

WALDHAUS AM LAACHER SEE 2019



Kurs 01
PAUL KÖPPLER
LEBENDIG DURCH ACHTSAMKEIT
Einsichts-Meditation. Vipassana-entspannt
Thema: Ruhig und stark

Donnerstag, 03. – Sonntag, 06. Januar – 3 Tage
KB € 36 (– / 36) + UB + Spende (Empfehlung 25 – 40 pro Tag)
Schweigekurs. Info: www.paul-koeppler.de

Übungen für Körper und Geist in entspannter Atmosphäre, intensiv aber ohne Druck. Sitzen (auch im Liegen möglich), Gehen, Bewegung, Vorträge, Anleitung, individuelle Zeit und Einzelgespräche.

Die alten Lehren des Buddha in lebendiger und zeitgemäßer Form. Die persönliche Begleitung macht es möglich, meditative Einsichten in das tägliche Leben zu integrieren. Freude im Alltag und beim Üben ist eine wichtige Qualität auf dem Weg zur Einsicht.

Aufbau und Inhalt des Kurses richten 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, die Übung nicht getrennt vom „gewöhnlichen“ Leben zu sehen, sondern die Übungen im Alltag praktiziert werden können. Dazu meditieren wir nicht nur im stillen Sitzen, sondern wenden verschiedene Mittel an, wie Körperübungen, Gehen in der Natur, 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.

Paul, 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 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 in Zentren, an der Uni Köln und in Sri Lanka 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 / Das lehrt der Buddha, Waldhaus Verlag

In Vorbereitung: Die Kraft der Achtsamkeit. Handbuch der Meditation des Buddha

Buddhismus im Westen e.V., Heimschule 1, 56645 Nickenich
Tel.: 0 26 36 - 3344, Fax: 0 26 36 - 22 59,
Mail: budwest@t-online.de www.buddhismus-im-westen.de