

## Anmeldeabschnitt (falls kein E-Mail möglich ist)

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

- 15-tägigen Grundkurs   
10-tägigen Retreat   
(nur nach Abgeschlossenem Grundkurs)   
Einige Tage zum Praktizieren

von ..... bis .....2017

Name: .....

Strasse: .....

PLZ/Ort: .....

Tel./Fax: .....

E-Mail: .....

- Ich komme voraussichtlich mit der Bahn   
Ich biete ..... Mitfahrgelegenheiten mit dem Auto an   
Ich suche eine Mitfahrgelegenheit

Datum + Unterschrift:.....

## Anmeldung / Kontakt

Dhammacari Vipassana-Meditationszentrum  
Allgramsdorf 8  
84056 Rottenburg a. d. Laaber  
Tel: (08785) 969 877  
Fax: (08785) 969 728

E-Mail: [vipassana@dhammacari.de](mailto:vipassana@dhammacari.de)

Weitere Termine und Meditationsmöglichkeiten im  
Dhammacari Vipassana-Meditationszentrum  
Info: [www.vipassana-dhammacari.com](http://www.vipassana-dhammacari.com)

## Benediktinerabtei Scheyern

Die **Benediktinerabtei Scheyern** ( Schyrenplatz 1, D-85297 Scheyern, liegt in der landschaftlich reizvollen Holledau und bietet mit seiner ruhigen, spirituellen Atmosphäre einen idealen Rückzugsort.

Anreise mit dem Zug: Zielbahnhof ,Pfaffenhofen a. d. Ilm (Strecke München - Ingolstadt). Ratsam ist die Ankunft zw. 14 und 15 Uhr, dann Fahrgemeinschaft bilden und mit dem Taxi zum Kloster (10km, ca. 12 €) fahren. Taxizentrale Pfaffenhofen Tel: (08441) 83033. Bei unvorhersehbaren Ereignissen **bei der Anreise** bitte Mobil-Nr. 0172 97 58 761 verständigen( bitte diese Tel. nur in der Zeit des Kurses in Scheyern nutzen). Anreise mit dem Auto: (bitte möglichst Fahrgemeinschaften bilden!) A9/E45 München - Nürnberg, Ausfahrt Pfaffenhofen. Von Pfaffenhofen über Niederscheyern und Mittescheyern nach Scheyern.

## Kursdauer und Randbedingungen

Der Kurs beginnt um 17:00. Nach Möglichkeit sollten die Teilnehmer zwischen 14:00 und 15:00 Uhr am Veranstaltungsort eintreffen. Kursende ist am Vormittag des letzten Tages. Die Verpflegung ist vegetarisch/biologisch. Alle Teilnehmer sollten sich während des Aufenthalts bemühen, die acht buddhistischen Tugendregeln (Ich will mich des Tötens enthalten, ich will mich enthalten mir anzueignen, was mir nicht gegeben wurde. Ich will mich der Unkeuschheit enthalten. Ich will mich enthalten Unwahreres zu sagen. Ich will mich berauschender Getränke und Drogen enthalten. Ich will mich enthalten nach 12.00 Uhr mittags zu essen. Ich will mich enthalten, zu tanzen, zu singen, Schmuck oder Kosmetik zu tragen, und mich mit Unterhaltung abzulenken. Ich will mich enthalten, auf üppigen bequemen Betten zu schlafen.) einzuhalten. Sobald der Kurs angefangen hat, wird ‚Edles Schweigen‘ praktiziert. Ferner wird Arbeitsmeditation verteilt (maximal eine Stunde täglich), d.h. sie helfen bei der Küchenarbeit (Gemüseschälen etc.).

## Bitte mitbringen:

Wecker, Digitaltimer (falls vorhanden, kein Mobiltelefon)  
Bequeme weiße Kleidung ,  
Hausschuhe, Thermoskanne, Bargeld für ‚Dana‘  
Sitzkissen und Sitzunterlage/Decke, Blumen für den Altar/die Eröffnungszereemonie mit weißer oder heller Blütenfarbe.

# Vipassana-Meditation

17. - 31. August 2017

**Benediktiner-Kloster in Scheyern**

unter der Leitung von

**Thanat Chindaporn  
Kathryn J. Chindaporn**

und

**Hildegard Huber**



## Teilnahmegebühr

Die Kursteilnahme erfolgt auf Spendenbasis. Wir verzichten bewußt auf eine Spendenempfehlung für die Lehrer, für Lebensunterhalt und Reisekosten (Flugticket, etc.) und die Verpflegung, um allen Interessierten die Teilnahme am Kurs zu ermöglichen. Die Höhe der freiwilligen Spende richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten des Einzelnen. Dies entspricht der buddhistischen Tradition, nach welcher der Wert der Lehre nicht mit Geld bemessen werden kann. Die Kursleiter bzw. Organisatoren sind jedoch auf freiwillige Spenden (Dana) angewiesen, um ihren Lebensunterhalt bzw. die Kosten für die Verpflegung bestreiten und die Lehre weitergeben zu können. Geben und Großzügigkeit sind aktive Aspekte einer spirituellen Praxis. Sie helfen, die Lehre zu erhalten und sie für jeden zugänglich zu machen.

Im Benediktiner Kloster Scheyern kostet die Unterkunft im Einzelzimmer mit WC und Dusche **25 € / Nacht** und Person. Das Kloster nimmt nur Bargeldzahlung an. Der Betrag wird bei der Zimmerverteilung im Kloster kassiert.

## DANA

„Dana“ bedeutet Gabe und Großzügigkeit.  
es umfasst die Unterstützung derjenigen, die uneigennützig  
und offen

ihre Zeit und ihr Wissen zur Verfügung stellen,  
um den Pfad von Ruhe, Einsicht und mitfühlendem Handeln zu  
lehren.

Dana ist eine Form der Danksagung: ein spontanes, dankbares  
Darbringen dessen, das aus Wertschätzung für  
das Erhaltene entspringt. Solche Großzügigkeit kann nicht  
erzwungen werden. Sie öffnet sich einfach, wenn der Baum  
der Achtsamkeit erblüht  
und schließlich Früchte trägt.

## Haftung

Die Meditationslehrer, der Dhammacari Vipassana-  
Meditationszentrum gem. e. V. und das Benediktinerkloster  
Scheyern übernehmen für physische und psychische

Schädigungen, die bei der Teilnahme an dem Kurs auftreten  
können, keine Haftung.

## Traditionslinie

Die Vipassanā-Meditation wird nach der Tradition des ehrw.  
Ajahn Tong Sirimangalo (Phra Dhammangalajarn), einem  
hoch angesehenen Meditationslehrer und Abt des Klosters  
„Wat Phra Dhatu Sri Chomtong“ in Thailand praktiziert. Diese  
Tradition wird heute noch in den thailändischen Klöstern auf  
der Basis der Überlieferungen Buddhas geübt. Es handelt sich  
um eine intensive Form der MahasiSayadaw-Tradition. Hierbei  
wird Aufmerksamkeit geübt, indem die Teilnehmer während  
der abwechselnd stattfindenden Geh- und Sitzperioden bzw.  
den täglichen Verrichtungen die vier Grundlagen der  
Achtsamkeit betrachten: Körper, Gefühle, Geist und  
Geistobjekte. Da die Teilnehmer bei der Vipassanā-Meditation  
Erkenntnisse aus eigenem Erleben und eigenen Betrachtungen  
schöpfen, ist keine konfessionelle Bindung notwendig.

In Form von täglichen Gesprächen (Report), in denen u.a.  
Übungsanleitungen gegeben werden, wird jeder Teilnehmer  
vom Meditationslehrer individuell betreut.

Der Buddha preist im Satipatthana-Sutta (M 10) den Nutzen  
dieser Übung: *„Dieser Weg, den jeder für sich allein gehen muss,  
führt zur Läuterung der Wesen, zur Überwindung von Kummer  
und Jammer, zum Schwinden von Leid und Missstimmung, zur  
Gewinnung des rechten Pfades und zum Erleben von Nibbana, er  
heißt Vierfaches Erwecken der Achtsamkeit“.*

## Meditationslehrer

### Thanat Chindaporn

Der 76-jährige humorvolle Meditationslehrer lebt seit über  
30 Jahren an der Seite von Ajahn Tong. In dieser Zeit baute  
Thanat in Wat Chomtong (Chiangmai) das Vipassana-  
Meditationszentrum für Ausländer auf, bildet  
Meditationslehrer aus und leitet Vipassanakurse innerhalb und  
außerhalb Thailands. Als Anerkennung für seine unermüdlichen  
Beiträge zur Verbreitung von Vipassana wurde ihm bereits von  
der thailändischen Regierung ein Preis verliehen. Neben Thai  
und Chinesisch spricht Thanat auch fließend Englisch. Für  
Teilnehmer mit geringeren Englischkenntnissen werden die  
Anleitungen sowie Fragen und Antworten übersetzt.

**Kathryn Chindaporn**, geb. Johnston, praktiziert und lehrt seit  
über 30 Jahren Vipassana. Seit 1988 leitet sie weltweit Kurse  
und von 1999 bis 2007 hielt sie Vorlesungen für buddhistische  
Mönche an der Mahachulalongkorn Rajavidyalaya Buddhist  
Universität in Chiang Mai, Thailand. Zur Zeit ist sie Assistant  
Direktorin des Internationalen Meditationsdepartements  
des Tempels Wat Phradhatu Sri Chomtong Voravihara, in  
Chomtong, Chiang Mai. Sie steht dem Ehrwürdigen Ajahn Tong  
sehr nahe und übersetzt seine Lehrgespräche. Seit 1989 hat  
sie für thailändische Meditationsmeister übersetzt, fünf thailändische  
Buddhistische Übersetzungen publiziert. Sie wurde  
mit mehreren königlichen Preisen für ihre Leistungen für das  
Dhamma ausgezeichnet. Für Teilnehmer mit geringeren  
Englischkenntnissen werden die Anleitungen sowie Fragen und  
Antworten übersetzt.

### Hildegard Huber

Hildegard Huber ist langjährig Praktizierende und Schülerin  
des Ehrw. Ajahn Tong. Seit 1993 organisiert sie Kurse in  
Europa. 1998 wurde sie von Ajahn Tong autorisiert, Vipassana-  
Meditation zu lehren. Seit dem Jahr 2004 hat Hildegard ihr  
Leben ganz nach dem Dhamma ausgerichtet. So entstand das  
Dhammacari Vipassana-Meditationszentrum im Sonnenthal bei  
Rottenburg in dem Hildegard seit 2006 als Leiterin lebt und  
lehrt. Durch ihre langjährige Meditationspraxis ist es ihr  
möglich, das erworbene Wissen und die Erkenntnisse um die  
Lehre (Dhamma) in einer uns allen verständlichen Form zu  
vermitteln. Im Mai 2011 wurde ihr in Chiang Mai, Thailand der  
„Annual Benefactor of Buddhism Award“ für ihre Verdienste im  
Dhamma durch den Sangha verliehen. Weitere Auszeichnungen  
folgten im Mai 2012 wieder in Chiangmai durch das Provincial  
Government: The Benefactor of Buddhism Award und in  
Bangkok durch HRH Princess Maha Chakri Sirindhorn von  
Thailand die Auszeichnung mit dem „Sao Sema Dhammacakka“  
(auch als die Goldene Säule des Dhamma bezeichnet) für  
Wohltäter des Buddhismus, beide verliehen für die Verbreitung  
des Dhamma im Ausland.

Der Kurs ist auch englischsprachig möglich.

**Alle ernsthaft Interessierten, ob mit oder ohne  
Meditationserfahrung, sind herzlich zur  
Teilnahme eingeladen.**