

Meditation and Life

SCHWEIGE-RETREAT MIT JASON SIFF

29. August – 3. September 2020

im Zentrum für Achtsamkeit und Familie (ZAF) Götzis/Vorarlberg

„Wenn Du erlaubst, dass Dein Leben in Deinen Meditationssitzungen stattfindet, kann Deine Meditationspraxis Dein Leben verändern.“

Diesen Satz hat Jason Siff schon bei vielen Gelegenheiten gesagt, aber was ist damit gemeint?

„Meditation ist nicht eine Flucht aus den Spannungen und Konflikten unseres Lebens, sondern ein Weg, mit ihnen zu sein, aus ihnen zu lernen und zu ändern, wie wir darauf reagieren.“

In der Praxis der „Recollective Awareness Meditation“ (Erinnerndes Gewahrsein), die Jason Siff vor fast drei Jahrzehnten entwickelt hat, meditieren Menschen mit größerer Freundlichkeit und Sanftheit, sie entwickeln Toleranz und Akzeptanz für schwierige Gefühle und Gedanken und interessieren sich schließlich immer mehr dafür, ihre innere Erfahrung zu erkunden, um die Gründe und Bedingungen für ihr Leid zu erkennen. Das Hauptmerkmal dieser Meditationspraxis ist, sich an das zu erinnern, was während der Meditation auftaucht, indem die Teilnehmer ihre Erfahrungen aufschreiben und sie evtl. mit dem Lehrer teilen.

Das Retreat eignet sich für Meditations-Anfänger genauso wie für Menschen mit viel Erfahrung. Die Meditationsphasen im Sitzen werden 20 – 45 Minuten dauern; Sie können sich jederzeit auch hinlegen oder ihre Körperhaltung verändern.

Jason Siff wird Vorträge zu Meditationspraxis und -theorie geben, auf seine Bücher Bezug nehmen, die im Arbor-Verlag erschienen sind, und wird individuelle Gespräche für TeilnehmerInnen anbieten.

Das Retreat findet in englischer Sprache mit konsekutiver Übersetzung ins Deutsche statt.

Wichtiger Hinweis zur Retreat-Form und zum Veranstaltungsort

Dieses Retreat findet als **non-residential** Retreat statt. Das bedeutet, dass die TeilnehmerInnen nicht gemeinsam im Seminarhaus übernachten.

Jason Siff lebte in den späten 1980-er Jahren als buddhistischer Mönch in Sri Lanka. Er kehrte in die USA zurück, um Psychologie zu studieren. 1996 gründete er das „Skillful Meditation Project“, für das er seither unterrichtet. Er leitete Meditationsretreats und Workshops in den USA, Kanada, Australien, Neuseeland, Großbritannien und in Teilen Europas. Seit dem Jahr 2000 bildet er LehrerInnen aus.

2010 veröffentlichte er sein Buch „*Unlearning Meditation*“, das 2015 beim Arbor-Verlag erschien:

„*Meditation ver-lernen. Was tun, wenn Anleitungen im Weg sind*“, ISBN 978-3-86781-128-6.

2017 folgte „*Die Gedanken sind nicht der Feind. Wie Sie eine entspannte und wirkungsvolle Meditationspraxis entwickeln*“, Arbor-Verlag, ISBN 978-3-86781-179-8.

Jason Siff ist der Begründer der „Recollective Awareness Meditation“ (Erinnerndes Gewahrsein). Dabei handelt es sich um eine sanfte und offene Methode, bei der die Praktizierenden sich an ihre Meditationserfahrungen erinnern, um sich der dynamischen und abhängigen Natur seines Geistes bewusst zu werden.

Termin:

Beginn: Samstag, 29. August 2020 ca. 18 Uhr

Ende: Donnerstag, 3. September 2020 ca. 13 Uhr

Kursgebühr:

260 Euro (ohne Unterkunft und Verpflegung) **zzgl. Dana**

Die Gesamtkosten für dieses Schweigeretreat sind in zwei Beträge aufgeteilt:

1. Zum einen in Organisationskosten in Höhe von 260 Euro. Diesen Betrag bitten wir bei der Anmeldung an Arbor Seminare zu überweisen.
2. Zum anderen geben Sie dem Lehrer am Ende des Retreats eine Spende auf Dana-Basis.

Dana

bedeutet so viel wie „Geben“ und ist eine buddhistische Übung in Geben/Großzügigkeit. Sie entspringt der Überzeugung, dass die Lehre durch keinerlei materiellen Werte aufgewogen werden kann und dass sie unentgeltlich für alle Interessierten zugänglich sein sollte. Deshalb offerieren die LehrerInnen ihre Arbeit kostenlos. Um ihren Lebensunterhalt und ihre weiteren Lehraktivitäten zu ermöglichen, sind sie jedoch auf freiwillige Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Der Retreatleiter bekommt die Reisekosten und sonstige Spesen erstattet, erhält aber kein Honorar durch den Veranstalter. Alle Teilnehmenden werden gebeten, so viel zu geben, wie ihnen möglich ist und angemessen erscheint, um die LehrerInnen in ihrer Arbeit zu unterstützen. Auf diese Weise können die Retreats zu relativ günstigen Preisen offeriert werden, so dass auch Interessierte mit geringem Einkommen teilnehmen können.

Das Dana wird am Ende des Retreats anonym und bar übergeben (am besten in einem Briefumschlag).

Veranstaltungsort:

Zentrum für Achtsamkeit und Familie (ZAF)

Flurgasse 6

6840 Götzis/Vorarlberg, Österreich

Dieses Retreat findet als **non-residential Retreat** statt. Das bedeutet, dass die TeilnehmerInnen nicht gemeinsam im Seminarhaus übernachten.

Zimmerbuchung:

Da es im ZAF Götzis keine Möglichkeit zum Übernachten gibt, kümmern Sie sich bitte bei Bedarf selber um ein Zimmer.

Einige Möglichkeiten:

Hotel am Garnmarkt Zentrum Götzis (fußläufig, 800 m, 10 min.)

www.hotelamgarnmarkt.at/de

Bildungshaus St. Arbogast (2 km, mit Auto oder Bus ca. 5 min.)

www.arbogast.at

Weitere Möglichkeiten finden Sie im Gastgeberverzeichnis der Stadt Götzis:

<https://goetzis.at/ortsportrait/gastgeber>

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Retreat-Beginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Retreat-Beginn werden 50% der Kursgebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Retreat-Beginn, wird die gesamte Kursgebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.

Bei Nichterscheinen oder vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktrittsversicherung abzuschließen!**Haftungshinweis:**

Die Teilnahme an diesem Retreat erfolgt auf eigene Verantwortung. Retreatleiter und Veranstalter übernehmen keinerlei Haftung für anlässlich der Kursteilnahme entstehende Personen- und Sachschäden.

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen per E-Mail (info@arbor-seminare.de) oder telefonisch gerne zur Verfügung.