

Haus der Stille



Seminarprogramm
2018

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 zwölf 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

Telefon 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
1. bis 4. März

Seminar Nr. 2
Gelassenheit inmitten den
Herausforderungen des
Lebens – Vipassana Medita-
tionskurs im Schweigen mit
Ursula Flückiger
8. bis 11. März

Seminar Nr. 3
Meditations- und
Yogaseminar
mit Dr. Armin Gottmann
15. bis 18. März

Mitgliederversammlung
25. März um 10.30 Uhr

Seminar Nr. 4
Kein Weg, kein Ziel, grenzen-
lose Weite – Intensives
Vipassana-Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert
30. März bis 7. April

Seminar Nr. 5
Weiser Körper –
freudiges Herz
Qi-Gong und Meditation
Schweigeseminar
mit Franz Möckl
12. bis 15. April

Seminar Nr. 6
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
20. bis 22. April

Seminar Nr. 7
Buddhistische
Sterbebegleitung
mit Friederike Boissevain
26. bis 29. April

Seminar Nr. 8
Durchatmen und Innehalten.
Meditation –
Schweigeseminar
mit Frank Wesendahl
3. bis 6. Mai

Seminar Nr. 9
Wenn es eng wird ums Herz
3-Tage-Retreat in Schweigen
mit Dr. Sylvia Kolk
10. bis 13. Mai

Seminar Nr. 10
Meditationswoche –
Schweigeseminar
19. bis 26. Mai

Vesak-Feier
Große Wallanlagen
Hamburg
26./27. Mai

Seminar Nr. 11
Meditation –
Schweigeseminar
mit Wilfried Reuter
2. bis 8. Juni

Seminar Nr. 12
Einsicht und Herz, der Weg
der Achtsamkeit –
Vipassana-Schweigeseminar
mit Bhante Sujiva
13. bis 24. Juni

Seminar Nr. 13
Lieben und Loslassen
Metta-Meditation
im Schweigen
mit Marie Mannschatz
und Angelika Baur
30. Juni bis 7. Juli

Seminar Nr. 14
Grüne Tara – Freie Frau
Meditationskurs im
Schweigen für Frauen
mit Sylvia Wetzel
und Lehrassistentz
**14. bis 21. Juli und
21. bis 28. Juli**

Seminar Nr. 15
Stille Meditation und
Selbsterforschung
in edlem Schweigen
mit Charlie Pils
4. bis 11. August

Seminar Nr. 16
Weiser Körper –
freudiges Herz
Qi-Gong und Vipassana
Schweigeseminar
mit Franz Möckl
15. bis 19. August

Seminar Nr. 17
Geistesgegenwart und
Verwandlung
Schweigeseminar für
Anfänger und Erfahrene
mit Akiñcano (Marc Weber)
22. bis 26. August

Seminar Nr. 18
Grüne Tara – Offen
und furchtlos
Meditationsseminar
im Schweigen
mit Lily Besilly
5. bis 9. September

Seminar Nr. 19
Endlich leben
mit Lisa Freund
13. bis 16. September

Seminar Nr. 20
Freundestreffen –
Besprechung von Lehrreden
21. bis 23. September

Seminar Nr. 21
Die Früchte der Achtsamkeit
Achtsamkeits-Meditation
im Schweigen
mit Marie Mannschatz
29. September bis 3. Oktober

Arbeitswochenende
6. Oktober

Seminar Nr. 22
Meditationswoche –
Schweigeseminar
13. bis 20. Oktober

Seminar Nr. 23
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Michael Kewley
24. bis 28. Oktober

Seminar Nr. 24
Metta- und
Vipassana-Meditation
Schweigeseminar
mit Tineke Osterloh
31. Oktober. bis 3. November

Seminar Nr. 25
Vipassana und
Metta-Meditation –
Schweigeseminar
mit Renate Seifarth
und Lehrassistentz
7. bis 11. November

Seminar Nr. 26
Geduld
3 Tage im Schweigen
mit Sylvia Kolk
15. bis 18. November

Seminar Nr. 27
Entspannung, Klarheit,
Mitgefühl – Meditationskurs
im Schweigen
mit Sylvia Wetzel
und Lily Besilly
**22. bis 25. November
und 25. Nov. bis 1. Dezember**

Seminar Nr. 28
Stressbewältigung durch
Achtsamkeit (MBSR)
mit Angelika Wild-Regel
und Yeshe Udo Regel
6. bis 9. Dezember

Seminar Nr. 29
Kein Weg, kein Ziel, grenzen-
lose Weite – Intensives
Vipassana-Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert
**26. Dezember 2018 bis
1. Januar 2019**



Drei Tage in Stille – Schweigeseminar

organisiert
von der Arbeitsgemeinschaft
für Meditation

„Stille bedeutet, das 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)

Dieses Retreat bietet Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – die Möglichkeit, sich in die Stille zu begeben. Das gemeinsame Sitzen und das durchgängige Schweigen schaffen dafür den Rahmen. Das Retreat hat eine klare Struktur, die eigenverantwortlich genutzt werden kann. Am Freitag und am Sonnabend kann einem Vortrag von Toni Packer zugehört werden. So haben alle die Freiheit, den eigenen Bedürfnissen und Erfordernissen entsprechen zu können.

Dieses Retreat ist auch für Menschen geeignet, die noch keine Erfahrungen mit Meditation gemacht haben und sich auf ein dreitägiges Schweigen ohne spirituelle Anleitung einlassen wollen. Beratende Hinweise zu meditativen Sitzhaltungen werden auf Wunsch gegeben.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 120,00 Euro
Mitglieder: 108,00 Euro

Gelassenheit inmitten den Herausforderungen des Lebens Vipassana Meditationskurs im Schweigen

mit Ursula Flückiger



Wie finden wir zu innerer Freiheit und Verbundenheit? Brauchen wir tatsächlich mehr oder andere Erfahrungen? Ist Glückseligkeit in jedem Augenblick unseres Lebens möglich, unabhängig von den Umständen? In der Vipassana (Einsichts) Meditation richten wir unser Gewahrsein mit Interesse und Wohlwollen auf das ganze Spektrum der Vorgänge in Körper, Herz und Geist. In jenen Momenten, in denen wir die Fäuste lockern, die Augen entspannen und die Welt nicht ergreifen oder wegstoßen, begegnen wir dem Leben vermehrt mit Mitgefühl, Weisheit und Gelassenheit. Sie haben die heilsame Kraft, Unruhe in Form von Unwillen und unheilhaftem Verlangen zu überwinden, aber auch die dem Gleichmut ähnlich scheinende Geisteshaltung der Gleichgültigkeit. Formelle Sitz-, Geh- und Stehmeditation sowie Gewahrseinsübung in allen informellen Zeiten, Dharma Vortrag, Gesprächgruppen.

Ursula Flückiger praktiziert Vipassana- sowie Brahma Vihara-Meditation seit 1980 mit verschiedenen Lehrenden, u.a. mit Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein und Christina Feldman und erhielt viele Belehrungen in der Tibetischen Mahayana-Tradition. Seit 1990 wirkt sie als Dharma-Lehrerin und ist Mitbegründerin sowie Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 120,00 Euro
Mitglieder: 108,00 Euro
Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



Meditations- und Yoga-Seminar

mit Dr. Armin Gottmann

Mitgliederversammlung Beginn 10.30 Uhr



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.

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.

Lehrerhonorar: 80,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro
Mitglieder: 108,00 Euro

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



**Kein Weg, kein Ziel,
grenzenlose Weite –
Intensives Vipassana-
Schweigeseminar
mit Wolfgang Seifert**
nur volle Teilnahme möglich

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: 35,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 320,00 Euro
Mitglieder: 288,00 Euro

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

**Weiser Körper – Freudiges Herz
Qigong & Meditation
Schweigeseminar**

mit Franz Möckl



Die Praxis der Meditation hilft uns klar zu sehen „was Sache ist“ – wo wir festhalten und womit wir uns identifizieren (Weisheitsaspekt). Durch die sanft fließenden Bewegungen des Qigongs spüren wir den Körper als einen Tanz der Energien (Aspekt der Freude). Beide Disziplinen sind auf „Achtsamkeit des Körpers“ ausgerichtet, welcher uns im Hier und Jetzt verankert. Der Körper kann nur jetzt erfahren werden, ist immer gegenwärtig. Durch die Wahrnehmung von Körper und Geist, frei von jeglicher Identifikation, erfreuen wir uns einer tiefen Verbindung mit uns selbst und unserer Umwelt.

Das Seminar findet im Schweigen statt und beinhaltet Perioden der Sitz- und Gehmeditation sowie Qigong-Übungen, Gruppengespräche und Vorträge. Die Bewegungen des Qigong sind leicht zu lernen. Der Kurs ist für alle geeignet.

Franz Möckl praktiziert Taiji & Qigong seit mehr als 30 Jahren. Er lebte in einer taoistischen Einsiedelei in den Rocky Mountains, als buddhistischer Mönch in Burma und Thailand und erhielt eine Ausbildung in MBSR und unterrichtete an der „Stress-Reduction-Clinic“ in Worcester, MA. Er lebt am Fuße des heiligen Berges Arunachala in Süd-Indien und unterrichtet weltweit.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro
Mitglieder: 108,00 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.): . . . 80,00 Euro
Mitglieder: 72,00 Euro

„Blüten fallen“ – ein Meditationsseminar vom Leben und vom Sterben

mit Friederike Boissevain



Zen-Meister Eihei Dogen sprach vom Bild einer leuchtenden Perle, um die gesamte Welt und unser Leben zu bezeichnen: kostbar und vollkommen. Wie leuchtet diese Perle, während wir leben? Können wir sie auch dann halten, wenn unser Leben zur Neige geht?

Wonach streben wir in unserem Leben und in unserem Sterben? Was beunruhigt uns? Was gibt uns Kraft, was tröstet uns? Wie können wir Gegensätze miteinander verbinden?

In diesem Seminar möchten wir uns, getragen von den Formen des Soto-Zen, diesen Fragen widmen. Hierbei befolgen wir den alten klösterlichen Tagesrhythmus mit Zeiten der Meditation, Rezitation, Arbeit und Pausen. Einen Teil unserer Zeit werden wir im edlen Schweigen verbringen. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit für kreativen Ausdruck und für gemeinsamen Austausch.

Dr. med. Friederike Juen Boissevain arbeitet als Fachärztin für Krebserkrankungen und Palliativmedizin. Sie praktiziert seit dreißig Jahren im Zen-Buddhismus in der Tradition des Soto-Zen. Vierjähriger Klosteraufenthalt in den USA, davon zwei Jahre in einem Schweigekloster. Seit vielen Jahren gemeinsame Leitung einer Sangha in Schleswig-Holstein.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro
Mitglieder: 108,00 Euro

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



**Durchatmen und Innehalten.
Einfachsein
Meditation – Schweigeseminar**

mit Frank Wesendahl

Als Lebens-Reisende brauchen wir manchmal ein Innehalten an einem sicheren Ort, wo wir nichts anderes tun müssen, als uns nur ganz aufrichtig dem Sitzen anzuvertrauen: nur hinhören, hinfühlen, weich werden, langsamer gehen, einfacher und freundlicher werden. Ein freundschaftliches Verhältnis zu sich selber zu kultivieren bedeutet, sich der eigenen Person zuzuwenden, das Bewusstsein zu öffnen und ganz vertraut zu werden mit den Empfindungen des Körpers, den Gedanken und Gefühlen, den Ängsten und Abneigungen und den Sehnsüchten und Bedürfnissen, die uns umtreiben. Wenn wir an diesem Punkt der Erkenntnis angekommen sind, schärft sich unser Blick und unsere Empfindung dafür, was uns ausöhnt, nachhaltig guttut, was uns nährt und stärkt.

Sitz- und Gehmeditation und Körperübungen werden durch Vorträge und Anleitungen ergänzt, um Geistesruhe und entspanntes Gewahrsein im gegenwärtigen Moment zu erfahren.

Frank Wesendahl kam 1975 zur Meditation und durchlief seither eine intensive Praxis buddhistischer Meditationssysteme bei bedeutenden Meistern aller Traditionen. Ein umfassendes Studium buddhistischer Philosophie in der tibetischen Tradition rundet seinen Werdegang ab. Der Fokus seines Selbstverständnisses liegt auf Einfachheit und bodenständiger Lebensbewältigung mittels Geistesklarheit und entspannter, freifließender Aufmerksamkeit.

Lehrerhonorar: 100,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro
Mitglieder: 108,00 Euro

**Wenn es eng wird ums Herz!
3-Tage-Retreat im Schweigen**

mit Dr. Sylvia Kolk



Der „innere Kritiker“ ist eine Instanz, die uns selbst mit hohen, kaum erreichbaren Moralvorstellungen und Idealen bewertet. Sie zeigt uns, wie oft wir versagen, „nicht richtig sind“, nicht dazugehören oder nicht geliebt werden. Wird es eng ums Herz, lehnen wir auch andere ab. Dieses Erleben ist mit entsprechenden Gedanken und Gefühlen verbunden. Der innere Richter wirkt oft unbewusst und wir verlieren deutlich unsere Vitalität. Um diese Lebenskraft zu befreien, wenden wir uns unmittelbar dieser blockierten Energie zu, erforschen und befreien sie.

Sylvia Kolk, Dr. phil., langjährige Schülerin der Ehrw. Ayya Khema, von der sie 1995 autorisiert wurde. Weitere Inspirationen gaben insbesondere Lehrer der burmesischen Tradition. Im Zentrum ihrer Arbeit steht die lebendige Verbindung von Alltags und Retreat-Praxis. In neuen Projekten sucht sie Formen und Methoden, die bewusstseinsbefreiende Dimension der buddhistischen Lehre in einen Dialog mit sozialen, ökonomischen und politischen Themen der Gegenwart zu bringen. 2004 gründete sie in Hamburg das buddhistische Stadt-Zentrum Liebe-Kraft-Weisheit. Autorin.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro
Mitglieder: 108,00 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.)



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, forscht, zuhört und still schaut, ohne in Angst und Vergnügen oder Schmerz steckenzubleiben.“

(Toni Packer)

Dieses Retreat bietet Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – die Möglichkeit, sich intensiv in die Stille zu begeben. Das gemeinsame Sitzen und das miteinander vereinbarte Schweigen schaffen dafür den Rahmen. Das Retreat hat eine klare Struktur, die eigenverantwortlich genutzt werden kann. An jedem Tag kann einem Vortrag von Toni Packer, ausgewählt aus den Jahren 1995 bis 2002, zugehört werden; und an drei Abenden findet ein Gesprächskreis statt, in dem sich Teilnehmende miteinander austauschen können.

Die Teilnahme an diesem Retreat setzt Meditationserfahrungen und die Bereitschaft voraus, das miteinander vereinbarte Schweigen einzuhalten und sich ohne Anleitung auf diesen siebentägigen Prozess einzulassen.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 280,00 Euro
Mitglieder: 252,00 Euro

Vesakh-Feier



In diesem Jahr werden wir gemeinsam mit buddhistischen Gruppen aus Hamburg unser Vesakhfest in den großen Wallanlagen in Hamburg feiern.



Unsere Verletzlichkeit erkennen Meditation – Schweigeseminar

mit Dr. Wilfried Reuter

Unsere Verletzlichkeit erkennen – Verletzungen heilen – uns mit der Welt versöhnen. Als verletzte Menschen verletzen wir und werden verletzt. Darunter leiden wir oft lange Zeit und plagen uns mit Schuldgefühlen. Unsere Möglichkeiten in der Gegenwart zu erkennen und Verletzungen abheilen zu lassen ist Anliegen dieses Kurses.

Dr. Wilfried Reuter ist buddhistischer Lehrer und spiritueller Leiter der Zentren Lotos – Vihara Berlin und Dharma-Chakra Meißen. Seine wichtigste Lehrmeisterin wurde die deutsche buddhistische Nonne Ayya Khema, die sein Leben tiefgreifend veränderte. Bis heute fühlt er sich mit ihr tief verbunden. Weitere Lehrer waren der indische Heilige Ramana Maharshi und der tibetische Meister Tarab Tulku. Besonders wichtig ist Wilfried Reuter eine traditionsübergreifende Vermittlung der Buddha-Lehre, in der Sichtweisen des Theravada-Buddhismus genauso zur Geltung kommen wie solche aus dem Mahayana-Buddhismus. Zudem bringt er seine mehr als 35-jährige Erfahrung als Frauenarzt, Geburtshelfer, Sterbebegleiter und Notarzt in seine Lehrdarlegung ein.

Organisationsgebühr: 60,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 240,00 Euro
Mitglieder: 216,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, bittet aber um eine Spende. (Empfehlung: 170 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): 396,00 Euro
Mitglieder (ermäßigt): 352,00 Euro

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



**Lieben und Loslassen
Metta-Meditation
im Schweigen**

**mit Marie Mannschatz
und Angelika Baur**



Auf einfache und wirksame Weise können wir durch Metta-Meditation inneres Gleichgewicht herstellen und unsere besten Eigenschaften nähren. Diese Meditation hilft uns, ganz entspannt den Anforderungen des Alltags mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu begegnen.

Wir üben Metta-Meditation im Sitzen und Gehen, es gibt Vorträge und Körperachtsamkeits-Übungen und alle zwei Tage ein Einzelgespräch. AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Marie Mannschatz hat lange als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie wurde von Jack Kornfield zur Vipassanalehrerin ausgebildet. Ihre Bücher zur Einführung in die Meditation sind Bestseller und wurden in sechs Sprachen übersetzt.

Angelika Baur, geb. 1960, praktiziert Vipassana und Metta Meditation. Von Marie Mannschatz wurde sie 2015 als Meditationslehrerin autorisiert. Sie arbeitet als selbstständige Organisationsberaterin und Coach und lebt in Berlin. Marie und Angelika haben zusammen das Buch „Herzmeditation“ (GU 2015) geschrieben - eine Einführung in die Metta-Meditation.

Organisationsgebühr: 60,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 280,00 Euro
Mitglieder: 252,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.
(Empfehlung: 300 bis 440 Euro, je nach persönlicher Situation.)

**Grüne Tara – Freie Frau
Meditationskurs im Schweigen
für Frauen – Zwei Kurse**

mit Sylvia Wetzel und Lehrassistenz



Die Praxis der Grünen Tara wird seit rund tausend Jahren in der tibetisch-buddhistischen Tradition überliefert. Meditationen mit einem weiblichen Symbolen der Transzendenz bieten Frauen „einen Horizont, der uns hilft zu werden“ (Irigaray). 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 die Fähigkeit sich, tief zu entspannen, genau hinzuschauen und klug und liebevoll mit sich und anderen umzugehen. Frauen, die die Praxis bereits gut kennen, können gestützt von einer klaren Tagesstruktur ihren eigenen Rhythmus finden.

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, Rinzaï-Zen, Theravada und Tara-Rokpa-Prozess.

Teilnahme an beiden Kursen möglich. Voraussetzung für den 2.Kurs: Zwei Tara-Kurse bei uns.

Organisationsgebühr: 60 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 280/280 Euro
Mitglieder: 252/252 Euro

Dana-Spenden-Empfehlung: für für 7 Tage 180-300 Euro, für 14 Tage 300-500 Euro.



**Das Leben verstehen –
die Liebe leben
Stille Meditation und Selbst-
erforschung in edlem Schweigen**

mit Charlie Pils

„Wahre Liebe wird aus der Weisheit geboren“

Im stillen, meditativen Selbst-Gewahrsein entdecken wir durch unmittelbare Erfahrung die Gesetze des Lebens und verstehen die universellen Ursachen der menschlichen Lebensproblematik.

Wir begreifen unser immer wiederkehrendes Unerfülltsein als Sehnsucht nach innerem Glück und Frieden, nach Ganzheit, nach Vollkommenheit, nach Einheit, Frei-Sein, nach Wahrheit.

Stille und Einsicht öffnen unser Herz für den Weg der Selbsthingabe, für das Vertrauen in das Leben selbst, für kreative Lebensfreude, für Mitgefühl und Vergebung. Das „Gesetz des Stärkeren“ weicht dem „Gesetz der Liebe“.

Geh einen befreienden inneren und äußeren Weg in dein unbegrenztes Sein, in deine „Buddha-Natur“ und beginne, mitten im Leben, aus der stillen Weisheit deines Herzens, die Liebe zu leben – immer Jetzt!

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

Lehrerhonorar + freiwillige Spende: . . . 225,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 280,00 Euro
Mitglieder: 252,00 Euro

**Weiser Körper – Freudiges Herz
Qigong & Meditation**

mit Franz Möckl



Die Praxis der Meditation hilft uns klar zu sehen „was Sache ist“ – wo wir festhalten und womit wir uns identifizieren (Weisheitsaspekt). Durch die sanft fließenden Bewegungen des Qigongs spüren wir den Körper als einen Tanz der Energien (Aspekt der Freude). Beide Disziplinen sind auf „Achtsamkeit des Körpers“ ausgerichtet, welcher uns im Hier und Jetzt verankert. Körper kann nur jetzt erfahren werden, ist immer gegenwärtig. Durch die Wahrnehmung von Körper und Geist, frei von jeglicher Identifikation, erfreuen wir uns einer tiefen Verbindung mit uns selbst und unserer Umwelt.

Das Seminar findet im Schweigen statt und beinhaltet Perioden der Sitz- und Gehmeditation sowie Qigong-Übungen, Gruppengespräche und Vorträge. Die Bewegungen des Qigong sind leicht zu lernen. Der Kurs ist für alle geeignet.

Franz Möckl praktiziert Taiji & Qigong seit mehr als 30 Jahren. Er lebte in einer taoistischen Einsiedelei in den Rocky Mountains, als buddhistischer Mönch in Burma und Thailand, und erhielt eine Ausbildung in MBSR und unterrichtete an der „Stress-Reduction-Clinic“ in Worcester, MA. Er lebt am Fuße des heiligen Berges Arunachala in Süd-Indien und unterrichtet weltweit.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 160,00 Euro
Mitglieder: 144,00 Euro
Gemäß der Tradition verlangt der Referent kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen.



**Geistesgegenwart und Verwandlung
Schweigeseminar für Anfänger
und Erfahrene**

mit Akiñcano (Marc Weber)

Praktische und aufbauende Anleitungen in den Grundformen des Gewahrseins (satipatthāna) helfen den Geist zu stillen. Auf den Spuren 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 des Geistes 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 England und Thailand in den Meditationsklöstern Ajahn Sumedhos und Ajahn Chahs. Sprach- und Lehrreden-Studium bei Bhikkhu Payutto, Thailand. 1998 Rückkehr in den Westen. Ab 2000 Ausbildung in Core Process Psychotherapy und Focusing (M.A.). Legt 2005 sein Ordensgewand nach 20 Jahren ab, arbeitet seither als Prozessbegleiter in Köln und unterrichtet in Europa und Israel.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro
Mitglieder: 144,00 Euro

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

**Grüne Tara – Offen und furchtlos
Meditationsseminar
im Schweigen**

mit Lily Besilly



Die Praxis der Grünen Tara ist eine Übungsfolge aus dem tibetischen Buddhismus. Tara als weibliches Symbol der Transzendenz bietet einen besonderen Zugang zu unserer inneren Fülle, Klarheit und Weite.

Der Kurs ist eine Einführung in die Übung mit viel Platz zum Kennenlernen der Praxis, zum Üben und Vertiefen. Ein Kurs in entspanntem Schweigen, mit stillen Mediationen im Sitzen und Gehen, Rezitation, angeleiteter Meditation, Vortrag und Gruppengespräch. Einfache Körperübungen unterstützen den Prozess.

Lily Besilly, geb. 1963, wurde von Sylvia Wetzel 2008 zur Meditationslehrerin und 2013 zur Ausbilderin autorisiert. Weitere wichtige Lehrer sind u.a. Rigdzin Shikpo, Lodrö Rinpoche und Tsültrim Allione.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro
Mitglieder: 144,00 Euro

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



**End-lich leben
mit Lisa Freund**

„Wir sind nicht menschliche Wesen, die spirituelle Erfahrungen haben. Wir sind vielmehr geistige Wesen, die menschliche Erfahrungen machen.“

(Teilhard de Chardin)

Wir können uns auf den Wandel durch Sterben und Tod vorbereiten. Jeder Mensch geht einen ganz persönlichen Weg. Jeder erlebt dabei Angst. Wer den Schritt über innere Schwelle wagt, kann eine Öffnung des Herzens, den Zugang zu inneren Kraftquellen erfahren. Ich werde einige Wege zu den spirituellen Ressourcen vorstellen, die im Umgang mit dem Tod hilfreich sind, ebenso wie nötiges Wissen zur palliativen Begleitung. Meditationen, kleine Übungen und Gespräche sowie längere Phasen des Schweigens sind Teil des Seminars.

Lisa Freund ist seit 1990 aktiv in der Hospizbewegung und Buddhistin. Sie hat langjährige Erfahrungen in der Sterbebegleitung, ist Mitgründerin des Hospizdienstes Horizont von Bodhicharya, wirkt mit im Ricam-Hospiz Berlin, ist Autorin, Supervisorin und Seminarleiterin. Sie hat mehrere Bücher und zahlreiche Aufsätze veröffentlicht und mit M. Ziegert 2016 das Internetmagazin Elysium digital gegründet.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 120,00 Euro
Mitglieder: 108,00 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.): . . . 80,00 Euro
Mitglieder: 72,00 Euro



Die Früchte der Achtsamkeit Achtsamkeits-Meditation im Schweigen

mit Marie Mannschatz
und Lehrassistenten

Ein langjähriger buddhistischer Übungsweg kommt in vorzüglichen Geistesqualitäten wie z.B. Geduld, Großzügigkeit und Einfachheit zur Reife. Mit Vorträgen, geführten Meditationen und in Gruppengesprächen widmen wir uns in diesem Kurs den „Paramitas“ (Vollkommenheiten).

Atem- und Körperempfindungen bilden die Grundlage der Achtsamkeitsübung. Sitz- und Gehmeditation wechseln sich ab. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Marie Mannschatz unterrichtet seit nunmehr 25 Jahren im Haus der Stille Vipassana- und Metta-Meditation. Sie ist Autorin von mehreren Bestsellern zur Einführung in die Meditation.

Arbeitswochenende



Alle, die Lust und Zeit haben, sind herzlich eingeladen, im Haus und Gelände mit anzupacken.

Für folgende Arbeiten sind kräftige Hände, Arme und Beine gefragt:

- Die Teiche sollen entschlammt und von Ästen befreit werden
- Der Deich zum Bach wird mit mittelgroßen (!) Steinen befestigt
- Im gesamten Gelände wird noch Laub geharkt
- Runtergefallene Äste müssen weggeschleppt werden
- Schwindelfreie Kletterer dürfen die Dachrinnen säubern – Leiter steht zur Verfügung

Für stärkende Verpflegung wird gesorgt – Übernachtungen wären möglich.
Bitte meldet euch bei im Haus der Stille.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro
Mitglieder: 144,00 Euro

Gemäß der Tradition verlangt die Referentin kein Honorar, ist aber für den Lebensunterhalt auf freiwillige Spenden angewiesen. (Empfehlung: 180 bis 260 Euro, je nach persönlicher Situation.)



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, forscht, zuhört und still schaut, ohne in Angst und Vergnügen oder Schmerz steckenzubleiben.“

(Toni Packer)

Dieses Retreat bietet Menschen – unabhängig von ihrer jeweiligen spirituellen Orientierung – die Möglichkeit, sich intensiv in die Stille zu begeben. Das gemeinsame Sitzen und das miteinander vereinbarte Schweigen schaffen dafür den Rahmen. Das Retreat hat eine klare Struktur, die eigenverantwortlich genutzt werden kann. An jedem Tag kann einem Vortrag von Toni Packer, ausgewählt aus den Jahren 1995 bis 2002, zugehört werden; und an drei Abenden findet ein Gesprächskreis statt, in dem sich Teilnehmende miteinander austauschen können.

Die Teilnahme an diesem Retreat setzt Meditationserfahrungen und die Bereitschaft voraus, das miteinander vereinbarte Schweigen einzuhalten und sich ohne Anleitung auf diesen siebentägigen Prozess einzulassen.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 280,00 Euro
Mitglieder: 252,00 Euro

Vipassana-Meditation Schweigeseminar

mit Michael Kewley
(Dharmachariya Paññadipa)
Kursprache Englisch



Michael Kewley ist der frühere buddhistische Mönch Pannadipa und Gründer der reinen Dhamma Tradition (reine Lehre des Buddha) zum spirituellen Erwachen. 30 Jahre lang war er Schüler von Sayadaw Rewata Dhamma, einem buddhistischen Lehrer aus Burma und lebte mit ihm als Mönch und als sein persönlicher Assistent. Bereits in seiner Jugend lernte er in der Tradition von Rinzai und Soto Zen. Er verbrachte auch Zeit mit Advaita Vedana-Lehrern in Indien. Mittlerweile teilt er sein umfassendes spirituelles Verständnis durch eine nicht-dualistische Darstellung von Vipassana-Meditation und Lebensführung.

Viele Jahre war er leitender Lehrer im „International Meditation Center“ in Bodh Gaya in Indien und wurde dort liebevoll „der Guru mit dem gütigen Herzen“ genannt. Er sagt oft, dass er sich nicht als Lehrer sieht, sondern nur die Lehre des reinen Dhamma mit den Menschen teilt, die zu ihm kommen.

Am 26. Mai 2006 wurde ihm im Tempel seines Lehrers in England der Titel „Dharmachariya“, was soviel heißt wie „Lehrer des Dhamma“, verliehen. Michael vermittelt seine Lehre über Geschichten, die sowohl modern als auch traditionell sein können und hat dabei einen großartigen Sinn für Humor. Seine Anwesenheit ist inspirierend und tiefgreifend und egal wo er sich gerade auf der Welt befindet, sind die Dhamma-Hallen erfüllt mit freudvollem Lachen.

Lehrerhonorar: 140,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . 160,00 Euro
Mitglieder: 144,00 Euro



**Stille und Mitgefühl
Metta- und Vipassana-Meditation
Schweigeseminar**

mit Tineke Osterloh

Dieser 3-tägige Meditationskurs ist eine kostbare Gelegenheit, tiefer zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Tineke gibt grundlegende und weiterführende Anleitungen zur Vipassana-Meditation. Dieser Übungsweg verfeinert die Achtsamkeit und schult die innere Ruhe, Konzentration und geistige Beweglichkeit. Außerdem leitet Tineke die Übungen der buddhistischen Metta-Meditation an, mit denen eine wohlwollende und mitfühlende innere Haltung gegenüber sich selbst und anderen kultiviert wird. Metta-Meditation stärkt unsere Gelassenheit, Freude, Mitgefühl und Güte.

In den Dharma-Vorträgen spricht Tineke jeden Tag über verschiedene Aspekte der Meditation und der buddhistischen Psychologie und Weisheitslehren. Für die Meditations- und Bewusstseinschulung liegt hier ein Schatz an Erkenntnis und Inspiration.

Schweigeseminar. Entspannter Tagesablauf von ca. 7-21 Uhr mit Pausen. Es gibt regelmäßig Einzelgespräche mit Tineke. Dieses Seminar ist offen für alle, die die meditative Stille schätzen oder für sich erkunden möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tineke Osterloh ist buddhistische Meditations- und Dharmalehrerin. Sie erhielt die Lehrerlaubnis von dem bekannten englischen Meditations- und Dharmalehrer Christopher Titmuss. Autorin.

Lehrerhonorar: 190,00 Euro

Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 120,00 Euro

Mitglieder: 108,00 Euro

Eine Ermäßigung auf Anfrage ist möglich.

**Vipassana und Metta-Meditation –
neue Wege gehen mit Achtsamkeit**

mit Renate Seifarth
und Lehrassistenz



Meditation ist ein Weg nach innen, zu unserer Mitte. In der Stille kommen wir zu Ruhe und entdecken einen Weg zu uns selbst, zu dem, der ich authentisch bin. Vipassana bedeutet durch Achtsamkeit klar erkennen, was ist. So führt die Achtsamkeits-Meditation zu tiefen Verstehen, das neue Wege ermöglicht. Wie kann ich mit Schmerz, leidvollen Erfahrungen und Mustern umgehen? Wie kann ich Freude, Gelassenheit, Erfüllung in mein Leben bringen? Das sind die Kernfragen, mit denen wir uns beschäftigen. Ergänzt mit der Metta oder liebende Güte-Meditation. Darin entwickeln wir grundlegend wertschätzende Haltung uns und anderen gegenüber. Sie öffnet unser Herz und heilt unsere Beziehungen.

Renate Seifarth, Dipl. Biol., HP Psycho., Autorin und Übersetzerin, widmet sich seit 1989 der Meditation. Sie verbrachte über sechs Jahre im Retreat, im Westen und in Asien. Zu ihren Lehrern gehören u.a. Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Ajahn Maha Bua und Stephen Batchelor. Ihr liegt eine zeitgemäße, für ein Leben in der modernen Welt taugliche Auseinandersetzung mit der buddhistischen Lehre am Herzen.

Organisationsgebühr: 50,00 Euro

Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . 160,00 Euro

Mitglieder: 144,00 Euro

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



Geduld
3-Tage-Retreat im Schweigen
 mit Dr. Sylvia Kolk

*„Hast du die Geduld zu warten, bis der Schlamm sich gesetzt hat und das Wasser klar ist? Kannst du unbewegt verweilen, bis die rechte Handlung von selbst auftaucht?“
 (Lao-tse)*

Geduld (Kanthi) ist mit Akzeptanz verbunden. Sie ist eine Qualität des Geistes und des Herzens. Wenn wir Geduld kultivieren, bleiben wir weich und offen. Geduld ist in des Buddhas Lehre mit Weisheit verbunden. Um Geduld zu üben, müssen wir jedoch erst einmal der Ungeduld in uns begegnen. So erforschen wir beide Qualitäten und fragen nach der Übung. Für unsere heutige Zeit ist Khanti in unserem gesellschaftlichen Raum von großer Bedeutung, denn Khanti wird auch mit Toleranz übersetzt.

Sylvia Kolk, Dr. phil., langjährige Schülerin der Ehrw. Ayya Khema, von der sie 1995 autorisiert wurde. Weitere Inspirationen gaben insbesondere Lehrer der burmesischen Tradition. Im Zentrum ihrer Arbeit steht die lebendige Verbindung von Alltags und Retreat-Praxis. In neuen Projekten sucht sie Formen und Methoden, die bewusstseinsbefreiende Dimension der buddhistischen Lehre in einen Dialog mit sozialen, ökonomischen und politischen Themen der Gegenwart zu bringen.

Organisationsgebühr: 30,00 Euro
 Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): . . . 120,00 Euro
 Mitglieder: 108,00 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.)

Entspannung, Klarheit, Mitgefühl
Meditationskurs im Schweigen
Zwei Kurse

mit Sylvia Wetzel und Lily Besilly



Für ein entspanntes, klares und mitfühlendes Leben brauchen wir Interesse, Bereitschaft und Mut. Dann können wir regelmäßig innehalten, uns entspannen und Erfahrungen genauer erforschen. Stille Meditation im Sitzen und Gehen, Rezitationen, Vorträge und angeleitete Meditationen und ein aufgelockerter Tagesablauf mit individuellen Praxisphasen, Gruppen- und Einzelgesprächen fördern die Fähigkeit sich, tief zu entspannen, genau hinzuschauen und klug und liebevoll mit sich und anderen umzugehen. Wer bereits mit Meditation vertraut ist, kann gestützt von einer klaren Tagesstruktur seinen eigenen Rhythmus finden.

Info zu Sylvia Wetzel siehe Seminar 14.

Lily Besilly, geb. 1963, seit 1998 Schülerin von Sylvia Wetzel, Kursassistentin seit 2004, Lehrerberuf seit 2008 und 2013. Weitere wichtige LehrerInnen sind Tsültrim Allione und Lodrö Rinpoche. Abschluss eines Fünfjahres-Dzogchen-Trainings bei Rigdzin Shikpo.

Teilnahme an beiden Kursen möglich. Voraussetzung für den 2. Kurs: Ein Kurs bei uns.

Organisationsgebühr: 60 Euro
 Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.): 120/240 Euro
 Mitglieder: 108/216 Euro

Dana-Spenden-Empfehlung: für 3 Tage 100-150 Euro, für 6 Tage 180-300 Euro.



**Stressbewältigung durch
Achtsamkeit (MBSR)
Meditation zur Entwick-
lung von Mitgefühl
mit Angelika Wild-Regel
und Yesche U. Regel**



Das MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)-Programm wurde vor über 30 Jahren auf der Grundlage buddhistischer Meditationsanleitungen 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, zur Stresslösung und für einen heilsamen Umgang mit sich selbst sowie Meditationen zur Entwicklung von Liebender Güte (Metta). Yesche wird zusätzlich den traditionellen Hintergrund aus dem Buddhismus aufzeigen und Meditationen zur Entwicklung von Selbst-Mitgefühl und altruistischem Mitgefühl anleiten. Diese basieren auf tibetischen Tonglen-Anleitungen. 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 buddhistischer Mönch und begegnete vielen namhaften Lehrern. Er absolvierte eine Drei-Jahres-Klausur.

Beide betreiben eine Praxis für MBSR.

Organisationsgebühr: 60,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 120,00 Euro
Mitglieder: 108,00 Euro

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

**Kein Weg, kein Ziel,
grenzenlose Weite –
Intensives Vipassana-
Schweigeseminar**



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: 30,00 Euro
Pensionspreis (ohne EZ-/DZ-Zuschl.):.. 240,00 Euro
Mitglieder: 216,00 Euro

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

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 bis 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. Dies 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: 36 €

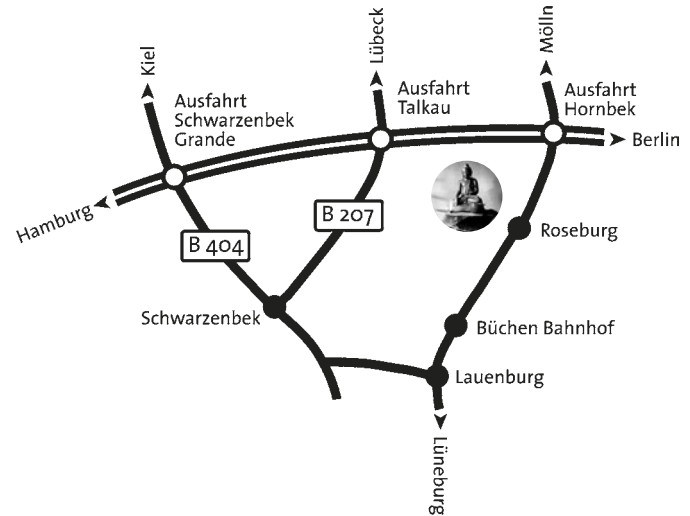
Nichtmitglieder: 40 €

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.



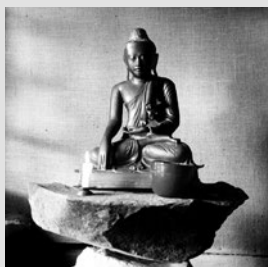
Der Weg nach Roseburg

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

Von dort gibt es eine Busverbindung nach Roseburg, aber auch ein Taxi (Fa. Butzke, 04155 / 6667 oder 81088).

Haus der Stille e.V.
Mühlenweg 20
21514 Roseburg
Telefon 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
Telefon 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.