

REFERENTEN UND MODALITÄTEN



Dr. Dipl.-Psych. Corina Aguilar-Raab:

Psychotherapeutin, Yoga- und CBCT®-Lehrerin. Langjährige Meditationserfahrung und von Dagya Rinpoche zur buddhistischen Tutorin ernannt. Koordinatorin von SEE Learning im deutschsprachigen Raum. Forschung und Lehre zu Achtsamkeit und Mitgefühl (Universität Heidelberg).



Simone Hensel: Mitbegründerin des Tibethauses, von Dagya Rinpoche 2001 zur buddhistischen Tutorin ernannt, Teil der Bereichsleitung Buddhismus. 37-jährige Erfahrung mit Meditation und Yoga, MBSR-/MBCL- und Yoga-Lehrerin.



Silvia Wiesmann: Master of Arts, Körpertherapeutin, Leiterin der MBSR-Ausbildungen im Europäischen Institut für Achtsamkeit in Freiburg und Koordinatorin von SEE Learning im deutschsprachigen Raum.

GASTREFERENT



Bikshu Tenzin Peljor (Michael Jäckel): Informatik-, Spiel- und Theaterpädagogik-Studium. Langjähriger Seminar- und Retreatleiter, u.a. im Tibethaus.

**Zeit | Samstag 12 bis 18.30 Uhr
Sonntag 9.30 bis 14.30 Uhr**

Mitglieder 440 Euro | Nichtmitglieder 660 Euro
Schüler/Studenten/Auszubildende 220 Euro zzgl. Kosten für das Abschlussretreat
Mitglieder 220 Euro | Nichtmitglieder 330 Euro
Schüler/Studenten/Auszubildende 110 Euro zzgl. Kost und Logis

**DIE INFORMATIONSVERANSTALTUNG FINDET AM
27.2.2020 IM TIBETHAUS DEUTSCHLAND STATT.**

Weitere Informationen zu Referenten, Voraussetzungen, Inhalten, Anmeldemodalitäten etc. unter info@tibethaus.com oder www.buddhismus-begreifen.de

Tibethaus Deutschland e.V.

Das tibetische Kultur- und Bildungsinstitut steht unter der Schirmherrschaft des XIV. Dalai Lama. Ende 2016 hat die Tibethaus Kulturstiftung ein wunderschönes eigenes Haus in Frankfurt erworben, in dem die meisten Kurse stattfinden. Bisher haben wir drei dreijährige und etliche einjährige Studien- und Praxisprogramme angeboten mit teilweise über 120 Teilnehmern.

Tibethaus Deutschland e. V. Tibethaus Kulturstiftung

Georg-Voigt-Straße 4
60325 Frankfurt | Germany
Fon +49 (0) 69. 7191-35 95
info@tibethaus.com
www.tibethaus.com

Bankverbindung:

Kontoinhaber
Tibethaus Deutschland e.V.
Frankfurter Volksbank
IBAN: DE81 5019 0000 6100 0142 95

Gefördert durch



MUT ZUR STILLE

Meditation systematisch erlernen

Praxis- und Studienprogramm

**Beginn | Samstag 12. und
Sonntag 13. September 2020**

Leitung | Dr. Corina Aguilar-Raab, Simone Hensel und Silvia Wiesmann

Gastreferent | Bikshu Tenzin Peljor

**Möchten Sie meditieren lernen?
Eine kontinuierliche Meditationspraxis
etablieren?
Ihre schon bestehende Praxis vertiefen?**

Mit „Mut zur Stille“ haben Sie die Möglichkeit, sich intensiv auf die Praxis der „konzentrativen Meditation“ auch „Shamatha“ genannt, einzulassen.

Von Kindheit an sind wir gewohnt, durch unzählige Reize in einem ständigen Zustand der geistigen Rastlosigkeit zu sein. So reiht sich ein Gedanke an den anderen. Mit jeder weiteren Ablenkung verknüpfen wir ununterbrochen ein neues Netz an Vorstellungen und Konzepten.

Die Kunst der Meditation besteht darin, all diese Gedanken und Konzepte loszulassen und sich zu fokussieren. So können innere Ruhe, Zufriedenheit und freudvolle geistige Zustände entstehen. Neben einer besseren Konzentrationsfähigkeit und emotionalen Selbstregulation kann die Meditation uns darüber hinaus zu tiefen Einsichten unseres Daseins führen. Diese ermöglichen uns u.a. die Erfahrung von Allverbundenheit und somit auch eine achtsame und mitfühlende Haltung gegenüber uns selbst, unseren Mitmenschen und unserer Umwelt.

Wir orientieren uns im Kurs an den sogenannten „9 Stufen der meditativen Versenkung“ (Sanskrit: Jhanas) aus den frühbuddhistischen Schriften. Diese können auch als Landkarte unserer meditativen Erfahrungswelt verstanden werden. Die Inhalte werden durch Vorträge, Gruppenarbeiten, Diskussionen und Meditationen vermittelt.



INHALTE UND TERMINE

1. Wochenende:

SAMSTAG 12. BIS SONNTAG 13. SEPTEMBER 2020

Den eigenen Geist zur Ruhe bringen

Meditieren, wie geht das? Die Unterschiede von Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gewahrsein. – Erkenntnisse aus den Neurowissenschaften. – Was brauche ich, um eine tägliche Meditationspraxis zu etablieren? Die ersten 3 Stufen der meditativen Versenkung.

2. Wochenende:

SAMSTAG 14. BIS SONNTAG 15. NOVEMBER 2020

Freundschaft mit sich selbst schließen.

Warum ist Warmherzigkeit so wichtig für unsere Meditationspraxis? Was sagen die Neurowissenschaften dazu? Umgang mit Schwierigkeiten beim Meditieren. Introspektives Gewahrsein entwickeln und einsgerichtete Aufmerksamkeit kultivieren. Die Stufen 4 bis 6 der Jhanas.

3. Wochenende:

SAMSTAG 16. BIS SONNTAG 17. JANUAR 2021

Nichts für Feiglinge! Durchhalten!

Ist Mühelosigkeit in der Meditation möglich? Einsichtsmeditation – den stabilen Geist für tiefere Erkenntnisse nutzen. Die 7. Stufe der Jhanas.

4. Wochenende:

SAMSTAG 20. BIS SONNTAG 21. März 2021

Freude am Loslassen

Was genau bedeutet „loslassen“, und was wird überhaupt losgelassen? Gleichmut und Freude erwecken. Die Stufen 8 und 9 der Jhanas.

5. MEDITATIONSRETREAT:

DONNERSTAG 13. BIS SONNTAG 16. MAI 2021

Staunen lässt sich kultivieren

Vertiefung der Praxis und der theoretischen Inhalte.