

## Anmeldung:

Zu diesem Wochenende sind sowohl beginnende als auch erfahrene Meditierende zur 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](mailto: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 Fuchsgarten.

## Organisation:

Vipassana-Gruppe Nürnberg und Helferlein aus Erlangen  
[www.vipassana-nuernberg.de](http://www.vipassana-nuernberg.de)

## Kosten:

**Kostenbeitrag für alle 3 Tage: 50 €**

**Freitag Vortrag: 10 €**

**Samstag und Sonntag: 45 €**

Die Kosten decken Reise, Übernachtung und Verpflegung und Raummiete.

**Wenn sich jemand außerstande sieht, den Kostenbeitrag aufzubringen und deshalb nicht teilnehmen kann, bitte Bescheid geben.**

**Das Wochenende baut aufeinander auf, deshalb ist es empfehlenswert, das ganze Wochenende zu buchen.**

## Kurshonorar für die Lehrerin:

### Beitrag nach eigenem Ermessen

Yuka Nakamura unterrichtet gemäß der Tradition auf Dana-Basis. Dana bedeutet Großzügigkeit und meint, dass buddhistische Belehrungen angeboten werden, ohne dafür ein festes Honorar zu verlangen. Yuka Nakamura ist aber zur Deckung ihres Lebensunterhalts auf freiwillige Beiträge der Teilnehmenden angewiesen, entsprechend den persönlichen finanziellen Möglichkeiten, und als Ausdruck der Wertschätzung und Anerkennung.

# Meditationswochenende

mit

## Yuka Nakamura



## Dem Leben eine Richtung geben

*Die Bedeutung von Absichten und innerer Ausrichtung*

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

**Freitag, 13.9.2019 Vortrag, 19 – 21  
Samstag, 14.9.2019, 10 – 18  
Sonntag, 15.9.2019, 10 – 15**



## Yuka Nakamura

praktiziert seit 1993 in verschiedenen buddhistischen Traditionen (Zen, Vipassana und Vajrayana). Sie ist Psychologin, Dr. phil., sowie MBSR-Lehrerin und Ausbilderin im CFM Zentrum für Achtsamkeit Schweiz. Sie wurde von Fred von Allmen als Vipassana-Lehrerin geschult und lehrt Meditation im Meditationszentrum Beatenberg (CH) und international an verschiedenen Orten, u.a. IMS (US), Gaia House (UK), Seminarhaus Engl (D), etc. Sie ist auch Teil des Lehrkörpers am Bodhi-College und arbeitet in verschiedenen Übersetzungsprojekten von Dharmabüchern mit. Ihr besonderes Interesse gilt den Lehren des frühen Buddhismus und dem engagierten Buddhismus.

[www.yuka-nakamura.ch](http://www.yuka-nakamura.ch)

## Inhalt des Wochenendes

Dharma zu praktizieren bedeutet, einen Weg zu gehen, der aus Verwirrung, Leiden und Konflikt zu mehr Freiheit und Frieden führt. Entscheidend auf diesem Weg ist die Klarheit bezüglich der eigenen Absicht und Motivation und die Fähigkeit und Weisheit, heilsame Absichten zu wählen und zu stärken. Die Bedeutung von Absichten liegt zum Einen darin, dass sie eine entscheidende Rolle in der Formung und Kultivierung des Geistes spielen, zum Anderen darin, dass sie die Ursachen von Glück oder Leiden darstellen. Unsere Freiheit liegt genau darin, dass wir eine Wahl haben, welche Absicht wir in jeden Moment hineinbringen.

Das Wochenende befasst sich mit der Funktion und Bedeutung von Absichten gemäß der buddhistischen Psychologie und mit der Frage, wie wir die Absichten in eine heilsame Richtung lenken und stärken können. Wonach streben wir, wonach richten wir unseren Herzgeist aus? Was inspiriert uns vielleicht auch in einem

umfassenderen Sinn auf unserem Weg? Eine klare Absicht zu haben verleiht unserem Leben eine tiefe Sinnhaftigkeit und Perspektive. Das Wochenende lädt die Teilnehmenden ein, solchen Fragen nachzugehen und sie für sich zu erforschen.

Das Wochenende umfasst neben einführenden Inputs verschiedene Formen der Meditation im Sitzen, Gehen, Bewegung und im Dialog. Es findet größtenteils im Edlen Schweigen statt.

## 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.