

Ausbildung zur Meditationsleiter/in

Kursleitung: Lharampa Tenzin Kalden,
Tibetischer Mönch und Gelehrter



Der Buddhismus basiert auf einer Jahrtausend alten Tradition und Erfahrung in der Meditation. Dabei ist die Meditation der wichtigste Aspekt und ein effektives Mittel zur Transformation der negativen Eigenschaften einer Person. Die Meister der buddhistischen Meditation betrachten diese als wichtigstes Mittel um unserem Geist positive Kraft zu geben, gegen Stress und störende Gefühle.

Meditation ist für Jedermann und -frau, unabhängig von der religiösen Zugehörigkeit. Ängste, Sorgen und beschädigtes Ich-Bewusstsein sind universale Probleme – hier kann Meditation für Jede/n von großem Nutzen sein.

**Der innere Weg besteht aus drei Aspekten:
Rechte Lebensführung & Meditation & Weisheit.**

Die rechte Lebensführung bedeutet, ein gewaltloses Leben zu führen und erschafft die Grundlage für eine erfolgreiche Meditation.

Die Meditation, (tibetisch „Sgom“ = „sich etwas angewöhnen“) schult uns, den Geist mit einer positiven Haltung vertraut zu machen. Im Alltag ist unser Geist oft unruhig und beschäftigt sich viel mit negativen Denkmustern, die uns unglücklich machen. Ziel der Meditation ist, den Geist von diesen störenden Denkweisen zu befreien und ihn mit aufbauenden Haltungen wie **Gelassenheit, Mut und Energie zu bereichern**. Eine positive Geisteshaltung führt zu innerer Ruhe und Klarheit und trägt zu unserem körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei.

Eine weitere große Qualität der Meditation ist die Selbstdisziplin, welche uns ermöglicht, unseren Geist genau kennenzulernen, seine Störungen zu beobachten und diese zu harmonisieren, anstatt dagegen anzukämpfen. Diese Harmonisierung lässt Störungen wie Nebel in der Morgensonne auflösen. Meditation beendet die ständige Jagd nach Sorgen und Ängsten und ermöglicht uns letztendlich, unseren Geist der Freude und anderen sinnvollen Dingen im Leben zu widmen und lässt Weisheit in uns anwachsen.

Die Weisheit ist das Antidot gegen die geistigen Gifte wie falsches Ich-Bewusstsein, Gier, Hass, Ängste und Depressionen. Sie ist eine natürliche Intelligenz, die Ruhe, Klarheit und einen natürlichen Humor besitzt.



**Lharampa Tenzin Kalden,
Tibetischer Mönch und Gelehrter**

Er studierte 17 Jahre lang an der Klosteruniversität Sera, Südindien, und schloss das Studium der fünf großen Wissenschaften des Buddhismus ab. Er erlangte den Titel des Rabjampa und erreichte die höchste akademische Stufe der Gelug-Tradition, den Lharampa. Derzeit absolviert er das Studium „Interreligiöser Dialog“, was bezeichnend für seine Offenheit und seine Verbindung mit dem Westen ist. Lharampa Tenzin Kalden **unterrichtet in Deutsch!**

Ausbildungsinformationen

Die zweijährige, berufsbegleitende Ausbildung ist in vier Intensivblöcke aufgeteilt. Sie bietet eine der sehr wenigen Möglichkeiten, Meditation von einem tibetischen Meister direkt auf Deutsch vermittelt zu bekommen!

In der tibetischen Tradition der Weitergabe von Wissen ist die eigene Praxis ein ganz zentraler Punkt. Während dieser Ausbildung benötigen Sie deshalb ausreichend Zeit für ein Selbststudium, Ihre Hausaufgaben und Ihre eigene Meditations-Praxis.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung erhalten die Teilnehmer/innen ein Zertifikat. In diesem wird der Umfang und die wesentlichen Inhalte der Ausbildung erläutert. Die gesamte Ausbildung umfasst 84 Ausbildungsstunden.

Inhalte der Ausbildung

Es werden nach buddhistischer Tradition die zwei Hauptarten von Meditation gelehrt: die konzentrierte Meditation und die analytische Meditation.

Die analytische Meditation wird nach buddhistischer Tradition stufenweise über die folgenden Themen erlernt:

1. Das Leben wahrnehmen mit den vier Arten der Achtsamkeit:
Achtsamkeit über Körper, über Gefühl, über Gedanken und über Handlungen.
2. Wertschätzung des eigenen Lebens, der menschlichen Intelligenz und deren Potenzial.
3. Vergänglichkeit des Lebens, damit wir lernen mit der wertvollen Zeit umzugehen.
4. Wirksamkeit unserer Handlungen oder Karma: Wir lernen unsere Absichten zu kontrollieren und unsere Handlungen harmonisch zu gestalten.
5. Entwicklung der vier Geisteshaltungen: Unermesslicher Gleichmut, unermessliche Liebe, unermessliches Mitgefühl, unermessliche Freude.

Ein Schwerpunkt wird auch das Lehren bzw. Vermitteln der Meditation sein. Die Arbeit als Meditationslehrerin, das harmonische Leiten von Kursen, Supervision in der Praxis und Planung / Aufbau von Meditationskursen werden umfassend besprochen und in Übungsstunden während der Ausbildung erlernt. Die Schüler werden eigene Aufzeichnungen führen, welche nach jedem Block korrigiert werden.

Jeder Teilnehmer wird somit nach Abschluss der Ausbildung ein umfangreiches Manuskript für die weitere Lehrtätigkeit haben.

Termine: **Modul 1:** **24.-28. August 2017**
 Modul 2: **23.-27. November 2017**
 Modul 3: **22.-26. März 2018**
 Modul 4: **23.-27. August 2018**

Beginn donnerstags jeweils 16:30 Uhr, Ende montags 12:00 Uhr

Kosten: **1.500 Euro**

Die Ausbildungsgebühr wird vor Ausbildungsbeginn fällig. Nach Absprache ist eine Teilung - jeweils vor dem 1. Block und 3. Block - möglich.

Ausbildungsort: Kloster Buddhas Weg, Odenwald



Das Kloster und Seminarzentrum „Buddhas Weg“ in Siedelsbrunn ist ein Ort der Begegnung, wo Menschen zusammen kommen, um Stille und Harmonie zu finden. Man muss weder dem Buddhismus zugewandt sein, noch überhaupt einen Glauben verfolgen – die Bewohner des Zentrums empfangen jeden mit offenen Armen und Herzen. (buddhasweg.eu)

Die wunderschöne, ruhige Umgebung, die klare Luft des Odenwalds und die weiten Ausblicke bilden den idealen Rahmen für die Ausbildung und lädt zu Spaziergängen ein.



Die **Unterbringung** erfolgt im Gästehaus in einfachen, hübsch eingerichteten Zimmern, wahlweise in der Standard-Kategorie oder neu renovierten Lotus-Zimmern (Preise s. Anmeldeformular.). Bettwäsche und Handtücher sind vorhanden.

Für die köstliche vegetarische **Vollverpflegung** fallen **100 Euro** pro Modul an. (Donnerstag Abendessen, Freitag-Sonntag: Frühstück, Mittag- und Abendessen, Montag: Frühstück + Mittagessen)

Im schönen Teehaus kann man bei selbstgebackenem Kuchen und Tee oder Kaffee inspirierende Gespräche führen oder einfach die Seele baumeln lassen.



Anmeldung

für die Ausbildung zur Meditationsleiter/in mit Lharmapa Tenzin Kalden

Vor- und Zuname: _____

Straße: _____

PLZ + Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail : _____

Zimmerwunsch (bitte ankreuzen):

- Einzelzimmer Standard 50 Euro/Nacht Einzelzimmer Lotus 60 Euro/Nacht
 Doppelzimmer Standard 30 Euro/N. p.P. Doppelzimmer Lotus 45 Euro/N. p.P.

Stornierungen: Für Übernachtungsbuchungen, die später als 48h vor Anreise storniert werden, stellt das Kloster 100 % der Kosten in Rechnung. Es kann allerdings eine Ersatzperson einspringen.

Die Anmeldung zur Ausbildung wird mit Unterzeichnung dieser Vereinbarung verbindlich. Die Ausbildungsgebühr wird bis spätestens 1. Juli 2017 fällig. Bitte überweisen Sie diese an: Britta Sattig, Comdirect, IBAN DE48 2004 1144 0467 6755 00, BIC COBADEHD044

Bei Rücktritt bis 6 Wochen vor Ausbildungsbeginn entsteht keine Stornogebühr. Danach ist keine Rückzahlung der Ausbildungsgebühr mehr möglich, es sei denn, es kann ein/e Ersatzteilnehmer/in gefunden werden. Dann wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro p.P. einbehalten.

Ort, Datum

Unterschrift

Die Anmeldung und die Zimmerbuchung erfolgen über Britta Sattig:

britta.sattig@t-online.de - Tel.: 0049/(0)160-3648640,
Schillerstr. 53, D - 64846 Groß-Zimmern

Die Kosten für Übernachtung und Verpflegung können direkt vor Ort ans Kloster bezahlt werden (Bar, mit EC- oder Kreditkarte).