

## Meditationskurse

Das Meditationszentrum ist durchgehend geöffnet.

- den 15-tägigen Grundkurs
- ein 10-tägiges Retreat zu machen oder
- für einige Tage zur Meditation zu kommen.

Sie können sich individuell zum Kurs anmelden.

Der beiliegenden Liste oder unserer Internetseite können Sie entnehmen, wann Hildegard Huber oder ein anderer Lehrer anwesend ist.

Terminänderungen vorbehalten.

## Ihre Anmeldung

**Per Internet über die Kontaktseite:**

[vipassana-dhammacari.com](http://vipassana-dhammacari.com)

Oder

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

Oder

**per Fax 0 87 85 - 96 97 28/ Post**

Vom .....

bis .....

Bei Anreise mit der Bahn, Abholung um ..... Uhr.

Name: .....

Straße: .....

PLZ/Ort: .....

Tel./E-Mail: .....

Datum/Unterschrift

.....

## Die Kontaktdaten



Dhammacāri Vipassanā-Meditationszentrum e.V.

Allgramsdorf 8, 84056 Rottenburg a. d. Laaber

Tel.: (08785) 969 877

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

Internet: [www.vipassana-dhammacari.com](http://www.vipassana-dhammacari.com)

## Die Anreise

Mit der Bahn:

Zielbahnhof ‚Neufahrn‘ (Niederbayern). An dieser Bahnstation kann nach vorheriger Vereinbarung die Abholung mit dem Auto organisiert werden (10€/Fahrt) oder mit dem Taxi, Tel. 08771-15 51 bzw. 0175-430 88 99.

Mit dem Auto:

**Von Norden:** A 93 München-Regensburg, Ausfahrt Nr. 51 (Elsendorf/Rottenburg) bzw. Ausfahrt Nr. 55 (Hausen). In Rottenburg Richtung Neufahrn fahren, in Inkofen rechts abbiegen Richtung Türkenfeld/Hohenthann. Nach ca. 200 m rechts abbiegen nach Allgramsdorf. In Allgramsdorf führt die einzige geteerte Straße Richtung Westen zum Meditationszentrum.

**Von Süden/München:** A 92 München-Deggendorf, Ausfahrt Nr.14 (Landshut-Nord) nehmen, an der ersten Ampel links abbiegen, anschließend rechts in Richtung Rottenburg fahren. Vor Türkenfeld den Abzweig nach Andermannsdorf/Neufahrn nehmen. Etwa 35 m nach dem Ortsende von Rahstorf links abbiegen nach Allgramsdorf. In Allgramsdorf links (Richtung Westen) in den ersten geteerten Weg abbiegen, bis zum Meditationszentrum sind es noch ca. 800 m.



DHAMMACĀRI  
VIPASSANĀ  
MEDITATIONSZENTRUM

IM SONNENTHAL

## Die Traditionslinie

Die Vipassanā-Meditation wird nach der Tradition des Ehrw. Ajahn Tong Sirimangalo (Phra Dhammangalajarn), dem hoch angesehenen Meditationslehrer und Abt des Klosters „Wat Chomtong“ in Thailand, praktiziert. Diese Tradition wird heute noch in den thailändischen Klöstern auf Basis der Überlieferungen Buddhas geübt. Es handelt sich um eine intensive Form der Mahasi Sayadaw-Tradition mit Geh- und Sitzmeditationen. Vipassanā ist eine Geistesübung, bei der die Teilnehmer durch achtsame Betrachtung aller auftretenden geistigen und körperlichen Phänomene **lernen, die Dinge so zu sehen, wie sie sind, und nicht, wie sie zu sein scheinen**. Da die Teilnehmer bei der Vipassanā-Meditation Erkenntnisse aus eigenem Erleben und eigenen Betrachtungen schöpfen, ist keine konfessionelle Bindung notwendig.

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"*.

## Das Meditationszentrum und Unterkunft

Das **Dhammacāri Vipassanā-Meditationszentrum** liegt im **Sonnenthal bei Allgramsdorf/Rottenburg a.d. Laaber**. Es ist eingebettet in die hügelige Landschaft Niederbayerns und bietet durch die ruhige Lage ideale Bedingungen für die Meditation. Das Haus wurde für die Meditation gegeben. Laufende Kosten für Haus und Verpflegung werden - der buddhistischen Lehre folgend - durch freiwillige Geldgeschenke (Dana) getragen. So beteiligt sich jeder nach seinen individuellen Möglichkeiten am Dhammacāri Vipassanā-Meditationszentrum und daran, allen ernsthaft Interessierten die Kursteilnahme zu ermöglichen. Die Verpflegung ist vegetarisch/biologisch. Bestandteil im Meditationskurs ist eine Stunde Arbeitsmeditation im Haus und Garten. Das Haus verfügt über eine biologische Kläranlage. Deshalb bitten wir, nur biologisch abbaubare Seifen, Shampoos, etc. zu benutzen.

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

## Die Meditationslehrerin

**Hildegard Huber (Dhammacari)** ist Schülerin des Ehrw. Ajahn Tong (Phra Dhammangalajarn) und praktiziert seit 1992 die Vipassanā-Meditation. Sie hat längere Zeiten im Kloster gelebt und ist von Ajahn Tong autorisiert, Vipassanā-Meditation zu lehren. Im September 2004 wurde auf Anregung des Ehrwürdigen Ajahn Tong der Verein Dhammacari Vipassana Meditationszentrum e.V. gegründet mit dem Ziel, ein Meditationszentrum in Deutschland aufzubauen. Dies konnte im Februar 2006 im Sonnenthal eröffnet werden. Seither lebt und lehrt Hildegard Huber hier. Durch ihre langjährige eigene Meditationspraxis kann sie das erworbene Wissen und die Erkenntnisse der Lehre in einer allen verständlichen Form vermitteln. Aber nicht nur ihr Wissen gibt sie weiter, sondern mit ihrem sanften Wesen begleitet sie ihre Schüler in einer einfühlsamen Weise durch den Kurs. 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 Kursablauf

Die Kurse finden im Schweigen statt.

Alle Teilnehmer sollten sich während des Aufenthalts bemühen, die acht buddhistischen Tugendregeln einzuhalten:

1. Ich will mich des Tötens enthalten.
2. Ich will mich enthalten mir anzueignen, was mir nicht gegeben wurde.
3. Ich will mich der Unkeuschheit enthalten.
4. Ich will mich enthalten Unwahres zu sagen.
5. Ich will mich berauschender Getränke und Drogen enthalten.
6. Ich will mich enthalten nach 12.00 Uhr mittags zu essen.
7. Ich will mich enthalten, zu tanzen, zu singen, Schmuck oder Kosmetik zu tragen, und mich mit Unterhaltung abzulenken.
8. Ich will mich enthalten, auf üppigen bequemen Betten zu schlafen.

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

## Die Teilnahmegebühr

Die Kursteilnahme erfolgt auf Spendenbasis (Dana). Wir verzichten bewusst auf eine Spendenempfehlung für die Lehrer, ebenso für Haus, Übernachtung und Verpflegung, um allen Interessierten die Teilnahme 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 und das Meditationszentrum sind jedoch auf freiwillige Spenden (Dana) angewiesen, um ihren Lebensunterhalt bzw. die Kosten für das Haus und 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.

## Bitte mitbringen

Wecker; Digitaltimer – falls vorhanden, bequeme weiße Kleidung; Hausschuhe, Handtücher, Bettwäsche (Laken, Bettbezug, Kissenbezug), Thermoskanne, Blumen für den Altar/für die Eröffnungszereemonie mit weißer oder heller Blütenfarbe

## Das Alltagsretreat

Für Menschen, die nicht an einem durchgängigen Meditationsgrundkurs im Sonnenthal teilnehmen können oder wollen, gibt es die Möglichkeit, den Kurs über 12 Wochen in das Alltagsleben zu integrieren

Voraussetzungen:

- Bereitschaft, 12 Wochen mitzumachen
- Einhaltung der 5 Tugendregeln (nicht töten, nicht Gegebenes nicht nehmen, rechte Rede, keine unheilsamen sexuellen Aktivitäten, Verzicht auf bewußtseinstrübende Mittel)
- Mindestens täglich 2 Stunden meditieren
- Gespräch (Report) mit der Lehrerin 1 x/Woche

Am Ende des Kurses 4 Tage im Meditationszentrum.

Wer schon einen Grundkurs abgeschlossen hat und ein Alltagsretreat machen möchte, benötigt nur acht Wochen.

## Die Haftung

Der/die Meditationslehrer/in und der Dhammacāri Vipassanā-Meditationszentrum e. V. übernehmen für physische und psychische Schädigungen, die bei der Teilnahme an dem Kurs evtl. auftreten können, keine Haftung.