



Wer loslässt, hat zwei Hände frei.

METTA UND VIPASSANA MEDITATIONSTAGE IN KARLSRUHE

MIT GISELA OSTHEIMER
UND CLAUDIA HAARBECK

SAMSTAG (METTA-KARUNA-PRAXIS)

SONNTAG (VIPASSANA)

16.02. UND 17.02. 2019

Metta (liebende Güte) und **Karuna** (Mitgefühl) sind in der buddhistischen Praxis unabdingbare Qualitäten unseres Herzens, die in unseren Übungsprozess mit einbezogen werden müssen. Es geht darum, mit sich selbst und anderen Frieden zu schließen, das Herz zu öffnen für eigenes und fremdes Leid, um das Gefühl und die Illusion der Getrenntheit zu überwinden. *„Wie eine Mutter mit ihrem Leben ihr Kind, ihr einziges Kind, schützt, so sollen auch wir mit grenzenlosem Herzen alle Lebewesen lieben...“*

Der **Samstag** soll uns mit dieser Haltung und ihren Übungsmöglichkeiten vertraut machen. Am **Sonntag** widmen wir uns der Vipassana-Meditation.

Vipassana oder Einsichts-Meditation steht für ein systematisches Training von Achtsamkeit von Augenblick zu Augenblick zur Erlangung von Einsicht in die wahre Natur des Daseins. In der Stille werden körperliche Empfindungen, Gefühle, Bilder, Vorstellungen, Gedanken in ihrem Entstehen und Vergehen leichter wahrgenommen als im Getriebe des Alltags. Es geht um geduldiges Hinschauen mit Achtsamkeit, Verständnis und freundlicher Zuwendung: keine Erfahrung erzwingen wollen, sondern das, was im gegenwärtigen Moment ist, akzeptieren, sich nicht darin verlieren und wieder loslassen. Das heißt, präsent und wach zu sein, den Grübeleien über Vergangenes keine Kraft geben und sich nicht davontreiben lassen in Mutmaßungen über die Zukunft.

In der Stille des Geistes können wir intuitiv die zu Grunde liegende wahre Natur unseres Daseins erfassen, den grenzenlosen Hunger nach Sein loslassen und zu einer friedvollen Haltung von Vertrauen, Verbundenheit, Mitgefühl, Gelassenheit, Freude und Weisheit finden.

Der Tagesablauf (zum grössten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte und stille Sitz- und Geh-Meditationsperioden, Bewegungsmeditationen nach Lu Jong (tib. Heilyoga) und Qigong, theoretische Anregungen, kurze Vorträge, Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Gisela Ostheimer begann 1999 mit der Praxis in der Theravada Tradition, speziell der Vipassana-Meditation. Sie ist Gründungsmitglied der Vipassana-Gruppe Karlsruhe e.V. und seit Gründung der Gruppe aktiv beteiligt. Ihre Meditationserfahrung sammelte sie in verschiedenen Retreats mit unterschiedlichen westlichen und asiatischen Lehrern und Lehrerinnen. Zu den wichtigsten zählen Renate Seifarth, Fred von Allmen, Akincano und Sayadaw U Indaka. Seit einigen Jahren assistiert sie Renate Seifarth bei Retreats. Ihre Praxis erweiterte sie in der Achtsamkeit von Bewegungen Qigong, Tai-Chi und ist Lehrerin für Lu Jong (tibetisches Heilyoga).

Claudia Haarbeck ist MBSR- und Achtsamkeitsmeditationslehrerin. Sie ist ebenfalls Gründungsmitglied der Vipassana-Gruppe Karlsruhe e.V. Sie schöpft ihre Meditationserfahrung aus jährlichen Retreats seit 1977 und hatte das Glück von vielen Meditationslehrern lernen zu dürfen wie Jack Kornfield, Carol Wilson, Fred von Allmen, Joseph Goldstein und vielen weiteren, die in Asien zu Meditationslehrern autorisiert wurden. Ergänzt wurde die Praxis mit Autogenem Training, Yoga, Aikido und Tai Chi. www.amalienpraxis-karlsruhe.de

- Datum/Zeit:** Samstag, 16. Februar 10.00 – 17.00 Uhr
Sonntag, 17. Februar 10.00 – 17.00 Uhr
Teilnahme auch an einem Tag möglich, jedoch jeweils den ganzen Tag
- Mitbringen:** Mittagessen, Getränke und eigenes Geschirr für gemeinsames Buffet.
Warme und ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien,
Unterlagen, Sitzkissen / Bänkchen, sowie warme Socken.
Stühle zum Sitzen sind vorhanden.
- Ort:** Waldorfschule, Karlsruhe-Waldstadt., Neisser Str. 2
76139 Karlsruhe
Tram 4 vom Hauptbahnhof
- Kosten:** €15 pro Tag für Organisation, Raummiete und sonstige Spesen.
Es entstehen keine weiteren Kosten.

Anmeldung: Bitte per E-Mail an: info@vipassana-karlsruhe.info
oder mit dem untenstehenden Abschnitt an:
Gisela Ostheimer
Marie-Alexandra-Str. 47
76135 Karlsruhe
Tel. 0721 827224.

**Die Anmeldung gilt als verbindlich per Mail oder auf den postalen Weg.
Bei Verhinderung bitten wir um rechtzeitige Abmeldung.**

.....

Anmeldung:

Ich nehme an folgendem/n Meditationstag/en in Karlsruhe teil:

- Samstag, 16. Februar 2019**
- Sonntag, 17. Februar 2019**
- Samstag, 16. 02. und Sonntag, 17.02. 2019**

Name: Vorname:.....

Strasse:..... PLZ/Ort:.....

E-Mail-Adresse:..... Tel:.....

Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der Meditationstage übernommen wird.

Datum:..... Unterschrift.....