



WALDHAUS AM LAACHER SEE

Programm 2014 – Kurs 56

Agnes Pollner: LEBENDIGE PRÄSENZ

Montag, 08. Dezember – Samstag, 13. Dezember,
5 Tage – KB € 48 + UB + Spende (Empfehlung € 100 - 200)

Entspannt – Offen – Klar

Diese Meditationszeit im Schweigen gibt einen Einblick in die Sichtweise und Praxis der formlosen Meditation oder auch Meditation ohne Stütze. Wir lernen, uns von der Konzentration auf ein Meditationsobjekt (z.B. Atem oder Mantra) zu lösen und auf das Gewahrsein, auf unseren Herz-Geist selbst zu schauen. Die innere Haltung offener Entspanntheit, die wir dabei ansteuern, führt uns direkt in das Herz der buddhistischen Lehre. Auf dem Weg dorthin begegnen wir der Freude, aus dem begrifflichen Denken aussteigen zu können und entdecken die Fähigkeit zu einer gesammelten, nicht wertenden Präsenz, einem lebendigen Da-Sein.

Wir machen erste Erfahrungen mit dieser Art zu üben oder vertiefen unsere Praxis. Welche Einstellung uns selbst und der Welt gegenüber steckt dahinter? Können wir uns einer Weltsicht öffnen, die das Gewahrsein als Grundlage von allem in den Mittelpunkt stellt? Im Kurs gibt es Vorträge zum Thema und Meditationsanleitungen, Gesprächsgruppen, Körperübungen und eine Abenpraxis zu Buddha Tara mit Singen und Geschichten. Die Möglichkeit unter vier Augen über die Praxis und persönliche Fragen mit mir zu sprechen, ist auch Teil des Angebots. Vorerfahrung in buddhistischer Meditation kann helfen, ist aber nicht notwendig.

„Diese Meditationsanleitung gebe ich auf der Basis dessen weiter, was ich von Lama Shenpen Hookham, Rigdzin Shikpo und Sylvia Wetzel gelernt habe.“ Ihre Unterweisungen wurzeln in den Überlieferungen der verschiedenen tibetisch-buddhistischen Schulen, die dieses Geistestraining über Jahrhunderte lebendig kultiviert haben.



Agnes Pollner, Jahrgang 1959, ist buddhistische Meditationslehrerin und dem TaraLibre Praxisnetzwerk um Sylvia Wetzel verbunden. Sie arbeitet als Regisseurin, Sängerin und Sprecherin, leitet Stimmkurse und begleitet kreative Prozesse und Projekte. Sie ist Gründungsmitglied von „Frauen im Aufbruch“ (Köln, 1999), einem Verein zur Förderung von kulturkritischen und feministischen Ansätzen im Buddhismus und Mitglied bei „Buddhisitsche Perspektiven“ (DBU). Mit Rigdzin Shikpo und Lama Shenpen Hookham, LehrerInnen aus der tibetischen Tradition vertieft sie ihre Herz-Geist-Schulung weiter.

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, 56645 Nickenich
T 0 26 36 – 3344, F 0 26 36 – 22 59, M budwest@t-online.de

www.buddhismus-im-westen.de