



**Vipassana Meditationstage
in Karlsruhe**

mit
Gerit Stöcklmair

Themenschwerpunkt:
Der Mut zum Sinn, ist der Mut zum sein:
Langmut und Wagemut

Freitag, 14.02.2025 bis Sonntag 16.02.2025,
in der Tai Chi Schule Karlsruhe

Langmut und Wagemut

Wann ist Geduld oder Langmut eine Tugend, die uns und anderen weiterhilft, Frieden und Vertrauen schafft. Und wann ist es wichtig, Mut und Energie zu finden und sich weiter zu wagen?

Geduld ist eine der 10 Tugenden, die es zu verwirklichen gilt und wird im frühen Buddhismus als Schutz unserer Praxis gesehen.

Unsere heutige Zeit ist alles andere als geduldig – alles muss schneller und effizienter werden und es ist nicht so einfach, in einem anderen Modus zu verweilen.

Treffen wir geduldige Menschen, sind wir oft berührt von Ihrer Fähigkeit die Ruhe zu bewahren.

Und trotzdem ist es für uns selbst oft schwierig, geduldig zu sein. Wir haben so wenig Zeit. Und eigentlich wollen wir schon ganz woanders sein. Viel weiter mit allem und vor allem mit unserer eigenen Entwicklung.

Auf der anderen Seite wird Handlung in unserer Kultur bewundert.

Aber Mut zum Handeln kann vieles bedeuten und uns auf dem Weg stützen. Wagemut kann für den einen bedeuten sein Herz zu öffnen und für den anderen Grenzen zu setzen.

Neue Wege wagen braucht Wagemut. Und dabei zu bleiben, braucht Langmut.

Nicht immer ist es einfach zu wissen, ob wir verweilen oder auf dem Weg weiterziehen sollen.

An diesem Wochenende werden wir uns in und mit Geduld üben.

Geduld ist immer dabei, wenn wir am Kissen sitzen. Aber an diesem Wochenende werden wir die Geduld etwas ins Zentrum rücken und sehen, was uns hilft mit Mut geduldig zu bleiben.

Wir werden aber auch da hinsehen, wenn es darum geht vom Modus der Geduld zur Handlung überzugehen, weil irgendwann waren wir lange genug geduldig und es braucht Mut zur Handlung.

Aber wann ist 'genug' genug? Wann sollen wir handeln?

An Beispielen aus dem Pali Canon und aus dem wirklichen Leben, von Menschen mit Mut, wollen wir uns inspirieren lassen.

Der **Tagesablauf** beinhaltet geführte und stille Sitz- und Geh-Meditationsperioden und Übungen, die das Untersuchen des Themas unterstützen.

Dazu kommen kurze Vorträge zu den Themen und die Möglichkeit für Austausch.

AnfängerInnen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Gerit Stöckmair widmet sich seit 1994 der buddhistischen Herzens- und Geistesschulung unter verschiedenen Lehrern. Sie praktiziert und unterrichtet Vipassana- und Metta-Meditation und untersucht mit großem Interesse die Integration des Dhammas im heutigen Kontext der modernen Welt.

Ihre Praxis ist geprägt von unterschiedlichen Lehrer*innen und ihre wichtigsten Mentoren sind Akincano M Weber und John Peacock und sie hat die Lehrerausbildung des Bodhi College abgeschlossen. Sie ist Mitgründerin von Copenhagen Insight Meditation und arbeitet nebenbei als Integraler Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt, Schock und Trauma.

Datum/Zeit: Freitag, 14.02.2025, 17:30 – 20:00 Uhr
Samstag, 15.02.2025, 10:00 – 17:30 Uhr
Sonntag, 16.02.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

Die Platzzahl ist beschränkt. Teilnehmer, die an der gesamten Veranstaltung teilnehmen haben Vorrang. Falls es noch freie Plätze hat, ist es möglich auch nur am Samstag/ Sonntag teilzunehmen!

Ort: Tai Chi Schule, Karlsruhe – Oststadt, (es gibt wenig Parkplätze in der Nähe)
Lachnerstrasse 7; **76131** Karlsruhe (Hinterhaus 2. Stock)
Tram 2 vom Hauptbahnhof Ausstieg: Durlacher Tor/ KIT Campus Süd

Mitbringen: Wer mag trägt gerne zu einem gemeinsamen Mittagessen etwas bei. Geschirr und Besteck ist vorhanden. Weiter stehen Getränke (Wasser und Tee) zur Verfügung. Ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien. Unterlagen sowie Sitzkissen oder Bänkechen und Stühle, sind vorhanden.

Kosten: Der Beitrag für Reisekosten, Organisation und Raummiete beträgt 40€ für das gesamte Wochenende. Falls die Kosten eine Teilnahme am Seminar erschweren oder sogar verhindern würden ist eine Ermäßigung oder Erlassung des Betrages möglich

Dāna – Spende an die Lehrerin

Gemäß buddhistischer Tradition verlangt die Lehrerin kein Honorar. Sie ist jedoch für ihren Lebens-unterhalt auf Spenden am Ende des Kurses angewiesen.

Spenden für Gerit bitte direkt auf ihr Bankkonto:

Account Holder: www.gerit.dk (Gerit Stoecklmair)

BIC: TRWIBEB1XXX

IBAN: BE63 9673 7018 5308

Address: Avenue Louise 54, Room S52

Brussels

Anmeldung: Anmeldung für den Freitagabend und für das Meditationswochenende bitte **per Email** an info@vipassana-karlsruhe.info unter Angabe der folgenden Informationen:

- Vorname und Name
- **Hinweis** „Ich nehme zur Kenntnis, dass keine Haftung für mögliche Schadensfälle während der Meditationstage übernommen wird.“

Die Anmeldung gilt als verbindlich und wird per Email bestätigt.

Für telefonische Rückfragen: 0151 14925978

Bei Verhinderung bitte abmelden!