

Die Termine

- **Grundkurs: Dauer 15 Tage**
- **Retreat: Dauer 10 Tage**
- **einzelne Tage zum Meditieren**

| Öffnungszeiten | Lehrer/in |
|--|---|
| 23. Dezember 2011 bis 20. Januar 2012 | Edward Kooij |
| 21. Januar bis 29. Februar 2012 | Hildegard Huber |
| 08. bis 31. März 2012 | Asher Gal |
| 01. bis 25. April 2012 | Hildegard Huber |
| 01. bis 22. Mai 2012 | Hildegard Huber |
| 23. Mai bis 13. Juni 2012 | Sandra Luz Cibrian Ramirez |
| 25. Juni bis 29. Juli 2012 | Hildegard Huber |
| 10. bis 23. August 2011 <i>Bitte Extra-Flyer anfordern!</i> | Kurs im Benediktinerkloster Scheyern mit Thanat und Kathryn Chindaporn und Hildegard Huber |
| 01. bis 26. September 2012 | Hildegard Huber |
| 27. September bis 31. Oktober 2012 | Asher Gal |

Terminänderungen vorbehalten

Ihre Anmeldung (per Fax oder E-Mail)

Vom bis

Bei Anreise mit der Bahn, Abholung um Uhr.

Name:

Straße:

PLZ/Ort:

Tel./E-Mail:

Datum/Unterschrift

.....

Die Kontaktdaten



Dhammacāri Vipassanā-Meditationszentrum e. V.
Allgramsdorf 8, 84056 Rottenburg a. d. Laaber
Tel.: (08785) 969 877
E-Mail: vipassana@dhammacari.de
Internet: www.vipassana-dhammacari.com

Die Anreise

Mit der Bahn:

Zielbahnhof ‚Neufahrn‘ (Niederbayern). An dieser Bahnstation kann nach vorheriger Vereinbarung die Abholung mit dem Auto organisiert werden (10€/Fahrt) oder mit dem Taxi, Tel. 08771-15 51 bzw. 0175-430 88 99.

Mit dem Auto:

Von Norden: A 93 München-Regensburg, Ausfahrt Nr. 51 (Elsendorf/Rottenburg) bzw. Ausfahrt Nr. 55 (Hausen). In Rottenburg Richtung Neufahrn fahren, in Inkofen rechts abbiegen Richtung Türkenfeld/Hohenthann. Nach ca. 200 m rechts abbiegen nach Allgramsdorf. In Allgramsdorf führt die einzige geteerte Straße Richtung Westen zum Meditationszentrum.

Von Süden/München: A 92 München-Deggendorf, Ausfahrt Nr.14 (Landshut-Nord) nehmen, an der ersten Ampel links abbiegen, anschließend rechts in Richtung Rottenburg fahren. In Hohenthann Abzweig nach Andermannsdorf nehmen. Gleich vor Andermannsdorf links abbiegen (Richtung Rottenburg). Nach ca. 200 m rechts abbiegen Richtung Inkofen/Neufahrn. Etwa 35 m nach dem Ortsende, Rahstorf links abbiegen nach Allgramsdorf. In Allgramsdorf links (Richtung Westen) in den ersten geteerten Weg abbiegen zum Meditationszentrum.



DHAMMACĀRI
VIPASSANĀ
MEDITATIONSZENTRUM

IM SONNENTHAL

Die Traditionslinie

Die Vipassanā-Meditation wird nach der Tradition des ehrw. Ajahn Tong Sirimangalo (Phra Dhammangalajarn), einem hoch angesehenen Meditationslehrer und Abt des Klosters „Wat Chomtong“ in Thailand, praktiziert. Diese Tradition wird heute noch in den thailändischen Klöstern auf Basis der Überlieferungen Buddhas geübt. Es handelt sich um eine intensive Form der Mahasi Sayadaw-Tradition mit Geh- und Sitzmeditationen. Vipassanā ist eine Geistesübung, bei der die Teilnehmer durch achtsame Betrachtung aller auftretenden geistigen und körperlichen Phänomene **lernen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und nicht, wie sie zu sein scheinen**. Da die Teilnehmer bei der Vipassanā-Meditation Erkenntnisse aus eigenem Erleben und eigenen Betrachtungen schöpfen, ist keine konfessionelle Bindung notwendig.

Der Buddha preist im Satipatthana-Sutta (M 10) den Nutzen dieser Übung: *"Dieser Weg, den jeder für sich allein gehen muss, führt zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer und Jammer, zum Schwinden von Leid und Missstimmung, zur Gewinnung des rechten Pfades und zum Erleben von Nibbana. Er heißt Vierfaches Erwecken der Achtsamkeit"*.

Das Meditationszentrum und Unterkunft

Das **Dhammacāri Vipassanā-Meditationszentrum** liegt im **Sonnenthal bei Allgramsdorf/Rottenburg a.d. Laaber**. Es ist eingebettet in die hügelige Landschaft Niederbayerns und bietet durch die ruhige Lage ideale Bedingungen für die Meditation. Das Haus wurde für die Meditation gegeben. Laufende Kosten für Haus und Verpflegung werden - der buddhistischen Lehre folgend - durch freiwillige Geldgeschenke (Dana) getragen. So beteiligt sich jeder nach seinen individuellen Möglichkeiten am Dhammacāri Vipassanā-Meditationszentrum und daran, allen ernsthaft Interessierten die Kursteilnahme zu ermöglichen. Die Verpflegung ist vegetarisch/biologisch. Bestandteil im Meditationskurs ist eine Stunde Arbeitsmeditation im Haus und Garten. Das Haus verfügt über eine biologische Kläranlage. Deshalb bitten wir, nur biologisch abbaubare Seifen, Shampoos, etc. zu benutzen.

Alle ernsthaft Interessierten, ob mit oder ohne Meditationserfahrung, sind herzlich zur Teilnahme eingeladen.

Die Meditationslehrer/in

Hildegard Huber (Dhammacari) ist Schülerin des Ehrw. Ajahn Tong (Phra Dhammangalajarn) und praktiziert seit 1992 die Vipassanā-Meditation. Sie hat längere Zeiten im Kloster gelebt und ist von Ajahn Tong autorisiert, Vipassanā-Meditation zu lehren. Diese langjährige Meditations-praxis gibt ihr die Fähigkeit, das erworbene Wissen und die Erkenntnisse um die Lehre (Dhamma) in einer uns allen verständlichen Form zu vermitteln und uns durch die Meditation zu begleiten. Im Mai 2011 wurde ihr in Chiang Mai, Thailand der „Annual benefactor of Buddhism Award“ für ihre Verdienste im Dhamma verliehen.

Edward Kooij praktiziert Vipassana-Meditation seit 1990. Seine Lehrer sind der bereits verstorbene Ehrwürdige Phra Banyat Akkayanoat in Wat Rampoeng, Chiang mai und der Ehrwürdige Ajahn Tong Sirimangalo im Wat Phradhatu Sri Chomtong Voravihara, Chiangmai. Seit dem Jahr 2000 lehrt er in Kanada und in den Wintermonaten in der westlichen Abteilung von Thanat und Kathryn im Kloster in Chomtong. Die verbleibende Zeit des Jahres verbringt und arbeitet er mit seiner Frau Jodi in der eigenen Baumschule (Sumana Garden) und als Gartenplaner auf der Insel Hornby, British Columbia, Kanada. Die, die ihn kennen, schätzen seine klare Linie und seine humorvolle und lebensnahe Art, das Dhamma zu vermitteln.

Asher Gal aus Israel praktiziert seit 1988 die Vipassana-Meditation. Er ist Schüler des bereits verstorbenen Phra Banyat Akkayanoat im Wat Rampoeng, Chiang mai und des Ehrwürdigen Ajahn Tong Sirimangalo (Phra Dhammangalajarn) im Wat Phradhatu Sri Chomtong. Seit ca.15 Jahren unterstützt er Thanat Chindaporn bei den Kursen, die in Israel stattfinden. Für drei Jahre hat er neben Phra Ofer im israelischen Zentrum im Kibbutz Ein Dor unterrichtet. Seit 2011 lehrt er mit und neben Phra Ofer im neuen Meditations-Zentrum in Yavne'el in Israel.

Sandra Luz Cibrian Ramirez aus Mexico praktiziert seit 1990 Vipassana. Ihre Lehrer sind der bereits verst. Ehrw. Phra Banyat Akkayanoat in Wat Rampoeng, Chiangmai und der Ehrw. Ajahn Tong Sirimangalo in Wat Phradhatu Sri Chomtong. Seit 1995 kam Sie regelmäßig ins Kloster, um dort zu praktizieren und bald auch zu assistieren. 1996 begann Sie zu unterrichten. Seit 2010 ist sie fast ständig im Kloster in Chomtong und unterrichtet an der Seite von Thanat und Kathryn Chindaporn. In den letzten Jahren wurde Sie nach Spanien und Mexiko eingeladen, um dort Kurse zu leiten.

Die Teilnahmegebühr

Die Kursteilnahme erfolgt auf Spendenbasis. Wir verzichten bewusst auf eine Spendenempfehlung für die Lehrer, ebenso für Haus, Übernachtung und Verpflegung, um allen Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen. Die Höhe der freiwilligen Spende richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten des Einzelnen. Dies entspricht der buddhistischen Tradition, nach welcher der Wert der Lehre nicht mit Geld bemessen werden kann. Die Kursleiter und das Meditationszentrum sind jedoch auf freiwillige Spenden (Dana) angewiesen, um ihren Lebensunterhalt bzw. die Kosten für das Haus und die Verpflegung bestreiten und die Lehre weitergeben zu können. Geben und Großzügigkeit sind aktive Aspekte einer spirituellen Praxis. Sie helfen, die Lehre zu erhalten und sie für jeden zugänglich zu machen.

Das Alltagsretreat

Für Menschen, die nicht an einem durchgängigen Meditationsgrundkurs im Sonnenthal teilnehmen können oder wollen, gibt es die Möglichkeit, den Kurs über 12 Wochen in das Alltagsleben zu integrieren (mit persönlichem Gespräch 1x/Woche).

Wer schon einen Grundkurs abgeschlossen hat und ein Alltagsretreat machen möchte, benötigt nur acht Wochen.

Der Kursablauf

Die Kurse finden im Schweigen statt.

Alle Teilnehmer sollten sich während des Aufenthalts bemühen, die acht buddhistischen Tugendregeln einzuhalten.

In Form von täglichen Gesprächen (Report), in denen u. a. Übungsanleitungen gegeben werden, wird jeder Teilnehmer vom Meditationslehrer/in individuell betreut.

Bitte mitbringen

Wecker; Digitaltimer – falls vorhanden, bequeme weiße Kleidung; Hausschuhe, Handtücher, Bettwäsche (Laken, Bettbezug, Kissenbezug), Thermoskanne

Die Haftung

Der/die Meditationslehrer/in und der Dhammacāri Vipassanā-Meditationszentrum e. V. übernehmen für physische und psychische Schädigungen, die bei der Teilnahme an dem Kurs evtl. auftreten können, keine Haftung.