

## Schweigekurs im Kloster Marienstern (Mühlberg / Elbe)

# 10 Tage Vipassana

8. - 17. August 2018

### Lehrer:

Chanda von Keyserlingk (Schülerin von Ajahn Tong) und Christoph von Keyserlingk (mehr als 35 Jahre Meditation bei verschiedenen Lehrern der Welt), evtl. auch Don Alexander (UK, 10 Jahre Waldmönch in Thailand).

Es herrscht eine angenehme und freundliche Atmosphäre. In den täglichen Vorträgen und Interviews erhalten die Meditierenden hilfreiche und klare Instruktionen für die intensive Meditationspraxis.

### Meditationstechnik und zeitlicher Tagesablauf:

Die Meditationspraxis erfolgt in der Meditationshalle. Während des Kurses werden die vier Grundlagen der Achtsamkeit (Betrachtung des Körpers, der Gefühle, des Geistes und der Geistobjekte) geübt, wobei alle auftretenden Phänomene geistig notiert werden sollten. Anfangs ist das primäre Meditationsobjekt während des Sitzens das Heben und Senken der Bauchdecke und während des Gehens die Bewegung des Fußes. Jede Meditationsperiode beginnt mit der achtsamen Gehmeditation und danach folgt eine Sitzperiode. Geh- und Sitzmeditation haben die gleiche Zeitdauer. Einmal pro Tag gibt es einen Lehrvortrag.

Tagesablauf (Ab- und Anreisetage haben andere Zeitpläne)

06.00 Uhr	Weckzeit
06.30 - 08.30 Uhr	Yoga / Meditation
08.30 - 09.30 Uhr	Frühstück
09.30 - 13.00 Uhr	Lehrvortrag / Meditation
13.00 - 15.00 Uhr	Mittagspause und leichte Arbeitsmeditation
15.00 - 18.00 Uhr	Meditation / individuelle Interviews
18.00 - 19.00 Uhr	Teepause
19.00 - 21.30 Uhr	Lehrvortrag / Meditation
21.30 Uhr	Liebende Güte und Mitgefühl
22.00 Uhr	evtl. Bettzeit

Der Kurs beginnt am ersten Tag (08.03.2018) um 7 Uhr mit einem Lehrvortrag und verläuft danach in achtsamen Schweigen. Der Kurs endet am letzten Tag (17.08.2018) um 18 Uhr nach einem Abschlussvortrag, gefolgt vom Aufräumen und Abreise.

Kurssprache: deutsch und englisch (wird ins Deutsche übersetzt)

### Unterkunft:

Frauen und Männer wohnen in Einzel- oder Doppelzimmern. Meditationskissen oder -bänke können ausgeliehen werden, sollten wenn möglich aber mitgebracht werden. Yogamatten, Bettwäsche stellt das Haus zur Verfügung.

### Verpflegung:

Frühstück (8:30 Uhr) und Mittagessen (13:00 Uhr) sind abwechslungsreich und von guter Qualität. Es gibt zwei bis drei vegetarische vollwertige Gerichte und Früchte. 18 Uhr gibt es Tee. Weitere Getränke (Wasser, Saft) stehen immer zur Verfügung. Alkohol ist verboten und Kaffee sollte gemieden werden.

### Ortsbeschreibung:

Kloster Marienstern Mühlberg, Güldenstern 1, 04931 Mühlberg / Elbe

Anreise 07.08.2018 ab 13 Uhr mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder eigenen Auto (Parkplätze stehen zur Verfügung)

### Kosten:

Übernachtung: 35€ / 28€ pro Person pro Nacht im EZ / DZ

Verpflegung: 15,- € pro Tag

Zimmer und Verpflegung bitte bei Frau Ulrike Fedke direkt buchen (info@kloster-marienstern.de)

! Über den Veranstalter können keine Zimmer und auch keine Verpflegung gebucht werden.

Kursgebühren (Verwaltung, Anreise der LehrerInnen, ...): 120,- €

Spende für die LehrerInnen und Seminarkosten: auf freiwilliger Basis (Dana)

### Spenden (Dana):

In der Tradition des Buddhismus werden für den Unterricht keine Preise festgelegt. So hat jemand die Möglichkeit, Buddhismus und Meditation zu studieren, auch wenn er nicht 800€ für einen einwöchigen Kurs besitzt. Heutzutage ist jedes Seminar mit Kosten verbunden. Als Richtlinie für die Spende kann man sich überlegen, was ein Selbsterfahrungsseminar pro Tag kostet und dies mit der Anzahl der Tage multiplizieren.

### Regeln / Hinweise:

Die Kleidung sollte bequem und angemessen sein (keine Shorts oder ärmellose T-Shirts). Das Wecken erfolgt um 6 Uhr. Eine warme Jacke und warme Socken sind bei der Morgenmeditation nützlich. Für leichte Arbeiten im Garten bitte geeignete Sachen mitbringen.

Anmeldung: unter [www.vipassana-sachsen.de](http://www.vipassana-sachsen.de) oder schriftlich an C. von Keyserlingk, Louisenstr. 9, 01099 Dresden

weiter Infos: unter 0351/8015554 Chanda von Keyserlingk