

Erwachen mit Einsicht



Meditationsretreat mit Shaila Catherine

**14. August 2017 -
20. August 2017**
**Studienhaus Schönwag
bei Wessobrunn**

Veranstaltet von:
**Verein Selbsthilfe und
Kommunikation e. V. München**
www.reden-und-schweigen.de



Shaila Catherine

ist die Gründerin von Bodhi Courses, einem Online-Dhammakurs (<http://www.bodhicles.org>) und des Meditationszentrums Insight Meditation South Bay: www.imsb.org/. Sie hat seit 1980 Meditation praktiziert, darunter mehr als 8 Jahre Erfahrung mit Schweigeretreats gesammelt. Seit 1996 lehrt sie international. Sie hat mit Lehrern in Indien, Thailand, und Nepal meditiert sowie mit Gründern westlicher Meditationszentren wie Joseph Goldstein und Christopher Titmuss. Sie hat einen einjährigen intensiven Meditationsretreat mit den Fokus auf Konzentration und Jhana absolviert. Von ihr wurde das Buch : *"Focused and Fearless: A Meditator's Guide to States of Deep Joy, Calm, and Clarity"* verfasst. Shaila praktizierte von 2006 bis 2015 intensiv unter der Anweisung von Venerable Pa-Auk Sayadaw, wo sie einen präzisen und gründlichen Ansatz von Samadhi und Vipassana aufnahm, der ihr Lehren prägt. Sie ist Autorin von *"Wisdom Wide and Deep: A Practical Handbook for Mastering Jhana and Vipassana"*.

Achtsamkeit gemäß der buddhistischen Tradition der Einsichtsmeditation (Vipassana) lässt uns mit Wohlwollen uns selbst gegenüber erkennen, was von Moment zu Moment in unserem Geist und Körper vorgeht. Dies verhilft uns zu Klarheit, zu Freiheit von Verstrickungen und zur Verbesserung unserer Kommunikation. Meditation kann dazu verhelfen, im täglichen Leben gelassener und mitfühlender zu werden.

Dieser Schweigeretreat wird einen Schwerpunkt auf die Balance von Achtsamkeit, Konzentration und meditativem Erforschen legen. Die Anweisungen werden zu Achtsamkeit bezüglich des Atems, des Körpers und des Geistes anregen, mit dem Ziel, in uns die Möglichkeiten einer befreienden Einsicht zu befördern.

Die Meditationsunterweisung, individuelle Interviews mit der Lehrerin und tägliche Vorträge (Dhammatalks) machen diesen Retreat geeignet für AnfängerInnen wie auch für diejenigen, die schon länger praktizieren. Durch das Kultivieren einer ruhigen, balancierten Achtsamkeit können wir Leiden auflösen, die unsere Herzen binden, und es kann uns gelingen, unsere Freiheit mitten im Leben zu entdecken.

Mehr Information über Shailas Arbeit:
Bodhi courses: www.bodhicles.org
Insight Meditation South Bay: www.insb.org

ZEIT:

- » **Beginn: Montag, 14. August 2017, 18:00 Uhr**
Die Meditationsunterweisungen und Vorträge von Shaila Catherine beginnen am 15. August
- » **Ende: Sonntag, 20. August 2017, 12:00 Uhr**

Abgesehen von den Gruppensitzungen findet das Seminar im Schweigen statt. Die Vorträge werden in englischer Sprache gehalten, aber für eine Übersetzung ins Deutsche wird bei Bedarf gesorgt.

ORT:

Studienhaus Gut Schönwag, Schönwag 4, 82405 Wessobrunn (in der Nähe von Weilheim, Oberbayern) Von München aus ist der Ort sowohl mit dem PKW (siehe Website) als auch mit dem Zug (bis Weilheim) + Taxi in ca. einer Stunde gut zu erreichen.

www.studienhaus-stiftung.de/das-studienhaus/gut-schoenwag.html

KOSTEN:

Die Lehren des Buddha werden als unbezahlbar betrachtet. Shaila Catherine bietet ihre Lehrtätigkeit daher frei an und akzeptiert dankbar eine freiwillige Spende (in Pali „*Dana*“ genannt).

- Für Unterkunft im Einzelzimmer (je nach Verfügbarkeit), Verpflegung (vegetarisch) und Organisation : 460,- €.
- Für Unterkunft im Doppelzimmer, Verpflegung (vegetarisch) und Organisation: 420,- €
- Ermäßigungen und die Teilnahme nur an der ersten Hälfte des Retreats sind nach Absprache möglich.

ANMELDUNG

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt – für die Reservierung gilt die Reihenfolge des Eingangs der Anzahlung.

Verbindliche Anmeldung (siehe Anmeldeformular nächste Seite) bis zum 16.06.2017 per Mail an:

Elisabeth.Helming@gmail.com

Oder: Elisabeth Helming

Belgradstraße 41

80796 München

☎ Mobil: 0049 157 77 940 131

Bitte überweise eine Anzahlung von 100,- € zur Reservierung Deines Platzes auf das Konto:

Juliane Beck

Wüstenrot Bank, Ludwigsburg

IBAN: DE73604200009616971767

BIC: WBAGDE61XXX

Verwendungszweck: „Shaila Catherine Retreat Weilheim“, Name des/der Teilnehmenden

Die Anzahlung kann bei Rücktritt nach dem 26.06.17 nicht erstattet werden.

Rest der zu zahlenden Kosten bitte in bar zum Retreat mitbringen.

Anmeldung zum Retreat „Erwachen mit Einsicht“ mit Shaila Catherine

Name:

Vorname:

Adresse:

E-Mail:

Telefon:

Bitte plant Euren Retreat-Beginn pünktlich für den 14.08.17 um 18 Uhr (ausnahmsweise 15.08.17 um 10 Uhr).

Weiblich

Männlich

Alter:

Dies ist mein ___ ter mehrtätiger Retreat mit dem Fokus auf Einsichtsmeditation

Ich praktiziere eine andere Art der Meditation neben Einsichtsmeditation, die einen gewichtigen Einfluss auf meine Meditationserfahrung haben könnte (wenn ja, welche?)

Gibt es irgendwelche Probleme der psychischen Gesundheit, durch die Deine Meditation im Schweigen beeinträchtigt werden könnte? Nimmst Du Medikamente zur Förderung der psychischen Gesundheit?

Die Lehrerin sollte folgendes über meine Meditationspraxis wissen:

Ich möchte am ganzen Retreat teilnehmen (14. August 2017, 12:00 Uhr – 20. August 2017, 12:00 Uhr)

Falls organisatorisch machbar, möchte ich nur an der ersten Hälfte des Retreats teilnehmen (bis zum 18. August 2017 mittags)

Falls verfügbar, hätte ich gern ein Einzelzimmer

Ich benötige eine Übersetzung vom Englischen ins Deutsche

Ich benötige veganes Essen Ich benötige eine spezifische Diät: _____

Nein, ich kann nicht teilnehmen, bin jedoch an weiteren Informationen des Vereins interessiert.

„Ich übernehme die volle Verantwortung für mich selbst während des Retreats. Ich erkläre mich damit einverstanden, die Regeln und Instruktionen während des Retreats so gut als möglich einzuhalten.“

Datum, Unterschrift: