



WALDHAUS AM LAACHER SEE

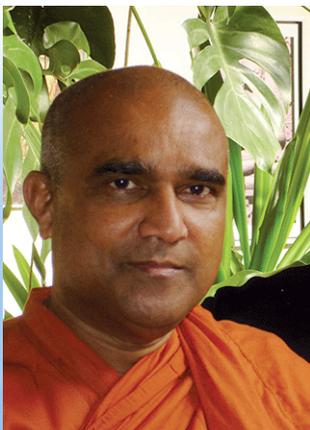
Programm 2015 – Kurs 51 Bhante Seelawansa – DIE PRAXIS DES BUDDHA Buddhistische Meditation. Schweigekurs.

Donnerstag, 22. Oktober – Sonntag, 25. Oktober
3 Tage – KB € 80 + UB + Spende

Der Kurs wird von der ursprünglichen Lehre des Buddha bestimmt und ist gleichzeitig alltagstauglich und humorvoll. Wir werden uns darin üben, alle Vorgänge in das Licht unserer Beobachtung zu heben. Meditative Aussprachen und Anweisungen zeigen uns Möglichkeiten zur Überwindung von Hindernissen. Langsames Gehen, einfache Körperübungen und Entspannung ergänzen die innere Arbeit.

Voraussichtlicher Tagesplan:

6.00	Wecken
6.30	Übungen
7.00	Rezitation
7.10	Metta – geführte Meditation
7.45	Frühstück
8.30	Mithilfe
9.30	Meditation: Sitzen – Gehen
11.30	Mittagessen
14.30	Metta – Gefühle betrachten
15.00	Übungen
15.30	Meditation: Sitzen - Gehen
17.30	Individuelle Meditation
18.00	Abendessen und Einzelgespräche
19.45	Abendmeditation Dhammavortrag



Bhikkhu Seelawansa kommt aus Sri Lanka und ist seit vielen Jahren geistiger Leiter der Theravada-Schule in Wien und betreut die Buddh. Gem. Hamburg. Er ist Mönch und Gelehrter, spricht gut deutsch und sieht seine Aufgabe darin, westlichen Menschen den Weg des Buddha im Alltag zu eröffnen. Ebenso engagiert betreut er buddhistische Projekte in Sri Lanka.

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