



WALDHAUS
AM LAACHER SEE

Programm 2015 – Kurs 43
Minka Hauschild – SAMSARA, DAS RAD DES LEBENS
Stille Meditation und Yoga. Schweigezeiten.

Mittwoch, 16. September – Sonntag, 20. September
4 Tage – KB € 140 + UB + Spende

Die Achtsamkeits Meditation ist in den letzten Jahren sehr bekannt geworden. Wie meditiert man und bringt die Affenhorde der Gedanken zur Ruhe?

Was sollten wir erfahren, damit Gelassenheit zu einer stabilen Lebenshaltung wird? Buddha setzte sich vor 2500 Jahren unter den Bodhi Baum in Nord Indien mit der festen Absicht erst wieder auszustehen wenn er Erwachen erlangt hat.

In dem symbolischen „Rad des Lebens“ erklärte er immer wieder wie wir uns in unserem Leben verstricken und gefangen sind in unseren Gewohnheiten und falschen Meinungen über uns und die Welt. Alles entsteht in Abhängigkeit von anderen Faktoren und bedingt sich gegenseitig. Wir sind vernetzt und verbunden. Das was wir in diesem Leben am häufigsten denken und tun verdichtet sich zu „karmischen Impulsen“ die wiederum unsere Sichtweise und Absichten beeinflussen und so dreht sich das Rad immer weiter in diesem Leben, als auch bestimmend für unsere Wiedergeburt.

Ein Einblick in diese Dynamik in Kombination mit stiller Meditation wird unser Verständnis des Lebens vertiefen und Gleichmut entfalten, so dass wir authentischer und immer angemessener mit uns in allen Situationen umgehen können. Diese Woche zum Teil im Schweigen gibt einen Einblick in die Grundlehre des Buddha und die Praxis der stillen Meditation. Wir werden 2x täglich Yoga üben und je nach Wetterlage viel in der Natur sein.



Minka Hauschild praktiziert und lehrt seit 25 Jahren Yoga und Buddhismus. Sie ist langjährige Schülerin von Ayya Khe-ma, Sylvia Wetzels und Tsültrim Allione. Sie hat Malerei an der Kunstakademie Düsseldorf studiert und dort als Künstlerin und Yogalehrerin gelebt. Zur Zeit pendelt sie zwischen Deutschland und Kathmandu/Nepal von wo aus sie buddhistische Pilgerreisen zum Kailash (Tibet) und nach Bodh Gaya leitet.

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