

# Osterkurs: Körpergewahrsein und die Vier Strahlungen: Liebende Güte, Mitgefühl, Mitfreude und Gleichmut

Leitung: Harald Reiter

Gründonnerstag 18. April 2019 von 19.30 Uhr bis Ostermontag 22. April 15 Uhr

An diesem Wochenende wollen wir Achtsamkeit auf den Körper entwickeln. Wir wollen einen liebevollen, mitfühlenden, mitfreudigen und gelassenen Umgang mit unserem Körper finden und pflegen. Wir werden dazu mit Übungen aus verschiedenen Traditionen experimentieren und die Achtsamkeit auf den Körper vertiefen: Yoga, Qi Gong, Shiatsu und andere. Das wird eingebettet sein in Zeiten der stillen Meditation im Gehen, Stehen und Sitzen und kurzen Vorträgen zum Thema aus buddhistischer Sicht. Das Wochenende findet in Stille statt mit Elementen des Austausches und ist sowohl für Anfänger wie auch für geübte Meditierende geeignet. Bitte Yogamatte mitbringen!

Die Teilnahme ist nur für das ganze Wochenende möglich (Teilnahme ausschließlich am Donnerstagabend ist möglich). Unterkunft im Haus der Edlen Freundschaft oder Pensionen gleich daneben. Mehr Info dazu weiter unten.



**Harald Reiter** praktiziert Achtsamkeitsmeditation in der Theravada Tradition mit verschiedenen LehrerInnen seit 2004, Einsichtsdialog nach Gregory Kramer seit 2008. Er leitet eine Einsichtsdialoggruppe als Insight dialogue facilitator seit 2016 und ist Lehrender an der Theravadaschule Wien. Diploma Examination in Buddhism, Buddhist and Pali University of Sri Lanka 2015. Er arbeitet als Shiatsu – Praktiker und Psychologischer Berater mit Schwerpunkt Stressmanagement und Burnout Prävention in eigener Praxis in Wien.

**Kosten:** Kurs und Unterkunft im Haus der Edlen Freundschaft auf freiwilliger Spendenbasis/Dana\*, Essensbeitrag ca. 40 Euro für das Wochenende

**Adresse:** Kalyana Mitta Vihara, Haus der Edlen Freundschaft, 31542 Bad Nenndorf, Hindenburgstraße 2 ( bei Hannover), Anreise siehe Homepage [www.dhammadialog.de](http://www.dhammadialog.de)

## **Programm**

### **Donnerstag 18.4.2018**

#### Ankunft

- für Teilnehmer, die im Haus der Edlen Freundschaft wohnen ist ab 17 Uhr möglich. Bitte alle bis 19 Uhr eintreffen, damit ihr noch die Zimmer beziehen könnt. Wir wollen pünktlich um 19.30 Uhr beginnen. Wer mit dem Zug kommt, einfach etwa 10 Minuten die Bahnhofstrasse entlang gehen bis rechts die Hindenburgstraße wegführt.
- Für Teilnehmer, die nicht im Haus der Edlen Freundschaft wohnen, bitte ab 19 Uhr bis spätestens 19.20 Uhr eintreffen

#### **19.30 bis 21.30 Uhr - Offener Abend\* mit geführten Meditationen und Vortrag zum Thema**

\*Die Teilnahme an diesem Abend ist unabhängig von den Folgetagen möglich.

### **Freitag 19.4., Samstag 20.4., Ostersonntag 21.4.**

6 bis 6.30 Uhr - Körperübungen – die Haustür ist von 5.45 bis 6 Uhr offen, wird dann wieder versperrt

6.30 bis 7.30 Uhr - Rezitation und Meditation

7.30 bis 8 Uhr - Frühstück

8 bis ca. 9.30 Uhr - Arbeitsmeditation (Essen vorbereiten, Reinigung im Haus, div. anfallende Arbeiten)

9.30 bis 12 Uhr – Vormittagspraxis

12 Uhr Mittagessen, danach Abwasch; individuelle Achtsamkeitspraxis (gehen, stehen, sitzen, liegen)

15 bis 18 Uhr (Beginn pünktlich um 15 Uhr!) - Nachmittagspraxis

18 bis 19.30 Uhr – individuelle Praxis

19.30 bis 21.30 Uhr - Abendmeditation mit Rezitation und Austausch

### **Ostermontag 22.4.2019**

6 bis 6.30 Uhr - Körperübungen – die Haustür ist von 5.45 bis 6 Uhr offen, wird dann wieder versperrt

6.30 bis 7.30 Uhr - Rezitation und Meditation

7.30 bis 8 Uhr - Frühstück

8 bis ca. 9.30 Uhr - Arbeitsmeditation (Essen vorbereiten, Reinigung im Haus, div. Anfallende Arbeiten)

9.30 bis 12 Uhr – Vormittagspraxis

12 Uhr -Mittagessen, danach Abwasch; individuelle Achtsamkeitspraxis (gehen, stehen, sitzen, liegen)

13 bis 15 Uhr - Nachmittagspraxis und Abschluss

15 bis 16 Uhr – Packen, Zimmerreinigung, Abreise

Programmänderungen vorbehalten!

## Im Haus der Edlen Freundschaft

Bitte mitbringen, wenn ihr im Haus der Edlen Freundschaft wohnt:

- Bettbezug und Laken
- Handtücher
- Dinge des persönlichen Bedarfs wie Toilettartikel etc.
- Yogamatte oder dicke Decke – wir haben nicht ausreichend Yogamatten für alle im Haus
- Weißes Papier oder Notizheft, Bleistift und Radiergummi, Buntstifte oder Marker rot, gelb und grün

### Verpflegung:

Bitte rechnet mit ca. € 40.- für das Wochenende als Beitrag für die Verköstigung. Das Kochen des Mittagessens wird Teil der Praxis sein, ebenso wie andere Belange des Hauses z.B. Reinigung. Frühstück wird zum selbst nehmen sein. Wir praktizieren die 8 Silas, d.h. es wird am Abend nicht gekocht und es gibt nur „Erlaubtes“ (Käse, schwarze Schokolade) das angeboten wird.

**Alternative Unterkunft:** Es gibt gleich neben dem Zentrum Pensionen, wo Nächtigung ohne Frühstück gebucht werden kann. Bitte selbst buchen und angeben, dass ihr bei uns zu Gast seid, dann gibt es ggf. Ermäßigung.

Wir empfehlen sehr das Nachbarhaus,  
Haus Charlotte,  
Hindenburgstr. 4  
<http://www.haus-charlotte.de>

Pension Freise,  
Hindenburgstr. 11  
<http://pension-freise.de/>

Pension am Thermalbad,  
Bahnhofstr. 25  
<http://pension-am-thermalbad.de/>

### **Meditation:**

Neben klassischer stiller Meditation wird es auch Körperübungen und kontemplativen Austausch (Meditation im Sprechen und Zuhören) geben. Die Praxis der 8 Silas soll unsere Meditation während des gesamten Wochenendes unterstützen.

**Die Acht Übungsregeln (Silas) bestehen aus jeweils 2 Teilen: dem Vermeiden des Unheilsamen und dem Entfalten des Heilsamen**

1. Sich darin üben, keine Lebewesen zu töten oder zu verletzen. Liebe und Mitgefühl für alle Wesen entfalten.
2. Sich darin üben, nichts zu nehmen, was nicht gegeben wurde. Großzügigkeit und Gebefreudigkeit entwickeln.
3. Sich darin üben, sexuelle Enthaltsamkeit zu leben. Zuverlässigkeit und Verantwortlichkeit entfalten.
4. Sich darin üben, Lügen und grobe Worte zu vermeiden. Rechte Kommunikation entfalten.
5. Sich darin üben, Alkohol und Drogen zu vermeiden. Achtsamkeit und Meditation üben.

6. Sich darin üben, nach dem Mittagmahl keine feste Nahrung mehr zu sich zu nehmen. Genügsamkeit und Bedürfnislosigkeit entfalten.
7. Sich darin üben, sich nicht zu vergnügen und keine Verschönerungsmittel und Kosmetik zu benutzen. Natürlich und einfach leben.
8. Sich darin üben, auf Luxus zu verzichten. Bescheiden und einfach leben.

### **\*Dana-Prinzip**

Dana, was so viel heißt wie im Geiste der Großzügigkeit und Solidarität, ist ein wesentlicher Bestandteil buddhistischer Geistes- und Herzensschulung.

In Asien geht man davon aus, dass die Lehre mit Geld nicht zu bezahlen ist. Sie ist keine Ware, hat eher die Gestalt eines Geschenkes, für das ich mich in angemessener Weise erkenntlich zeigen möchte.

Die Funktion des Dana betrifft unter anderem zwei Übungsgebiete, zum Einen geht es um die eigene Praxis der Großzügigkeit und Entwicklung einer Verbundenheit mit allen Lebewesen. Der zweite Aspekt ist die Unterstützung von Lehrenden, Praxisorten und der Lehre in all ihren Ausformungen.

Die Entfaltung von Großzügigkeit als spirituelle Praxis ist eine Übung in der Kunst des Gebens und Nehmens. Wir setzen uns mit unseren Prioritäten auseinander. Was ist uns wirklich wichtig in diesem Leben? Wo liegt wahres Glück für uns? Wie drückt sich unser Wissen darüber in unserem Verhalten aus, wie verbringen wir unsere Zeit, was unterstützen wir mit unserem Geld, wofür setzen wir unsere Energie ein?

In welchem Verhältnis steht spirituelle Praxis zu anderen Aspekten unseres Lebens? Wieviel Großzügigkeit kann ich mir wo „erlauben“?

Richtig praktizierte Großzügigkeit und Offenherzigkeit schafft innere Weite, schafft Verbundenheit zu anderen Wesen. Wer großzügig sein kann ist reich, hat so viel, dass er/sie geben kann. Die Praxis des Gebens ist auch ein aktives Loslassen von Dingen die uns ohnehin nur für eine bestimmte Zeit anvertraut sind. Gebe ich mit Freude, verbindet mich dies mit der Freude des Empfängers.

Wie finde ich das rechte Maß von Geben und Nehmen? Kann ich auch annehmen? Wo liegen meine Grenzen, kann ich sie weiten oder muss ich sie so akzeptieren?

Die Übung von Großzügigkeit, Dana, ist genau das, eine Übung, man kann nichts falsch machen.

Die Unterstützung von Lehrenden, Praxisorten und der Lehre im Allgemeinen ist auch eine Möglichkeit, Dankbarkeit zu zeigen für das Privileg, mit Wegen zur Befreiung von Herz und Geist in Berührung gekommen zu sein. Wir haben die Gelegenheit mit unserer Zeit, unserem Geld, unserer Energie und unserem Interesse Möglichkeiten für spirituelle Praxis zu schaffen und zu erhalten. Wir können mithelfen, dass sich Weisheit und Mitgefühl in unserer Welt manifestieren.

Lehrende, Praxisorte und die Lehre sind auf diese Unterstützung angewiesen. Lehrende können sich in dem Maß der Weitergabe der Lehre widmen, in dem sie unterstützt werden. Die gelebte Solidarität ermöglicht es auch weiterhin unzähligen Menschen, auf diese spirituelle Forschungsreise zu gehen.

# Anmeldung zum Meditations-Wochenende mit Harald Reiter vom 18.-22. April 2019

(Zum direkten Ausfüllen dieses Anmeldebogens am Computer [HIER](#) download als Worddokument).  
Anmeldung ausschließlich an [harald.reiter@shiatsu-im-raum.at](mailto:harald.reiter@shiatsu-im-raum.at)

## Anmeldung für (bitte ankreuzen)

- Gründonnerstag 19.30 bis 21.30 Uhr Offener Abend (=Einführungabend)
- Gesamter Wochenendkurs

*Bitte trage Deine Angaben in die Textfelder ein bzw. klicke die Check-Boxen zur Auswahl an.*

## 1. Persönliche Angaben

Nachname:

Vorname:

Geburtsjahr:

Geschlecht:  weiblich  männlich  andere

## 2. Anschrift und Kontaktdaten

Straße, Haus-Nr.:

Adresse:  
(Postleitzahl, Ort)

E-Mailadresse:

Telefonnummer:

Handynummer:

## 3. Kontaktperson im Notfall

Nachname:

Vorname:

Bezug:

Adresse:

(Postleitzahl, Ort)

Telefonnummer:

Handynummer:

#### **4a. Vorhergehende Erfahrungen mit buddhistischen Schweigemeditations-Retreats**

Welche/r Lehrer? Wann? Wie lange?

#### **4b. Eigene tägliche Meditationspraxis**

#### **5. Angabe von schweren Erkrankungen, psychischen Problemen oder körperlichen Einschränkungen.**

## 6. Einzunehmende Medikamente/ Drogen

## 7. Sonstige Hinweise oder Anmerkungen

## 8. Haftungsausschluss

Mir ist bewusst, dass die Teilnahme an diesem Kurs etwas Ernsthaftes ist, was eine gute körperliche und psychische Gesundheit voraussetzt. Ich bestätige, dass ich in der Verfassung bin, daran teilzunehmen. Ich verpflichte mich, auf mein eigenes physisches und psychisches Wohlbefinden zu achten und mich bei Schwierigkeiten umgehend an die Kursorganisatoren zu wenden, um gemeinsam die bestmögliche Vorgehensweise abzusprechen. Mir ist bewusst, dass keine Haftung für etwaige physische oder/und psychische Beeinträchtigungen während oder nach dem Besuch dieses Kurses übernommen wird.

Ich nehme zur Kenntnis, dass die Teilnahme auf eigene Verantwortung erfolgt und das Kalyana Mitta Vihara sowie der Kursleiter keinerlei anlässlich der Kursteilnahme/des Aufenthaltes entstehenden Personen- oder Sachschäden eine Haftung übernehmen. Für Schäden, die durch Handlungen meinerseits entstehen (z.B. an Gegenständen, Personen, etc.) hafte ich in üblicher Weise (Privathaftpflicht).

Ich versichere hiermit, dass ich alle Fragen vollständig und wahrheitsgemäß nach bestem Wissen beantwortet habe. Ich bestätige dies mit meiner Unterschrift unten.

Indem ich ein Häkchen in dem Kasten setze, erkläre ich mein Einverständnis damit, dass alle von mir hier gemachten Angaben von den Kursorganisatoren für den Zweck dieses Kurses gespeichert und verwendet werden dürfen.

---

Ort, Datum und Unterschrift (*mittels Tastatureingabe*)