

Aus Liebe zum Leben – den Geist schulen, seine Natur erkennen – ein Meditations- Retreat im Schweigen



Dr. Tina Draszczyk

Do., 10. – So., 13. Okt. 2019 in Niederösterreich

Das Geistesstraining (tib. *Lojong*) ist eine Praxis, durch die sich unser wahres Wesen, unsere Buddha-Natur, entfalten kann. Der Grund dafür ist, dass diese Übung drei zentrale Themen unseres Weges umfasst: das Entwickeln von Freundlichkeit und Mitgefühl, von innerer Ruhe und von tiefer Einsicht in die Natur des Geistes. In der Art, wie Shamar Rinpoche das Geistesstraining unterrichtet hat, liegt der Fokus darauf, diese Aspekte zu einer untrennbaren Einheit werden zu lassen. Er betonte, u. a. in seinem Buch *Lojong, der buddhistische Weg zu Mitgefühl und Weisheit*, dass man mit dieser Praxis den gesamten Weg des Erwachens durchlaufen könne. Dieses kurze Retreat gibt uns die Möglichkeit, konzentriert in diese Praxis einzutauchen. Diesmal werden wir uns - in Verbindung mit der Praxis der Geistesruhe, der Einsicht und der Meditation des „Gebens und Annehmens“ - auch intensiv damit befassen, wie

- uns diese Achtsamkeitsmeditationen in unserem Alltag nähren,
- wir Herausforderungen, mit denen wir ohnehin immer wieder konfrontiert sind, zum Weg des inneren Wachstums werden lassen und
- wir mit uns selbst und anderen in einer heilsamen Beziehung sein und bleiben können.

Ort: BergZendo (www.bergzendo.at/). Am Almfrieden 87, 2724 Hohe Wand

Zeiten: Do., Beginn mit Abendessen um 18.30. Kurs: 19.30-ca.21.00; Fr./Sa: 07.00-ca.21.00; So. 07.00-ca. 13.00 (mit Mittagessen). Die Anreise ist am Donnerstag ab 16.30h möglich.

Gruppengröße: maximal 22 Personen

Kursbeitrag: für das Seminar inkl. Vollpension (vegetarisch), Dusche und WC am Gang Euro 370,- im EZ (350,- im DZ). Für KKS-Mitgl. Euro 320,- im EZ (300,- im DZ).

Bitte mitbringen: Hausschuhe, geeignete feste Schuhe für Spaziergänge, bequeme Kleidung. Sitzkissen und Matten für die Meditation sind vorhanden.

Anfahrt: es einerseits möglich, Fahrgemeinschaften von Wien zu bilden. Andererseits besteht die Möglichkeit, ein günstiges Gemeinschaftstaxis vom Bahnhof in Wiener Neustadt aus zu nehmen. Wer an einer dieser beiden Varianten Interesse hat, bitte um Nachricht per E-Mail, damit wir jene miteinander vernetzen können, die gemeinsam fahren möchten (und auch deine Zustimmung, dass wir deine E-Mail Adresse an diese Personen weitergeben dürfen).

Veranstalter: Karma Kagyü Sangha Wien, www.karma-kagyü.at

Anmeldung per E-Mail an: tina.draszczyk@gmail.com

Tagesablauf

07.00 - 08:00 Zuflucht, Bodhicitta, Meditation*

08.00 - 09.30: Frühstück in Stille

09.30 - 11.00: Meditation / Anleitungen**

11.00 - 11.30: Pause in Stille

11.30 - 12.30: Meditation / Anleitungen

12.30 - 14.00: Mittagspause in Stille

14.00 - 15.00: Individuelles achtsames Gehen in der Natur

15.00 - 16.30: Meditation / Anleitungen

16.30 - 17.00: Pause in Stille

17.00 - 18.00: Meditation

18.00 - 19.30: Abendessen in Stille

19.30 - 20.30: Meditation / Anleitungen

20.30 - 21.00: Rezitation von om mani padme hum, Widmung und Wunschgebete

* Die Meditationssequenzen in der Gruppe bestehen aus Sitz- und Gehmeditation sowie aus achtsamen Dehnübungen

** Kurze Anleitungen und ein Austausch darüber sind über den Tag verteilt