

VIPASSANA – MEDITATION

Wochenende vom 03. – 05. Februar 2012

mit **Renate Seifarth** in Aachen

Freitag: 19 – ca. 21 Uhr Abendvortrag zum Thema:

Heiter, gelassen, friedvoll im Herzen – wie geht das?

Wir alle möchten Heiterkeit erleben, friedvoll und gelassen den tagtäglichen Herausforderungen begegnen. Aber wie kann das gehen angesichts des ständigen Drucks und der nie enden wollenden Schwierigkeiten in unserem Leben?

Buddha sprach von einem grundsätzlichen Irrtum, dem wir unterliegen und der Notwendigkeit ihn zu korrigieren.

Haben wir dieses Missverständnis durchschaut, verändert sich unsere Perspektive und Einstellung zu den Ereignissen in unserem Leben auf eine Art und Weise, die Gelassenheit, Frieden und Freude spontan hervor bringt.

Samstag: 10 – 18 Uhr und **Sonntag:** 10 – 16 Uhr

Vipassana-Meditationstage – mit Achtsamkeit zu innerem Frieden

Wir erlernen und üben die Vipassana-Meditation, eine Methode, bei der eine direkte liebevolle Achtsamkeit im Mittelpunkt steht. Mit ihrer Hilfe üben wir wahrzunehmen, was in uns und um uns herum geschieht. So lernen wir uns und das Leben zu verstehen und können die tiefen Ursachen von Unzufriedenheit, Konflikten und Leiden erkennen. Gleichzeitig üben wir einen Umgang mit Herausforderungen, der zu Frieden und Leichtigkeit führen kann. Es gibt ausführliche Meditationsanweisungen, Vorträge und Raum für Fragen.

Die Tage eignen sich für Unerfahrene wie Erfahrene, wobei **Unerfahrene** bitte unbedingt am Samstag teilnehmen, da dann die Anleitungen ausführlicher sind.

Renate Seifarth

widmet sich seit Abschluss ihres Biologie-Studiums ganz der buddhistischen Praxis. In den ersten 10 Jahren verbrachte sie fünf Jahre im 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 Meditationspraxis andere auf ihrem Weg. Weitere Infos unter www.renateseifarth.de



Ort

Parzival-Schule,
Aachener-und-Münchener-Allee 5 , Aachen (Hangeweier)

Kosten

Der Abendvortrag findet auf Spendenbasis statt. Für das Wochenende betragen die reinen Organisationskosten pro Person 35,-€.

Darüberhinaus wird um eine großzügige Spende für die Referentin gebeten, die gemäß der buddhistischen Tradition den Dharma (= die buddh. Lehre) ausschließlich auf Spendenbasis (= Dana) weitergibt und davon ihren Lebensunterhalt bestreitet.

Bitte mitbringen

Etwas zum Mittagsbuffet, Sitzkissen/Bänkchen, Unterlage, Decke.. Stühle sind vorhanden.

Infos und Anmeldung

innenRaum – Praxis für Körper und Geist – Pema Plagge
Tel: 0241- 160 50 17 – Email: info@innenRaum.net