



*Wer loslässt, hat zwei Hände frei.*

## VIPASSANA MEDITATIONSTAGE IN KARLSRUHE

MIT  
GISELA OSTHEIMER  
UND CLAUDIA HAARBECK

THEMENSCHWERPUNKTE  
ACHTSAMKEIT UND ENERGIE

SAMSTAG UND SONNTAG  
15.02. UND 16.02. 2020

### **Achtsamkeit ist nicht alles, aber ohne Achtsamkeit ist alles nichts.**

Vermutlich haben wir alle Ziele, die wir mit Meditation verfolgen. Dabei geht es in der Meditation gar nicht darum, irgendwohin zu gelangen, ein Ziel zu erreichen, sondern darum, mit den Erfahrungen des gegenwärtigen Moments in Kontakt zu treten. Wie können wir es schaffen, entspannt genau diese Wahrnehmung zu schulen, das Ziel in der Meditation loszulassen und gleichzeitig dennoch nicht zu verlieren: ein typisches Paradoxon der Meditation. Erleichternd ist es, das Ziel an die Stelle einer inneren Sehnsucht zu rücken, und sich den notwendigen Begleitern auf dem Weg, Achtsamkeit und Energie, zuwenden. Sie sind nicht nur Kopfsache, sondern auch Herzenssache. Das Wort Beherztheit trifft diese, der Meditation förderlichen, Energieformen gut. Beherztes Bemühen gilt als Wurzel aller Verwirklichung.

Und dann kann es vorkommen, dass sich mit dem Erleben und der Erfahrung das Ziel verändert oder es verändert sich der Sinn, der mit dem Ziel verbunden war. Lassen wir es zu.

**Metta** (liebende Güte) ist in der buddhistischen Praxis die unabdingbare Qualität unseres Herzens, die in unseren Übungsprozess mit einbezogen werden muss. Es geht in dieser Praxis darum, mit sich selbst und anderen Frieden zu schließen, das Herz zu öffnen für eigenes und fremdes Leid, um das Gefühl und die Illusion der Getrenntheit zu überwinden.

**Vipassana** oder Einsichts-Meditation steht für ein systematisches Training von Achtsamkeit von Augenblick zu Augenblick zur Erlangung von Einsicht in die wahre Natur des Daseins. In der Stille werden körperliche Empfindungen, Gefühle, Bilder, Vorstellungen, Gedanken in ihrem Entstehen und Vergehen leichter wahrgenommen als im Getriebe des Alltags. Es geht um geduldiges Hinschauen mit Achtsamkeit, Verständnis und freundlicher Zuwendung: keine Erfahrung erzwingen wollen, sondern das, was im gegenwärtigen Moment ist, akzeptieren, sich nicht darin verlieren und wieder loslassen. Das heißt, präsent und wach zu sein, den Grübeleien über Vergangenes keine Kraft geben und sich nicht davontreiben lassen in Mutmaßungen über die Zukunft.

In der Stille des Geistes können wir intuitiv die zu Grunde liegende wahre Natur unseres Daseins erfassen, den grenzenlosen Hunger nach Sein loslassen und zu einer friedvollen Haltung von Vertrauen, Verbundenheit, Mitgefühl, Gelassenheit, Freude und Weisheit finden.

Der **Tagesablauf** (zum grössten Teil im Schweigen) beinhaltet geführte und stille Sitz-, Güte- und Geh-Meditationsperioden, Bewegungsmeditationen, theoretische Anregungen, kurze Vorträge, Zeit für Fragen und Austausch im Gruppengespräch.

Am Samstag sind AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen willkommen, Sonntag bitte nur Erfahrene.

**Gisela Ostheimer** begann 1999 mit der Praxis in der Theravada Tradition, speziell der Vipassana-Meditation. Sie ist Gründungsmitglied der Vipassana-Gruppe Karlsruhe e.V. und seit Gründung der Gruppe aktiv beteiligt. Ihre Meditationserfahrung sammelte sie in verschiedenen Retreats mit unterschiedlichen westlichen und asiatischen Lehrern und Lehrerinnen. Zu den wichtigsten zählen Renate Seifarth, Fred von Allmen, Akincano und Sayadaw U Indaka. Seit einigen Jahren unterstützt sie Renate Seifarth bei Retreats. Ihre Praxis erweiterte sie in der Achtsamkeit von Bewegungen Qigong, Tai-Chi und ist Lehrerin für Lu Jong (tibetisches Heilyoga).

**Claudia Haarbeck** ist MBSR- und Achtsamkeitsmeditationslehrerin. Sie ist ebenfalls Gründungsmitglied der Vipassana-Gruppe Karlsruhe e.V. Sie schöpft ihre Meditationserfahrung aus jährlichen Retreats seit 1977 und hatte das Glück von vielen Meditationslehrern lernen zu dürfen wie Jack Kornfield, Carol Wilson, Fred von Allmen, Joseph Goldstein und vielen weiteren, die in Asien zu Meditationslehrern autorisiert wurden. Ergänzt wurde die Praxis mit Autogenem Training, Yoga, Aikido und Tai Chi. [www.amalienpraxis-karlsruhe.de](http://www.amalienpraxis-karlsruhe.de)

- Datum/Zeit:** Samstag, 15. Februar 10.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 16. Februar 10.00 – 17.00 Uhr  
Teilnahme auch an einem Tag möglich, jedoch jeweils den ganzen Tag
- Mitbringen:** Mittagessen, Getränke und eigenes Geschirr für gemeinsames Buffet.  
Warme und ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien,  
Unterlagen, Sitzkissen / Bänkchen, sowie warme Socken.  
Stühle zum Sitzen sind vorhanden.
- Ort:** Waldorfschule, Karlsruhe-Waldstadt., Neisser Str. 2  
**76139** Karlsruhe  
Tram 4 vom Hauptbahnhof
- Kosten:** €15 pro Tag für Organisation, Raummiete und sonstige Spesen.  
Es entstehen keine weiteren Kosten.

**Anmeldung:** Bitte per E-Mail an: [g\\_ostheimer@yahoo.com](mailto:g_ostheimer@yahoo.com)  
oder mit dem unten stehenden Abschnitt an:  
Gisela Ostheimer  
Marie-Alexandra-Str. 47  
76135 Karlsruhe  
Tel. 0721 827224.

**Die Anmeldung gilt als verbindlich per Mail oder auf den postalischen Weg.  
Bei Verhinderung bitten wir um rechtzeitige Abmeldung.**

.....

**Anmeldung:**

**Ich nehme an folgendem/n Meditationstag/en in Karlsruhe teil:**

- ☐ Samstag, 15. Februar 2020
- ☐ Sonntag, 16. Februar 2020
- ☐ Samstag, 15. 02. und Sonntag, 16.02. 2020

Name: ..... Vorname: .....

Strasse: ..... PLZ/Ort: .....

E-Mail-Adresse: ..... Tel: .....

Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der  
Meditationstage übernommen wird.

Ich bin ( ) bin nicht ( ) damit einverstanden, über Veranstaltungen der Vipassana-Gruppe  
Karlsruhe e.V. informiert zu werden.

Datum: ..... Unterschrift: .....