

## Aus Liebe zum Leben – den Geist schulen, seine Natur erkennen – ein Meditations- Retreat

**Dr. Tina Draszczyk**

Mi., 1. – So., 5. Mai 2019 in Niederösterreich



In der Stille des **BergZendo** (Hohe Wand) meditieren wir im Sitzen und in Bewegung. Unsere gemeinsame Praxis, die sich über den ganzen Tag erstreckt und vorwiegend in Stille stattfindet, ermöglicht uns innezuhalten und tief in Meditation und Achtsamkeit einzutauchen. Wir üben uns darin, mit all dem, was sich an der Oberfläche unseres Geistes abspielt, angemessen umzugehen, seien dies Gedanken, Emotionen, Erinnerungen oder Sinneseindrücke. Diese Bedingungen – die äußere Stille, das gemeinsame Üben und die innere Arbeit – erleichtern es uns, mehr innere Ruhe und Klarheit in uns zu entdecken und zu fördern. Morgens und abends finden entsprechende Rezitationen statt (optional).

Das Thema wird diesmal spezifisch das Geistestraining (tib. *Lojong*) sein, eine Praxis, durch die sich unser wahres Wesen, unsere Buddha-Natur, entfalten kann. Diese Praxis umfasst zentrale Aspekte der geistigen Schulung: das Entwickeln von Mitgefühl, von innerer Ruhe und von tiefer Einsicht in die Natur des Geistes. Die Grundlage für die Meditationsanleitungen sind Auszüge aus verschiedenen Lehrreden des Buddha (zu den Themen: Achtsamkeit, Meditation, Sichtweise und Ethik) sowie Meditationsanleitungen (Methode, Verlauf etc.) von Shamar Rinpoche und weiteren buddhistischen Meistern.

**Ort:** BergZendo ([www.bergzendo.at/](http://www.bergzendo.at/)). Am Almfrieden 87, 2724 Hohe Wand

**Gruppengröße:** maximal 22 Personen

**Zeiten:** Mittwoch Beginn mit Abendessen um 18.30. Kurs: 19.30-ca.21.00; Do./Sa: 07.00-ca.21.00; So. 07.00-ca. 13.00 (mit Mittagessen)

**Beitrag:** wird demnächst bekanntgegeben ... inkl. Übernachtung und Vollpension in DZ (Dusche und WC am Gang, Waschbecken im Zimmer). EZ (mit Aufpreis) sind nur sehr begrenzt vorhanden.

**Anmeldung:** bitte (mit Angabe des Zimmerwunsches) bis 1. April 2019 per E-Mail an: [tina.draszczyk@gmail.com](mailto:tina.draszczyk@gmail.com). Nach Anmeldung per E-Mail erhalten Sie/erhaltet Ihr die Konto-Nr. nach Einzahlung des Seminarbetrages ist ein Platz reserviert und die Anmeldung verbindlich.

**Storno:** Bei Rücktritt vor dem Anmeldeschluss (2 Wochen vor Seminarbeginn) werden 20% der Kosten einbehalten. Nach Anmeldeschluss wird der volle Seminarbeitrag einbehalten, es sei denn ein/e Ersatzteilnehmer/in übernimmt den Platz.