

Geistesgegenwart – Die buddhistischen Grundlagen der Achtsamkeit

7-Tage Retreat: 2.-9. März 2019, Seminarhaus Pegasus, Deutschland

Achtsamkeitsbasierte Anwendungen im Kontext

Der Kurs spricht Menschen an, die beruflich mit Achtsamkeit arbeiten – als AchtsamkeitslehrerInnen, Therapeuten, in der Forschung und alle, die in Ausbildung zu einer solchen Tätigkeit stehen.

Inhalt: Das Retreat bietet Vertiefung in den Übungen der „Grundformen von Geistesgegenwart“ (*satipatthana*), welche den Ursprung von Einsichtsmeditation und säkularer Achtsamkeitsverständnisse bilden.

Im Rummel und Enthusiasmus um die Achtsamkeit ist es leicht, ihre Spur und ursprüngliche Klarheit zu verlieren. Ein umfassenderes Verständnis ihrer Quellen erfrischt und konturiert die eigene Praxis und erschließt ihr zeitlos befreiendes Potential. Thematischer Schwerpunkt der Übungswoche ist die psychologische Nutzbarmachung der Achtsamkeitsdarlegungen aus der Satipatthana-Überlieferung, der Königsdisziplin aus der meditativen Psychologie des frühen Buddhismus. Diese faszinierend modernen Darlegungen laden ein, sich der unmittelbaren Erfahrung zuzuwenden und – annehmend, beruhigend, erforschend und erkennend – Verstrickungen und leidenschaftende Muster zu lösen. Sie zeigen gleichermaßen ein Vorgehen auf, wie wir inmitten gegenwärtiger Lebensumstände Freiheit und Mitgefühl verwirklichen können.

AKINCANO M. WEBER ist Dharmalehrer und Therapeut. Er war 20 Jahre Mönch in Europa und Asien und ist der Praxis und Überlieferung des frühen Buddhismus verbunden. Studium Buddhistischer Psychotherapie in London (M.A.), unterrichtet international Meditation und Buddhistische Psychologie und führt eine Praxis für Dialogische Prozessbegleitung. Akincano ist Mitbegründer von Bodhi College, leitet Atammaya Köln, ist Dozent für verschiedene MBSR-Institute und Teil des CPP-Programmes von Bodhi College; er lebt mit seiner Frau in Köln.



YUKA NAKAMURA, Psychologin Dr. phil., MBSR-Lehrerin und -Ausbildnerin und Dharmalehrerin (ausgebildet durch Fred von Allmen). Praktiziert seit 1993 buddhistische Meditation. Yuka Nakamura lehrt Meditation u.a. im Meditationszentrum Beatenberg (Schweiz), Gaia House (UK) und Insight Meditation Society (Barre, MA). Im CFM Zentrum für Achtsamkeit (CH) bietet sie MBSR-Kurse und -Ausbildungen an.



Information und Anmeldung:

<https://bodhi-college.org/2019-programme>