



Retreat

Good Practice for Difficult Uncertain Times

Buddhistische Weisheit für einen klugen und freundlichen Umgang
mit den Schwierigkeiten unserer Zeit

ONLINE - Dienstag, 20. bis Sonntag 25. April 2021
Teilnahme optional 2 oder 6 Tage

Unsere Zeit ist gekennzeichnet durch große Ungewissheit und Unbeständigkeit. Wir torkeln von einer Krise zur nächsten - Corona-Pandemie, Wirtschaftskrise, Umweltkatastrophen. Während unsere alte Welt gerade eben dahin bröckelt, ist eine Neue noch nicht klar zu erkennen. Es erstaunt daher nicht, dass viele unter uns gegenwärtig große Ängste und Unsicherheit erleben.

Wie kann eine Meditationspraxis uns in einer solchen Situation helfen? In diesem Retreat greifen wir auf die alte Weisheitstradition des Buddhismus zurück. Auch wenn wir durch die aktuellen Umstände in ein noch nie da gewesenes Dilemma verwickelt sind, kann diese uralte, zeitlose Weisheit heute in jeder Lebenslage eingesetzt werden.

Der erste wichtige Schritt dabei besteht darin, herausfordernde Zeiten willkommen zu heißen. Anstatt Widrigkeiten als Probleme zu sehen, können wir sie als Gelegenheit für inneres Wachstum und Wandel betrachten. Im Weiteren geht es darum zu bemerken, dass gar nichts beständig und solide ist. Alles ist in ständigem Wandel begriffen - so auch die schwierigen Zeiten. Wenn wir harmonisch mit der Unbeständigkeit leben, lockern sich unsere Anspannungen. Wir beginnen zu sehen, wie unser Geist festhält und festigen möchte, was nicht beständig und solide ist. Und wir können feststellen, wie unser Geist fortwährend alles Erfahrene in gut oder schlecht einteilt. Das ist jedoch nichts als unsere eigene mentale Aktivität und Konstruktion – oder wie Shakespeare dasselbe in Hamlet formuliert: «An sich ist Nichts weder gut noch böse. Das Denken macht es erst dazu». Ohne uns existiert da draussen keine solche Realität. Damit stoßen wir auf das Phänomen der Leerheit, wie sie die buddhistische Lehre beschreibt.

Durch gewisse Übungspraxen, können wir beginnen, uns in schwierige Zeiten hinein zu entspannen und das loszulassen, was wir üblicherweise durch unser Denken und Reagieren der Situation dazugeben. Wenn wir erkennen, wie unser Geist Realität erschafft und konstruiert, beginnt uns dieses Sehen selbst zu befreien. Das ist die Bedeutung von «Einsicht» (Insight). Es fühlt sich an, als ob unsere Schultern von einer großen Last befreit worden sind. Bei dieser Art uns selbst zu begegnen, ist es unerlässlich, auch Freundlichkeit und Mitgefühl für uns selbst und die Welt zu kultivieren und zu stärken. Das unterstützt uns dabei, unser Herz zu entspannen und zu öffnen und in einen tieferen Bereich der Wirklichkeit, der schon immer da war und auf uns gewartet hat, hineinzusinken. Das ist Gnade. Diese Realität kann nicht mit Worten erfasst, sondern nur erfahren werden. Diese tiefere Wirklichkeit berührend, wird es viel leichter, unseren Weg durch Schwierigkeiten zu finden.





Chöden wird in Weisheits- und Mitgefühlsmethoden einführen, die ursprünglich aus dem Buddhismus stammen und geschaffen wurden, um sich zu festigen und sich konstruktiv durch schwierige Zeiten zu bewegen. Im Retreat wird es Unterweisungen, angeleitete Übungspraxen, Schweigezeiten sowie Austausch in kleineren und grösseren Gruppen geben.

Der Lehrer: Chöden (Sean McGovern) ist in Südafrika aufgewachsen und hat ursprünglich Jura studiert. Während 7 Jahren lebte er als buddhistischer Mönch und absolvierte in dieser Zeit ein 3 Jahres-Retreat in der tibetischen Tradition. In den letzten 9 Jahren hat er zahlreiche CFT- (Compassion Focused Therapy) und Achtsamkeitstrainings geleitet und sich wesentlich am Aufbau eines universitären Lehrgangs für Achtsamkeit und Compassion in Aberdeen beteiligt. Mit Prof. Paul Gilbert arbeitete er an der Entwicklung eines Trainingsprogramms, in dem Achtsamkeit und Mitgefühl, buddhistische Praxis (Mahayana) und Paul's Compassionate Mind Training miteinander verbunden und auf evolutionspsychologische und neurowissenschaftliche Erkenntnisse zurückgeführt werden. Gemeinsam haben sie das Buch „Achtsames Mitgefühl“, Arbor Verlag 2014, veröffentlicht und schreiben aktuell an einem Arbeitsbuch dazu. Chöden schrieb zudem «From Mindfulness to Insight», 2018, Shambhala Verlag.

An wen richtet sich das Retreat: Eine Voraussetzung für die Teilnahme, gleichsam für ehemalige Teilnehmende wie auch neue Interessierte, ist ausreichende psychische Stabilität. Vorerfahrungen mit Meditation, Grundkenntnisse der CFT oder Tätigkeit in einem therapeutischen Beruf sind keine Voraussetzungen. Alle Teilnehmenden sind angehalten, für ihr Wohlbefinden während des Retreat selbstverantwortlich zu sorgen.

Tagesstruktur: Jeder Kurstag hat einen festen Tagesablauf mit gemeinsamen Zeiten im ONLINE Kursraum (**Dienstag bis Samstag:** 10:00 - 11:15 Uhr, 11:45 – 12:30 Uhr, 15:00 – 16:15 Uhr und 16:45 – 18:00 Uhr. **Sonntag:** 10:00 – 11:15 Uhr und 11:45 – 12:30 Uhr). In den Pausen bzw. Offline-Zeiten wird es teilweise Übungen für die persönliche Praxis geben. Wir empfehlen sowohl online als auch offline Zeiten für die gesamte Dauer der Teilnahme (optional 2 oder 6 Tage) als Übungszeit zu betrachten und den Alltag entsprechend zu organisieren.

Sprache: Das Retreat wird in englischer Sprache durchgeführt, es wird konsequent ins Deutsche übersetzt.

Preise: 2 Tage : SFr. 250.- / 6 Tage : SFr. 600.-

Auskünfte: Wir stehen Ihnen wie folgt immer gerne zur Verfügung:

Inhaltliches: Dr. med. Mirjam Tanner, kontakt@mitfuehlen.ch, 079 631 00 64

Organisatorisches: Liza Glauser, bildungswerkstatt-act@zumberherztenleben.ch, 044 886 69 78

Anmeldungen ab sofort mit beiliegendem Anmeldeformular. Per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, 8193 Eglisau oder per mail: bildungswerkstatt-act@zumberherztenleben.ch. Vielen Dank!



Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Bildungswerkstatt ACT Winterthur www.zumberherztenleben.ch



Anmeldeformular Retreat

Dienstag 20. – Sonntag, 25. April 2021

Name/Vorname: _____

Beruf: _____

Klinik /Institution: _____

Strasse/PLZ/Ort: _____

Telefon mobil: _____

e-mail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

- Anmeldung für:
- 2 Tage Retreat (20./21. April 2021) SFr. 250.-
 - 6 Tage Retreat (20.-25. April 2021) SFr. 600.-

Rücktrittsbedingungen

Bei Abmeldungen bis zum 9. April 2021 werden die Teilnahmekosten unter Abzug einer Bearbeitungsgebühr von 10% zurückerstattet. Nach diesem Termin ist keine Rückerstattung mehr möglich.

Bitte füllen Sie das Anmeldeformular vollständig aus und schicken es baldmöglichst an:
per Post: Bildungswerkstatt ACT, Liza Glauser, Alte Landstrasse 28, CH-8193 Eglisau
per mail: bildungswerkstatt-act@zumbeherztenleben.ch



Zum beherzten Leben
Bildungswerkstatt ACT

Bildungswerkstatt ACT Winterthur www.zumbeherztenleben.ch