

dh m

dharmahaus
obermoschel

*Achtsamkeit, Herzengüte, Kunst des Liebens,
Mitgefühl, offenes Gewahrsein, Tai Chi, tiefes
Nachdenken, Arbeit mit Angst, Entspannung,
Loslassen, Meditation, Qi Gong, Wege aus der
Depression, absichtsloses Tun, Mahakaruna
Yoga, Sterben und Tod, Mantra,
Weisheit, Dharma und
Wissenschaft.*

**Bodhisattvatraining/
Körper & Geist Workshops**

Programm 2012

Seminarzentrum in der Pfalz





Vorwort

Liebe Interessierte,

Sie halten das Kursprogramm des Dharmahauses Obermoschel in Ihren Händen. Wir sind ein buddhistisches Seminarzentrum, das 2012 damit beginnt, ein ausführliches Kursprogramm anzubieten. Unser Programm hat zwei Schwerpunkte: buddhistische Meditation und Philosophie sowie Workshops zur Integration von Körper und Geist.

Unser Zentrum besteht aus einem Haupthaus, wo die Kursteilnehmer untergebracht werden, und einem Tempel, der in einem parkähnlichen, mit großen alten Bäumen bewachsenen Garten steht. Wir liegen mitten in Obermoschel, einem kleinen Ort in der Pfalz, der sich etwa 20 Kilometer südlich von Bad Kreuznach befindet.

Wenn Sie mehr über uns wissen wollen, schauen Sie bitte auf unsere Webseite: www.dharmahaus-obermoschel.de

Auf den letzten Seiten in diesem Heft finden Sie unter Organisatorische Hinweise alles Notwendige, was man wissen muss, wenn man bei uns einen Kurs belegen will.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen das Team des Dharmahauses.

Kontakt

Dharmahaus Obermoschel KTDL e. V.
Wilhelmstraße 6
67823 Obermoschel

Telefon: 063 62 – 620 oder 063 62 – 30 80 357
E-Mail: kontakt@dharmahaus-obermoschel.de
Internet: www.dharmahaus-obermoschel.de

Wir haben noch keine festen Telefonzeiten. Falls Sie niemanden erreichen, sprechen Sie bitte Ihr Anliegen auf den Anrufbeantworter mitsamt Ihrer Telefonnummer, und wir werden in den folgenden Tagen zurückrufen. Oder schreiben Sie uns eine Mail!

Wenn Sie gerne in unseren Mailverteiler aufgenommen werden möchten, schreiben Sie bitte an obige E-Mail Adresse.

Neuigkeiten, Informationen etc. werden auf unserem Blog veröffentlicht.

**15. Januar****Gemeinsamer Praxistag**

Wir praktizieren Tschenresi in vier Sitzungen.
Zwischendrin Arbeit an Tempel, Haus und Garten.

Beginn: 10 Uhr
Ende: 17.30 Uhr
Essen: wird gemeinsam organisiert
Kosten: Spende ans Dharmahaus

20. – 22. Januar*Workshop***Mahakaruna Yoga –
Großes Mitgefühl Yoga****Öser Bünker**

*„Das Herz ist das wundervollste im Himmel und auf Erden. Wenn man ein großes Herz hat, wird man unter allen Umständen groß sein.“
(Hazrat Inayat Khan)*

Heute werden mit dem Begriff Yoga hauptsächlich Körper- und Atemübungen verbunden. Doch tatsächlich bedeutet Yoga ein großes Herz und einen weiten Geist zu entwickeln, die uns zur Einsicht in unsere wahre unsterbliche Natur führen. Körper- und Atemübungen helfen zwar, Blockaden im Körper aufzulösen, sodass Prana, die subtile Lebensenergie, freier fließen kann, aber Prana wird erst dann völlig frei fließen können, wenn unser Herz ganz und gar von bedingungsloser Liebe und Mitgefühl erfüllt ist. Die subtilen Chakren im Körper werden nur durch die Entwicklung eines liebenden Geistes, durch die Öffnung des Herzens geweckt.

Im Mahakaruna Yoga bildet deshalb das Training in Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit die Basis. Von dieser Basis ausgehend praktizieren wir die Körperübungen im Sitzen, Stehen, Liegen und die jeweils damit verbundene Atmung. Die Asanas werden nicht lange gehalten sondern fließend praktiziert.

Die Übungen sind nicht besonders schwierig. Wer teilnehmen will, sollte über eine gewisse Beweglichkeit verfügen und vor allem in der Lage sein, ohne oder nur mit einer relativ dünnen Unterlage in der einfachsten traditionellen Meditationshaltung zu sitzen (wo Füße und Unterschenkel nicht gekreuzt, sondern einfach voreinander gelegt sind) und dabei möglichst beide Knie auf den Boden bringen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 108 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

27. – 29. Januar*Dharmaklasse Geistestraining***Sieben Punkte Geistestraining 1****Öser Bünker**

- Punkt 1* Die vorbereitenden Übungen
Punkt 2a Sich in der Haltung des Erleuchtungsgeistes üben: absolutes Bodhicitta. Zu diesem Punkt werden zusätzlich folgende Texte studiert:
- Atishas „Rat an Namdak Tsuknor“ über die Untrennbarkeit von Leerheit und Mitgefühl
 - Shabkar über absolutes Bodhicitta
 - Shabkars Rat an seinen Schüler Kalden Rangdröl in Bezug auf Leerheit und Mitgefühl

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 60 - 100 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht



5. Februar

Gemeinsamer Praxistag

Wir praktizieren Tschenresi in vier Sitzungen.
Zwischendrin Arbeit an Tempel, Haus und Garten.

Beginn: 10 Uhr
Ende: 17.30 Uhr
Essen: wird gemeinsam organisiert
Kosten: Spende ans Dharmahaus

10. – 12. Februar

Grundpfeiler Tiefes Nachdenken

Ego – das vermeintliche Selbst

Drubtschog Wangmo

Der Begriff Ego bezieht sich auf das, was wir als feste Persönlichkeit wahrnehmen. Diese Wahrnehmung ist aber ein Irrtum. Was wir gemeinhin Ich nennen, ist in Wirklichkeit ein Ablauf von Prozessen, von Sinneswahrnehmungen und Reaktionen darauf, die wir fälschlicherweise als stabiles Selbst erleben.

Jeder Moment unserer Erfahrung besteht aus einer Vielzahl von Variablen. Buddha hat im Abhidharma, in der Lehre von den sogenannten fünf Skandhas, ein Klassifizierungssystem dargelegt, in das wir diese verschiedenen Variablen einordnen können. Indem wir uns damit befassen, was das Ego eigentlich ist, können wir unserer gewohnheitsmäßigen Wahrnehmung davon entgegenwirken.

An diesem Wochenende werden wir dieses Thema nicht nur auf der intellektuellen Ebene untersuchen, sondern auch immer wieder in der Meditation unseren Geist erforschen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 60 - 100 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

24. Februar – 2. März

Retreat – Grundpfeiler Offenes Gewahrsein

Einführung in die Kunst der Meditation

Rita Hommel

*„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken machen wir die Welt.“
(Buddha Shakyamuni)*

Folgende Punkte werden erklärt und praktiziert: Körperhaltung, Atmung, Meditation mit und ohne Objekt, Umgang mit Gedanken und Emotionen, Fehler in der Meditation und ihre Berichtigung

An den Vormittagen gibt es Erklärungen zur Praxis, mit Übungseinheiten. Die Nachmittage sind angedacht für Einzelsitzungen, wo jeder die Möglichkeit erhält, tiefer und individueller in die Praxis einzusteigen. Anschließend wird genügend Zeit für Fragen und Antworten sein.

Das Retreat ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Es besteht auch die Möglichkeit, nur am Wochenende oder auch tageweise zu kommen. *(Bitte auch hier vorher anmelden.)* Alle, die Interesse an Meditation haben, sind herzlich eingeladen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Freitag gegen 11 Uhr
Kursgebühr: 180 - 300 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

2. – 4. März

Beten und Bauen Retreat

Stephan Siedler

Wir werden zu ungefähr gleichen Anteilen meditieren und arbeiten. Der Tagesablauf ist folgender: 6.30 Uhr Wecken, 7.00 Uhr Kontemplation



dhm



der 4 grundlegenden Gedanken / Stilles Sitzen / kurze Praxis auf die Grüne Tara, 8.30 Uhr Frühstück, 9.00 Uhr Arbeit, 12.00 kurze Tschenresi Praxis und Herzsutra, 13 Uhr Mittagessen, 14.30 Uhr kurze Tschenresi Praxis und Stilles Sitzen, 15.30 Uhr Arbeit, 18.30 Uhr Abendbrot, 20 Uhr Tschenresi Praxis.

Jede(r) kann teilnehmen. Die Teilnahme am gesamten Retreat ist erwünscht, aber keine Bedingung. Die für das Wochenende anliegenden Arbeiten werden vorher per Mail bekannt gegeben.

Übernachtung ist kostenlos. Das Essen werden wir gemeinsam organisieren, bezahlen und einkaufen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 15 Uhr

- Das Zhong – unser Zentrum und unsere Stabilität im Hier und Jetzt
- Das Wang – unsere Identität, unser Potential leben

Alle Übungen sind einfach zu erlernen und bedürfen keine besondere Fähigkeiten oder Vorkenntnisse. Wir werden uns bei jedem Thema ausführlich mit dessen Bedeutung befassen.

Ich freue mich auf eine gemeinsame und spannende Entwicklungsreise.

Beginn: Samstag 10 Uhr
Ende: Samstag gegen 18 Uhr
Kursgebühr: 70 – 90 € (inkl. Mittagessen)

10. März

Qi-Gong Workshop

Spiritualität – Emotionen und Körperfunktionen in Einklang bringen durch Qi-Gong der NeiJing Tradition

Danielle Bruckmaier

Grundsätzlich aktiviert und harmonisiert Qi-Gong den Energiefluss im Körper. Dadurch werden Körper und Geist für die Belastbarkeit des Alltags gestärkt.

Die besondere Methode der Nei Jing Schule – dem „Gelben Kaiser“ zugeschrieben – basiert auf dem Üben nach Ideogrammen. Ähnlich wie die Keimsilben in der buddhistischen Lehre tragen diese Ideogramme die Aussagekraft und die Auswirkungskraft in sich.

Die Übungen werden mit stiller Meditation abgeschlossen. Die Auswirkung wird damit intensiv spürbar.

Folgende Elemente werden unter anderem geübt:

- Die Leere – nur aus der Leere kann die Vielfalt entstehen
- Das Tian – der Sternenmensch zwischen Himmel und Erde mit seiner ganzen Heilkraft – ”im Land des Ungeborenen“

16. – 18. März

Workshop

Als ich mich selbst zu lieben begann

Yvonne Maurer

„Als ich mich wirklich selbst zu lieben begann, konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid nur Warnung für mich sind, gegen meine eigene Wahrheit zu leben. Heute weiß ich, das nennt man authentisch sein....“ (Charlie Chaplin zu seinem 70. Geburtstag)

Ein Wochenende in der Gruppe zum Thema Selbstliebe.

Wir werden uns mit unseren Ängsten und Zweifeln auseinandersetzen, den übernommenen Wertungen, den blockierenden Glaubenssätzen, mit unserem Schmerz und Leid, aber auch mit unserer Wahrheit, unserer Weisheit und unseren Herzenskräften.

Ein kreativer, körper- u. ressourcenorientierter Zugang zu sich selbst.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 185 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht



24. – 31. März

Retreat – Grundpfeiler Achtsamkeit

Tag für Tag ein guter Tag

Training in Achtsamkeit und Selbstgewahrsein

Öser Bünker

Wir üben uns in diesem Retreat darin, in allen Situationen, bei allen Handlungen und in allen Körperhaltungen den Geist der Praxis des Weges zu bewahren. Achtsamkeit verbindet Körper, Rede und Geist ganz und gar mit dem, was wir hier und jetzt gerade tun. Selbstgewahrsein sieht, wie unsere innere Gestimmtheit ist, ob wir subtile Absichten, Erwartungen und Befürchtungen, Anhaftung und Ablehnung haben und somit trotz gesammelten Tuns unsere Ichfixierung behaupten.

Unsere Praxis beginnt mit dem Aufwachen am Morgen und hört selbst mit dem Schlafengehen nicht auf. Wir werden täglich gemeinsam kochen, im Haus und draußen arbeiten, in ‚ritualisierter‘ Form essen und trinken, und alle Handlungen und Haltungen für die Praxis nutzen.

Jeden Abend gibt es Unterweisungen anhand des Buches von Gendün Rinpotsche:

Lasst einfach los, Übertragung des Dharma von Herz zu Herz.

Dieses Retreat ist nach alter Tradition eine Zeit strikter Abgeschlossenheit, wo aller Kontakt mit der Außenwelt abgeschnitten wird und die Praktizierenden das Gelände des Dharmahauses nicht verlassen. Alle Teilnehmenden verpflichten sich, während dieser Zeit ihre Handys und Laptops entweder gleich daheim zu lassen oder ausgeschaltet tief in ihrer Gepäcktasche zu verstauen und nicht zu benutzen. Wir praktizieren den größten Teil der Zeit mit edlem Schweigen.

Beginn: Samstag um 19 Uhr
 Ende: Samstag gegen 11 Uhr
 Kursgebühr: 180 - 300 €
 Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

5. – 13. April

Dharmaklasse Geistestraining

Sieben Punkte Geistestraining 2

Öser Bünker

Punkt 2b Sich in der Haltung des Erleuchtungsgeistes üben: relatives Bodhicitta

Zu diesem Punkt werden zusätzlich folgende Texte studiert:

- Shabkar über Mitgefühl
- Anleitungen zur Tonglen Praxis
- Das Lodjong Gebet von Djamgön Kongtrul Lodrö Thaye
- Geistestraining des Großen Virvapa

Punkt 3 Widrige Bedingungen für den Weg des Erwachens nutzen

Zu diesem Punkt wird zusätzlich folgender Text studiert:

Djigme Tenpa Nyima: Leid und Glück in Erleuchtung verwandeln

Punkt 4 Wie man zusammengefasst sein ganzes Leben lang praktiziert

Punkt 5 Der Maßstab für die Wandlung des Geistes

Punkt 6 Die Verpflichtungen des Geistetrainings

Punkt 7 Die Richtlinien des Geistetrainings

Beginn: Donnerstag um 19 Uhr

Ende: Freitag gegen 11 Uhr

Kursgebühr: 180 - 300 €

Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht



20. – 27. April

Retreat – Grundpfeiler Reine Sichtweise

Tschenresi Retreat

Tsültrim Wangmo

*„Die sechs Silben OM MANI PEME HUNG sind die vereinigte
Essenz der Geisteshaltung aller Buddhas“*

(15. Karmapa Khakyab Dorje)

Tschenresi ist Ausdruck der Qualitäten von Liebe, Mitgefühl und Weisheit in unserem Geist und natürlich vorhanden.

Diese Retreatwoche gibt die Möglichkeit, sich aus der Geschäftigkeit des Alltags zurückzuziehen und dem Wesentliche und Tragenden im Leben wieder mehr Raum zu geben. Es besteht auch die Möglichkeit, nur am Wochenende oder auch tageweise zu kommen.

(Bitte auch hier vorher anmelden.)

Grundlage wird der weniger bekannte Praxistext „Das Sechsilben-Gebet von Tschenresi“ sein, verfasst von Tsültrim Sangpo. Es heißt, dass Tsültrim Sangpo 130 Jahre alt wurde und sein Körper sich im Tode in Licht auflöste. Während seines Lebens hatte er direkte Begegnung mit dem großen Mitfühlenden. Dieser Praxistext birgt den Segen seiner Verwirklichung. Er gibt einen ausführlichen Einblick in das gesamte Spektrum der Dharma Belehrungen, von den grundlegenden Kontemplationen bis zur Mahamudra Praxis.

Zufluchtname ist erwünscht und kann zu Beginn des Kurses genommen werden.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Freitag gegen 11 Uhr
Kursgebühr: 180 - 300 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

4. – 6. Mai

Beten und Bauen Retreat

Robert Arndt

Wir werden zu ungefähr gleichen Anteilen meditieren und arbeiten. Der Tagesablauf ist folgender: 6.30 Uhr Wecken, 7.00 Uhr Kontemplation der 4 grundlegenden Gedanken / Stilles Sitzen / kurze Praxis auf die Grüne Tara, 8.30 Uhr Frühstück, 9.00 Uhr Arbeit, 12.00 kurze Tschenresi Praxis und Herzsutra, 13.00 Uhr Mittagessen, 14.30 Uhr kurze Tschenresi Praxis und Stilles Sitzen, 15.30 Uhr Arbeit, 18.30 Uhr Abendbrot, 20.00 Uhr Tschenresi Praxis.

Jede(r) kann teilnehmen. Die Teilnahme am gesamten Retreat ist erwünscht, aber keine Bedingung.

Die für das Wochenende anliegenden Arbeiten werden vorher per Mail bekannt gegeben.

Übernachtung ist kostenlos. Das Essen werden wir gemeinsam organisieren, bezahlen und einkaufen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 15 Uhr

11. - 13. Mai

Workshop

„Vom Sinn der Angst“ – wie Ängste sich festsetzen und wie sie sich verwandeln lassen

Yvonne Maurer

„Würden wir uns der Angst mehr stellen, dann bekämen wir mehr Zugang zu dem, was verändert werden muss, aber auch zu dem, was uns Halt gibt. Damit würden wir wieder echter werden, mehr mit unseren Gefühlen verbunden, damit würden auch unsere mitmenschlichen Beziehungen wieder echter und lebendiger.“ (Verena Kast)



dhm



Dieses Angebot ist ein körper- und ressourcenorientierter Weg in der Gruppe und vermittelt neben theoretischem Wissen die praktische Hinwendung zum Körper und seinen eigenen Heilwegen.

Wir nutzen auf lebendige Art und Weise Gespräch, Bewegung, Atemarbeit, Prinzipien aus der Traumatherapie nach Peter Levine, Meditations- und Erdungsübungen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 185 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

18. – 20. Mai

Grundpfeiler Tiefes Nachdenken
Basis, Weg und Frucht

Lodrö

Buddhaschaft ist nichts, was wir außerhalb unserer selbst suchen müssen – sie wird erlangt aufgrund unseres eigenen ursprünglichen Gewahrseins, das die Wirklichkeit jenseits von Konzepten erkennt. Seiner Natur nach ist es völlig unverschleiert von Störgefühlen oder Unwissenheit. Doch um uns mit unseren erleuchteten Qualitäten zu verbinden und sie in unserer Praxis vollständig zu entfalten, bedarf es der formalen Übung in unserer Meditation sowie einer Einbindung im Alltag.

Inhalt des Kurses werden Meditationsanweisungen in der Mahamudra-Tradition und eine Einführung zur Praxis der Paramitas sein.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 60 - 100 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

25. Mai – 1. Juni

Retreat – Grundpfeiler Offenes Gewahrsein

Offen und weit wie der Himmel

Training in Entspannung und Loslassen

Öser Bünker

„Der Geist, von Geschäftigkeit gefesselt, ist befreit sobald du entspannst – kein Zweifel.“ (Saraha)

Gewöhnlich kreisen wir fortwährend in unseren Selbstgesprächen und belegen die Wahrnehmung unserer selbst und der Wesen und Objekte in der Welt mit unseren Kommentaren, Kategorien und Ansichten. Unser geschäftiger Geist hat uns schon lange der Offenheit und Empfänglichkeit beraubt, die wir als kleine unbefangene Kinder doch alle hatten. Und so ist das Glück reinen, absichtslosen Gewahrseins in weite Ferne gerückt.

Die Mahamudra Texte raten, den Geist ungekünstelt wie ein kleines Kind zu lassen und alles frei und offen, einfach und natürlich zu erleben. Diesem Rat werden wir folgen und uns in vielen kurzen Meditationssitzungen in diesem offenen Gewahrsein üben. Zwischendrin gibt es immer wieder kurze Unterweisungen, Meditation im Gehen und einfache Yogaübungen, die den Fluss der subtilen Lebensenergie anregen. Jeden Abend gibt es Unterweisungen zu *Padampa Sangyes einhundert Ratschläge an das Volk von Tingri*.

Dieses Retreat ist nach alter Tradition eine Zeit strikter Abgeschlossenheit, wo aller Kontakt mit der Außenwelt abgeschnitten wird und die Praktizierenden das Gelände des Dharmahauses nicht verlassen. Alle Teilnehmenden verpflichten sich, während dieser Zeit ihre Handys und Laptops entweder gleich daheim zu lassen oder ausgeschaltet tief in ihrer Gepäcktasche zu verstauen und nicht zu benutzen. Wir praktizieren den größten Teil der Zeit mit edlem Schweigen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Freitag gegen 11 Uhr
Kursgebühr: 180 - 300 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht



1. – 3. Juni

Grundpfeiler Reine Sichtweise

Ansammlung des Mantra OM MANI PEME HUNG

Robert Arndt

Wir werden an diesem Wochenende gemeinsam auf Tschesresi, den Bodhisattva des Großen Mitgefühls, meditieren und sein Mantra ansammeln. Praxis und Mantra-Ansammlung erstrecken sich ununterbrochen über 30 Stunden.

Wir beginnen mit der Ansammlung am Samstagmorgen um 7 Uhr und beenden die Praxis am Sonntagmittag um 13 Uhr mit einem gemeinsamen festlichen Abschlussessen.

Während der gesamten Zeit werden in und ums Haus herum viele Lichter, Räucherwerk, Wasseropfer, Blumen etc. dargebracht. Alle können weiße Essensgaben (kein Fleisch, kein Alkohol) mitbringen, die von der Praxis gesegnet und am Ende gemeinsam verzehrt werden. Der Kurs findet in edlem Schweigen statt.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 15 Uhr
Kursgebühr: Spende
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

6. – 10. Juni

Workshop

Wege in das Leben

Ein Seminar zum Thema: „End-lich leben“

Rituale in der Natur

Detlef Bongartz und Wilfried Thiele

Wir haben schon oft Abschied genommen in unserem Leben – von unserer Kindheit, von Freunden, Arbeitsstellen, Ideen und Idealen etc. – der Tod ist der letzte, große Abschied.

In allen Abschieden und Verlusten ist immer auch die Trauer darum und die Chance, einen heilsamen Umgang mit all unseren Gefühlen und Gedanken, seien sie auch schmerzhaft, zu lernen und daran zu wachsen.

Veränderungen gehören zum täglichen Leben. Wir hängen oft so sehr an den Dingen, weil wir uns der eigenen Vergänglichkeit nicht bewusst sind und uns mit dem Schmerz des Abschied Nehmens und Trauerns nicht auseinander setzen wollen.

In diesem Seminar wollen wir achtsam aus unseren eigenen, inneren Kraftquellen schöpfen und uns bewusst auf die Expeditionsreise „End-lich Leben“ einlassen.

Beginn: Mittwoch 18 Uhr
Ende: Sonntag gegen 12 Uhr
Kursgebühr: 395 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

15. – 16. Juni

Einführung in die Tibetische Medizin und praktische Übungen mit tibetischer Massage

mit dem tibetischen Arzt Amchi Tsetan Sherpa

Kursbeschreibung folgt später, bitte schauen Sie auf unsere Webseite

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Samstag gegen 18 Uhr
Kursgebühr: folgt später
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

22. – 29. Juni*Retreat – Grundpfeiler Herzensgüte***Öffne dein Herz****Training in Herzensgüte****Öser Bünker**

Uns selbst von ganzem Herzen bedingungslos zu lieben, fällt uns nicht so leicht. Natürlich sind wir in uns vernarrt und kreisen fortwährend um uns selbst, aber das heißt noch lange nicht, dass wir unser Herz für uns selbst geöffnet haben, für all das in uns, was wir finden, wenn wir uns mit stillem, offenem und nicht urteilendem Gewahrsein betrachten.

Solange wir nicht unser Herz für uns selbst geöffnet haben, können wir es auch nicht wirklich für andere öffnen. Deshalb beginnen wir das Training in Herzensgüte mit uns selbst, bleiben aber nicht dabei stehen, sondern machen allmählich unser Herz immer weiter und schließen alle fühlenden Wesen in unsere Liebe ein. Es ist ein universelles Gesetz, dass wir uns erst dann von ganzem Herzen und bedingungslos lieben, wenn kein fühlendes Wesen mehr aus unserer Liebe ausgeschlossen ist.

Wir werden uns in dieser Woche schwerpunktmäßig mit der Liebe zu uns selbst und unseren Nächsten befassen. Unser Handwerkszeug sind die Meditationsmethoden, die der Buddhismus dafür entwickelt hat. Wir werden uns auch immer wieder Zeit für einen gemeinsamen Austausch in der Gruppe nehmen.

Dieses Retreat ist nach alter Tradition eine Zeit strikter Abgeschlossenheit, wo aller Kontakt mit der Außenwelt abgeschnitten wird und die Praktizierenden das Gelände des Dharmahauses nicht verlassen. Alle Teilnehmenden verpflichten sich, während dieser Zeit ihre Handys und Laptops entweder gleich daheim zu lassen oder ausgeschaltet tief in ihrer Gepäcktasche zu verstauen und nicht zu benutzen. Wir praktizieren den größten Teil der Zeit mit edlem Schweigen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
 Ende: Freitag gegen 11 Uhr
 Kursgebühr: 180 - 300 €
 Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

29. Juni – 1. Juli**Qigong****Ruhe und Bewegung, bei entsprechendem Wetter auch draußen****Naomi und Heiko Hirano-Baumann**

Im Qigong wird ein umfassendes Körper-Geist-Gewahrsein geübt. Es besteht aus einer Kombination von fließenden Bewegungen, Ruhe, Atemaufmerksamkeit und Visualisierungen, die u.a. helfen Muskeln aufzubauen, Sehnen zu stärken, sowie die Wirbelsäule und die Gelenke beweglich zu halten. Der Körper wird geschmeidig und kraftvoll. Der Geist gesammelt, gelassen, ruhig und heiter. Die Meridiane (Energiebahnen des Körpers) werden geöffnet, wodurch die Lebensenergie, das Qi, harmonisch fließt.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
 Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
 Kursgebühr: 110 – 150 € (Krankenkassenzuschuss möglich, bitte selber nachfragen)
 Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

Anmeldung und weitere Infos:

Heiko Baumann, 0221/16847948, info@genkikoeln.de,
www.genkikoeln.de

8. Juli**Gemeinsamer Praxistag**

Wir praktizieren Tschenresi in vier Sitzungen.
 Zwischendrin Arbeit an Tempel, Haus und Garten.

Beginn: 10 Uhr
 Ende: 17.30 Uhr
 Essen: wird gemeinsam organisiert
 Kosten: Spende ans Dharmahaus



13. – 15. Juli

Bogenschießen als absichtsloses Tun

Stilles Sitzen und Bogenschießen

Manfred Toussaint

Wir wollen uns gemeinsam einen Tag mithilfe des Bogenschießens im absichtslosen Tun üben. Wir werden das Bogenschießen in einen ritualisierten Rahmen einbinden (jedoch nicht so streng, wie viele es aus dem japanischen Bogenschießen kennen). Das Ziel ist nicht, wie beim Sportbogenschießen, ein messbares Ergebnis anzustreben, sondern durch die Sammlung des Geistes, absichtslos den Pfeil abzuschießen. Um den Geist zu sammeln wird vor und nach der Bogenschießübung die Meditation der geistigen Ruhe im Sitzen und Gehen praktiziert. Die Zeiten der Praxis werden wir mit edlem Schweigen verbringen.

Bogenschießen ist nicht schwer und für jeden leicht zu erlernen. Bögen und Pfeile werden leihweise gestellt.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
 Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
 Kursgebühr: 60 - 100 €
 Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

20. – 27. Juli

Workshop

Mahakaruna Yoga – Großes Mitgefühl Yoga

Öser Bünker

„Das Herz ist das wundervollste im Himmel und auf Erden. Wenn man ein großes Herz hat, wird man unter allen Umständen groß sein.“ (Hazrat Inayat Khan)

Heute werden mit dem Begriff Yoga hauptsächlich Körper- und Atemübungen verbunden. Doch tatsächlich bedeutet Yoga ein großes Herz und einen weiten Geist zu entwickeln, die uns zur Einsicht in unsere wahre unsterbliche Natur führen. Körper- und Atemübungen helfen zwar, Blockaden im Körper aufzulösen, sodass Prana, die subtile Lebensenergie, freier fließen kann, aber Prana wird erst dann völlig frei fließen können, wenn unser Herz ganz und gar von bedingungsloser Liebe und Mitgefühl erfüllt ist. Die subtilen Chakren im Körper werden nur durch die Entwicklung eines liebenden Geistes, durch die Öffnung des Herzens geweckt.

Im Mahakaruna Yoga bildet deshalb das Training in Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit die Basis. Von dieser Basis ausgehend praktizieren wir die Körperübungen im Sitzen, Stehen, Liegen und die jeweils damit verbundene Atmung. Die Asanas werden nicht lange gehalten sondern fließend praktiziert.

Die Übungen sind nicht besonders schwierig. Wer teilnehmen will, sollte über eine gewisse Beweglichkeit verfügen und vor allem in der Lage sein, ohne oder nur mit einer relativ dünnen Unterlage in der einfachsten traditionellen Meditationshaltung zu sitzen (wo Füße und Unterschenkel nicht gekreuzt, sondern einfach voreinander gelegt sind) und dabei möglichst beide Knie auf den Boden bringen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
 Ende: Freitag gegen 11 Uhr
 Kursgebühr: 280 €
 Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht



dhom



28. Juli – 4. August

Workshop

Die Kunst des Liebens

Yvonne Maurer und Öser Bünker

„Liebe ist die stärkste Macht der Welt, und doch ist sie die demütigste, die man sich vorstellen kann.“ (Mahatma Gandhi)

Liebe ist ein Entwicklungsprozess, nicht ein Ereignis, das mit einem mal da und dann wieder weg ist. Dieser Prozess hat Höhen und Tiefen und muss aktiv und achtsam gestaltet werden. Liebe ist etwas, das man in sich selbst entwickelt, nicht etwas, dem man verfällt. Sie ist in erster Linie ein Geben und nicht ein Empfangen. Es geht nicht darum Liebe zu erstreben, sondern Liebe zu sein. Wenn die Liebe uns öffnet, stoßen wir auch auf unsere Ängste und Widerstände, die bewirken, dass wir uns zusammenziehen und verschließen. Jedes psychologische Hindernis in einer Beziehung stellt eine seelische Chance dar, wie sie uns in kaum einem anderen Bereich unseres Leben so tiefgreifend geboten wird.

In diesem Workshop wird ein integrierter psychospiritueller Ansatz vorgestellt, bei dem es darum geht, eine eigene umfassende Vision von Beziehung zu entwickeln und deren heiliges Potential zu entfalten. Dabei müssen wir uns natürlich auch durch erforschen, eingestehen, zulassen, sich öffnen, mit den Gefühlen beschäftigen, die dieser Entfaltung im Wege stehen. Wir werden die Kunst des Liebens aus der eigenen Biografie und unserer heutigen Lebens- und Liebesgestaltung betrachten, und wir werden aus einer „höheren“ Perspektive darauf schauen. Themen werden dabei unter anderem sein: Selbstliebe, Eltern-Kind-Beziehung, Partnerschaft und Sexualität, Herzengüte, Göttliche Liebe, Beziehung als Heilung.....

Meditationen, Körperübungen, Vorträge aus buddhistischer und therapeutischer Sicht, Zeit für eigenes stilles Betrachten, Partnerübungen, sowie auch Besuche von Kraftorten wie den etwa zehn Kilometer entfernten Disibodenberg, wo die christliche Heilige

Hildegard von Bingen den größten Teil ihres klösterlichen Lebens verbrachte, werden sich abwechseln.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Samstag gegen 11 Uhr
Kursgebühr: 380 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

12. – 18. August

Woche der offenen Tür und Sangha Sommerfest

In dieser Woche laden wir alle Freunde und interessierte Menschen aus Obermoschel und der näheren wie weiteren Umgebung ein, uns und unser Haus auf unkomplizierte Weise kennen zu lernen.

Angedacht sind: Hausführungen, Vorträge und Kurzworkshops, gemeinsame Meditation und Mantrasingen, open air Kino, Kinder-nachmittag, zwanglose Plaudereien bei leckerem Essen und Trinken, Ausstellung buddhistischer Künstler, Lesestunde buddhistischer Kinderbuchautoren etc.

Zum Abschluss dieser Woche wollen wir gemeinsam am Samstag, den 18. August unser traditionelles Sangha Sommerfest feiern!

Wir werden rechtzeitig ein ausführliches Programm herausbringen und freuen uns jetzt schon auf zahlreiche Besucher!



dhom



24. – 31. August

Grundpfeiler Reine Sichtweise

Grüne Tara

Erklärungen und Praxis

Lodrö und Rabjam

Die Grüne Tara ist ein weiblicher Ausdruck befreiender Qualitäten unseres erleuchteten Potentials, mit denen uns ihre Praxis verbinden kann. Insbesondere vermag sie uns als eine Verkörperung von aktivem, schnell handelndem Mitgefühl vor Ängsten und Hindernissen aller Art zu schützen, besonders vor den Hindernissen in unserer Dharmapraxis. Letztendlich befreit sie uns von allen Verwirrungen.

In diesem Kurs werden die mündlichen Übertragungen zur Meditation, der Kommentar zu den 21 Aspekten der Grünen Tara und bei Bedarf Anweisungen zu den Details des Rituals gegeben, das wir während dieser Woche gemeinsam regelmäßig ausführen werden.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Freitag gegen 11 Uhr
Kursgebühr: 180 - 300 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

31. August – 2. September

Dharmaklasse Geistestraining

Ergänzende und vertiefende Texte 1

Öser Bünker

„Alle Vorstellungen als von gleichem Geschmack ansehen“ von Serlingpa mit Kommentar von Atisha

„Die Juwengirlande des Bodhisattva“ von Atisha

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 60 - 100 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

7. – 9. September

Dharmaklasse Geistestraining

Meditation und Achtsamkeit Teil 1

Tsültrim Wangmo

Gelassenheit und Zufriedenheit, sind Geisteszustände, die wir uns besonders im Erleben des turbulenten Alltags wünschen.

Im Satipatthana Sutra bietet Buddha Shakyamuni Übungen an, die einen tieferen Einblick geben, wie wir funktionieren und wie wir mehr Bewusstheit in unser Leben bringen können.

Der achtsame Umgang mit dem Körper und dem Atem, den Empfindungen, den Geistesregungen und der Weisheit der buddhistischen Lehren werden uns unterstützen aus dem sich ständig wiederholenden Gedankenstrom und den Ablenkungen auszusteigen.

Dazu bedarf es des Verständnisses, wie wir funktionieren und ein sich vertraut machen, sprich regelmäßige Übung.



dhom



Diese Übungen bereichern unsere Meditationspraxis. Die Motivation unser Leben zum Wohle der Wesen zu gestalten, wird dadurch unterstützt, und wir entdecken den Raum, indem Mitgefühl und Weisheit schon immer natürlich vorhanden waren.

Praxis und Unterweisungen und werden sich abwechseln.

Achtsamkeit ist die Basis jedes spirituellen Weges. Der Kurs ist geeignet für Interessierte und auch für Geübte, die Ihre persönliche Praxis auffrischen möchten.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 60 - 100 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

Im dritten Teil transzendieren wir das Qi und kehren zurück zu unserer ursprünglichen Natur. Das ist das Ziel des daoistischen Qigong.

Ziel der Übung ist es, verbrauchtes, Krankheit verursachendes Qi aus dem Körper abzugeben und frisches, verjüngendes Qi aufzunehmen.

Eine hervorragende, leicht zu lernende Form, die auf lange Zeit eine tiefe Wirkung zeigt. Sie eignet sich ausgezeichnet als Einstieg in Qigong und Taijiquan.

Beginn: Freitag um 18 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 145 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

14. – 16. September

Zurückkehren zum Ursprung

„Qigong der Wudang Mönche“

Wilfried Thiele

Die hier vorgestellte Übung „Seiner Natur folgen – zurückkehren zum Ursprung“ besteht aus drei Teilen.

Der erste Teil mit der Bezeichnung „Himmel und Mensch werden eins“, zentriert und beruhigt den Übenden. Es ist eine stille Meditation.

Im zweiten Teil wird der Körper von verbrauchtem Qi gereinigt und mit frischem Qi gefüllt. So wie wir unseren Körper äußerlich reinigen, sorgt die Übung für freie Energiebahnen und -felder. Geschieht dies gründlich und regelmäßig, kann das Qi im Körper ungehindert und in der ordnungsgemäßen Richtung fließen. Dann schafft und erhält der Organismus auf natürliche Weise Harmonie und Gleichgewicht.





21. – 28. September

Retreat – Grundpfeiler Herzengüte

Die vier unermesslichen Geisteshaltungen – Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut

Rita Hommel

Die vier Unermesslichen, auch bekannt als die Brahma Viharas, sind in einem kurzen und wunderschönen Gebet zu finden:

Mögen alle fühlenden Wesen Glück und die Ursache des Glücks besitzen.

Mögen alle fühlenden Wesen von Leid und der Ursache des Leides getrennt sein.

Mögen alle fühlenden Wesen niemals von der Freude die frei ist von Leiden getrennt sein.

Mögen alle fühlenden Wesen in Gleichmut verweilen, der frei ist von Anhaftung und Ablehnung.

Der Buddha hat seinen Sohn Rahula das Folgende gelehrt:

„Rahula, übe Dich in liebender Freundlichkeit, um Ärger zu überwinden. Liebende Freundlichkeit hat die Fähigkeit, Anderen Glück zu bringen, ohne etwas als Gegenleistung zu verlangen.

Übe Dich in Mit-Fühlen, um Grausamkeit zu überwinden. Mit-Fühlen hat die Fähigkeit, Andere von ihren Leiden zu befreien, ohne dafür eine Gegenleistung zu erwarten.

Übe Dich in Mit-Freude, um Hass zu überwinden. Mit-Freude entsteht, wenn wir uns an der Freude Anderer erfreuen und wir ihnen Glück und Freude wünschen.

Übe Dich in Nicht-Anhaftung, um Vorurteile zu überwinden. Nicht-Anhaftung ist das offene, unvoreingenommene Schauen auf die Dinge; Schauen auf die Dinge, wie sie sind. Ich bin nicht unterschiedlich von allem Anderen. Verwerfe niemals eine Sache, um einer Anderen hinterher zu laufen.

Ich nenne diese Vier die vier Unermesslichen. Übe Dich in ihnen und Du wirst eine erfrischende Quelle der Vitalität und des Glücks für Andere.“

In dieser Retreatwoche werden wir uns intensiv mit diesen vier unermesslichen Geisteshaltungen auseinander setzen. Es wird, wie in den klassischen Texten beschrieben, Zeit zum Zuhören, Nachdenken und Meditieren geben. Wir werden unter anderem mit dem Text „Der kostbare Schmuck der Befreiung“ von Gampopa arbeiten.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
 Ende: Freitag gegen 11 Uhr
 Kursgebühr: 180 -300 €
 Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

28. – 30. September

Dharma und Quantenphysik

Manfred Obst

Der westlich geprägte Mensch tendiert zur Wissenschafts-Gläubigkeit: Nur was wissenschaftlich beweisbar ist, wird als wahre Realität angesehen. Doch immer mehr Wissenschaftler selbst nähern sich den fernöstlichen Erkenntnissen der Wirklichkeit, insbesondere den Erkenntnissen des Buddhismus.

Widersprechen sich Erkenntnisse buddhistischer Philosophie und westlicher Wissenschaft? Gibt es eine Realität jenseits dessen, was wir wahrnehmen? Haben die in der Quantenphysik beobachteten Teilchen eine eigene, unabhängige Existenz? Welche Rolle spielt unser Bewusstsein beim Beobachten und Messen physikalischer Phänomene? Existiert unser Universum erst seit dem sog. Urknall oder seit anfanglosen Zeiten? Besteht es aus Energie oder Materie und wie sind Raum und Zeit zu betrachten? Worin unterscheiden sich Wissenschaft und Spiritualität? Gibt es auch Parallelen? Welche Ziele verfolgen sie?

Diese und ähnliche Fragen beschäftigen nicht nur Wissenschaftler, die sich der östlichen Denkweise angenähert haben (wie Albert Einstein, Werner Heisenberg, David Bohm u.v.a.), sondern auch Buddhisten wie Matthieu Ricard und nicht zuletzt auch den Dalai



dhom



Lama, der sich seit vielen Jahren regelmäßig mit Wissenschaftlern trifft und sich ein beachtliches Wissen über Methoden und Erkenntnisse westlicher Wissenschaft angeeignet hat.

Der Kurs gibt einen groben Überblick auf Prinzipien und Denkweisen der Physik und stellt Ziele, Methoden und Sichtweisen des Dharma gegenüber. Grundlage der gemachten Aussagen sind Bücher vom Dalai Lama („Die Welt in einem einzigen Atom“), von Matthieu Ricard und Trinh Xuan Thuan („Quantum und Lotus“) sowie von Christian Thomas Kohl („Buddhismus und Quantenphysik“). Es wird versucht, einen leicht verständlichen Zugang zu einer komplexen Thematik herzustellen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 15 Uhr
Kursgebühr: 60 - 100 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

3. Oktober

Gemeinsamer Praxistag

Wir praktizieren Tschenresi in vier Sitzungen.
Zwischendrin Arbeit an Tempel, Haus und Garten.

Beginn: 10 Uhr
Ende: 17.30 Uhr
Essen: wird gemeinsam organisiert
Kosten: Spende ans Dharmahaus

12. – 14. Oktober

Workshop

Wege aus der Depression – therapeutisch-spirituelle Hilfe zur Selbsthilfe

Yvonne Maurer

Der Schweizer Therapeut C.G. Jung vergleicht die Depression mit einer schwarz gekleideten Dame. Wenn sie an unsere Tür klopft, so sollten wir sie ruhig eintreten lassen und uns mit ihr unterhalten. Denn sie hat uns Wichtiges zu erzählen.

Dieses neu konzipierte Selbsthilfeprogramm umfasst die hilfreichen Erklärungen aus dem Buddhismus, vielfältige Hilfen aus verschiedensten psychotherapeutischen Richtungen und einen speziell körper- u. bewegungstherapeutischen Ansatz.

Ein wesentlicher Teil des Programms ist die bewusste Schulung der Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen, „Fallen“ in Gedanken- gängen, Umgang mit Schmerz und Zweifel, Gefühle und deren Resonanz im Körper, usw.

Gemeinsam werden wir in der Gruppe einen Pfad durch die Depression finden. Die Aktivierung des Körpers über Bewegung, Atemtherapie und Meditation, der Aufbau von Ressourcen, kleine Aufgabenstellungen im Alltag, der Austausch innerhalb der Gruppe, wird dabei hilfreich sein.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 185 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht



dhom



19. – 26. Oktober

Retreat

Die Sechs Bardos

Praktische Unterweisungen zur natürlichen Befreiung durch tiefe Kontemplation und Meditation über die sechs Bardos

Öser Bünker

Im Vajrayana werden sechs Bardos (Zwischenzustände) genannt, und es heißt, dass alle Phänomene von Samsara und Nirvana in diesen eingeschlossen sind. Die sechs Bardos sind: der Bardo dieses Lebens, des Träumens, der meditativen Sammlung, des Sterbens, der Wirklichkeit selbst und des Werdens. Die Praxis des Bardo dieses Lebens, die natürliche Befreiung der Grundlage, ist wie eine Schwalbe, die ihr Nest aufsucht. Die Praxis des Bardo des Träumens, die natürliche Befreiung der Verwirrung, ist wie das Halten eines Lichts im dunklen Raum. Die Praxis des Bardo der meditativen Sammlung, die natürliche Befreiung des Gewahrseins, ist wie ein verirrtes Kind, das seine Mutter findet. Die Praxis des Bardo des Sterbens, die natürliche Befreiung durch Erinnern der Unterweisungen, ist wie der besiegelte Befehl eines Königs. Die Praxis des Bardo der Wirklichkeit selbst, die natürliche Befreiung des Sehens, ist wie ein Kind, das in den Schoß seiner Mutter krabbelt. Die Praxis des Bardo des Werdens, die natürliche Befreiung des Werdens, ist wie das Flickern einer gebrochenen Wasserleitung.

Wir werden für jeden dieser sechs Bardos einen ganzen Tag verwenden. Unterweisung und Praxis wechseln einander ab.

Dieser Kurs ist nicht für Anfänger im Dharma gedacht. Wer teilnehmen will, sollte bereits seit längerem Zuflucht genommen und sich tiefer mit den Grundlagen des Dharma befasst haben sowie täglich meditieren.

Dieses Retreat ist nach alter Tradition eine Zeit strikter Abgeschiedenheit, wo aller Kontakt mit der Außenwelt abgeschnitten wird und die Praktizierenden das Gelände des Dharmahauses nicht verlassen. Alle Teilnehmenden verpflichten sich, während dieser Zeit ihre Handys und Laptops entweder gleich daheim zu lassen oder ausgeschaltet tief in ihrer Gepäcktasche zu verstauen und nicht zu benutzen. Wir praktizieren den größten Teil der Zeit mit edlem Schweigen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Freitag gegen 11 Uhr
Kursgebühr: 180 - 300 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

26. – 28. Oktober

Dharmaklasse Geistestraining

Ergänzende und vertiefende Texte 2

Öser Bünker

„Die 37 Übungen der Bodhisattvas“ von Thogme Sangpo

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 60 - 100 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht



9. - 11. November

Grundpfeiler Reine Sichtweise

**Tschenresi Einweihung und
24 Stunden Ansammlung des Mantra
OM MANI PEME HUNG**

Lama Chogdrup Dorje

Am Freitagabend um 20 Uhr wird Lama Chogdrub Unterweisungen geben, Thema: „Reine Sichtweise und die Praxis der Entwicklungs- und Vollendungsphase in der Meditation auf Yidams“.

Am Samstag um 10 Uhr wird er die Tschenresi Ermächtigung geben.

Anschließend um etwa 12 Uhr beginnen dann die 24 Stunden Ansammlung des Mantra OM MANI PEME HUNG. Wir beenden die Praxis am Sonntagmittag um 12 Uhr mit einem gemeinsamen festlichen Abschlussessen.

Während der gesamten Zeit werden in und ums Haus herum viele Lichter, Räucherwerk, Wasseropfer, Blumen etc. dargebracht. Alle können weiße Essensgaben (kein Fleisch, kein Alkohol) mitbringen, die von der Praxis gesegnet und am Ende gemeinsam verzehrt werden. Der Kurs findet in edlem Schweigen statt.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 15 Uhr
Kursgebühr: 60 - 100 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

16. – 18. November

Tai Chi

Aus der Ruhe in die Bewegung und in das Spiel von Spannung und Entspannung

Naomi und Heiko Hirano-Baumann

Verbessert Struktur, Haltung und Bewegung des Körpers. Spannungsabbau und eine Schulung der Wahrnehmung sorgen für ein verbessertes, ausgeglicheneres Körper- und Lebensgefühl. Es macht Spaß, auch wenn es schon mal komplexer wird.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 110 – 150 € (Krankenkassenzuschuss möglich, bitte selber nachfragen)
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

Anmeldung und weitere Infos:
Heiko Baumann, 0221/16847948, info@genkikoeln.de
www.genkikoeln.de

23. – 30. November

Dharmaklasse Geistestraining

Ergänzende und vertiefende Texte 3

Öser Bünker

„Geistestraining des Bodhisattva Samanthabhadra“
auf Atisha zurückgehend
„Geistestraining in acht Sitzungen“
auf Dromtönpa zurückgehend Worte der alten Kadam Meister

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Freitag gegen 11 Uhr
Kursgebühr: 180 - 300 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht



dhom



30. November – 2. Dezember

Workshop

Mahakaruna Yoga – Großes Mitgefühl Yoga

Öser Bünker

*„Das Herz ist das wundervollste im Himmel und auf Erden.
Wenn man ein großes Herz hat, wird man unter allen Umständen
groß sein.“ (Hazrat Inayat Khan)*

Heute werden mit dem Begriff Yoga hauptsächlich Körper- und Atemübungen verbunden. Doch tatsächlich bedeutet Yoga ein großes Herz und einen weiten Geist zu entwickeln, die uns zur Einsicht in unsere wahre unsterbliche Natur führen. Körper- und Atemübungen helfen zwar, Blockaden im Körper aufzulösen, sodass Prana, die subtile Lebensenergie, freier fließen kann, aber Prana wird erst dann völlig frei fließen können, wenn unser Herz ganz und gar von bedingungsloser Liebe und Mitgefühl erfüllt ist. Die subtilen Chakren im Körper werden nur durch die Entwicklung eines liebenden Geistes, durch die Öffnung des Herzens geweckt.

Im Mahakaruna Yoga bildet deshalb das Training in Liebe, Mitgefühl, Freude und Offenheit die Basis. Von dieser Basis ausgehend praktizieren wir die Körperübungen im Sitzen, Stehen, Liegen und die jeweils damit verbundene Atmung. Die Asanas werden nicht lange gehalten sondern fließend praktiziert.

Die Übungen sind nicht besonders schwierig. Wer teilnehmen will, sollte über eine gewisse Beweglichkeit verfügen und vor allem in der Lage sein, ohne oder nur mit einer relativ dünnen Unterlage in der einfachsten traditionellen Meditationshaltung zu sitzen (wo Füße und Unterschenkel nicht gekreuzt, sondern einfach voreinander gelegt sind) und dabei möglichst beide Knie auf den Boden bringen.

Beginn: Freitag um 19 Uhr
Ende: Sonntag gegen 13 Uhr
Kursgebühr: 108 €
Vollpension: 35 - 60 € pro Tag/Nacht

9. Dezember

Gemeinsamer Praxistag

Wir praktizieren Tschenresi in vier Sitzungen.
Zwischendrin Arbeit an Tempel, Haus und Garten.

Essen: wird gemeinsam organisiert
Kosten: Spende ans Dharmahaus

Beginn: 10 Uhr
Ende: 17.30 Uhr



Anmeldung

Anmeldefrist

Bitte unbedingt immer bis spätestens acht Tage vor Kursbeginn anmelden! Wenn bis eine Woche vor Beginn nicht genügend Teilnehmer angemeldet sind, wird der Kurs abgesagt!

Schriftliche Anmeldung

Bitte immer schriftlich (per Mail oder Post, Adresse siehe Kontakt) anmelden, auch wenn man schon telefonisch mitgeteilt hat, dass man kommt.

Bezahlung

Vollpension und Kursgebühr werden während des Kurses bar bezahlt. Zahlung per Überweisung oder mit Kreditkarte ist nicht möglich.

Unterkünfte und Verpflegung

Unterkünfte

2012 verfügen wir über mehrere Vierbettzimmer, ein Dreibettzimmer, ein Zweibettzimmer und ein Einzelzimmer. Da noch nicht alle Bauarbeiten abgeschlossen sind, wird manches noch etwas improvisiert sein, doch werden wir alles daran setzen, dass es immer warm und gemütlich ist.

In der näheren Umgebung gibt es auch Ferienwohnungen zu mieten, bitte bei uns nachfragen.

Bitte mitbringen

Bettdecke oder Schlafsack, Handtücher, Hausschuhe.

Bettwäsche (notfalls samt Steppdecke) kann gegen eine Gebühr von 5 € ausgeliehen werden.

Verpflegung

Die Verpflegung ist ausschließlich vegetarisch. Alle Lebensmittel sind möglichst aus biologischem/ökologischem Anbau. Gemüse und Obst stammen so weit es geht aus der nächsten Umgebung. Wir werden uns bemühen, die täglichen Mahlzeiten reichhaltig, vielfältig, lecker und leicht verdaulich zu gestalten.

Preise

Da Menschen mit recht unterschiedlichen finanziellen Mitteln an den Kursen teilnehmen, haben wir das System der Preisspanne eingeführt, wo sich jede(r) nach eigener Einschätzung einstufen kann.

Vollpension

Die Vollpension beträgt 35,- bis 60,- €. Im Preis enthalten sind die Übernachtung in einem Mehrbettzimmer, Frühstück, Mittagessen, Nachmittagskaffee, -tee plus Leckerli und Abendessen. Für Reservierung von Einzel- oder Doppelzimmer zahlt man einen Aufschlag von 10,- € pro Nacht.

Kursgebühr

Bei buddhistischen Kursen gibt es generell eine Preisspanne bei der Kursgebühr, die jeweils im Kursprogramm angegeben ist.

Bei ‚Körper und Geist‘ Workshops, gibt es diese Preisspanne nicht. Für alle Kurse gilt: 15% der Kursgebühr geht ans Dharmahaus, die restlichen 85 % gehen an die unterrichtenden Lehrer.

Spenden

Der Erfahrung nach braucht ein Dharmazentrum in der Regel auch Unterstützung durch Spenden. Alles gespendete Geld wird ausschließlich für die Belange des Dharmahauses verwendet. Auch kleine Summen sind sehr willkommen!

Unsere Spendenkonten:

Dharmahaus Obermoschel KTDL e. V.

Bank: GLS Gemeinschaftsbank

BLZ: 430 609 67

Konto-Nr. 6007039300

IBAN: DE12430609676007039300

BIC: GENODEM1GLS (44789 Bochum)

Bank: Volksbank Kaiserslautern-Nordwestpfalz

BLZ: 540 900 00

Konto-Nr: 70542102

IBAN: DE22540900000070542102

BIC: GENODE61KLL (67653 Kaiserslautern)



Anreise

mit dem Auto

Autobahn A 61, Ausfahrt Gau Bickelheim, dort rechts fahren Richtung Autohof, bis zum Kreisel, dort sofort rechts raus, Richtung Wöllstein. Auf dieser Straße (B 420) bleiben bis man rechts abbiegen muss Richtung Obermoschel, Meisenheim, Kusel. In Obermoschel die erste Straße hinter der Aral-Tankstelle links einbiegen. Linkerhand liegen Sparkasse und Volksbank. Gegenüber der Volksbank fängt rechts unser Garten an, in der Straßenkurve – genau schräg gegenüber der Volksbank – liegt das Haus Wilhelmstraße 6: das Dharmahaus Obermoschel.

mit dem Zug

Ganz gleich aus welcher Richtung man kommt, am Bahnhof Alsenz muss man aussteigen. Von Alsenz sind es noch drei Kilometer bis Obermoschel. Wenn man bei der Reiseauskunft der Bahn ‚Obermoschel Ortsmitte‘ als Reiseziel eingibt, so erhält man eine Busverbindung oder eine Verbindung mit einem Ruftaxi, das man mindestens eine Stunde vorher bestellen muss. Das Taxi fährt zu einem Extratarif! Die Rufnummer ist bei der Bahnverbindung angegeben. Wenn aus irgendwelchen Gründen Bus oder Taxi schwierig oder unmöglich sind, so richten wir gern einen Abholdienst ein.

