



# WALDHAUS AM LAACHER SEE

## Kurs 36

**PAUL KÖPPLER:**

**VIPASSANA ENTSPANNT - MEDITATION DER  
ACHTSAMKEIT UND EINSICHT Thema: Ursache  
und Wirkung. Schweigekurs**

---

Montag 20. – Sonntag 26. August 6 Tage

KB € 72 (--/72) + UB + Spende

Info: [www.paul-koepler.de](http://www.paul-koepler.de)

---

Aufbau und Inhalt des Kurses richtet sich nach den grundlegenden Lehren des Buddha über Meditation, vor allem nach der Rede „Satipatthana“ (Gebiete der Achtsamkeit).

„Vipassana“ ist keine Methode sondern heißt „tiefe Einsicht, Durchschauen“, wird aber oft als Begriff für eine strenge konzentrierte Übung verwendet. Vipassana entspannt bedeutet, dass hier eine sanftere Form der Meditation geübt wird, mit mehr Freiraum für persönliche Bedürfnisse. Dennoch kann die Übung zu sehr intensiven Erfahrungen führen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt darin, dass hier die Übung nicht getrennt vom „gewöhnlichen“ Leben gesehen wird, sondern der Kurs so aufgebaut ist, dass alle Anleitungen auch im Alltag praktiziert werden können. Dazu üben wir nicht nur stilles Sitzen und Konzentration, sondern wenden verschiedene Mittel an, wie Körperübungen, schriftliche Aufgaben, Reflexion in Gruppen und einzeln, Wahrnehmungsübungen u.a.

Das Ziel aller Bemühungen ist eine positive Veränderung in unserem Leben, die uns zu tiefen und befreienden Einsichten über uns und die Welt führen kann. Eine der wichtigen und oft falsch verstandenen Lehren sind die Aussagen über die Bedeutung und den Umgang mit „Karma“. In diesem Kurs wollen wir uns in dem Sinn damit beschäftigen, dass wir die richtigen Schlussfolgerungen ziehen und daher diese Lehren nützlich in unserem Leben anwenden können.

**Dr. Paul Köppler**, geboren 1946, ist Meditationslehrer mit traditioneller Schulung in Vipassana und Zen im Westen und in Asien. Er lehrt in der Nachfolge von Godwin Samararatne und Ruth Denison und ist Mitglied im Intersein-Orden von Thich Nhat Hanh. Es ist ihm ein Anliegen, einen klassischen, jedoch eher sanften Weg zu zeigen, der auf natürliche Weise zu innerer Stille und Einsicht führt.

Er ist Gründer von buddhistischen Zentren (Waldhaus am Laacher See, Haus Siddharta) und in spirituellen Therapien ausgebildet, lehrt Achtsamkeit an Universitäten und macht in seinen Büchern auf lebendige Weise die alte Lehre westlichen Menschen zugänglich.

Seine Bücher:

Auf den Spuren des Buddha, Waldhaus Verlag

So meditiert Buddha, Barth Verlag

Buddhas ewige Gesetze, Barth Verlag

