

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, bitte möglichst per E-Mail *unter Angabe einer Telefonnummer* bei:

Michaela Röder

vipassana-nuernberg@gmx.de

(Handy: 0163-164 0856)

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.

Bitte mitbringen:

Sitzunterlage (Decke), Sitzkissen, 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 ☺.

Uhr und Kleidung für Gehmeditation im Freien.

Kosten:

Kostenbeitrag für beide Tage: 45 €

Dieser Betrag deckt Reise, Übernachtung und Verpflegung der Lehrenden und Raummiete.

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

Beide Achtsamkeitstage bauen aufeinander auf, deshalb ist es empfehlenswert, an beiden Tagen durchgehend anwesend zu sein.

Kurshonorar für den Lehrenden:

**Betrag nach eigenem Ermessen
(Empfehlung: 120 € für beide Tage)**

Matthias Scharlipp leitet das Training gemäß der Tradition auf *Dana*-Basis. *Dana* heißt Großzügigkeit und bedeutet hier, dass für unsere Lebensführung hilfreiche buddhistische Lehrinhalte vermittelt werden, ohne dafür ein fixes Honorar zu verlangen. Matthias Scharlipp ist jedoch zur Deckung seines Lebensunterhalts auf freiwillige und angemessene Beiträge der Teilnehmer*innen angewiesen, die ihren persönlichen finanziellen Möglichkeiten entsprechen und ihrer Wertschätzung und Anerkennung Ausdruck geben.

Organisation:

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

Vom Segen eines gut gestimmten Herzens

mit

Matthias Scharlipp



Achtsamkeitstraining zur Stärkung positiver Emotionen

in Erlangen, Dreycedern im EG
(barrierefrei)

Samstag, 16. Mai 2020, 11 – 17
Sonntag, 17. Mai 2020, 10 – 16



Über den Trainer Matthias Scharlipp

Ich arbeite mit viel Freude seit mehr als 20 Jahren als Achtsamkeitstrainer. Davor war ich 10 Jahre als Rechtsanwalt am Bodensee tätig. Während dieser Zeit nahm ich in Thailand an einem intensiven Achtsamkeitsretreat teil, dem noch viele weitere folgten. Das dabei vermittelte Handwerkszeug ermöglichte mir wertvolle Einsichten, die meinen Lebensweg in eine neue Richtung lenkten. Von 1996 – 2000 half ich beim Aufbau des Retreatzentrums Metta Vihara im Allgäu. In dieser Zeit begann ich auf Wunsch meiner Mentorin, der buddhistischen Nonne Ayya Khema, Achtsamkeit in Meditation und Alltag zu lehren. Nach ihrem Tod und einer Zeit der Neuorientierung unterstützte ich von 2001 – 2006 meine Lehrer Rosemary und Steve Weissman im Internationalen Meditationszentrum War Kow Tahm in Thailand. Im Anschluss war ich bis 2014 im Nebenberuf als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Hochschulbereich tätig. In dieser Zeit erwarb ich das MBSR-Kursleiter Zertifikat und engagierte mich in der Bildungsarbeit mit Inhaftierten. Seit 2014 bin ich im Bereich der Jugendhilfe tätig und unterrichte als Lehrbeauftragter an einer Hochschule. Mit meiner Familie lebe ich in Zehlendorf.

Weiteres unter www.herz-zentrum.berlin

Ziele

Mattias Scharlipp vermittelt in einem geschützten Rahmen Schlüsselqualifikationen, mit denen wir Schritt für Schritt unseren inneren Kompass (wieder) entdecken, Fehlbelastungen aus unserem äußeren (beruflichen) Umfeld besser ausbalancieren und unsere persönlichen Ziele (neu) klären können. Das Potential des Trainings beruht auf dem Prinzip, dass Gedanken und Emotionen mit gegenläufiger Qualität (wie Freude und Unlust, Liebe und Wut) nicht gleichzeitig nebeneinander bestehen können. Das Training ist keine Therapie, vermittelt aber bewährte Methoden zur Selbsthilfe.

Das Stimmen des Herzens

Ein gut gestimmtes, frei schwingendes Herz ist eines, das wir auf dem richtigen Fleck haben! Es ist ein wichtiger Aspekt nachhaltiger Selbstfürsorge, eine Zuflucht und nie versiegende Quelle des Vertrauens in den Grabenkämpfen und Routinen des Alltagstrotts. Eine wichtige Rolle spielt hierbei die Kultivierung von vier positiven Emotionen, die es ermöglichen, die unterschwellige Vernetztheit aller Dinge zu verstehen und die standardmäßig programmierte Selbstzentriertheit des Menschen beherzt daran anzupassen.

Die Kunst der Verwandlung

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)

Vier positive Emotionen

Liebe hütet das Herz davor, parteiisch zu werden, sich wählerisch und ausschließend zu umgrenzen und sich von der anderen, ausgeschlossenen Seite zu entfremden. Sie nährt es mit ihrer Selbstlosigkeit, Grenzenlosigkeit, Innigkeit, Wärme und bezwingenden Kraft.

Mitgefühl bewahrt das Herz davor zu vergessen, dass trotz des Erlebens von Liebe und Glück in dieser Welt größter Schmerz existiert, dass es im Leben vieler Menschen mehr Unerfüllendes als Glück gibt, mehr als Liebe und Mitgefühl zu lindern im Stande sind.

Mitfreude gibt dem Herzen die nötige Nahrung, Belebung und Entspannung, die es davor schützt, matt zu werden. Sie bewahrt es davor, sich in schmerzvolles Erleben einzugraben und davon überwältigt zu werden. Mitfreude ist ein Lächeln, das Trost, Hoffnung, Furchtlosigkeit und Zuversicht schenkt.

Gleichmut bildet den „Charakter“ des Herzens, der die Schwingungen zu einem organischen Ganzen verbindet, sie sinnvoll miteinander verknüpft, ihnen die Richtung gibt und so die kraftvolle Harmonie einer Persönlichkeit schafft. Gleichmut ist ein vollkommenes und unerschütterliches Gleichmaß des Herzens, das in tiefer Einsicht wurzelt.