

Anmeldung:

Zu diesem Achtsamkeitswochenende sind sowohl beginnende als auch erfahrene Meditierende zur Auffrischung/Vertiefung ihrer Praxis herzlich willkommen.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir um verbindliche Anmeldung *unter Angabe einer Telefonnummer* bei:

Michaela Röder

Handy: 0163-164 0856 oder

E-Mail: info@vipassana-nuernberg.de

Veranstaltungsort:

**Haus Dreycedern - Gymnastiksaal im EG
Altstädter Kirchenplatz 6
91054 Erlangen**

Anreise:

Bahn: Erlangen Hbf ist gut durch Regionalzüge mit Nürnberg verbunden. Vom Bahnhof sind es ca. 10 Gehminuten.

Auto/Parken: Frankenschnellweg A73, Ausfahrt Erlangen Nord. Auf der Westseite des Bahnhofs ist ein Großparkplatz. Der nächstgelegene größere Parkplatz ist am Fuchsen Garten.

Bitte mitbringen:

Sitzkissen, 1-2 Decken als Unterlage, bequeme Kleidung und *eigene Verpflegung, Getränk und Tasse* für die Mittagspause. Vorhanden sind Stühle, Bänke, Wasserkocher. Gefüllte Thermoskannen mit Tee oder Kaffee für alle Teilnehmenden sind herzlich willkommen ☺.

Kleidung für Gehmeditation im Freien.

Kosten:

Kostenbeitrag für beide Tage: 45 €

Dieser Beitrag deckt die Reise-, Übernachtungs-, Verpflegungs- und Raumkosten ab.

Wenn sich jemand außerstande sieht, den Kostenbeitrag aufzubringen und deshalb nicht dabei sein könnte, bitte uns vorher ansprechen.

Da beide Achtsamkeitstage aufeinander aufbauen, wird sehr empfohlen, am gesamten Wochenende teilzunehmen. Sollte dies nicht möglich sein, bitte möglichst frühzeitig Bescheid geben.

Vergütung für den Lehrenden:

**Betrag nach eigenem Ermessen
(Empfehlung: 100 € für beide Tage)**

Matthias Nyanacitta unterrichtet gemäß der buddhistischen Tradition auf *Dana*-Basis. *Dana* bedeutet Großzügigkeit und bedeutet hier, dass für unsere Lebensführung hilfreiche buddhistische Lehrinhalte vermittelt werden, ohne dafür ein fixes Honorar zu verlangen. Unser Lehrer ist jedoch zur Deckung seines Lebensunterhalts auf angemessene Beiträge aller Teilnehmer*innen angewiesen, die ihren persönlichen finanziellen Möglichkeiten entsprechen und auch sichtbar Wertschätzung und Anerkennung für das Wochenende zum Ausdruck bringen sollen.

Organisation:

Vipassana-Gruppe Nürnberg und Helferlein aus Erlangen
www.vipassana-nuernberg.de

Zeit für den „Herzputz“

mit

Matthias Nyanacitta



Rahmenthema:

„... und immer wieder geht die Sonne auf!“

- *Verwandlungsprozesse im Lichte
von Vertrauen und Erkenntnis* -

**in 91054 Erlangen,
Dreycedern (barrierefrei)**

Samstag, 11. Mai 2019, 11 – 17

Sonntag, 12. Mai 2019, 10 – 16

Matthias Nyanacitta Scharlipp (Jg. 1961) praktiziert seit mehr als 25 Jahren Achtsamkeits- und Einsichtsmeditation.

Nach Studium und Anwaltstätigkeit in Konstanz arbeitete er von 1996-2000 für den Buddha-Haus e.V. und half im Allgäu *Ayya Khema* (1923-1997) beim Aufbau des buddhistischen Waldklosters *Metta Vihara*. Seit 1997 führt er auf Wunsch seiner Lehrerin Achtsamkeits- und Meditationstage durch.

Ayya Khema gab ihm den Namen *Nyanacitta* („Herzensweisheit“) und autorisierte ihn zum Dhammalehrer.

Im Frühling 2000 verließ er die *Metta Vihara*, um seine Praxis in Sri Lanka, Indien und Thailand zu vertiefen. Von 2001-2006 lebte und arbeitete er im Internationalen Meditationszentrum *Wat Kow Tahm* als Assistent von Rosemary & Steve *Weissman*. Im Jahr 2006 kehrte er nach Deutschland zurück.

Nach vielen Jahren gemeinnütziger Arbeit in verschiedenen Gemeinschaften in Europa und Asien lebt er heute mit Ehefrau und zwei Pflegekindern in Berlin. Dort lehrt er an verschiedenen Hochschulen, ist in der Schularbeit und Lehrerfortbildung tätig und engagiert sich in der Arbeit mit gesellschaftlichen Risikogruppen.

Buchveröffentlichung: „Ein edler Freund der Welt“; Uttenbühl: Jhana Verlag, 2001.

Weiteres unter www.achtsam-per-se.de

Willst du die Welt *verwandeln*,
dann *verwandle* dein Land.
Willst du dein Land *verwandeln*,
dann *verwandle* deine Region.
Willst du deine Region *verwandeln*,
dann *verwandle* deine Nachbarschaft.
Willst du deine Nachbarschaft *verwandeln*,
dann *verwandle* dein Haus.
Willst du dein Haus *verwandeln*,
dann *verwandle* dich selbst. (Laotse)

Zum Rahmenthema des Wochenendes:

„Folgt nicht mündlicher Überlieferung, nicht Lehrbräuchen, nicht dem Gerede der Leute, nicht heiligen Schriften, nicht bloßen Vernunftgründen oder logischen Schlussfolgerungen, nicht erdachten Theorien oder der Übereinstimmung mit vorherrschenden Meinungen, auch nicht der scheinbaren Kompetenz eines Redners oder dem Gedanken: 'Dies ist doch unser Lehrer'. Aber wenn ihr selbst erkennt: ‚Dieses Handeln ist gut und einwandfrei, wird von reifen Menschen empfohlen, und – wenn beachtet – führt zu Wohl und Segen‘, dann entscheidet euch dafür und richtet euer Handeln danach!“

(*Kalamer Sutta*)

Was bedeutet diese berühmte Empfehlung des historischen Buddha? Ist damit gemeint, dass wir auf allen spirituellen Glauben, auf alle von außen vermittelten Lehrinhalte verzichten können und es letztlich nur auf die eigene Erfahrung ankommt?

Wohl kaum, denn auf dem *Übungsweg der Achtsamkeit* wird rasch deutlich, dass die *Vertrauenskraft des spirituellen Glaubens* der Ausgangs- und Angelpunkt für nachhaltige innere Verwandlungsprozesse ist. Sie ermöglicht nicht nur *befreiende Erkenntnisse* für ein gutes Leben in unserer komplexen und schwierigen Welt sondern hilft zudem dabei, stufenweise darüber hinaus zu gelangen

Um sich an diesem natürlichen Zusammenhang von Vertrauen und Erkenntnis – vom grundlegenden Gefühl bei den Leistungen der Vernunft – orientieren zu können, ist es gut, sich immer wieder dreier Weggefährter*innen zu versichern, die der Buddha als „Vorboten des Sonnenaufgangs“ bezeichnet hat. Diese sind:

- Wacher Verantwortungssinn (*appamada*),
- Sorgfältiges Abwägen (*yoniso manasikara*)
- Freundschaft mit reifen Menschen (*kalyana-mittata*).

Das Achtsamkeitswochenende mit Matthias Nyanacitta ist für beginnende und erfahrenere Meditierende geeignet. Es eignet sich mit seinen Kurzvorträgen, stillen und geleiteten Meditationen, sanften Körperübungen sowie Gruppengesprächen auch gut für die Auffrischung der eigenen Übungspraxis.

Die beiden Tage der Achtsamkeit bieten zudem die günstige Gelegenheit, in Gemeinschaft mit anderen Menschen einen „Herzputztag“ zu verbringen, dabei den Blick auf die universale Vernetztheit der Dinge zu richten und mit weitem Herzen sowie klarem Verstand zu erkennen, dass alles aus Ursachen entsteht, zu deren heilsamer Qualität wir selbst etwas beitragen können.

