

**Vipassana-Meditationstage**  
unter dem Thema  
**Loslassen, Vergeben und Neuanfang**  
**Berlin – Kreuzberg, 28. + 29. Januar 2012**

Wir erlernen und üben die Vipassana-Meditation, eine Methode, bei der eine direkte, liebevolle Achtsamkeit im Mittelpunkt steht. Mit ihrer Hilfe lernen wir wahrzunehmen, was in uns und um uns herum geschieht. Wir beginnen uns und das Leben zu verstehen, wie auch die Ursachen von Unzufriedenheit, Konflikten und Leid. Dadurch schaffen wir die Basis für Frieden, Freude und Leichtigkeit.

Im Laufe unseres Lebens werden wir immer wieder verletzt und verletzen auch andere. Manches können wir verarbeiten, in anderen Verletzungen bleiben wir stecken. Diese bedrücken uns, trüben unser Verhältnis zu anderen, schränken uns im Leben ein. Wir leiden darunter, manchmal jahrzehntelang, häufig unbemerkt.

Aber das muss nicht sein. Wir können lernen, Verletzungen so weit zu verarbeiten, dass wir sie schließlich loslassen können. Loslassen mündet in Vergeben. Vergeben lässt sich nicht erzwingen, aber wir können die Möglichkeit der Vergebung einladen. Dies werden wir, eingebettet in die Achtsamkeitspraxis, mit Hilfe von gezielten Gedanken tun. Wenn wir vergeben können, dann werden all die Energien frei, die vorher im Schmerz gebunden waren.

**Ablauf:** Meditationswochenende mit ausführlichen Meditationsanweisungen, Vorträgen und Raum für Fragen. Die Tage eignen sich für Unerfahrene wie Erfahrene, wobei **Unerfahrene** bitte unbedingt am Samstag teilnehmen.

**Renate Seifarth** widmet sich seit 21 Jahren ganz der buddhistischen Praxis. In den ersten 10 Jahren verbrachte sie fünf Jahre in Retreat, zum Teil in den Klöstern Thailands und Burma. Zu ihren wichtigsten Lehrern gehören bis heute u.a. Fred von Allmen, Joseph Goldstein, Sharon Salzberg und Ajahn Maha Boowa. Den anderen Teil der Zeit studierte sie unter Begleitung von Stephen Batchelor die buddhistische Lehre. In den letzten 11 Jahren begleitet sie neben der Fortführung ihrer eigenen Praxis andere auf ihrem Weg.

Weitere Infos unter [www.renateseifarth.de](http://www.renateseifarth.de)

**Wann:** Sa 28. Januar, 10 – 18h      So 29. Januar 10 – 16h

**Wo:** Ev. Taborgemeinde, Taborstr. 17, 10997 Berlin-Kreuzberg

**Anmeldung bei:** Renate Löseke, Tel: 03303 – 502 123, Mail: [loeseke@renateseifarth.de](mailto:loeseke@renateseifarth.de)

**Kosten:** ein Tag: 15 €, beide Tage 30 € für Organisation  
+ Spende für den Lebensunterhalt der Kursleiterin (Dana)

**Bitte mitbringen:** Sitzkissen, Meditationsbänkchen, Decken soweit vorhanden und etwas zu essen für das gemeinsame Mittagsbuffet. Für Tee wird gesorgt.