

intersein

Zentrum für
Achtsamkeitspraxis
und Meditation

Programm 2012



Das Intersein-Zentrum

Die Selbstzerstörung des Menschengeschlechtes lässt sich nur dann vermeiden, wenn wir eine neue Kultur entwickeln, in der die spirituelle Dimension an erster Stelle steht. Was wir brauchen, ist keine neue Lehre, sondern ein Erwachen, das uns unsere spirituelle Stärke wieder schenken kann.

Thich Nhat Hanh: zitiert aus „Schlüssel zum Zen“.

Das Intersein-Zentrum hat sich in den vierzehn Jahren seines Bestehens zu einem Ort entwickelt, an dem spirituelles Leben spürbar ist, und an dem in geistiger Offenheit Menschen wieder mit ihren spirituellen Wurzeln in Berührung kommen. Auf der geistig-spirituellen Grundlage der buddhistischen Lehren, die hier den frühen Buddhismus (Theravada) und das Mahayana umfassen und unter Einbeziehung der geistigen Grundlagen und den Gegebenheiten der westlichen Kultur wird hier eine Praxis und Lehre vermittelt, die Spiritualität und Alltag miteinander vereint.

Im Mittelpunkt steht die „Achtsamkeitspraxis“, eine kontinuierliche, in allem Tun kultivierte Wachheit und Bewusstheit. Dadurch nehmen wir das Leben um uns herum neu und klar wahr, sind uns unserer Gefühle und Emotionen bewusst, können sie annehmen und Abstand zu ihnen gewinnen. Unser Denken und Handeln wird klarer. So gestalten wir unsere Beziehung zur Welt und zu anderen Menschen neu.

In der Geistesschulung der Meditation wird diese Kultivierung von Wachheit und Klarheit vertieft und verfeinert. Von dort aus werden zwei Wege beschritten: der



„stille“, auf dem der klare, nicht konzeptionelle Aspekt des Geistes im Mittelpunkt steht, führt zur grenzenlosen Offenheit des Raumes und damit zur „wahren Natur“. Auf dem „introspektiven“ wird der Geistesinhalt klar erkannt, und in der sich daran anschließenden „Herzesschulung“ werden die heilsamen Geisteszustände kultiviert.

Die tragende Kraft des Zentrums ist eine dort ständig lebende spirituelle Gemeinschaft. Das Leben im Zentrum hat einen kontemplativen Charakter, der Tagesablauf ist klar strukturiert, alle Arbeiten in Haus und Garten werden gemeinschaftlich durchgeführt.

Alle, die für eine längere Zeit (3 – 12 Monate) in der Gemeinschaft mitleben und mitarbeiten wollen, sind herzlich eingeladen, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Das Intersein-Zentrum ist eine gemeinnützige GmbH und kann damit Spendenbescheinigungen ausstellen. Wir haben uns bisher alleine, ohne Unterstützung von außen und Spenden tragen können, wozu sicherlich unser persönliches Engagement und unser einfaches Leben wesentlich beigetragen haben.

Zunehmend möchten nun jüngere Menschen, die über keine oder nur geringe finanzielle Möglichkeiten verfügen, an Retreats oder einem spirituellen Gemeinschaftsleben teilnehmen. Um sie darin zu unterstützen, sind wir jedoch auf Spenden angewiesen! (*Spenden auf unser übliches Konto - siehe S. 26 - speziell dazu mit dem Vermerk: „Sponsor“ versehen*).



Terminübersicht 2012

„Auszeit im Intersein-Zentrum“ Mitleben in der Gemeinschaft - ganzjährig möglich € 50/Woche zzgl. U/V			S 6
Retreathütte - ganzjährig möglich € 20/Tag pro Tag/Person bei Selbstverpflegung zzgl. Wasser/Stromkosten			S 30
Jan.	Der Weg der Meditation - 1. Teil Mindestteilnahme eine Woche Geleitet von Karl Riedl € 150/Woche zzgl. U/V *)	21.1.-18.2.	S 8
Feb.	Wir entdecken unsere wahre Natur - mit Helga und Karl Riedl € 210 zzgl. U/V	18.-25.2.	S 10
März	Die eigene Mitte finden „Individuelles Retreat“ U/V	3.-31.3.	S 11
April	Leiden und das Ende des Leidens Retreat mit Helga und Karl Riedl € 150 zzgl. U/V	4.-9.4.	S 12
	Wege zur Bewusstheit Mindestteilnahme eine Woche € 150/Woche zzgl. U/V	14.-28.4.	S 13
	Die Kraft der Gedanken Retreat mit Helga und Karl Riedl € 150 zzgl. U/V	28.4.-5.5.	S 14
Mai	Den Buddha berühren Retreat mit Sister Annabel € 120 zzgl. U/V	16.-20.5.	S 14
	Natur des Geistes - Meditations- retreat mit Yesche Udo Regel € 210 zzgl. U/V (= 140 Kursgebühr + 70 Organisationsgebühr)	25.5.-2.6.	S 15
Juni	Vipassana-Metta-Meditation Retreat mit Bhante Sujiva Anmeldung u. weitere Informationen bei Katrin Baar, nyanadipa@gmx.de, www.nyanadipa.de	15.-22.6.	S 16
	Steinbildhauen mit Thomas Reuter € 355 zzgl. U/V (= 270 Kursgebühr + 35 Material + 50 Organisation)	24.-30.6.	S 17

Juli	Erst verstehen, dann verstanden werden mit Helga und Karl Riedl € 150 zzgl. U/V	7.-14.7.	S 18
	Herzensweite kultivieren Retreat mit Helga und Karl Riedl € 150 zzgl. U/V	21.-28.7.	S 18
	Achtsamkeit und Meditation Retreat für Familien mit Helga und Karl Riedl, Preise S. 27	28.7.-4.8.	S 19
August	Den inneren Raum öffnen Susanne Mössinger, Klaus Nagel, Tara Schmid € 120 zzgl. U/V (= 80 Kursgeb. + 40 Organisation)	8.-12.8.	S 20
	Achtsamkeit ist eine Quelle des Glücks - mit der Sangha € 75/Woche zzgl. U/V	12.8.-1.9.	S 21
Sept.	Körper und Geist harmonisieren Thay Phap Lu (Plum Village) € 210 zzgl. U/V	1.-8. 9.	S 22
Oktober	Achtsam arbeiten - Freiheitsgrade entdecken - Kai Romhardt € 100 - 200 Kursgebühr (nach Selbsteinschätzung) + € 40 Organisation zzgl. U/V	10.-14.10.	S 23
	Wege zur Bewusstheit Mindestteilnahme eine Woche € 150/Woche zzgl. U/V	20.10.-3.11.	S 24
Nov.	Der Weg der Meditation - 2.Teil Mindestteilnahme eine Woche Geleitet von Karl Riedl € 150/Woche zzgl. U/V *)	10.11.-8.12.	S 24
Dezember	Wir entdecken unseren befreiten Geist - Meditationsretreat mit Helga und Karl Riedl € 210 zzgl. U/V	8.-15.12.	S 24
	Weihnachten € 75 zzgl. U/V	21.-26.12.	S 25
	Neujahrsretreat mit den Lehrern und der Sangha € 210 zzgl. U/V	29.12.-5.1.	S 25
<p>*) U/V = Unterkunft/Verpflegung Organisatorische Hinweise ab Seite 26</p>			

Auszeit im Intersein-Zentrum

Am Leben der Gemeinschaft teilnehmen

Welch schöneres Geschenk könnten wir uns machen, als für eine Zeit aus unserem gehetzten, unruhigen und sorgenvollem Alltagsleben auszusteigen, um wieder Kraft, Kreativität und Freude zu erleben. Ruhe, Stille, Entspannung sowie Gelassenheit sind die Voraussetzungen, die uns helfen, wieder zu uns zu kommen und die Welt wieder mit frischen und neuen Augen zu betrachten.

Wir sehnen uns nach Stille und Zurückgezogenheit, brauchen einen Abstand von einer problematischen und unklaren Lebenssituation, möchten mehr Klarheit in unsere Gedanken und Emotionen bringen, oder suchen wieder eine neue Richtung in unserem Leben. Vielleicht steht sogar eine Neuorientierung an. Wir wollen uns mit unserem geistigen, spirituellen Leben verbinden.

Der Aufenthalt in einem Praxiszentrum, getragen von einer Sangha, in einer stillen und harmonischen Umgebung, sowie regelmäßigen Meditationen und der Praxis der Achtsamkeit bieten den dafür unterstützenden und förderlichen Rahmen.

Wir fügen uns ganz in den Tagesablauf der Gemein-



schaft ein, in dem sich die durchgehende Praxis der Achtsamkeit in allem Tun, Zeiten der Stille und der gemeinsamen Meditation, Vorträge und Anweisungen zur Praxis und zum Dharma sowie Gedanken- und Erfahrungsaustausch in Gesprächsrunden gegenseitig ergänzen.

Exemplarischer Tagesablauf

5.30	Wecken
6.00- ca.7.15	Meditation
	anschließend Zeit für Körperübungen (Yoga, Qi-Gong etc.)
8.00	Frühstück
9.15	Wir verbinden uns miteinander im „Morgenkreis“, anschl. Achtsames Tun - wir helfen im Haus und Garten
12.15	gemeinsame Aktivität, z.B. geführte Meditation
13.00	Mittagessen
15.00- 16.00	gemeinsame Gehmeditation im Freien
16.30- 18.00	Gesprächsrunde oder persönliche Praxiszeit (im Sommer: 15-16.30 Gesprächsrunde, 17-18.00 Gehmeditation)
18.30	Abendessen
20.00- 21.00	Meditation, anschließend „Edles Schweigen“ bis zum Morgenkreis
Donnerstags und Sonntags: 11.15 - 12.45 Vortrag Dienstags: „Mußetag“ = Persönlicher Praxistag	

Unterstützt und bereichert durch die stabilisierende Gegenwart der Gemeinschaft werden uns Tage in der kontemplativen Atmosphäre neue Kraft, innere Ruhe und Bewusstheit schenken. Bei Bedarf sind Einzelgespräche möglich.

Eine „Auszeit im Intersein-Zentrum“ kann das ganze Jahr hindurch außerhalb der speziellen Retreatzeiten gebucht werden. Es wird eine Mindestaufenthaltsdauer von einer Woche empfohlen.

An- und Abreisetag ist der Samstag.

Der Weg der Meditation

Seminar für alle an Meditation Interessierten und
Ausbildung zum/zur Meditationsleiter/in

1. Teil: 21. Januar - 18. Februar

2. Teil: 10. November - 8. Dezember

Geleitet von Karl Riedl

Mindestteilnahme eine Woche

„Meditation“ wird mit sehr unterschiedlichen Vorstellungen und Praktiken verbunden. Die Variationsbreite reicht von „Exotik“ über „Selbsterfahrung und Bewusstseinsweiterung“ bis hin zu „Esoterik“. Sie ist mit religiös, mystischen Erfahrungen verbunden und findet als Entspannungstechnik und Stressreduktion klinische Anwendung. Die geistigen Wurzeln, Zielsetzungen und Methoden sind so unterschiedlich, dass es uns wichtig erscheint, zunächst unsere „Position“ zu umreißen.

Von dem reichen Erkenntnis- und Erfahrungsschatz der Meditierenden ausgehend, die im Kontext des „Buddhismus“ praktizieren, ist Meditation für uns eine Schulung des Geistes, durch die ein Geisteszustand erreicht werden soll, der offen, bewusst, klar und dynamisch ist und über alle gedanklichen und emotionalen Inhalte hinausgeht. In unserer täglichen Interaktionen drückt er sich durch Weisheit und Mitgefühl aus.

Davon ausgehend ergeben sich für uns zwei Ansätze:

1. Teil: Die heilende Kraft der Meditation

(21. Januar - 18. Februar)

Von der Erkenntnis ausgehend, dass Körper und Geist zwei sich gegenseitig bedingende und beeinflussende Elemente eines Ganzen sind, werden wir zunächst Wege kennen lernen, unser Körper/Geist-System in einen „optimalen“ Zustand zu bringen.

Dazu gehören:

- Umwelteinflüsse, Lebensstil, Nahrung, Bewegung (Qi Gong, Yoga, brain-gym), Atem.
- Aufbau einer formalen Sitzmeditation: Position, vorbereitende Übungen.
- Sammeln des Geistes: Meditation mit und ohne Objekt. Auswahl und Auswirkung des Objektes auf die Meditation.
- Übungen zur Flexibilität und Dynamik des Geistes.



- Öffnen und Weiten des Geistes, Übungen im „open focus“. Dieser Geisteszustand des entspannten, offenen und wachen Gewahrseins wird durch diverse Biofeedbackverfahren (HRV mit emwave, HEG und EEG) mit-trainiert und unterstützt. Dabei werden wir uns mit den Gehirnwellen und Gehirnwellenmustern, die mit der Meditation verbundenen sind, beschäftigen.
- Sitzen im offenen Gewahrsein, einem „nicht-linearen, dynamischen Geisteszustand“.

2. Teil: Die transformierende Kraft der Meditation

(10. November - 8. Dezember)

In diesem Teil unserer Geistesschulung wollen wir die mit unserem offenen klaren und reinen Bewusstsein verbundenen „grenzenlosen Geisteszustände“ Gleichmut, liebende Güte, Mitgefühl und Mitfreude kultivieren. Durch den Prozess der Introspektion lernen wir die verschiedenen Elemente unseres Geistes kennen und transformieren unseren Geisteszustand so, dass unser Denken und Handeln zunehmend von heilsamen, positiven Geistesfaktoren geleitet wird.

- Kurze Wiederholung des ersten Teiles, kultivieren und stabilisieren des „Beobachters“.
- Übungen, in denen wir die Einwirkungen von verschiedenen positiven und negativen Geistesfaktoren, vor allem Emotionen, auf unser Körper/Geist-System erleben. Damit soll eine „unterscheidende Weisheit“ auf der Grundlage einer Körper/Geist-Empfindung erreicht werden.
- Durch den Prozess von „anupassati“ - ein Objekt unter einem bestimmten Aspekt von allen Seiten untersuchen - wollen wir erkennen, durch welche inneren Prozesse - Einstellungen, Gedanken, Erinnerungen usw. - unsere Emotionen und Verhaltensweisen ausgelöst werden.
- Transformieren und Auflösen von ichbezogenen, destruktiven und ausgrenzenden Geistesinhalten dadurch, dass wir „grenzenlose Geisteszustände“ während unserer Meditation halten.

Teilnehmer/innen, die an einer Ausbildung interessiert sind, möchten sich bitte mit uns in Verbindung setzen, um Einzelheiten zu klären.

Bei genügend Interesse wird der gesamte Kursus 2013 wiederholt.

Wir entdecken unsere wahre Natur

Unseren großen, klaren und stillen Geist erleben

Meditationsretreat mit Helga und Karl Riedl
18. - 25. Februar

Wenn wir an einem längeren Meditationsretreat wie diesem teilnehmen, heißt das zunächst, dass wir uns an einen abgelegenen und friedvollen Ort zurückziehen. Wir sind in die Stille der winterlichen Natur eingebettet und werden von der meditativen Achtsamkeitsenergie der Gemeinschaft unterstützt.

Zu Beginn werden wir dennoch beobachten, dass wir unserem unruhigen und in diskursive Gedanken ausweichenden Geist ausgesetzt sind!

So bedarf es zunächst eines klaren Prozesses, in dem wir behutsam, liebevoll und dennoch bestimmt unseren Geist sammeln und ausrichten, bis schließlich Körper, Rede und Geist in Stille vereint sind.

In diesem Prozess der Sammlung und Konzentration kultivieren wir die Stabilität des Geistes, die wir im zweiten Schritt benötigen, um schrittweise unseren Geist zu öffnen, ohne dass wir unseren Fokus verlieren. So können wir im nicht abgelenkten, nicht unterscheidenden Gewahrsein verweilen.

So vorbereitet treten wir nun in den offenen, unbegrenzten und klaren Raum unseres reinen Bewusstseins ein! In diesem einfachen, wachen und offenen-Raum beginnen wir uns mit unserem natürlichen Geisteszustand, unserer wahren Natur, vertraut zu machen und schließlich in ihm zu ruhen.

Intensive Tage des Übens mit Unterweisungen, Austausch in Gesprächsrunden und persönlichen Einzelgesprächen. In diesem Retreat werden wir überwiegend das „Edle Schweigen“ wahren.

Helga und Karl Riedl



sind die Lehrer im Intersein-Zentrum. 1999 haben sie gemeinsam mit dem 2006 verstorbenen Karl Schmied das Zentrum gegründet, und leiten es seither mit einer im Haus lebenden Gemeinschaft.

Die eigene Mitte finden

„Individuelles Retreat“

Zeit für Ruhe und Stille, um in der förderlichen Umgebung der Sangha die eigene Praxis zu vertiefen
3. - 31. März

Diese Zeit ist vor allem für diejenigen Menschen gedacht, die ihre eigene Praxis kennen und den Wunsch haben, mehr Stetigkeit und Unabhängigkeit darin zu entwickeln und sie zu vertiefen, sich dafür aber nicht in ein Soloretreat zurückziehen wollen.

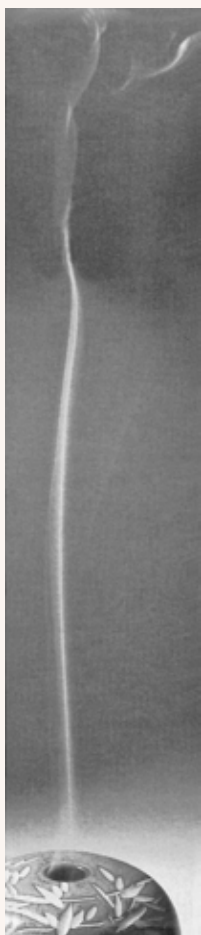
Dazu ist der Aufenthalt in einem Praxiszentrum, in einer stillen und harmonischen Umgebung und der unterstützenden Gegenwart von Gleichgesinnten sehr geeignet.

Von der im Zentrum lebenden und praktizierenden Gemeinschaft wird der stille und kontemplative Rahmen gestaltet. Wir können uns entweder in die Praxis der Gemeinschaft einklinken oder Raum und Zeit für die eigene Praxis nutzen.

Einen kleinen Teil unserer Zeit schenken wir der Gemeinschaft, indem wir sie in der Küche und im Haus unterstützen.

Sangha

Wir verstehen unter "Sangha" die "Gemeinschaft der Praktizierenden", die im Interseinzentrum aus Laien besteht, die seit Jahren hier leben und sich ganz der Praxis und dem Dharma widmen.



Leiden und das Ende des Leidens

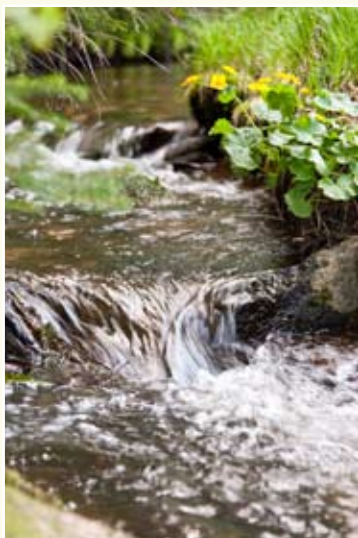
Osterretreat im Geist von Buddha und Jesus
mit Helga und Karl Riedl
4. - 9. April

Buddha und Jesus sind nicht als Religionsstifter aufgetreten, sie waren keine Propheten und Philosophen, sondern Menschen, die aus der Tiefe ihrer Erfahrung, ihres Verbundenseins mit dem Göttlichen, dem Absoluten, heraus gelebt und gelehrt haben.

In unseren Osterretreats wollen wir außerhalb jeglichem Dogmatismus und scholastischem Vergleich immer wieder aufs Neue versuchen, uns tief mit der Botschaft von Jesus und Buddha zu verbinden.

In der Essenz sind die spirituellen Wege, die sie aufzeigen, eng miteinander verbunden, weisen in eine Richtung: „Erlösung“ und „Befreiung“.

Wir werden zunächst gemeinsam tief in die Frage hineinspüren: erlöst, befreit von was und durch welche Kraft, von wem oder von was? Wir wollen sie jedoch nicht philosophisch, sondern im meditativen Erleben beantworten.



„Dunkelheit ist das Fehlen von Licht“-- diese klare, unumstößliche Tatsache wird uns dann dazu inspirieren, dieses Licht in uns zu entdecken und mit seinen Strahlen - der Weisheit und dem Mitgefühl - unsere Dunkelheit und die anderer Menschen aufzulösen.

Wege zur Bewusstheit - Achtsamkeitspraxis und Meditation

Praxiszeit - durchgeführt vom
Team des Intersein Zentrums

1. Termin: 14. - 28. April

2. Termin: 20. Oktober - 3. November

Gerade in der jetzigen Zeit ist es so wichtig, unser tägliches Leben mit einem bewussten, klaren und offenen Geist und einem verständnisvollen, mitfühlenden Herzen zu leben.

Die Grundlage ist die Achtsamkeitspraxis, in die eingeführt wird und die mit gezielten Übungen vertieft wird. Durch die kontinuierliche Übung in diesen Tagen wird damit ein wacher, klarer Geisteszustand kultiviert, der sich nicht in Vermutungen, Befürchtungen und Emotionen verliert, sondern offen mit der jeweiligen Lebenssituation in Verbindung tritt und daraus handelt.

Parallel dazu wird die Meditationspraxis detailliert erläutert und geübt. Dadurch lernen wir, den Geist aus der Zerstreutheit und Verwirrung herauszubringen und zu sammeln, ihn zu klären und Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Wir werden miteinander erarbeiten, wie wir solche Momente der Sammlung und Stille auch in unser tägliches Leben bringen können.

In geführten Meditationen werden wir lernen, in Kontakt mit unserem Herzen und dem damit verbundenen Geist des Wohlwollens in Verbindung zu kommen und damit anderen Menschen zu begegnen.

Durch Vorträge und in Gesprächsrunden wollen wir für uns verdeutlichen, welche Rolle in diesem Zusammenhang unser Lebensstil und unsere Umgebung spielen und wollen miteinander Gestaltungsmöglichkeiten erarbeiten.

In diesen Praxistagen sollen wir ein konkretes Instrumentarium an die Hand bekommen, unseren Alltag mit mehr Bewusstheit und Klarheit und verständnisvoller und liebevoller zu leben



Die Mindestteilnahme beträgt eine Woche.

Die Kraft der Gedanken

Retreat mit Helga und Karl Riedl
28. April - 5. Mai

„Alles, was wir sind, entsteht durch unsere Gedanken. Mit unseren Gedanken machen wir die Welt“.

Wir sind alle Opfer der unzähligen Gedanken, die ständig in unserem Geist kreisen und unser Verhalten bestimmen, sowohl in die positive wie in die negative Richtung. Aus diesem Grunde ist Gedankendisziplin ein wichtiges, zentrales Thema. Mit Hilfe der Achtsamkeit ist es uns möglich, die Gedanken kennen zu lernen und zu lenken. Durch klares Beobachten, Überprüfen und durch Introspektion und Meditation können wir die Gedanken reinigen, lenken, ja die Abwesenheit von Gedanken erfahren.

In diesem einwöchigen Retreat werden wir unsere Gedanken schulen, was durch Vorträge und den gemeinsamen Erfahrungsaustausch unterstützt wird.

Den Buddha berühren - sich selbst berühren

Retreat mit Sister True Virtue (Annabel), EIAB, Waldbröl,
mit dem Schwerpunkt „Erdberührungen“
16. - 20. Mai

Es gibt viele Haltungen für die Meditation – eine davon ist die tiefe Verbeugung. Herz und Gehirn befinden sich in dieser Haltung auf der gleichen Höhe und es eröffnen sich uns verschiedene Ebenen der Verbindung. Wir können uns in den Vorfahren unserer Blutsfamilie und unserer spirituellen Familie wieder verwurzeln und auch in unseren eigenen tiefen Sehnsüchten. Aus einem tieferen Verständnis heraus können wir auch diejenigen lieben und ihnen vergeben, von denen wir es nicht für möglich hielten.

Vortragssprache: *englisch, mit deutscher Übersetzung.*

Sister Annabel (Sister True Virtue) ist Nonne und Dharmalehrerin in der Tradition von Thich Nhat Hanh. Sie ist Leiterin des Studienprogramms am von Thich Nhat Hanh gegründeten „Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus (EIAB)“ in Waldbröl (www.eiab.eu).



Natur des Geistes und mitfühlendes Herz

Ein Retreat zur Shamatha-, Metta- und Tonglen-Meditation mit Yesche Udo Regel
25. Mai - 2. Juni

In diesem Kurs werden wir unter Anleitung Meditationen zur Entwicklung von geistiger Ruhe und Aufmerksamkeit praktizieren, wie sie den Shamatha-Meditationen aus der Mahamudra-Tradition entsprechen. Dabei wird von einer uns allen bereits innewohnenden offenen und klaren Natur des Bewusstseins ausgegangen, die sich, wie das Licht, das aus einem Filmprojektor strahlt, hinter allen unseren emotionalen und gedanklichen Zuständen befindet. Der unruhige und gedankenvolle Geist kann so in seine eigene Essenz hinein entspannt und gelöst werden.

Darüber hinaus können auch die in uns vorhandenen geistigen Qualitäten geweckt und entfaltet werden. Hier werden wir die Meditationen zur Entwicklung von Herzenswärme (Metta/Maitri) und Mitgefühl erläutern und praktizieren und dabei auch das Annehmen von Leiden und Aussenden von Liebe (Tonglen) kennen lernen und anwenden.

In diesem Retreat werden die beiden Meditationsarten verbunden, die Yesche im Intersein-Zentrum bereits unterrichtet hat. Es ist deshalb als Vertiefung für Besucher früherer Kurse mit Yesche geeignet und zugleich offen für alle Übungswilligen, auch für Meditations-Anfänger. Alle Methoden werden mündlich genau erläutert und liegen in Schriftform vor.

Yesche U. Regel

unterrichtet seit vielen Jahren buddhistische Meditationen und Lehrthemen im ganzen deutschen Sprachraum. Seit 1977 mit vielen namhaften Dharma-Lehrern in Verbindung war er 16 Jahre lang ordiniertes Mönch in einer tibetisch-buddhistischen Tradition. Nach einer Drei-Jahres-Klausur leitete er fünf Jahre lang als buddhistischer Lama ein Retreat-Zentrum. Yesche begegnete Thich Nhat Hanh 1992 und ist auch Mitglied des Intersein-Ordens.



Vipassana-Metta-Meditation

Retreat im Schweigen mit Bhante Sujiva
15. - 22. Juni

Bhante Sujiva ist in einer chinesischen Großfamilie in Kuala Lumpur aufgewachsen. Schon als junger Erwachsener hatte er mit einem chinesischen Chan-Lehrer erste Kontakte mit der Meditation.

Nach seinem Studium wurde er Mönch. Er lernte bei burmesischen Meditationsmeistern wie Sayadaw U Janaka und Sayadaw U Pandita.



Er unterrichtet weltweit in einer flexiblen Art Vipassanā (Einsicht) und Samatha (Stille) unterstützt von Mettā (Liebender Güte).

Weitere Informationen und Anmeldung:
Katrin Baar, E-Mail: nyanadipa@gmx.de
www.nyanadipa.de



Steinbildhauen - schöpferisch wirken in Achtsamkeit

Kurs/Retreat mit Thomas Reuter

Spirituelle Begleitung: Karl Riedl

24. - 30. Juni

Der Kurs verbindet handwerklich schöpferisches Tun mit der Praxis der Achtsamkeit.

Schon der Umgang mit Hammer und Meisel fordert auf, im Augenblick zu sein. Die Steine beginnen sich zu formen, inspirieren und wecken die Schöpferfreude. In den Zeiten der Meditation und Betrachtung kehren Ruhe und Abstand ein.

Am Beginn steht das „Handwerk“: das Üben der Grundtechniken der Steinbearbeitung und die Praxis der Achtsamkeit.

Ohne Vorgabe eines Themas begleitet der Bildhauer den spannenden Weg zur eigenen Form. Die Arbeit am Stein ist eingebettet in den Tagesablauf und die spirituelle Praxis des Zentrums (siehe Seite 7). Vorträge von Karl Riedl spiegeln das schöpferische Wirken im Licht der Achtsamkeit. Gespräche und Lockerungsübungen runden den Tag ab.

Wir arbeiten mit Sandstein unter Sonnensegeln auf der Wiese des Intersein-Zentrums. Alle nötigen Werkzeuge stehen zur Verfügung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Max. 15 Teilnehmer

Thomas Reuter

geboren 1956, ist Bildhauer und Steinmetzmeister.

Wanderjahre, Stipendium an der Kirche Sagrada Familia in Barcelona, als freiberuflicher Bildhauer und als Kursleiter im In- und Ausland tätig.

Thomas ist Übender in der Tradition Thich Nhat Hanhs.



Informationen:

Tel.09333-1633, tr-bildhauer@web.de

Erst verstehen, dann verstanden werden

Retreat mit Helga und Karl Riedl
7. - 14. Juli

Im menschlichen Miteinander ist es ganz natürlich, dass wir unterschiedliche Ansichten haben. Dies führt oft zu Missverständnissen, Irritationen, Diskussionen und sogar zu Konflikten. Das zugrundeliegende Gefühl dafür ist: „Ich werde nicht verstanden“.

Durch die Praxis der Achtsamkeit entwickeln wir die Fähigkeit und Stabilität, offen und nicht wertend mit dem anderen da zu sein und mit mitfühlendem Zuhören in die Kommunikation zu treten. Wir sehen das Einmalige, die besondere Schönheit, aber auch den Schmerz und das Leiden. So entstehen auf ganz natürliche Weise Verstehen und Mitgefühl. Wir schaffen Raum, um gemeinsam nach Optionen zu suchen, um miteinander in Harmonie zu leben.

Die Teilnehmer sollten persönliche Beispiele mitbringen und eventuell Situationen gemeinsam nachspielen, so dass wir ganz konkret diese Prinzipien anwenden können.

Herzensweite kultivieren

Retreat mit Helga und Karl Riedl
21. - 28. Juli

Wenn unser Herz klein und auf sich bezogen ist, dann können wir nicht allzu viel hineinnehmen und lassen uns schon von Kleinigkeiten irritieren oder werden sogar ängstlich. Ein großes Herz ist dagegen erfüllt von liebender Zuwendung und Mitgefühl und kann genügend Verstehen und Liebe aufbringen, so dass es alles und jeden annehmen und umarmen kann. Es kann leicht alles akzeptieren und braucht nicht mehr zu leiden.

Wir wollen uns in diesen Tagen mit der Praxis der Herzensweite, des Verstehens, des Mitgefühls und der Liebe verbinden. Wie können wir unserem Herzen helfen sich zu weiten? Wie können wir die dazu notwendigen Geistesqualitäten, nämlich einen großen, einen freudigen und einen fürsorglichen Geist entwickeln?

Achtsamkeit und Meditation

**Retreat für Familien
mit Helga und Karl Riedl und der Sangha
28. Juli - 4. August**

Wenn wir als Familie gemeinsam praktizieren, haben wir ein stabiles Fundament, auf dem sich Kommunikation, Offenheit, Verstehen, Wohlwollen und Mitempfinden entwickeln können.

Die durchgehende Praxis der Achtsamkeit in allem Tun unterstützt uns darin, die Dinge um uns herum und vor allem einander bewusster und mit neuen Augen zu sehen. So lernen Eltern und Kinder, füreinander da zu sein, einander zuzuhören und sich in ihrem Anders-sein anzunehmen.

Die Eltern werden, unterstützt durch Vorträge und Meditationen, in Gesprächsrunden vertiefen, wie sie in ihre Partnerschaft und ihr Familienleben eine spirituelle Dimension hinein bringen können.

Die Kinder werden altersgerecht mit verschiedenen Elementen der Praxis vertraut gemacht. Im gemeinsamen Praktizieren und Miteinander genießen sie kurze Zeiten der Stille, entwickeln Rücksicht und Fürsorge und lernen, sich ihren Emotionen zuzuwenden und mit Konflikten so umzugehen, dass sie weder für sie selbst noch für andere Leid erzeugen.

Es wird Raum geschaffen für die bewusste und achtsame Kommunikation zwischen Eltern und Kindern und es gibt auch Zeit zum Miteinander-Sein und Feiern.



Interessierten für diese Praxiszeit senden wir gerne detailliertere Informationen zu.

Den inneren Raum öffnen

Meditation, Gesang und Tanz
mit **Susanne Mössinger, Klaus Nagel, Tara Schmidt**
und der Sangha
8. - 12. August

Das achtsame Singen und Tanzen kann eine Unterstützung der Meditation sein und die Praxis vertiefen. Susanne und Klaus singen mit uns Mantren, Chants und eigene deutschsprachige Lieder, die das Herz öffnen und einen Zugang zur eigenen Lebensfreude schaffen.

Tara wird uns durch die Meditation des Tanzes anleiten, den Körper wieder neu wahrzunehmen und die Freude an der Bewegung zu entdecken und zu erfahren.

Dabei unterstützt uns die Energie der Sangha, die geführte Meditationen, Tiefenentspannungen und die Praxis des Yoga Nidra anleitet, und das förderliche Umfeld der Achtsamkeitspraxis.

So werden wir in diesen Tagen mit unserer Lebendigkeit, Lebensfreude und Unbeschwertheit in Kontakt kommen.

Susanne Mössinger und Klaus Nagel

haben vielfältige Erfahrung mit der Anleitung von meditativem und heilsamen Singen. Sie singen mit Menschen in Konzerten und Seminaren, in Kirchen, Krankenhäusern, Kindergärten und Schulen. Die Erfahrung, dass unbeschwertes Singen eine große Kraftquelle sein kann, wollen sie dabei teilen.



Informationen: www.sovielhimmel.de

Tara Schmidt

hat eine dreijährige Ausbildung in „Meditation des Tanzes - Sacred Dance“ bei Friedel Kloke-Eibl abgeschlossen und war einige Jahre lang Mitglied der Kerngemeinschaft des Intersein-Zentrums.



Achtsamkeit ist eine Quelle des Glücks - Sommer in Hohenau

mit der Sangha des Intersein-Zentrums

12. August - 1. September

Der Sommer ist eine Zeit, die uns einlädt, da zu sein: mit uns selbst, mit der Natur, mit unseren Kindern und mit anderen Menschen.

Die wunderschöne Umgebung ganz in der Nähe des Nationalparks kann uns wieder öffnen, mit der Mannigfaltigkeit und Schönheit der Natur in Berührung zu kommen.



Wir wollen miteinander einen Raum für das gemeinsame Praktizieren und Miteinanderleben schaffen, der sich an der üblichen Struktur des Tages- und Wochenablaufs des Zentrums orientiert: Meditationszeiten, achtsames Tun in Haus und Garten, gemeinsame Mahlzeiten in Schweigen. In den Vorträgen - zweimal die Woche - stehen die Achtsamkeits- und Meditationspraxis und Hinweise zu einem harmonischen und friedlichen Miteinander zwar im Mittelpunkt, können jedoch den entsprechenden Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst werden.

Diese flexible Struktur lässt genügend Gestaltungsfreiraum, um hinein zu spüren, was uns wirklich nährt und was uns verbindet. Eingebettet in den Rahmen einer praktizierenden Gemeinschaft haben besonders Familien mit Kindern die Gelegenheit, neue Arten und Weisen, füreinander da zu sein, zu erproben. Dazu können Sie auch ihre Tagesstruktur den besonderen Bedürfnissen ihrer Familiensituation anpassen.

Teilnahme mindestens eine Woche.

Es wird in dieser Zeit keine Kinderbetreuung vom Zentrum angeboten.

Körper und Geist harmonisieren

Retreat mit Thay Phap Lu (Plum Village) und der Sangha des Intersein-Zentrums

1. - 8. September

Wir wollen uns in dieser Woche darauf ausrichten, uns wieder als Teil der Natur zu verstehen und harmonischere und gesündere Einstellungen entwickeln. Die umgebende Natur lädt uns dazu ein, auf täglichen mehrstündigen Wanderungen im Schweigen ihre Schönheit zu berühren.

Körper und Geist werden wir durch eine angemessene, ausgerichtete und einfache Ernährung - wie brauner Reis oder Getreide, Bohnen, Samen, Nüsse und gedünstetes Gemüse - unterstützen. Ansonsten helfen uns Praktiken wie Yoga, Qi Gong, schnell aufeinanderfolgende Erdberührungen und Tiefenentspannungen unseren Körper zu harmonisieren und stabilisieren.

Geführte und stille Meditationen helfen uns zu erkennen, dass ein geistig gesunder Mensch von Güte und Liebe geleitet wird und ein fundiertes Verständnis davon hat, mit und in der Natur verantwortungsbewusst zu leben. In Gesprächsrunden können wir unsere Erfahrungen miteinander austauschen.

Thay Phap Lu, ein Arzt der Chinesischen Medizin und Mönch aus Plum Village, wird aufgrund seiner langen Erfahrungen Vorträge über Heilung und Gesundheit halten, so dass wir den Prozess geistig gut nachvollziehen und erleben können.

Vortragssprache: englisch, mit deutscher Übersetzung.

Thay Phap Lu

ist in Vietnam geboren. Er begann sein Studium 1969 in Frankreich in Akupunktur und chinesischer Medizin und promovierte 1983 in Medizin. 1999 wurde er von Thich Nhat Hanh ordiniert und lebt seit 1990 in Plum Village. Sein besonderes Interesse gilt der Heilung durch Mobilisierung unserer inneren psychischen und physischen Energien.



Achtsam arbeiten – Freiheitsgrade entdecken

**Der Pfad zu Gelassenheit, Freude und Sinn
im täglichen Tun - Retreat mit Kai Romhardt
10. - 14. Oktober**

Was bedeutet Arbeit für uns? Was erwarten wir von ihr? Wo bringt sie uns Freude, wo macht sie uns Angst? Macht unsere Arbeit Sinn? Ist sie Mittel zum Zweck, zum Lebenserwerb oder mehr? Wie duftet sie? Arbeit ist ein Pfad der Befreiung. Schauen wir tief in unsere Arbeit, können wir unser ganzes Leben sehen. Wir schauen frisch auf unsere Motivationen, Träume, Ziele, Werte, Gewohnheiten und Identifikationen.

Wenn wir achtsam auf unsere Arbeit schauen, sehen wir, was unsere Arbeit prägt, was uns Probleme bereitet und stellen uns wesentliche Fragen, die unsere Arbeit fundamental verändern können:

1. Das „Wie?“: Welche geistige Qualität und Wirkkraft besitzen meine Taten? Welcher Duft geht von ihnen aus?

2. Das „Was?“: Wie wirkt meine Arbeit in der Welt? Was ist für mich Rechter Lebenserwerb? Welche Werte habe ich gewählt?

3. Das „Wie viel?“: Halte ich das rechte Maß? Stimmen die Relationen zu anderen Lebensbereichen und Lebenswelten? Wann ist es genug?

4. Das „Warum?“: Was treibt mich an? Was ist meine tiefste Motivation? Was ist für mich Erfolg?

Indem wir unser eigenes Arbeitsleben als Ausgangspunkt nehmen, lernen wir voneinander. Hierbei greifen wir auf die Erfahrungen des Netzwerks Achtsame Wirtschaft zurück, in dem seit vielen Jahren Methoden und Prinzipien vermittelt und entwickelt werden, die uns mehr Gelassenheit, Sinn und Freude in der Arbeit schenken können.

Dr. Kai Romhardt

lebte zwei Jahre in Plum Village und gründete im Anschluss das Netzwerk Achtsame Wirtschaft (www.achtsame-wirtschaft.de).

Als Dharmacharya in der Linie von Thich Nhat Hanh sieht er seine Aufgabe darin, Samen der Achtsamkeit in die verschiedensten Bereiche unserer Wirtschaft auszusäen.

Weitere Infos: www.romhardt.com



Wege zur Bewusstheit

Achtsamkeit und Meditation

20. Oktober - 3. November (Beschreibung S. 12)

Der Weg der Meditation - 2. Teil

Die transformierende Kraft der Meditation

10. November - 8. Dezember (Beschreibung S. 8)

Wir entdecken unseren befreiten Geist

Mit der Stabilität des Geistes

unsere Emotionen umwandeln

Meditationsretreat mit Helga und Karl Riedl

8. - 15. Dezember

In diesem Retreat wollen wir uns der Meditation als einer Praxis zuwenden, mit der wir die Phänomene unseres Geistes erkennen und transformieren können.

Zunächst werden wir durch die kontinuierliche Achtsamkeitspraxis und die Sitzmeditation im offenen Gewahrsein die dafür notwendige Stabilität des Geistes kultivieren und festigen. So entsteht die Fähigkeit des klaren, distanzierteren Beobachtens und Erkennens, die wir dann auf die Phänomene unseres Geistes, besonders unsere Emotionen, ausrichten können.

In geführten Meditationen werden wir dann positive und negative Geistesformationen im Lichte unseres Gewahrseins halten und sie erleben, ohne uns mit ihnen zu identifizieren. Durch diese Praxis kann einerseits ein distanzierter und flexibler Umgang mit unseren Emotionen entstehen. Andererseits kann durch das deutliche Erleben der Auswirkungen der unterschiedlichen Geistesformation eine „unterscheidende Weisheit“ entstehen, aus der heraus wir die Einsicht und Kraft schöpfen, welche wir davon fördern wollen.

Dieser Prozess findet dann darin seinen Abschluss, dass wir positive Emotionen in unser Erleben und Gewahrsein bringen und sie durch die Kraft unseres Geistes dort halten und stärken. Dadurch werden die negativen Emotionen ganz automatisch in unserem Geist geschwächt und eine Veränderung unseres Denkens und Empfindens wird herbeigeführt.

Um diesem Prozess in seiner ganzen Tiefe folgen zu können, ist eine Erfahrung in der Meditation und der Geistesbetrachtung Voraussetzung.

Weihnachten

**Stille Tage mit Helga und Karl Riedl und der Sanhga
21. - 26. Dezember**

Wir wollen miteinander der Stille in uns selbst nachspüren. Die ruhige Umgebung, eine regelmäßige Meditationspraxis und das Zusammensein mit spirituell Praktizierenden werden uns dabei unterstützen.



Neujahrsretreat

**mit den Lehrern und der Sangha
29. Dezember - 5. Januar**

Der Jahreswechsel ist traditionell die Zeit, sich dem, was uns im zurückliegenden Jahr bewegt hat, noch einmal bewusst und achtsam zuzuwenden, die sich daraus ergebenden Lehren und Einsichten anzunehmen und sich frisch und klar dem Neuen zuzuwenden.

Wir werden in diesen Tagen den Prozess des „Neubeginns“ in den Mittelpunkt unseres gemeinsamen Praktizierens stellen. Das heißt, wir halten uns unsere spirituelle Ausrichtung klar vor Augen, sind uns bewusst, wann und wie wir in der zurückliegenden Zeit davon abgewichen sind und richten uns mit neuer Kraft auf die Praxis aus.

Organisatorisches

Beginn und Ende der Kurse:

Die Kurse beginnen jeweils am ersten Tag mit dem Abendessen um 18.30 Uhr und enden am letzten Tag nach dem Mittagessen gegen 14.00 Uhr.

Bei allen Kursen und Retreats wird empfohlen, einen oder mehrere Tage vorher anzureisen und/oder im Anschluss zu verlängern. Viele Teilnehmer berichten uns jedes Mal, dass dies für sie sehr stimmig war. Die Anreise für „Auszeit im Intersein-Zentrum“ (samstags) gilt auch, wenn gerade ein Retreat zu Ende geht, vorausgesetzt, es gibt noch Unterbringungsmöglichkeiten.

Kinder sind uns auch außerhalb des Familienretreats willkommen, sofern eine Betreuung gewährleistet ist.

Mitbringen

Bitte bringen Sie Hausschuhe, ev. Arbeitskleidung für den Garten, Handtücher und Bettwäsche mit (Leihgebühr für Bettwäsche € 7).

Anmeldung

Senden Sie uns bitte das Anmeldeformular zu (auch über das Internet oder per Fax möglich). Zahlen Sie bitte bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn die gesamten Kosten für die Teilnahme, d.h. Kursgebühr, ev. Organisationsgebühr und Unterkunft/Verpflegung. Für „Auszeit im Intersein-Zentrum“ sollte der Betrag für eine Woche im voraus bezahlt werden.

Nach Eingang Ihrer Anmeldung über das Internet bekommen Sie eine automatische Bestätigung. Erst mit Eingang der Zahlung ist Ihr Kursplatz reserviert. Sollte ein Kurs entfallen oder bereits ausgebucht sein, erhalten Sie umgehend Nachricht.

Bankverbindung:

VR-Bank Freyung

BLZ: 740 900 00, **Kto.Nr.** 454826

BIC: GENODEF1PA1

IBAN: DE46 7409 0000 0000 454 826

Stornierung

Wenn Sie sieben Tage vor Kursbeginn stornieren, behalten wir eine Gebühr von € 50 ein, innerhalb der letzten zwei Tage die volle Kursgebühr. (Wenn wir jedoch einen Teilnehmer aus der Warteliste einsetzen können, dann gelten die € 50.)

Unterkunft & Verpflegung

Preise pro Person und Tag

Dreibettzimmer mit öffentlicher Dusche/WC	€ 40
Dreibettzimmer mit Dusche/WC	€ 45
Zweibettzimmer mit Dusche/WC	€ 50
Einzelzimmer mit Dusche/WC *)	€ 60
*) Einzelzimmer sind nur in Abhängigkeit von der Anzahl der freien Plätze möglich - bitte nachfragen!	
Retreathütte bei Selbstversorgung (Einzelretreat) pro Person und Tag (zuzüglich Wasser-/Stromverbrauch)	€ 20
Zendo-Schlafplatz (nur wenn alle Zimmer belegt sind)	€ 30
Kinder (außerhalb des Familienretreats) 5 - 17 Jahre : 50 % des Tagessatzes 2 - 4 Jahre: 25 % des Tagessatzes	

Familienretreat - 28.7. - 4.8. 2012

Pauschalpreise pro Person und Woche

inkl. Unterkunft, Verpflegung und Retreatgebühr

im Familienzimmer mit eigener Dusche/WC

Erwachsene	€ 525
Kind 5 - 17 Jahre	€ 280
Kind 2 - 4 Jahre	€ 120

im Familienzimmer mit öffentlicher Dusche/WC

Erwachsene	€ 455
Kind 5 - 17 Jahre	€ 245
Kind 2 - 4 Jahre	€ 120

Ermäßigungen auf Anfrage in Einzelfällen möglich.

Mitfahrgelegenheiten

können selbständig und in eigener Verantwortung über unsere Homepage im Internet gesucht bzw. angeboten werden:

[www. leben-in-achtsamkeit.org](http://www.leben-in-achtsamkeit.org) -> Anmeldung

Verantwortung

Der Aufenthalt im Haus Maitreya sowie die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Das Haus übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Die Fünf und die Vierzehn Achtsamkeitsübungen sind die Grundlage für unser Zusammenleben.

Wir bitten auch darum, dass bei uns im Haus und im Garten nicht geraucht und kein Alkohol getrunken wird!



Wegbeschreibung

Von Passau auf der B 12 über Freyung in Richtung Grafenau (B 533) bis Bierhütte oder von der A 3 (Degendorf-Passau), Ausfahrt Hengersberg über Grafenau in Richtung Freyung bis Bierhütte. Durch Bierhütte in Richtung Oberkashof, auf der Anhöhe hinter Bierhütte beim Hinweisschild links zum Wald.

Der nächste **Bahnhof** ist Passau. Von dort fahren Busse nach Freyung. Abfahrt der Busse ab Passau Hauptbahnhof:

Mo - Fr: 6.40; 10.00; 13.20; 15.30 (umsteigen in Waldkirchen - außer in den bayerischen Schulferien); 16.20; 16.45; 17.30 (Passau ZOB); 18.15; 20.15;

Sa: 6.15 (ZOB); 10.00; 13.15; 16.15 (Bus Nr. 6123 - Richtung „Haidmühle“);

So: 19.05; 22.56

An Samstagen bzw. am jeweiligen Kursbeginn/ Kursende holen wir Sie von Freyung ab. Bitte vorab telefonisch vereinbaren!

Bitte benutzen Sie an den anderen Tagen ein Taxi (wir geben gerne Auskunft über Taxiunternehmen in der Region) oder den Bus (ab Freyung -> Haltestelle Bierhütte oder Oberkashof).





Die Retreathütte

Nur wenige Meter entfernt von unserem Praxiszentrum liegt eine 70 m² große Hütte am Waldrand.

Es gibt zwei Räume, der eine 30 m² große Raum östlich gelegen, zeigt auf eine Hügellandschaft, der andere 20 m² große Raum auf eine Waldwiese. Eine kleine Küche, sowie Bad mit Dusche und WC machen diese Hütte zu einem einladenden Ort für ein Solo- Retreat. Die Hütte kann auch gleichzeitig von zwei unterschiedlichen Parteien belegt werden.

Die Preise sind gedacht für eine Selbstverpflegung. Falls jedoch Mahlzeiten erwünscht werden, können diese im 50 m entfernten Praxiszentrum gegen einen Aufpreis eingenommen werden.





Das Haus Maitraya,

in dem das Intersein-Zentrum untergebracht ist, liegt in unmittelbarer Nähe des Bayerischen Waldes, eingebettet in die Stille der Wälder und die Beschaulichkeit malerischer Hügelketten. Im Gebäude ist Platz für max. 60 Personen.

Die Räume strahlen Wärme und Klarheit aus. Die liebevoll gepflegte Gartenanlage lädt zum kontemplativen Verweilen ein.





Intersein-Zentrum

Unterkashof 50

DE - 94545 Hohenau

T: +49 (0) 8558 - 920 252

F: +49 (0) 8558 - 920 434

post@intersein-zentrum.de

Bürozeiten: Mo, Mi, Fr, Sa: 8.30 - 12.00

www.leben-in-achtsamkeit.org