

MEDITATIONSRETREAT
SCHWEIGESMINAR
01. – 04. NOVEMBER 2012
MIT TINEKE OSTERLOH
HAUS DER STILLE, ROSEBURG



STILLE UND MITGEFÜHL

VIPASSANA UND METTA MEDITATION

Mitgefühl ist ein aktuelles Thema in der Hirnforschung. Mitgefühl beruht auf der tiefen Erkenntnis, dass wir nicht voneinander getrennt sind. Es entsteht, wenn wir uns für andere Lebewesen öffnen und einfühlen. Für jede buddhistische Meditation und für das tiefere Verständnis der Weisheitslehren ist Mitgefühl von besonderer Bedeutung. Denn Weisheit und Mitgefühl sind wie die zwei Seiten einer Medaille und verstärken sich gegenseitig.

In den Meditationsanleitungen, Dharma Vorträgen und Übungen dieses Kurses werden wir untersuchen, was Mitgefühl fördert, was es hindert und wie man die Hindernisse auflösen kann. Soweit angemessen, werden auch aktuelle Ergebnisse aus der Hirnforschung berücksichtigt.

Außerdem werden wir darauf eingehen, wie man in helfenden Berufen und Tätigkeiten auch Mitgefühl für sich selbst behält und Grenzen setzen kann.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tagesablauf: 6:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr.

Bitte warme Sachen, Regenschutz und feste Schuhe mitbringen.

KOSTEN

Übernachtung + Verpflegung: ab 108 Euro pro Person für das gesamte Seminar.

Lehrerhonorar: 140 Euro pro Person (Ermäßigung auf Anfrage.)

ANMELDUNG DIREKT IM SEMINARHAUS

Haus der Stille e.V.
Mühlenweg 20
21514 Roseburg

Telefon 04158 – 214
info@hausderstille.org
www.hausderstille.org