spuren von Buddhas ›Mittlerem Vorgehen‹ ergründen wir unser psychologisches Erleben: sanfte und gezielte Schulung von differenziertem Empfinden, gründlichem Erwägen, meditativem Gewahrsein und liebender Güte vertiefen unsere Einsicht in die Muster unseres Erlebens und ihre Bedingtheit. Wo bleibt unser Herz hängen? Verstrickungen werden einsehbar, ihre Lösung in tieferem Selbstverständnis möglich. – Bewusste Achtsamkeit in allen Aktivitäten des Tages. Meditation in Stille – Sitzen, Stehen, Gehen; Gruppen- und Einzelgespräch. Eine Reihe von einfachen Dehn- und Atemübungen werden im Lauf des Kurses eingeflochten.

Akiñcano Marc Weber, geb. in Bern, war ab Mitte der 80er Jahre Mönch in der Tradition des frühen Buddhismus. Ausbildung in Europa und Thailand in den Meditationsklöstern Ajahn Sumedhos und Ajahn Chahs. Sprach- und Lehrreden-Studium bei Bhikkhu Payutto, Thailand. 1998 Rückkehr in den Westen und ausgedehnte Lehrtätigkeit. Ab 2000 in Ausbildung in Core Process und Focusing. Er legte 2005 sein Ordensgewand ab, arbeitet seither als Prozessbegleiter in Köln und unterrichtet Meditation und Dharma europaweit.

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.

**Von nichts kommt nichts. Oder
doch? Karma und Schicksal, Einsicht
und Befreiung – Schweigeseminar**

mit Sylvia Wetzel und
Lily Besilly (Lehr-Assistenz)



Wir alle tragen Verantwortung für unser Leben und für das von anderen. Oft wissen wir nicht, was wir tun, und fügen uns und anderen Schaden zu. Wo fängt die Freiheit im Denken und Handeln an und wo endet sie? Gibt es einen freien Willen, und was ist Schicksal, Fügung, Karma? Im Spiegel der buddhistischen Karma-Lehren und speziell der Zwölf Gliedern des bedingten Entstehens erforschen wir die Bedingungen für unser Denken, Reden und Handeln. Der aufgelockerte Tagesablauf mit Körperübungen, Meditationen im Sitzen und Gehen, angeleiteten Übungen, Mantra-Singen und einfachen Textrezitationen unterstützt einen sanften Zugang zur systematischen Übung im Kurs und zuhause. Eigene Erfahrungen und kulturelle und geschlechtliche Prägungen werden einbezogen. Es gibt Gelegenheit zu Gruppen- und Einzelgesprächen.

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 dem Rinzai-Zen, dem Theravada und dem Tara-Rokpa-Prozess. Autorin mehrerer Bücher.

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. (Empfehlung: 154 bis 256 Euro, je nach persönlicher Situation.)



**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: 27,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 72,00 Euro
Mitglieder: 64,00 Euro

**Intensives Schweige-
Vipassana-Seminar
mit Wolfgang Seifert**



Das ruhige und aufrechte Sitzen, in Verbindung mit der Atembetrachtung, bildet den Mittelpunkt des Seminars.

Im bewertungsfreien Beobachten aller körperlichen und geistigen Vorgänge können Blockaden, Ängste und Verdrängungen erkannt, angenommen und letztlich losgelassen werden.

Seelische Verletzungen können zur Heilung gelangen durch Versöhnung mit sich und den Mitmenschen.

„Die mystischen Lehren verschiedener Religionen prägen meinen Werdegang. Ich versuche in meinen Kursen einen integralen Weg spiritueller Einsicht zu vermitteln.“

Wolfgang Seifert erfuhr seine Schulung im Sayadaw-Center in Burma sowie in verschiedenen Klöstern Thailands und Sri Lankas. Dhiravamsa erteilte ihm für seine Kurse, die er seit einigen Jahren im In- und Ausland leitet, die Lehrerlaubnis.

Das Seminar findet Ergänzung durch Hatha-Yoga, Mantrasingen und Einzelgespräche.

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:

Name

PLZ und Ort

Straße und Hausnummer

Seminarnummer

Unterschrift

Wie melde ich mich an?

Schicken Sie uns Ihre Seminaranmeldung mit Rückporto an unsere Postadresse oder formlos per Fax oder E-Mail.

Sobald wir die Anmeldung bestätigt haben, überweisen Sie bitte 50 Euro Pensionspreis-Vorauszahlung auf unser Konto:

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg
BLZ 230 527 50, Konto 1000 138 629

Wenn wir die Vorauszahlung nicht spätestens 14 Tage vor Kursbeginn erhalten, wird der Platz anderweitig vergeben. Wenn Sie Ihre Anmeldung nicht aufrecht erhalten können, geben Sie uns bitte umgehend Bescheid. Die Vorauszahlung wird nicht erstattet.

Wichtige Hinweise zur Zahlung

Der Restbetrag wird vor Ort bar bzw. per EC-Karte bezahlt. Bitte bringen Sie die Vorauszahlungsbelege mit. Eine Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

Pensionspreis (Unterkunft, Verpflegung und Bettwäsche)
 Bitte unbedingt den Wunsch nach Reservierung von Einzel- bzw. Doppelzimmern zusammen mit der Seminaranmeldung mitteilen!

Mitglieder: 32,00 Euro pro Tag

Nichtmitglieder: 36,00 Euro pro Tag

Einzelzimmerzuschlag: 12,00 Euro pro Tag

Doppelzimmerzuschlag: 6,00 Euro pro Tag und Person

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

Was muss ich beachten?

Bitte am Nachmittag anreisen. Jedes Seminar beginnt am Anreisetag mit dem Abendessen um 18.30 Uhr und endet am Abreisetag nach dem Mittagessen um 12.00 Uhr.

Die Küche ist vegetarisch. Auf Diätwünsche kann leider nicht eingegangen werden. Bei mehrtägigen Seminaren ist täglich eine Stunde Haus- und Gartenarbeit eingeplant.

Nützlich sind wetterfeste Schuhe, Hausschuhe und eine Taschenlampe. Bettwäsche und Handtücher werden gestellt.

Alle Preise verstehen sich inkl. der gesetzlichen MwSt.

Für fahrlässig verursachte Schäden aller Art wird die Haftung des Vereins ausgeschlossen. Ebenso ist eine Haftung des Vereins bei Schäden psychischer oder physischer Art ausgeschlossen. Sollten bezüglich Ihres psychischen oder physischen Zustandes Bedenken bestehen, kontaktieren Sie uns bitte, bevor Sie sich anmelden.

Antrag auf Mitgliedschaft

Ich/Wir bitte(n) um die Aufnahme in den Verein Haus der Stille e.V.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 90 Euro für Einzelpersonen und 120 Euro für Paare.

Der ermäßigte Mitgliedsbeitrag, gültig für Schüler, Studenten, Erwerbslose und Senioren, beträgt 60 Euro.

Name(n)

Datum und Unterschrift(en)

Adresse

Bitte füllen Sie nachstehende Einzugsermächtigung aus oder überweisen Sie den Mitgliedsbeitrag auf unser Konto:
Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg, BLZ 230 527 50,
Konto 1000 138 629

Einzugsermächtigung

Hiermit erteile ich dem Haus der Stille e.V. bis auf Widerruf eine Einzugsermächtigung über:

den jährlichen Mitgliedsbeitrag in Höhe von

90 Euro 120 Euro 60 Euro

sowie (optional) über einen Förderbetrag von _____ Euro

einmalig monatlich jährlich vierteljährlich

Name des Kontoinhabers

Adresse

BLZ

Kontonummer

Datum

Unterschrift

Anfahrtsweg



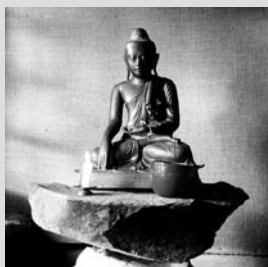
Der Weg nach Roseburg

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.