

Seminare 2012

- Nr. 1 Einführung in die buddhistische Lehre und ihre Meditationsweisen** **17. bis 24. Mai**
mit Rainer M. Gebers.
Pensionspreis: im DZ 273 €, im EZ 329 €.
Seminargebühr: Spende nach eigenem Ermessen.
- Nr. 2 Fastenferien** **23. bis 30. Juni**
mit Evelin Groth, Sport- und Gesundheitszentrum Potsdam, Telefon 0331/90 12 85.
- Nr. 3 Metta-Vipassana** **23. September bis 03. Oktober**
mit Rainer M. Gebers. Schweigekurs.
Pensionspreis: im DZ 390, im EZ 470 €.
Seminargebühr: Spende.

Bei Meditationsseminaren (Nr. 1 und 3) ist der Pensionspreis ermässigt. Das ist möglich, weil die Teilnehmer während ihres Aufenthalts gelegentlich in der Küche helfen („Karma-Yoga“).

Alle Preise enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer.

~~~~~

### Das Gäste- und Seminarhaus CASVIN

liegt am Südrand des kleinen Badeortes Schönberger Strand in einer ruhigen Nebenstrasse nur 100 Meter vom Strand. Von Juli bis September bietet es unseren Feriengästen eine gemütliche Unterkunft. Die Seminare finden ausserhalb der Hauptsaison in kleinen Gruppen statt.

Haus CASVIN verfügt über 9 Betten in Einzel- und Doppelzimmern. Die Zimmer im Erdgeschoss haben eine Tür zur Terrasse bzw. zum Garten. Die Zimmer im Obergeschoss besitzen jeweils einen Balkon. Der Seminarraum ist speziell für Körperarbeit und Meditation ausgestattet.

Während der Seminare gibt es vegetarische Vollwertkost aus Bio-Anbau – soweit möglich. Art und Umfang der Mahlzeiten werden mit der Seminarleitung abgestimmt.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und Ihr Meditationskissen mit – falls vorhanden. Bettwäsche und Handtücher werden gestellt; Einige Meditationskissen sind vorhanden.

Anreise: 16 bis 18 h; Seminarbeginn: 18.30 h (Abendessen); Seminarende: 13 h (Mittagessen).  
Abweichungen erfahren Sie bei den LeiterInnen.

Erläuterungen zu den Seminaren 1 und 3 finden Sie hier anschliessend. Zwecks Anmeldung für das Seminar Nr. 2 wenden Sie sich bitte an die Kursleiterin Evelin Groth, Telefon 0331/90 12 85.

~~~~~

Erläuterungen zu den Seminaren

Seminar Nr. 1: Einführung in die buddhistische Lehre und ihre Meditationsweisen

17. bis 24. Mai 2012

Die Lehre des Buddha Gotama (560-480 v.Chr.) ist in ihrer Tiefe sicherlich komplex und vielschichtig, doch im Einzelnen sind die Erklärungen und Anleitungen klar und einleuchtend. Man könnte sagen, dass die Buddha-Lehre jedem etwas bietet, der sein Leben selbstbestimmt gestalten möchte. Bereits die Kenntnis des Karma-Gesetzes und wenige ethische Regeln erleichtern spürbar das Leben. Die positiven Erfahrungen, die jeder machen kann, motivieren, tiefer in die Lehre einzusteigen und dem eigenen Lebensweg eine heilsame Richtung zu geben.

Dadurch, dass die Aussagen des Buddha im eigenen Erleben überprüft werden können, wächst unerschütterliches Vertrauen im Herzen. Hier beginnt der Weg des Nachfolgers (*anusari*), der den Stromeintritt (1. Befreiung) zu Lebzeiten anstrebt.

Diese Einführungswoche in die Möglichkeiten, die uns die Buddha-Lehre bietet, möchte einen Überblick über das Lehrgebäude geben und einige Kernthemen der Philosophie und Psychologie beleuchten. Daraus entwickeln wir Lösungen für persönliche Fragestellungen und Anleitungen für den spirituellen Weg.

Der ideale Ausgleich für diese geistige Arbeit ist Meditation. Sie beruhigt und klärt den Geist, so dass Einsichten bald eine grössere Tiefe erreichen. In mehreren Sitzungen täglich üben wir die drei grundlegenden Meditationsmethoden, die der Buddha in den Lehrreden empfohlen hat: Achtsamkeit (*Satipatthana*), Einsicht (*Vipassana*) und Liebende Güte (*Metta*).

Mit Rainer M. Gebers, Haus CASVIN, Telefon 04344/51 22.

Seminar Nr. 3: *Metta-Vipassana-Meditation*

23. September bis 03. Oktober 2012

Dieses Seminar wendet sich an diejenigen, die mit der *Satipatthana*-Methode vertraut sind, die ihren Erkenntnisblick auf die Funktionen ihres Geistes vertiefen möchten, und an diejenigen, denen der Glaube an ein beständiges Selbst nicht ganz geheuer vorkommt.

Tiefe, durchdringende Einsichten sind nur dem ruhigen Geist möglich, daher wird das heilsame Schweigen geübt, das einen Teil der täglichen Zerstreuung verhindert. Das wiederum erleichtert die Achtsamkeit in der Meditation, bei Körperübungen und Denkbewegungen. In mehreren Sitzungen täglich üben wir *Satipatthana-Vipassana*- und *Metta-Karuna*-Meditationen.

Bitte bringt Schreibutensilien, eigene Arbeitsunterlagen und das Buch „Die Furt zum anderen Ufer“ von H. Hecker mit.

Eine Verlängerung des Aufenthalts in meditativer Stille ist möglich.

Mit Rainer M. Gebers, Haus CASVIN, Telefon 04344/51 22.