

Buddhistische Grundlagen von Achtsamkeit

Fortbildungs-Retreat

MIT TINA DRASZCZYK

25. – 28. März 2021

in Immenstadt im Allgäu

Mit unserer Lehrtätigkeit tragen wir dazu bei, dass sich Achtsamkeit in diverse Bereiche unserer Gesellschaft integrieren kann und dadurch Menschen in vielerlei Hinsicht erreicht und nützt – und dies ganz unabhängig davon, welches der verschiedenen Formate (MBSR, MBCT etc.) wir verwenden.

Einen wesentlichen Grundstein für diese „MBPs“ (mindfulness based programs) hat, wie wir alle wissen, Jon Kabat-Zinn mit seinem bahnbrechenden MBSR-Programm gelegt. In seinen Artikeln *„Reflexionen über die Ursprünge von MBSR, hilfreiche Mittel und die Schwierigkeiten mit Modellen“* (in: *Achtsamkeit – ihre Wurzeln, ihre Früchte*, Arbor Verlag 2013, 475-518) und *„Too Early to Tell“* (Springer 2017) beschreibt er die Wurzeln von Mindfulness-Based Stress Reduction. Er geht auf seinen Ansatz ein, den Mittleren Weg des Buddhismus zugänglich machen, und zwar als konkrete und immer erfahrungsbezogene Möglichkeit, den Herausforderungen im Leben und den Ursachen des Leids im eigenen Geist zu begegnen.

Vermutlich ist der wichtigste Aspekt für MBP-Lehrtätige die Integrität der eigenen Achtsamkeitspraxis sowie die Fähigkeit, KursteilnehmerInnen den Raum zu geben, sich ihren Erfahrungen freundlich und heilsam zuwenden zu können – und zwar ohne dies mit den Schablonen bestimm-

ter Sichtweisen zu füllen und den TeilnehmerInnen damit direkt oder indirekt bestimmte Theorien zu suggerieren. Gleichzeitig, so Jon Kabat-Zinn, kann *„es sehr hilfreich sein, eine starke persönliche Verankerung im Buddha-Dharma und seinen Lehren zu haben ... In der Tat ist das für Lehrer der MBSR und anderer achtsamkeitsbasierter Interventionen unverzichtbar“*.

Dies bringt uns zu den Grundlagen, die zur Entwicklung von MBSR beigetragen haben; was den buddhistischen Teil davon angeht, stammen sie sowohl aus dem Theravāda- als auch dem Mahāyāna-Buddhismus. Damit wollen wir uns in diesem Fortbildungs-Retreat befassen und dabei auch erkunden, wie sich diese Grundlagen im MBSR-Curriculum widerspiegeln.

Kursinhalte:

Auf der Basis von Auszügen aus den Lehrreden des Buddha arbeiten wir mit Themen wie

- den Vier Edlen Wahrheiten
- den drei Merkmalen allen Seins (Flüchtigkeit, Leidhaftigkeit, Ichlosigkeit)
- dem Entwicklungspotential unseres Geistes
- den fünf Daseinsgruppen (die Empfindungen des materiellen Körpers mit seinen Sinnesorganen, die Gefühle, die Wahrnehmung, die Geistesformationen und das Bewusstsein)
- Ethik
- und natürlich auch Meditation, hauptsächlich auf der Basis der Lehrrede über die vierfache Vergegenwärtigung in Achtsamkeit (Satipatthāna)

Morgens und vormittags werden wir in Stille meditieren (im Sitzen und in Bewegung).

Nachmittags wenden wir uns den genannten Themen zu, u.a. in Form von Dialogen und der Möglichkeit für Austausch und Diskussion verbunden mit dem Üben des achtsamen Sprechens und Zuhörens.

Die Abende werden, je nach Bedarf, teilweise wieder dem thematischen Austausch oder der Meditation gewidmet sein.

Zielgruppe:

MBSR-LehrerInnen oder LehrerInnen anderer Achtsamkeitsprogramme sowie AchtsamkeitslehrerInnen in Ausbildung

Dieses Fortbildungs-Retreat erfüllt die Anforderungen als zweites zusätzliches Retreat im Rahmen des MBSR-Aufbaukurses von Arbor Seminare

Seminar-Zeiten:

Donnerstag, 25. März 2021

18:00 – 19:00: Abendessen

19:00 – 20:30: Buddhistische Grundlagen & besondere Anliegen der TeilnehmerInnen

20:30 – 21:00: Sitz-Meditation

Freitag und Samstag, 26. und 27. März 2021

07:00 – 08:30: Meditation im Sitzen und in Bewegung

08:30 – 09:30: Frühstück in Stille

09:30 – 11:00: Meditation im Sitzen und in Bewegung

11:00 – 11:15: Pause in Stille

11:15 – 13:00: Meditation im Sitzen und in Bewegung

13:00 – 15:00: Mittagessen und Pause in Stille

15:00 – 16:30: Buddhistische Grundlagen, Fortsetzung

16:30 – 16:45: Pause

16:45 – 17:15: Meditation im Sitzen und in Bewegung

17:15 – 18:00: Buddhistische Grundlagen, Fortsetzung

18:00 – 19:00: Abendessen und Pause

19:00 – 20:30: Buddhistische Grundlagen, Fortsetzung

20:30 – 21:00: Sitz-Meditation

Sonntag, 28. März 2021

07:00 – 08:30: Meditation im Sitzen und in Bewegung

08:30 – 09:30: Frühstück in Stille

09:30 – 10:00: Sitz-Meditation

10:00 – 11:00: Buddhistische Grundlagen, Forts.

11:00 – 11:15: Pause

11:15 – 12:30: Meditation im Sitzen und in Bewegung

12:30 – 13:00: Abschluss

13:00 Mittagessen

Kursgebühr:

310 Euro Frühbucherpreis bis zum 29. Oktober 2020

350 Euro ab dem 30. Oktober 2020 (ohne Unterkunft und Verpflegung)

Veranstaltungsort:

Seminarzentrum Riederalp

Riederbühl 2, 87509 Immenstadt im Allgäu

Telefon +49 (0)8323/9608-10

info@seminarzentrum-riederalp.de

www.seminarzentrum-riederalp.de

Anfahrt:

Die Riederalp liegt 800m hoch am Mittagberg und im Naturpark Nagelfluhkette. Zu ihr herauf führt ein einspuriger Forst- und Wanderweg, der für den öffentlichen Verkehr gesperrt ist.

Wer nicht wandern kann oder mag, kann sich von zwei Taxiunternehmen, die eine Ausnahmegenehmigung für den Wanderweg besitzen, zur Riederalp heraufbringen lassen:

Taxi Huber 0 83 23 - 95 300

Taxi Mantzolis 0 83 23 - 79 79

Kosten pro Fahrt: ca. 10 Euro

Die Zimmerreservierung erfolgt über Arbor Seminare!

Bitte geben Sie Ihre Zimmerwünsche bei der Anmeldung an. Wir bemühen uns, abhängig von der Zimmerkapazität, alle Wünsche zu berücksichtigen. Die endgültige Einteilung der Zimmer kann aber erst kurz vor Veranstaltungsbeginn erfolgen. Dafür bitten wir um Ihr Verständnis.

Das Seminarhaus verfügt über Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer in verschiedenen Kategorien.

Pauschalen pro Person pro Tag inkl. Übernachtung, Vollverpflegung und Getränke:

Einzelzimmer: 87,50 Euro

Zweibettzimmer: 71,50 Euro

Drei- oder Vierbettzimmer 66,50 Euro

Schlafsaal ab 5 Personen 61,50 Euro

Stornobedingungen:

- Bei Stornierungen bis einen Monat vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.
- Zwischen 30 und 10 Tagen vor Kursbeginn werden 50% der Teilnahmegebühr verrechnet.
- Erfolgt eine Abmeldung weniger als 10 Tage vor Kursbeginn, wird die gesamte Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt.
- Falls es eine Warteliste gibt und der Platz neu besetzt werden kann, wird nur eine Bearbeitungsgebühr von 50 Euro erhoben.
- Bei Nicht-Erscheinen oder vorzeitigem Verlassen der Veranstaltung ist die volle Teilnahmegebühr zu entrichten.

Wir empfehlen, eine Seminarrücktritts-Versicherung abzuschließen. Bitte wenden Sie sich hierfür an einen Versicherungsanbieter Ihrer Wahl.

Haftungshinweis:

Die Teilnahme an diesem Seminar erfolgt auf eigene Verantwortung. Seminarleiterin 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.