

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

Hiermit melde ich mich verbindlich an zum:

- 15-tägigen Grundkurs   
10-tägigen Retreat (+2 Tage)   
(nur nach Abgeschlossenem Grundkurs)   
Einige Tage zum Praktizieren

von ..... bis .....2021

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 (Gemüseschalen 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 2021

## Benediktiner-Kloster in Scheyern

unter der Leitung von

**Thanat Chindaporn**  
**Kathryn J. Chindaporn**

und

**Hildegard Huber**

## 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.



## 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.

## 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 Höchst ehrw. Ajahn Tong Sirimangalo (Phra Prom Mongkol Vi), dem 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 78 jährige humorvolle Meditationslehrer lebt seit über 30 Jahren an der Seite von Ajahn Tong. In dieser Zeit baute Khun 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.**