

**Meditations-Retreat
mit Shaila Catherine aus USA
3. bis 8. Juni 2018**

**„Überwindung störender Gedanken“
und
„Entschlossenheit und Entspannung -
die Rolle des Bemühens in der Meditation“**

Sonntagnachmittag, 3. Juni

bis 17.00 Uhr	Ankunft und Registrierung
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr, Buddhahalle	Meditation und Abend-Programm, Beginn des Edlen Schweigens

Montag bis Freitag, 4. bis 8. Juni, Buddhahalle

05.30 bis 06.30 Uhr (entweder Buddhahalle oder Zen Raum)	Kloster – Morgen-Rezitation und Meditation (optional)
07.00 bis 07.45 Uhr	Sitz-Meditation
08.00 bis 08.30 Uhr	Frühstück
09.30 bis 10.30 Uhr	Dharma-Belehrung und Meditation
10.30 bis 11.00 Uhr	Geh-Meditation
11.00 bis 11.45 Uhr	Sitz-Meditation und/oder Fragen und Antworten
12.00 bis 12.30 Uhr	Mittagessen
14.15 bis 15.00 Uhr	Sitz-Meditation
15.00 bis 15.45 Uhr	Geh-Meditation
15.45 bis 16.30 Uhr	Sitz-Meditation
16.30 bis 17.00 Uhr	Geh-Meditation
17.00 bis 17.45 Uhr	Sitz-Meditation
18.00 bis 18.30 Uhr	Abendessen
19.00 bis 19.30 Uhr (entweder Buddhahalle oder Zen Raum)	Kloster – Abend-Rezitation und Meditation (optional)
19.45 bis 20.45 Uhr	Dharma-Belehrungen
20.45 bis offenes Ende	Individuelle Praxis

**Die Teilnehmer/innen des Wochen-Retreats werden nachdrücklich ermutigt,
an dem anschließenden Tages-Retreat teilzunehmen,
das einen natürlichen Abschluss für die Woche bildet.**

(Änderungen vorbehalten)

**Tages-Retreat
mit Shaila Catherine aus USA**

9. Juni 2018, 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr

**„Entschlossenheit und Entspannung -
die Rolle des Bemühens in der Meditation“**

Beschreibung:

An diesem Tag möchten wir die vitale Rolle auskundschaften, die das „Rechte Bemühen“ auf dem Weg der Befreiung spielt.

Wir werden erfahren, wie ein balanciertes, weises und dennoch anhaltendes Bemühen unsere Achtsamkeit stärken kann.

Wenn unser Bemühen balanciert und klar ist – entschlossen und dennoch nicht energisch, entspannt aber nicht zu lasch – dann werden störende Gedanken sich verflüchtigen und Konzentration und Einsicht sich vertiefen.

Tagesablauf:

An diesem Tag möchten wir uns dem Fluss der Meditation und den Dharma-Belehrungen überlassen und daher keinem vorgegebenen Ablauf folgen.

Sitz- und Geh-Meditationen werden sich jedoch mit Dharma-Belehrungen bezüglich des oben genannten Themas sowie Fragen und Antworten zur Praxis abwechseln.

Auch werden wir den Tag im Edlen Schweigen verbringen, damit sich unsere Erfahrungen vertiefen können.

(Mittagessen findet von 12.00 bis 12.30 Uhr statt)