



MEDITATIONSZENTRUM STUTTGART

Buddha-Haus

Programm 2016



BuddhaHaus
Meditations- und Studienzentrum e. V.



„IN DEM MOMENT, WO WIR ACHTSAM SIND AUF
DAS, WAS IST, IST ALLES, WAS GEWESEN IST ODER
WAS EINMAL SEIN KANN, VERSCHWUNDEN.
ES IST SO, WIE ES IST.“

AYYA KHEMA

HERZLICH WILLKOMMEN IM BUDDHA-HAUS STUTTGART

Inmitten der Großstadt bietet unser Meditationszentrum die Möglichkeit des Rückzugs und des Innehaltens. Unser Angebot richtet sich an alle, die Achtsamkeit und Meditation erlernen und praktizieren wollen und sich von der Lehre Buddhas angesprochen fühlen – unabhängig von der Religionszugehörigkeit. Unser Verständnis von Meditation und Buddhismus basiert auf der Lehrdarlegung der Nonne Ayya Khema. Das Zentrum wird von einer Gruppe Praktizierender (Sangha) geführt. Der Erhalt des Zentrums erfolgt durch die Spenden und Beiträge seiner Besucherinnen und Besucher sowie das ehrenamtliche Engagement des Sangha.



Ayya Khema

Unser Zentrum ist durch Ayya Khema, Meditationsmeisterin und buddhistische Nonne in der Theravada-Tradition, inspiriert. Ihr Verdienst war es, vielen Menschen im Westen die Lehre Buddhas zugänglich zu machen – vor dem Hintergrund unserer abendländischen Kultur. Ihre Bücher wurden weltweit bekannt und in neun Sprachen übersetzt. Sie ist die Begründerin des Buddha-Haus-Projektes. Ayya Khema verstarb 1997 im Alter von 74 Jahren. Auch nach ihrem Tod ist ihre Anziehungskraft ungebrochen.

Buddha-Haus-Projekt

Zum Buddha-Haus-Projekt gehören das Waldkloster Metta Vihara und das Seminarhaus „Buddha-Haus“ im Allgäu, die Stadtzentren in München und Stuttgart sowie der Jhana-Verlag. Das Projekt unterstützt der spirituellen Leitung des Mönchs Bhante Nyanabodhi. Dem Projekt eng verbunden sind das Lotos-Vihara-Meditationszentrum in Berlin und das Buddhistische Zentrum LKW in Hamburg.

- Mehr Informationen zum Buddha-Haus-Projekt unter www.buddha-haus.de
- Das aktuelle Programm des Buddha-Haus Stuttgart unter www.buddhahaus-stuttgart.de

INHALTSVERZEICHNIS

Offene Meditationsstunden an Wochentagen	5
Keine Anmeldung erforderlich	
Tag der Achtsamkeit und Lehrreden	7
Keine Anmeldung erforderlich	
Kurse für Einsteiger_innen	8
Verbindliche Anmeldung erforderlich	
Kurse am Vormittag, Nachmittag und Abend	10
Verbindliche Anmeldung erforderlich	
Verzeichnis der Wochenendkurse	14
Wochenendkurse	16
Für den in der Regel öffentlichen Vortrag am Freitag keine Anmeldung, für die Kurstage verbindliche Anmeldung erforderlich	
Wichtige organisatorische Hinweise	33

ANMERKUNGEN

- Änderungen vorbehalten.
- Vormittags können weitere offene Meditationsstunden stattfinden, die nicht in diesem Programm enthalten sind. Aktuelle Termine oder Ergänzungen geben wir auf Aushängen im Meditationszentrum, auf unserer Homepage www.buddhahaus-stuttgart.de und dem Anrufbeantworter bekannt.
- Sollte ein Kurs ausfallen, für den Sie sich angemeldet haben, werden Sie so bald wie möglich persönlich benachrichtigt.
- Sofern nicht anders angegeben, sind alle Veranstaltungen für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.
- Veranstaltungsort: Buddha-Haus Meditationszentrum Stuttgart, falls nicht anders angegeben.
- An Feiertagen bleibt unser Zentrum in der Regel geschlossen.

OFFENE MEDITATIONSSTUNDEN AN WOCHENTAGEN

MONTAG

Hanna Schwenkel Morgenmeditation



Wir werden 2 x 25 Minuten Stilles Sitzen praktizieren und dazwischen achtsames Gehen üben, so dass auch nicht so geübte Meditierende teilnehmen können.

Zeit: 07.00 – 08.00 Uhr

DIENSTAG

Gerhard Krapf Meditation und Vortrag



Audiovorträge, meist von Dr. Wilfried Reuter (Schüler von Ayya Khema). Meditation in Stille oder/und geführt.

Termin: jeden 2. Dienstag im Monat

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Tino Gädke Geführte und individuelle Meditationen



Gehmeditation, Vortrag (Audio, Video),
Liebende-Güte-Meditation zum Abschluss

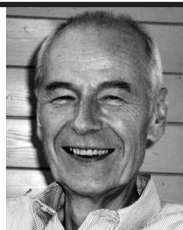
Termin: jeden Dienstag außer dem 2. Dienstag im Monat,
nicht am 5. Januar und 27. Dezember

Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

MITTWOCH

Klaus Starke
Ayya-Khema-Abend

Sitzmeditation, Audio- und Videovorträge von Ayya Khema und Bhante Nyanabodhi zur Lehre Buddhas und Liebende-Güte-Meditation zum Abschluss



Zeit: 19.45 – 21.30 Uhr

DONNERSTAG

Mona Fuchs und
Andreas Zegowitz
**Meditation und
Vortrag**

Geführte und individuelle Meditationen, Gehmeditation und /oder Körperübungen, Vortrag (Audio, Video)



Zeit: 20.00 – 21.30 Uhr

FREITAG

Ute Musch
Stilles Sitzen

Der Abend ist ganz der Meditation in Stille gewidmet. Anfänger und erfahrene Teilnehmer sind gleichermaßen willkommen.



Termin: jeden 1. und 3. Freitag im Monat,
entfällt bei Wochenendveranstaltungen

Zeit: 19.30 – 21.10 Uhr

→ Spendenempfehlung: 5 – 10 Euro

TAG DER ACHTSAMKEIT UND LEHRREDEN

Andreas Zegowitz
Vertrauen

Vertrauen hilft uns die nächsten Schritte zu tun. Mit Meditationen, Kontemplationen und Körperübungen wollen wir unser Vertrauen stärken und Freude entwickeln.



Termin: Samstag, 16. Juli

Zeit: 10.00 – 13.00 Uhr
(keine Anmeldung erforderlich)

→ Spendenempfehlung: 5 – 30 Euro

Buddhistischer Studienkreis
Sasitacittam

mit Claus M. H. Gatto



Der buddhistische Studienkreis Sasitacittam bietet das gemeinsame Studium der dargelegten Lehre des Buddhas Siddhartha Gautama an. Wir lesen und erwägen die Lehrreden im Pālikanon und deren Kommentierungen, die ein wichtiger Teil der buddhistischen Praxis sind. Dies verbinden wir mit kurzen Meditationen sowie mit einem gemütlichen Erfahrungsaustausch bei Tee und Gebäck. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen. Jeder Interessent kann an den Treffen nach Belieben teilnehmen, es empfiehlt sich jedoch eine gewisse Regelmäßigkeit.

Info: www.buddhismus-in-stuttgart.de/gruppen/buddhistischer-studienkreis-sasitacittam.html

Termine: 14 x *Sonntagnachmittag* und 4 x *Samstagnachmittag*
10.1., 31.1., 21.2., 6.3., 19.3., 3.4., 24.4., 15.5., 5.6., 26.6.,
17.7., 7.8., 28.8., 17.9., 8.10., 30.10., 20.11., 10.12.

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

→ Spendenempfehlung: 5 – 10 Euro

KURSE FÜR EINSTEIGER_INNEN

Für diese Kurse ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Elfi Schmitt

Wie Meditation das Leben verändern kann

Eine Einführung in die Meditation



- das Kennenlernen von Ruhe- und Einsichtsmeditation
- die geistigen Hintergründe: warum Meditation?
- Hilfestellungen, um im Alltag weiter üben zu können
- Auffrischung der Meditationspraxis für Stadtpraxis-Teilnehmer_innen

Termine: *Sonntag, 17. Januar* → **Kurs 101**

Zeit: *10.00 – 13.00 Uhr*

→ *Kursgebühr: 35 Euro*

Annette Härtel

Einführung in die Meditation

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen.

Austausch: Wie kann ich im Alltag üben?



Termin: *Samstag, 5. März* → **Kurs 102**

Samstag, 8. Oktober → **Kurs 103**

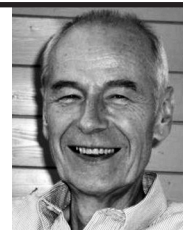
Zeit: *jeweils von 09.30 – 13.00 Uhr*

→ *Kursgebühr: 35 Euro*

Klaus Starke

Einführung in die Meditation

Kennenlernen von Ruhe-, Geh- und Metta-Meditation (Liebende Güte), wie sie von Ayya Khema gelehrt wurden, und beginnen, selber zu üben.



Termin: *Samstag, 4. Juni* → **Kurs 104**

Samstag, 27. August → **Kurs 105**

Zeit: *jeweils von 10.00 – 14.00 Uhr*

→ *Kursgebühr: 35 Euro*

Mona Fuchs

Einführung in die Meditation

Wir lernen einige Meditationsmethoden kennen, um selbst weiter üben zu können.



Termin: *Sonntag, 20. November*

→ **Kurs 106**

Zeit: *10.00 – 13.00 Uhr*

→ *Kursgebühr: 35 Euro*

KURSE AM VORMITTAG, NACHMITTAG UND ABEND

Yoga, Meditation und die Lehre Buddhas

Die Kurse am Montagabend und Mittwochvormittag laden dazu ein, die eigene spirituelle Praxis zu vertiefen, sich mit der Lehre Buddhas auseinander zu setzen und beides miteinander in Verbindung zu bringen. Mit Körper- und Atemübungen aus dem Yoga (ca. 60 Min.) bereiten wir Körper und Geist auf die Meditation vor, es folgen stille und geführte Meditationen und kurze Vorträge zum Teil von CD und/oder die Reflexion der eigenen Praxis. Sowohl Neueinsteigende als auch Geübte sind herzlich willkommen. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.



Tina Künstner, Yogalehrerin BDY/EYU, 55 Jahre, verheiratet und Mutter eines erwachsenen Sohnes. Meditationspraxis seit 1986, Schülerin von Ayya Khema, 2006 – 2009 dreijähriger Lehrgang „Buddha-Lehre, Theorie und Praxis“ bei Karen Kold-Wagner, seit 2013 Weiterbildung bei Marie Mannschatz für Metta-Meditation; Mitbegründerin des Meditationszentrums Stuttgart.

Info: www.yoga-martina-kuenstner.de

» BUDDHISTISCHE PSYCHOLOGIE

Wir lesen oder hören Auszüge aus dem Buch „Das weise Herz“ von Jack Kornfield und reflektieren unsere eigenen Erfahrungen.

Termine: 8 x Montagabend, → Kurs 201

11. Januar bis 7. März, nicht am 8. Februar

Zeit: 18.15 – 20.15 Uhr

→ Kursgebühr: 60 – 80 Euro (nach eigenem Ermessen)

» ACHTSAMKEIT – DAS GLÜCK DES GEGENWÄRTIGEN AUGENBLICKS

Achtsamkeit - liebevolles Gewahrsein - ist eine Grundlage für den spirituellen Entwicklungsprozess. Wie wir diese Qualität in uns entwickeln und vertiefen können, ist Thema dieses Kurses.

Termine: 10 x Montagabend, → Kurs 202

4. April bis 20. Juni, nicht am 16. und 23. Mai

Zeit: 18.15 – 20.15 Uhr

→ Kursgebühr: 70 – 100 Euro (nach eigenem Ermessen)

» SICH SELBST UND ANDEREN MIT WOHLWOLLEN BEGEGNEN – DIE PRAXIS DER METTA-MEDITATION –

Die Metta-Meditation ist eine Meditationsform, die uns darin unterstützt, den Geist zu sammeln und Herzensqualitäten zu entwickeln. Wir lernen dabei, uns selbst und anderen Menschen wohlwollender und mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

Termine: 8 x Montagabend, → Kurs 203

26. September bis 21. November, nicht am 3. Oktober

Zeit: 18.15 – 20.15 Uhr

→ Kursgebühr: 60 – 80 Euro (nach eigenem Ermessen)



Priya Brigitte Cassimis, Yoga-Lehrerin (BYV), Meditations- und Atem-Kursleiterin in der Sivananda-Tradition. Seit 1998 Meditationspraxis und Studium der Buddhalehre nach Ayya Khema, Pema Chödrön und Jack Kornfield. Besuch und Vertiefung in mehreren Sommerkursen bei der buddhistischen Nonne Myokyo-ni in Cirencester/UK. Dipl.-Sprecherzieherin und Kommunikationstrainerin. **Info:** www.creatives-coaching.de

»» BEDINGUNGSLOSES VERTRAUEN

Jeder Erfahrung vertrauensvoll und mutig begegnen. Auf ausgewählten CD's spricht die buddhistische Nonne Pema Chödrön darüber, wie wir sanftmütige Tapferkeit in Zeiten von Herausforderung und Veränderung praktizieren können. Sie zeigt uns, wie wir durch eine vorbehaltlose Freundschaft mit uns selbst lernen, unserer natürlichen Intelligenz zu vertrauen und so in Krisenzeiten mit negativen Gefühlen besser umzugehen verstehen.

Termine: 10 x Mittwochvormittag, → **Kurs 204**
13. April bis 22. Juni, nicht am 18. Mai

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr / Min. 5, max. 10 Teilnehmer_innen

→ Kursgebühr: 70 – 100 Euro (nach eigenem Ermessen)

»» JACK KORNFIELD: DAS WEISE HERZ

In diesem Kurs hören wir Texte des bekannten buddhistischen Lehrers über die wichtigsten Themen und Techniken zur Herzens- und Geistes-schulung. Kornfield zeigt uns, wie wir mit Hilfe der heilenden Kraft der Achtsamkeit einen konstruktiven Umgang mit unseren Gedanken und Gefühlen pflegen können. Wir werden die Texte hören, besprechen und mit unseren eigenen Praxiserfahrungen bereichern.

Termine: 10 x Mittwochvormittag, → **Kurs 205**
5. Oktober bis 7. Dezember

Zeit: 10.00 – 12.00 Uhr / Min. 5, max. 10 Teilnehmer_innen

→ Kursgebühr: 70 – 100 Euro (nach eigenem Ermessen)



Elfi Schmitt
Auf dem Weg sein mit anderen
Buddhistische Stadtpraxis
Jahresgruppe 2016

Buddhistische Stadtpraxis ist ein kontinuierliches Übungskonzept spiritueller Praxis im täglichen Leben. Bewusstheit und Selbsterkenntnis fließen so immer mehr in unseren Alltag ein. Gemeinsam mit anderen üben wir in einer geschlossenen Jahresgruppe. Der kontinuierliche Austausch über die Praxis, die gegenseitige Ermutigung und Unterstützung sind ebenso wichtige Bestandteile des Kurses wie das Vertiefen und Dranbleiben an der Meditationspraxis. Die praktizierende Gemeinschaft – Sangha – steht im Mittelpunkt der Stadtpraxis. Schon der Buddha hat sie als Juwel bezeichnet.

Gefühle – die Könige der Welt – ist unser Kursthema 2016 aus der buddhistischen Lehre, mit dem wir uns uns durch Vorträge und Praxisübungen für Zuhause intensiv auseinandersetzen werden:

- Was sind Gefühle, was sind Emotionen, was sind Körperempfindungen?
- Wie entstehen sie, welche Wirkung haben sie und wie gehen wir damit um, wenn sie auftauchen?
- Was sagt der Buddha zu Gefühlen?

Elfi Schmitt, 58 J. Gesundheits- und Krankenpflegerin, praktiziert seit vielen Jahren Samatha- Vipassana- und Metta-Meditation. Schülerin von Ayya Khema und Sylvia Kolk, Mitbegründerin des Buddha-Haus Stuttgart.

Termine: 10 x Sonntagnachmittag, → **Kurs 207**
14.2., 13.3., 10.4., 8.5., 12.6., 10.7., Pause,
18.9., 9.10., 6.11., 4.12.

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Voraussetzung zur Teilnahme: Grundkenntnisse der Meditations- und Achtsamkeitspraxis, (Auffrischungsmöglichkeit ist der Einführungskurs Nr. 101 am 17.1.). Während des Kurses sind begleitende Einzelgespräche auf Wunsch möglich.

→ Kursgebühr: 190 Euro
(bitte am ersten Kurstag bezahlen; davon gehen jeweils 95 Euro an Zentrum und Kursleiterin)

TERMINÜBERSICHT DER WOCHENENDKURSE 2016

Januar	Kurs 501 Samstag, 23.1. Sonntag, 24.1.	Charlie Pils Gelassen Sein – im Strom des Lebens Vorträge, Meditation und Fragen
Februar	Kurs 502 Freitag, 5.2. Samstag, 6.2.	Ursula Flückiger Mudita – Wertschätzende Freude Öffentlicher Vortrag und Meditationstag
März	Kurs 503 Freitag, 11.3. Samstag, 12.3.	Lilo Lenz Kum Nye Yoga und die Praxis des Gewahrseins Öffentlicher Vortrag einschl. Kum Nye Yoga Praxis, Meditationspraxis
April	Kurs 504 Freitag, 8.4. Samstag, 9.4.	Isis Bianzani Die acht weltlichen Winde Öffentlicher Vortrag, Meditation und Austausch
April	Kurs 505 Samstag, 22.4. Sonntag, 23.4.	Dr. Wilfried Reuter Stimmig leben und ver- antwortungsbewusst handeln Öffentlicher Vortrag und Meditationstag
Mai	Kurs 506 Freitag, 13.5 Samstag, 14.5.	Bhante Nyanabodhi Ohne (M) Ich ist das Leben ganz einfach Öffentlicher Vortrag und Meditationspraxis

Juni	Kurs 507 Freitag, 10.6. Samstag, 11.6.	Ariya Baumann Wandel – Vergänglichkeit Öffentlicher Vortrag und Meditationspraxis
Juni	Kurs 508 Freitag, 24.6. Samstag, 25.6.	Dr. Paul Köppler Achtsamkeit – Mitten im Leben Öffentlicher Vortrag und Meditationstag
September	Kurs 509 Freitag, 9.9. Samstag, 10.9. Sonntag, 11.9.	Yesche Udo Regel Tonglen – Mit sich und anderen Freundschaft schließen Öffentlicher Vortrag und Meditationstage
September	Kurs 510 Freitag, 23.9. Samstag, 24.9.	Pyar Rauch Ich und die Welt – Umgang mit Gefühlen und Konflikten Öffentlicher Vortrag und Meditationstag
Oktober	Kurs 511 Freitag, 14.10. Samstag, 15.10. Sonntag, 16.10.	Lisa Freund Der Tod ist Teil des Lebens Öffentlicher Vortrag und Meditationstage
Oktober	Kurs 512 Freitag, 28.10. Samstag, 29.10.	Irene Bumbacher Der Gewinn von Verzicht Öffentlicher Vortrag und Meditationstag
Dezember	Kurs 513 Freitag, 9.12. Sonntag, 11.12.	Fuden Nessi Das Wichtigste nähren Öffentlicher Vortrag und Meditationstag

» KURS 501 | 23./24. JANUAR



Charlie Pils

Gelassen Sein – im Strom des Lebens

Menschsein bedeutet die Erfahrung von Erfolg und Misserfolg, Freude und Schmerz, geliebt werden und abgelehnt werden, Glück und Unglück. Gib die Jagd nach dem einen und damit auch die Angst vor dem anderen auf. Durchschau deine Strategien, die dich vor Angst und Schmerz beschützen sollen, die das Erwünschte erreichen und bewahren sollen und das Unerwünschte vermeiden und bekämpfen sollen – und – **lass los**.

Im „wahren“ Gelassen Sein hast du dein „Ego“ gelassen, musst „niemand“ sein und somit „niemand“ beschützen. So bist du frei für die Weisheit und Liebe deines Herzens. Vertrau darauf: Es gibt DAS, was du jenseits der Gegensätze immer bist: Entdecke deine „Buddha-Natur“ und lebe dein Leben in gebender Liebe, mit Verständnis, Mitgefühl und heiterer Gelassenheit.

Charlie Pils ist Dharma-Lehrer in der Nachfolge von Ayya Khema und vermittelt Stille- und Einsichtsmeditation (Samadhi und Vipassana) auf den Grundlagen der Lehren des Buddha. Er ist in der spirituellen Leitung des Meditationszentrums Buddha-Haus-München. **Info:** www.charlie-pils.de

Die gesamte Veranstaltung findet im Ho Ryu Zen-Dojo-Zentrum, Silberburgstr. 62a (Rückgebäude) in Stuttgart statt.

Vorträge, Meditation, Fragen

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 09.30 – 14.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 60 Euro und Spende für Lehrer und Zentrum
- Organisationsgebühr: 30 Euro, mit anteiliger Raummiete

» KURS 502 | 5./6. FEBRUAR



Ursula Flückiger

Mudita – Wertschätzende Freude

Die Entfaltung der Freude ist ein unerlässlicher Bestandteil auf dem Weg zur inneren Freiheit. Freude bildet die ausgleichende Kraft, um angesichts des Leidens dieser Welt ein heiteres Herz zu bewahren und ist gleichzeitig Ausdruck eines offenen, verbundenen und freien Geistes. Sie verhindert, dass Mitgefühl angesichts des Leidens überwältigt wird und ist ein Mittel gegen Mutlosigkeit, innere Enge und Bedrückung. Durch die systematische Praxis der Mitfreude öffnen wir uns der Möglichkeit, die Fixiertheit auf unsere Schwächen zu lockern und unser Selbstvertrauen zu stärken. Die Wertschätzung der eigenen inneren Qualitäten erlaubt es uns, unsere Fähigkeit zur echten Mitfreude für das Glück und Wohlergehen anderer zu vertiefen.

Durch diese Meditationspraxis üben wir ferner, unsere Aufmerksamkeit zu sammeln und uns vermehrt statt in negativen Gedanken in einer innerlich heilsamen Atmosphäre aufzuhalten.

Ursula Flückiger praktiziert Vipassana- sowie Brahma Vihara-Meditation seit 1980 mit Lehrer_innen wie Ven. Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein, Christina Feldman und erhielt Belehrungen in der tibetischen Mahayana-Tradition. Sie arbeitete in eigener Praxis für Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin und ist Mitbegründerin sowie Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz. **Info:** www.karuna.ch

Öffentlicher Vortrag

Mit kurzer Meditation und Fragen

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Spende für Lehrerin, da kein Honorar, und für Zentrum

Meditationstag

Anleitungen und Praxis der Mudita-(Mitfreude)-Meditation, Austausch

Samstag: 09.30 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrerin, da kein Honorar, und für Zentrum
- Organisationsgebühr: 20 Euro

» KURS 503 | 11./12. MÄRZ



Lilo Lenz

Kum Nye Yoga und die Praxis des Gewahrseins

Den inneren Körper erwecken – den Geist öffnen

Mit Hilfe der technisch einfachen Körperübungen des Kum Nye Yoga (trad. tibetisch) werden Gefühle (wieder)erweckt, so dass unser Inneres massiert und lebendig wird. Körperübungen wechseln ab mit Phasen des Nachspürens und geschickten Ausdehnens der Erfahrungen. Es gibt dabei nichts in Ordnung zu bringen, den Gefühlen wird kein Etikett verliehen. Durch diesen sanften, einladenden Prozess entspannt der Körper und damit der Geist; ein entspannendes bewegliches Gewahrsein stellt sich ein.

Elemente: angeleitete Übungen einschließlich Gefühle ausdehnen, stilles Sitzen, Austausch/Fragen.

Lilo Lenz, langjährige stille wie aktive Meditationspraxis und Selbsterforschung; Kursleiterin im Buddha-Haus München. Ausbildung als Meditationslehrerin und in spiritueller Therapie (Einzelbegleitung). Gibt Kum Nye seit mehreren Jahren in der Tradition von Tarthang Tulku begeistert weiter.

Öffentlicher Vortrag einschl. Kum Nye Yoga Praxis

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Spende für Lehrerin (Empfehlung 10 Euro)
- Spende für Zentrum

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 09.30 – 12.30 Uhr und 14.00 – 17.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 25 Euro und Spende
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Zentrum

» KURS 504 | 8./9. APRIL



Isis Bianzano

Die acht weltlichen Winde

Gewinn und Verlust, Verehrung und Verachtung, Anerkennung und Kritik, Freude und Leid – damit sind wir alle konfrontiert – während unseres ganzen Lebens und in

allen Phasen unserer spirituellen Reise. Deshalb ist es hilfreich, das Wesen dieser Gegensatzpaare zu verstehen und ein weises Verständnis sowie einen umsichtigen Umgang mit ihnen zu entwickeln. Im Vortrag und am Meditationstag werden vor allem die verschiedenen Aspekte von Gewinn/Verlust und Anerkennung/Kritik beleuchtet und Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir eine wohlwollende, kluge Beziehung zu diesen Erfahrungen entwickeln können.

Isis Bianzano widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana Tradition in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Mettakurse und ist im Stiftungsrat des Schweizer Meditationszentrums Beatenberg.

Infos: www.isis-bianzano.ch

Öffentlicher Vortrag, Meditation und Austausch

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Spende für Lehrerin, da kein Honorar
- Spende für Zentrum

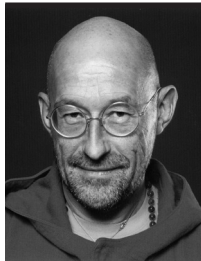
Meditationstag

Der Tag findet vorwiegend im Schweigen statt. Das Thema des Abendvortrags wird im Rahmen der Vipassanapraxis vertieft. Kurze themenbezogene Impulse, angeleitete Sitzmeditationen, achtsames Gehen, Zeit für Fragen und Austausch.

Samstag: 09.30 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrerin, da kein Honorar
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Zentrum

» KURS 505 | 22./23. APRIL



Dr. Wilfried Reuter
**Stimmig leben und
 verantwortungsbewusst handeln**

In unserer komplexen und vielfach vernetzten Welt ist es oft schwer, sich zurechtzufinden und angemessen zu entscheiden

und zu verhalten. Wir werden uns an diesem Wochenende Orientierungshilfen aus dem Dhamma erschließen, um sie in unsere Entscheidungen und Verhaltensweisen zu integrieren.

Dr. Wilfried Reuter wurde 1952 in Nordhessen geboren. Er ist Frauenarzt und arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin-Kreuzberg. 1996 beauftragte ihn Ayya Khema damit, in Berlin eine Meditationsgruppe aufzubauen und anzuleiten. Heute ist er spiritueller Lehrer von Lotos-Vihara, betreut verschiedene Gruppen und leitet regelmäßig Seminare.

Beide Tage finden im Gebrüder Schmid Zentrum (im Generationenhaus Heschl), Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart statt.

Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

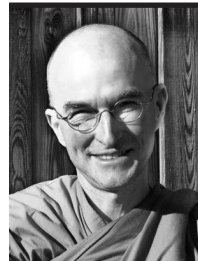
- Spende für Lehrer, da kein Honorar (Spendenempfehlung 10 Euro)
- Spende für Zentrum

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrer, da kein Honorar (Spendenempfehlung 40 – 50 Euro)
- Organisationsgebühr: 25 Euro, mit anteiliger Raummiete
- Spende für Zentrum

» KURS 506 | 13./14. MAI



Bhante Nyanabodhi
**Ohne (M) Ich ist das
 Leben ganz einfach**
 Vier Wege zur Auflösung
 unserer ICHBEZOGENHEIT
 und damit unseres Schmerzes

In seinem unendlichen Mitgefühl und seiner allumfassenden Weisheit zeigt uns der Buddha verschiedene Möglichkeiten, die Ursachen unseres Leidens zu heilen.

So kann jeder für sich den idealen Weg zur Freiheit und zum höchsten Glück finden – auch passend zu der Lebenssituation, in der wir uns gerade befinden.

Bhante Nyanabodhi ist buddhistischer Mönch und wurde von Ayya Khema zu ihrem Nachfolger ernannt. Er ist spiritueller Leiter des Buddha-Hauses und der Metta-Vihara, die er beide mit aufgebaut hat.

Beide Tage finden im Gebrüder Schmid Zentrum (im Generationenhaus Heschl), Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart statt.

Vorträge, Meditationspraxis

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

Samstag: 09.00 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrer, da kein Honorar
- Organisationsgebühr: 25 Euro, mit anteiliger Raummiete
- Spende für Zentrum

» KURS 507 | 10./11. JUNI



Ariya Baumann

Wandel – Vergänglichkeit

.....

Alles wandelt sich, alles entsteht und vergeht. Wenn wir uns dem ständigen Wandel nicht widersetzen, ruht das Herz in Frieden und es gibt keine Probleme im Leben.

Ariya B. Baumann war von 1992 bis 2013 Nonne. Sie ordinierte und praktizierte Vipassana- und Metta-Meditation unter Sayadaw U Janaka in Burma. Nach Jahren der intensiven Praxis begann sie für die burmesischen Lehrer zu übersetzen und auch selbst zu lehren. Heute leitet sie weltweit Vipassana- und Metta-Meditationskurse, in denen die Metta-Chants ein wichtiger Bestandteil der Herzentsfaltung sind.

Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Spende für Lehrerin
- Spende für Zentrum

Vorträge, Meditationspraxis

Anleitungen und Praxis für Sitz- und Gehmeditation sowie Gedanken zum Thema Wandel – Vergänglichkeit.

Samstag: 09.00 – 12.00 Uhr und 13.30 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrerin
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Zentrum

» KURS 508 | 24./25. JUNI



Dr. Paul Köppler

Achtsamkeit – Mitten im Leben
Die Umsetzung von Buddhas Lehre

.....

Ein außergewöhnlicher „Tag der Achtsamkeit“ mit einer alltagsnahen Praxis und tiefer Reflexion. Wir meditieren nicht nur

im Sitzen, sondern werden mit speziellen Wahrnehmungsübungen (auch auf der Straße) die wunderbaren Anweisungen des Buddha mitten in unser geschäftiges Leben bringen. Einige Stunden gemeinsamer Übung können genügen, um Einsicht und dadurch eine andere, hilfreiche Sichtweise zu gewinnen. Wir lernen kreativ, mit Leichtigkeit und liebevoller Haltung unser Leben zu gestalten.

Paul Köppler folgt einem westlichen Weg des Buddhismus und achtsamen Lebens seit über 30 Jahren. Er ist Meditationslehrer für Einsichts-Meditation (Vipassana und Satipatthana) und Berater in der Nachfolge seiner Lehrer (u.a. Godwin Samararatne und Ruth Denison) und hat Erfahrung im Zen, in Körperarbeit und humanistischer Psychologie. Er ist Autor mehrerer Bücher (So meditiert Buddha, Buddhas ewige Gesetze) und leitet an der Universität Köln Seminare für Achtsamkeit.

Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.30 – 21.30 Uhr

- Lehrerhonorar: 8 Euro
- Spende für Zentrum

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 30 Euro
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Lehrer und Zentrum

» KURS 509 | 9./10./11. SEPTEMBER



Yesche U. Regel

Tonglen – Mit sich und anderen Freundschaft schließen

Basierend auf einer Grundhaltung von Achtsamkeit und wacher Präsenz wird die Mitgefühls-Meditation des Tonglen (Annehmen und Aussenden) vorgestellt und eingeübt. Dabei bleibt man mit der eigenen Körperwahrnehmung und Atmung verbunden, während man sich schwierige Themen, Gefühle und Zustände in sich selbst und dann auch in Bezug auf andere Menschen und Situationen in der Welt vor Augen führt und sie geradezu in der Meditation anschaut. Hierzu benötigt man eine deutliche Kraftquelle im eigenen Inneren, und dazu werden wir Formen der Metta-Meditation (Herzenswärme und Liebe) mit Visualisationen nutzen. In diesem Kurs wird zunächst eine besondere Betonung auf das Selbst-Mitgefühl gelegt und wir werden seinen Unterschied zur Selbstbezogenheit und dem Selbstwertgefühl verstehen lernen.

Yesche U. Regel, unterrichtet seit vielen Jahren buddhistische Meditationen und Lehrthemen im ganzen deutschen Sprachraum. Er war viele Jahre ordiniertes Mönch in einer tibetisch-buddhistischen Tradition und am Aufbau ihrer Meditationszentren hierzulande beteiligt. In Bonn betreibt Yesche das Paramita-Projekt, ein traditionsübergreifendes Meditationszentrum. **Info:** www.paramita-projekt.de

Öffentlicher Vortrag und Diskussion

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 8 Euro
- Spende für Zentrum

Meditationstage

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 09.30 – 13.30 Uhr

- Lehrerhonorar: 60 Euro
- Organisationsgebühr: 25 Euro
- Spende für Lehrer und Zentrum

» KURS 510 | 23./24. SEPTEMBER



Pyar Rauch

Ich und die Welt – Umgang mit Gefühlen und Konflikten

Konflikte in unserem eigenen Inneren und Konflikte mit Menschen und Gegebenheiten um uns rauben uns leicht Frieden und Ruhe und scheinen unsere Meditation zu stören. Bei jedem Menschen sind es etwas anders gelagerte Themen die diese emotionalen Wellen hervorrufen – mal ist es mehr der Zorn, mal der Ehrgeiz (auch der Ehrgeiz gut zu sein oder gut zu meditieren z.B.), mal ist es die Sehnsucht und mal die Gier, mal die Angst und auch mal überschießende Freude. Mal sind's die „bösen“ Nachbarn, mal die „bösen“ Politiker, mal die Sorgen um uns selbst und andere, die uns aus dem mühsam errungenen Gleichgewicht bringen.

Thema dieser Wochenendveranstaltung ist der Umgang mit all diesen quälenden inneren Wallungen und die Vorstellung und Erprobung verschiedener Methoden dazu und zum Verankern von Friedlichkeit und Gleichmut in unserem Geist.

Pyar Rauch, Ärztin und spirituelle Lehrerin, steckt mit Klarheit und Freudigkeit an und gibt Mut, neue Wege des Erkennens und Handelns zu entdecken. Seit 15 Jahren ist sie neben ihrer Tätigkeit in eigener Arztpraxis im deutschsprachigen Raum lehrend unterwegs.

Öffentlicher Vortrag und Diskussion

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 10 Euro
- Spende für Zentrum

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 30 Euro
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Lehrerin und Zentrum

» KURS 511 | 14./15./16. OKTOBER



Lisa Freund

Der Tod ist Teil des Lebens

Äußere, innere und spirituelle Kraftquellen finden und nutzen

Der Tod löst das Ich auf und verzehrt alles Bedingte, zugleich weist er auf das hin, was jenseits der bedingten Existenz liegt. Darin liegt eine große Kraft. Ein Kernthema des Seminars ist die Vergänglichkeit, besonders spürbar in Schwellensituationen, in denen Altes sich auflöst und das Neue sich anbahnt. Wir halten inne, wenn es eng wird, verbinden uns mit unseren Kraftquellen, blicken sanft in Ängste, unsere Hilflosigkeit und schöpfen aus dem heilenden Potenzial unserer Buddhanatur. Mit Hilfe von Visualisierungen und kleinen Übungen sowie Meditation und Gespräch werden wir uns den komplexen Themen nähern. **Themen:** der Lebensfluss, Umgehen mit Angst und Hilflosigkeit, Abschied nehmen und der Sterbeprozess und das Vertrauen in die spirituelle Kraftquelle. Bitte bequeme Kleidung, Schreibzeug und Buntstifte mitbringen.

Lisa Freund, geb. 1951, ist seit 1990 auf dem buddhistischen Weg und aktiv in der Hospizbewegung. Sie ist Mitgründerin vom Bodhicharya Hospiz „Horizont“ in Berlin, einem buddhistischen Hospizprojekt unter der spirituellen Leitung von Ringu Tulku und leitet die Hospizhelferausbildung im ambulanten Hospiz von Ricam in Berlin. **Info:** www.lisafreund.de

Der Kurs kann nur als Ganzes belegt werden; die gesamte Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen. Für alle, die nur einen ersten Eindruck bekommen möchten, steht der Vortrag am Freitag mit 10 Euro offen.

Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ Lehrerhonorar: 10 Euro, Spende für Zentrum

Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 09.00 – 13.00 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

Sonntag: 09.00 – 13.00 Uhr

→ Lehrerhonorar: 95 Euro und Spende für Zentrum

→ Organisationsgebühr: 25 Euro

» KURS 512 | 28./29. OKTOBER



Irene Bumbacher

Der Gewinn von Verzicht

Freiwillig sich begnügen und verzichten – was gewinnen wir, wenn wir loslassen? Was genau brauchen wir, um zufrieden zu sein? Das Thema des Vortrags wird am

nachfolgenden Vipassana-Meditationstag in die Praxis eingewoben.

Irene Bumbacher begann 1989 in Japan, Zen zu praktizieren. Seit 1994 besucht sie Klöster und Retreats in verschiedenen Theravada-Traditionen in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditation. Die Verbindung von Alltags- und Retreatpraxis ist ihr wichtig. Sie engagiert sich im Zentrum für Buddhismus Bern und arbeitet therapeutisch in eigener Praxis.

Info: www.irenebumbacher.ch

Öffentlicher Vortrag mit Meditation und Austausch

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ Spende für Lehrerin, da kein Honorar

→ Spende für Zentrum

Meditationstag

Vipassana-Praxistag mit Meditationsanleitungen, einfachen Körperübungen und Zeit für Fragen und Austausch.

Samstag: 09.00 – 17.00 Uhr

→ Spende für Lehrerin, da kein Honorar

→ Organisationsgebühr: 20 Euro

→ Spende für Zentrum

» KURS 513 | 9. UND 11. DEZEMBER



Fuden Nessi

Das Wichtigste nähren

Wie gut ist es doch, uns in der Meditation und im Alltag innerlich immer wieder so auszurichten, dass die Verbindung zu Buddha in uns genährt wird. Wenn wir dies

lernen, erkennen wir mit der Zeit, dass die Güte, die sich uns dann zeigt, und die unserer wahren Natur entstammt, das Juwel unseres Mensch-Seins ist. Das Gute und Wahre kann dann auch in unseren Taten seinen Ausdruck finden.

Dies geschieht aber nicht von selbst. Es braucht unser Stillsein, das fortwährende Hingeben unserer ichbezogenen und verfestigten inneren Positionen, das Fragen im Herz nach der Führung Buddhas, und das bereitwillige Befolgen der Richtung, die Buddha uns aufzeigt.

Der Ehrw. Fuden ist ein Dharma-Schüler der Ehrw. Meisterin Jiyu-Kennett (1924-1996). Er ist seit 38 Jahren Mönch in der Meditationstradition der Stillen Reflexion (Soto-Zen). Nachdem er viele Jahre in den englischen und amerikanischen Klöstern seines Ordens verbrachte, lebt er nun seit 12 Jahren in Deutschland und leitet im Schwarzwald den kleinen buddhistischen Tempel Dharmazuflucht Schwarzwald.

Info: www.dharmazuflucht.info

Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.30 – 21.30 Uhr

- Spende für Lehrer, da kein Honorar
- Spende für Zentrum

Meditationstag mit Einführung

Sonntag: 10.00 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrer, da kein Honorar
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Zentrum

**ANMELDEFORMULAR**

Ich melde mich verbindlich an für:

Kurs Nr.

vom bis

* Name

* Vorname

* Straße

PLZ

* Ort

* Telefon

Fax

* E-Mail

* Pflichtfelder

Die Überweisung der Organisationsgebühr auf unser Konto bestätigt die Anmeldung.

Ich habe Euro amüberwiesen.

Ich habe die Hinweise zu Anmeldung und Absage von Kursen sowie den Haftungsausschluss auf Seite 33 gelesen und verstanden.

Ort, Datum

Unterschrift



FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

Kontinuierliche Unterstützung des Meditationszentrums durch Fördermitgliedschaft

Der buddhistischen Tradition entsprechend erhält sich unser Zentrum von Zeit- und Geldspenden. Wir laden Sie/Euch ein, unser Zentrum in Form einer Fördermitgliedschaft kontinuierlich zu unterstützen. Diese Einnahmen sind eine wichtige Basis zur Deckung der laufenden Kosten (Miete, Heizung, Strom etc.). Spenden für offene Abende und Kurse tragen darüber hinaus zu Kostendeckung und Erhalt bei.

Name, Vorname:

.....

Straße, Postleitzahl, Ort:

.....

Telefon:

.....

E-Mail:

.....

Ich möchte das Zentrum mit folgendem Beitrag unterstützen:

- Beteiligung pro Monat: Euro
- Beteiligung pro Jahr: Euro
- ab Monat/Jahr

Spendenbescheinigung erwünscht
(wird am Anfang des Folgejahres verschickt)

Kontoverbindung für Überweisung/Dauerauftrag

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.


IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55

BIC: SOLADEST600

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte diese Spendenzuweisung im Buddha-Haus Stuttgart abgeben oder per Post schicken.



Für Rückantwort Seite ausschneiden, in Kuvert stecken und ausreichend frankiert senden an:

Buddha-Haus
Meditationszentrum Stuttgart
Vogelsangstraße 20
70176 Stuttgart

WICHTIGE ORGANISATORISCHE HINWEISE

» ANMELDUNG

Eine verbindliche Anmeldung ist für unsere Kurse bis 14 Tage vor Kursbeginn erforderlich. Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung unter Angabe des Vor- und Zunamens, der Telefonnummer und der E-Mail-Adresse. Eine Anmeldung ist ausschließlich per E-Mail oder Post (siehe Anmeldeformular in der gedruckten Broschüre) möglich.

In der Regel machen wir keine Bestätigung der Anmeldung.

Die Anmeldung zum Kurs ist stets verbindlich. Bei Wochenendkursen bestätigt die Überweisung der Organisationsgebühr auf unser Konto Ihre Anmeldung.

Bei Anmeldungen über das Kontaktformular erhalten Sie eine automatische Antwort mit weiteren organisatorischen Hinweisen. Melden Sie sich bitte, wenn Sie diese automatische Antwort nicht erhalten.

Bei öffentlichen Vorträgen, zu denen keine Anmeldung erforderlich ist, können wir lediglich für die Teilnehmer_innen einen Platz reservieren, die die gesamte Wochenendveranstaltung gebucht haben.

» ABSAGE

Wochenendkurse und alle anderen Kurse, für die eine verbindliche Anmeldung erforderlich ist, können bis spätestens 9 Tage vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Danach wird eine Stornogebühr in Höhe der Organisationsgebühr bzw. Kursgebühr fällig.

» ERMÄSSIGUNG

Für Geringverdienende ist nach Absprache eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

» LEIBLICHES WOHL

Für unsere Tagesveranstaltungen bitten wir eigene Verpflegung mitzubringen. Unsere Teeküche steht Ihnen gerne zur Verfügung.

» AKTUELLE INFORMATIONEN

Programmänderungen und aktuelle Informationen erfahren Sie in der Telefonansage oder im Internet unter www.buddhahaus-stuttgart.de. Sollte ein Kurs ausfallen, für den Sie sich angemeldet haben, werden Sie so bald wie möglich persönlich benachrichtigt.

» HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Das Buddha-Haus Stuttgart übernimmt keine Haftung für psychische oder physische Schäden im Zusammenhang mit unseren Veranstaltungen.

» BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.
IBAN:
DE84 6005 0101 0002 5751 55
BIC: SOLADEST600

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie den Erhalt unseres Zentrums. Angaben zur Spendenüberweisung finden Sie auf der nächsten Seite.



Für Rückantwort Seite ausschneiden, in Kuvert stecken und ausreichend frankiert senden an:

Buddha-Haus
Meditationszentrum Stuttgart
Vogelsangstraße 20
70176 Stuttgart

So finden Sie uns

- Stadtbahn U2 oder U9
(Haltestelle Schwab-/Bebelstraße)
- Buslinie 42
(Haltestelle Bismarckplatz)
- S-Bahn S1 bis S6
(Haltestelle Schwabstraße)
- Buslinie 44
(Haltestelle Schwabstraße)



SPENDEN

Für Spenden wird auf Wunsch eine Spendenbescheinigung ausgestellt; bitte schreiben Sie auf die Überweisung Name und Adresse. Das Zentrum ist Teil des gemeinnützigen Vereins „Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e.V.“

BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.
IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55
BIC: SOLADEST600

BUCHLADEN

- Zum Schmökern, Einkaufen und zur Inspiration
- Verkauf von Büchern, CDs, DVDs, kleine Statuen
- Leihbücherei
- Öffnungszeiten:
Jeweils vor und nach unseren Veranstaltungen



DANA

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE SPENDE. SIE UNTERSTÜTZEN DAMIT DEN ERHALT UNSERES ZENTRUMS. NACH DER LEHRE BUDDHAS KOMMT ALLES VON HERZEN GEGEBENE WIEDER AUF UNS ZURÜCK.



» **BUDDHA-HAUS** | MEDITATIONSZENTRUM STUTTGART

Vogelsangstraße 20
70176 Stuttgart

☎ Tel.: 0711 / 6 15 28 37
✉ kontakt@buddhahauss-tuttgart.de
🌐 www.buddhahauss-tuttgart.de