

Körpergewahrsein als Teil des spirituellen Weges

Leitung: Harald Reiter

Samstag 16. März 2019 von 9 bis 13 und 15 bis 19 Uhr (+ optional 19.30 bis 21 Uhr)

Sonntag 17. März 2019 von 9 bis 12 und 14 bis 17 Uhr

Wie begegnen wir unserem Körper? Muss er funktionieren wie eine Maschine und wollen wir ihn reparieren wenn er seinen Dienst nicht mehr ordnungsgemäß versieht? Ist er unser Tempel, der immer schön sein muss, gesund und jung wirkend, alles womit wir uns identifizieren? Oder lehnen wir ihn als Hindernis auf dem spirituellen Weg ab?

An diesem Wochenende wollen wir dem Körper als dem Ort begegnen, mit dem unser Geist verbunden ist. Wir wollen einen liebevollen, mitfühlenden, mitfreudigen und gelassenen Umgang mit unserem Körper pflegen und finden. Wir werden dazu mit Übungen aus verschiedenen Traditionen experimentieren: Yoga, Qi Gong, Shiatsu und andere. Das wird eingebettet sein in Zeiten der stillen Meditation und kurzen Vorträgen zum Thema aus buddhistischer Sicht. Das Wochenende findet grossteils in Stille statt mit Elementen des Austausches und ist sowohl für Anfänger wie auch für geübte Meditierende geeignet. Bitte Yogamatte mitbringen!

Es kann auch nur der Samstag besucht werden. Teilnahme nur Sonntag ist nicht möglich.

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

***Dana-Prinzip**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Anmeldung zum Meditations-Wochenende mit Harald Reiter vom 16. Bis 17.März 2019

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

1. Persönliche Angaben

Nachname:

Vorname:

Geburtsjahr:

Geschlecht: weiblich männlich andere

2. Anschrift und Kontaktdaten

Straße, Haus-Nr.:

Adresse:
(Postleitzahl, Ort)

E-Mailadresse:

Telefonnummer:

Handynummer:

3. Kontaktperson im Notfall

Nachname:

Vorname:

Bezug:

Adresse:
(Postleitzahl, Ort)

Telefonnummer:

Handynummer:

4a. Vorhergehende Erfahrungen mit buddhistischen Schweigemeditations-

Retreats

Welche/r Lehrer? Wann? Wie lange?

4b. Eigene tägliche Meditationspraxis

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

6. Einzunehmende Medikamente/ Drogen

7. Sonstige Hinweise oder Anmerkungen

8. Haftungsausschluss

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

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

Ort, Datum und Unterschrift (*mittels Tastatureingabe*)