



WALDHAUS AM LAACHER SEE

Programm 2014 – Kurs 43

Renate Seifarth: VIPASSANA, MUDITA.

Ein Weg zu innerer Klarheit und Mitfreude. Schweigekurs.

Montag, 29. September – Sonntag, 5. Oktober, 6 Tage – KB € 70 + UB + Spende

Wir üben zwei Meditationswege, die Vipassana-Meditation und die Mudita-Meditation. In Vipassana schulen wir gezielt die Achtsamkeit auf allen Ebenen unseres Bewusstseins. Wir verankern uns im gegenwärtigen Moment und betrachten mit liebevollem Interesse das, was wir spüren, fühlen und denken. Wir üben damit einen neuen Zugang zu unserem Leben, der geprägt ist von Offenheit und Klarheit. Aus den Beobachtungen gewinnen wir Erkenntnisse, die uns den Weg zu Glück und Frieden offenbaren.

In der Mudita-Meditation entwickeln wir Mitfreude. Diese Praxis ist mit der Metta-Meditation (liebevolle Güte) verwandt. Mitfreude ist eine seltene Qualität und wirkt dem Konkurrenzdenken direkt entgegen. Statt in Ängsten steckenzubleiben, freuen wir uns mit über den Erfolg und das Wohlergehen anderer. Ein längerer Meditationskurs wie dieser bietet eine besondere Gelegenheit, die Tiefe der Praxis zu erfassen und zu vertiefen. Wir verbringen den ganzen Tag mit Meditation, unterbrochen durch Vorträge, Gespräche mit der Kursleiterin und sowie einfachen Yogaübungen. Während des Kurses wird **geschwiegen**. Der Kurs eignet sich für Erfahrene wie auch für entschlossen Unerfahrene. Getrennte Unterbringung von Frauen und Männern, auch bei Paaren.



Renate Seifarth ist Dipl. Biol. HP Psychotherapie, praktiziert seit über 22 Jahren, verbrachte sechs Jahre im Retreat in Asien und im Westen. Zu ihren bedeutendsten Lehrern gehören Joseph Goldstein, Fred von Allmen und Ajahn Pannavaddho. Den Buddhismus studierte sie intensiv mit Stephen Batchelor.

www.renateseifarth.de