



MEDITATIONSZENTRUM

# Buddha-Haus Stuttgart

Programm 2015



**BuddhaHaus**  
Meditations- und Studienzentrum e. V.



„IN DEM MOMENT, WO WIR ACHTSAM SIND AUF  
DAS, WAS IST, IST ALLES, WAS GEWESEN IST ODER  
WAS EINMAL SEIN KANN, VERSCHWUNDEN.  
ES IST SO, WIE ES IST.“

**AYYA KHEMA**

## HERZLICH WILLKOMMEN IM BUDDHA-HAUS STUTTGART

Inmitten der Großstadt bietet unser Meditationszentrum die Möglichkeit des Rückzugs und des Innehaltens. Unser Angebot richtet sich an alle, die Achtsamkeit und Meditation erlernen und praktizieren wollen und sich von der Lehre Buddhas angesprochen fühlen – unabhängig von der Religionszugehörigkeit. Unser Verständnis von Meditation und Buddhismus basiert auf der Lehrdarlegung der Nonne Ayya Khema. Das Zentrum wird von einem Team Praktizierender (Sangha) geführt. Der Erhalt des Zentrums erfolgt durch die Spenden und Beiträge seiner Besucher sowie das ehrenamtliche Engagement des Sangha. Alle, die das Zentrum unterstützen möchten, sind jederzeit willkommen.



### Ayya Khema

Unser Zentrum ist durch Ayya Khema, Meditationsmeisterin und buddhistische Nonne in der Theravada-Tradition, inspiriert. Ihr Verdienst war es, vielen Menschen im Westen die Lehre Buddhas zugänglich zu machen – vor dem Hintergrund unserer abendländischen Kultur. Ihre Bücher wurden weltweit bekannt und in neun Sprachen übersetzt. Sie ist die Begründerin des Buddha-Haus-Projektes. Ayya Khema verstarb 1997 im Alter von 74 Jahren. Auch nach ihrem Tod ist ihre Anziehungskraft ungebrochen.

### Buddha-Haus-Projekt

Zum Buddha-Haus-Projekt gehören das Waldkloster Metta Vihara und das Seminarhaus „Buddha-Haus“ im Allgäu, die Stadtzentren in München und Stuttgart sowie der Jhana-Verlag. Projekt und Waldkloster unterstehen der spirituellen Leitung des Mönchs Bhante Nyanabodhi. Dem Projekt eng verbunden sind das Lotos-Vihara-Meditationszentrum in Berlin und das Buddhistische Zentrum LKW in Hamburg.

- Mehr Informationen unter [www.buddha-haus.de](http://www.buddha-haus.de)
- Das aktualisierte Programm des Stadtzentrums Stuttgart unter [www.buddhahaus-stuttgart.de](http://www.buddhahaus-stuttgart.de)

## INHALTSVERZEICHNIS

<b>Offene Meditationsstunden an Wochentagen</b> .....	5
Keine Anmeldung erforderlich	
<b>Tag der Achtsamkeit und Lehrreden</b> .....	7
Keine Anmeldung erforderlich	
<b>Kurse am Vormittag, Nachmittag und Abend</b> .....	8
Verbindliche Anmeldung erforderlich	
<b>Kurse für Einsteiger</b> .....	12
Verbindliche Anmeldung erforderlich	
<b>Verzeichnis der Wochenendkurse</b> .....	14
<b>Wochenendkurse</b> .....	16
Für den in der Regel öffentlichen Vortrag am Freitag keine Anmeldung, für die Kurstage verbindliche Anmeldung erforderlich	
<b>Wichtige organisatorische Hinweise</b> .....	33

## ANMERKUNGEN

- Vormittags können weitere offene Meditationsstunden stattfinden, die nicht in diesem Programm enthalten sind. Aktuelle Termine oder Ergänzungen geben wir auf Aushängen im Meditationszentrum, auf unserer Homepage [www.buddhahaus-stuttgart.de](http://www.buddhahaus-stuttgart.de) und dem Anrufbeantworter bekannt.
- Sofern nicht anders angegeben, sind alle Veranstaltungen für Anfänger und Geübte gleichermaßen geeignet.
- Veranstaltungsort: Buddha-Haus Meditationszentrum, falls nicht anders angegeben.
- An Feiertagen bleibt unser Zentrum geschlossen.

## OFFENE MEDITATIONSSTUNDEN AN WOCHENTAGEN

### DIENSTAG

#### Gerhard Krapf Meditation und Vortrag

Audiovorträge, meist von Dr. Wilfried Reuter (Schüler von Ayya Khema). Meditation in Stille oder / und geführt.

**Termin:** *jeden 2. Dienstag im Monat*

**Zeit:** *19.30 – 21.00 Uhr*



#### Tino Gädke Geführte und individuelle Meditationen

Gehmeditation, Vortrag (Audio, Video),  
Liebende-Güte-Meditation zum Abschluss

**Termin:** *jeden Dienstag außer dem 2. Dienstag im Monat*

**Zeit:** *19.30 – 21.00 Uhr*



### MITTWOCH

#### Klaus Starke Ayya-Khema-Abend

Sitzmeditation, Audio- und Videovorträge  
von Ayya Khema und Bhante Nyanabodhi  
zur Lehre Buddhas und Liebende-Güte-  
Meditation zum Abschluss

**Zeit:** *19.45 – 21.30 Uhr*



## DONNERSTAG

Mona Fuchs und  
Andreas Zegowitz  
**Meditation und  
Vortrag**



Geführte und individuelle Meditationen, Gehmeditation und /oder Körperübungen, Vortrag (Audio, Video)

**Zeit:** 20.00 – 21.30 Uhr

## FREITAG

Ute Musch  
**Stilles Sitzen**



Der Abend ist ganz der Meditation in Stille gewidmet. Anfänger und erfahrene Teilnehmer sind gleichermaßen willkommen.

**Termin:** *jeden 1. und 3. Freitag im Monat, entfällt bei Wochenendveranstaltungen*

**Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr

→ *Spendenempfehlung für die offenen Veranstaltungen an Wochentagen: 5 – 10 Euro*

## TAG DER ACHTSAMKEIT UND LEHRREDEN

Andreas Zegowitz  
**Einfach Leben**



bietet die Möglichkeit, am Wochenende Achtsamkeit und Meditation zu praktizieren. Der Tag dient der Schulung von Ausdauer, Konzentration und Achtsamkeit sowie der Vertiefung eines Themas der Buddha-Lehre.

**Termin:** *Samstag, 25. Juli 2015*

**Zeit:** 10.00 – 13.00 Uhr

→ *Spendenempfehlung: 15 Euro*

Buddhistischer Studienkreis  
**Sasitacittam**



mit Claus M. H. Gatto

Der Buddhistische Studienkreis Sasitacittam bietet das gemeinsame Studium der dargelegten Lehre des Buddhas Siddhattha Gotama an. Dazu lesen und diskutieren wir die Lehrreden im Palikanon und deren Kommentierungen, die im Netz oder im Buchhandel erhältlich sind. Wir verbinden dies mit kurzen Meditationen sowie mit einem gemütlichen Erfahrungsaustausch bei Tee und Gebäck. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen. Jeder Interessent kann an den Treffen nach Belieben teilnehmen, es empfiehlt sich jedoch eine gewisse Regelmäßigkeit.

**Info:** [www.buddhismus-in-stuttgart.de/gruppen/buddhistischer-studienkreis-sasitacittam.html](http://www.buddhismus-in-stuttgart.de/gruppen/buddhistischer-studienkreis-sasitacittam.html)

**Termine:** *11 x Sonntagnachmittag und 2 x Samstagnachmittag  
25.1., 15.2., 22.3., 18.4., 16.5., 31.5., 28.6., 26.7., 16.8.,  
20.9., 25.10., 29.11., 20.12.2015*

**Zeit:** 14.00 – 18.00 Uhr

→ *Spendenempfehlung: 5 – 10 Euro*

## KURSE AM VORMITTAG, NACHMITTAG UND ABEND



### Tina Künstner Yoga, Meditation und die Lehre Buddhas

Die Kurse laden dazu ein, die eigene spirituelle Praxis zu vertiefen, sich mit der Lehre Buddhas auseinander zu setzen und beides miteinander

in Verbindung zu bringen. Mit sanftem Yoga (ca. 50 Min.) bereiten wir Körper und Geist auf die Meditation vor, es folgen stille und geführte Meditationen und kurze Vorträge und/oder die Reflexion der eigenen Praxis. Sowohl Anfänger als auch Geübte sind herzlich willkommen. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

**Tina Künstner**, Yogalehrerin BDY/EYU, 54 Jahre, verheiratet und Mutter eines erwachsenen Sohnes. Meditationspraxis seit 1986, Schülerin von Ayya Khema, 2006 – 2009 dreijähriger Lehrgang „Buddha-Lehre, Theorie und Praxis“ bei Karen Kold-Wagner, seit 2013 Weiterbildung bei Marie Mannschatz für Metta-Meditation; Mitbegründerin des Meditationszentrums Stuttgart. **Info:** [www.yoga-martina-kuenstner.de](http://www.yoga-martina-kuenstner.de)

### » BUDDHAS WEG ZUM GLÜCK UND EIN WEISER UMGANG MIT AUFTAUCHENDEN HINDERNISSEN

Buddha hat von fünf Hindernissen gesprochen, die in der Meditation den Weg zur Ruhe und Gelassenheit behindern. Im Alltag tauchen sie in Form von belastenden Gedanken und Gefühlen auf. Wenn wir lernen, weise mit diesen Hindernissen umzugehen, dann bekommt unsere Meditation mehr Tiefe und der Alltag wird unbeschwerter und gelassener.

**Termine:** 8 x Montagabend, → **Kurs 1**  
26. Januar bis 23. März, nicht am 16. Februar

**Zeit:** 18.15 – 20.15 Uhr

**Termine:** 8 x Mittwochvormittag, → **Kurs 2**  
28. Januar bis 25. März, nicht am 18. Februar

**Zeit:** 10.00 – 12.00 Uhr

→ Kursgebühr Kurs 1/Kurs 2:  
jeweils 60 – 80 Euro (nach eigenem Ermessen)

### » DIE SIEBEN ERLEUCHTUNGSFAKTOREN

Sieben geistige Qualitäten hat Buddha benannt, die uns auf dem Weg zu innerem Frieden und zu mehr Gelassenheit unterstützen. Wie wir diese Qualitäten in uns fördern können, ist Thema dieses Kurses.

**Termine:** 10 x Montagabend, → **Kurs 3**  
13. April bis 6. Juli, nicht am 18. und 25. Mai und 1. Juni

**Zeit:** 18.15 – 20.15 Uhr

**Termine:** 10 x Mittwochvormittag, → **Kurs 4**  
15. April bis 8. Juli, nicht am 20. und 27. Mai und 3. Juni

**Zeit:** 10.00 – 12.00 Uhr

→ Kursgebühr Kurs 3/Kurs 4:  
jeweils 70 – 100 Euro (nach eigenem Ermessen)

### » SICH SELBST UND ANDEREN MIT WOHLWOLLEN BEGEGNEN – DIE PRAXIS DER METTA-MEDITATION –

Die Metta-Meditation ist eine Meditationsform, die uns darin unterstützt, den Geist zu sammeln und Herzensqualitäten zu entwickeln. Wir lernen dabei, uns selbst und anderen Menschen wohlwollender und mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

**Termine:** 8 x Montagabend, → **Kurs 5**  
28. September bis 23. November, nicht am 2. November

**Zeit:** 18.15 – 20.15 Uhr

**Termine:** 8 x Mittwochvormittag, → **Kurs 6**  
30. September bis 25. November, nicht am 4. November

**Zeit:** 10.00 – 12.00 Uhr

→ Kursgebühr Kurs 5/Kurs 6:  
jeweils 60 – 80 Euro (nach eigenem Ermessen)



Elfi Schmitt  
**Auf dem Weg sein mit anderen**  
 Buddhistische Stadtpraxis  
 Jahresgruppe 2015

Buddhistische Stadtpraxis ist ein Übungskonzept, um den Alltag immer mehr von der spirituellen Praxis durchdringen zu lassen. Wir praktizieren hier nicht alleine, sondern gemeinsam mit anderen in einer geschlossenen Jahresgruppe. Das voneinander Lernen im Austausch, die gegenseitige Ermutigung und Unterstützung sind ebenso wichtige Bestandteile dieses Kurses wie das stille Sitzen in der Meditation bzw. in geleiteten Meditationen. Schon der Buddha hat die praktizierende Gemeinschaft als Juwel bezeichnet. Einen unverzichtbaren Faktor auf dem Weg zur Befreiung.

**Elfi Schmitt**, 57 Jahre, Gesundheits- und Krankenpflegerin, praktiziert seit 17 Jahren Samatha-, Metta- und Vipassana-Meditation. Sie ist Schülerin von Ayya Khema und Sylvia Kolk sowie Mitbegründerin des Meditationszentrums Stuttgart.

#### » DIE 5 HINDERNISSE DES GEISTES

Das Kursthema „Die 5 Hindernisse des Geistes“ wird durch Vorträge und Texte erläutert und Zuhause durch Übungen im Alltag verinnerlicht. In der Zeit zwischen den Kurstagen experimentieren wir mit alten und neuen Methoden, um die Verbindung zum Kursthema und zur Gruppe aufrecht zu erhalten

**Termine:** 10 x *Sonntagnachmittag*, → **Kurs 7**  
 8.2., 8.3., 12.4., 10.5., 14.6., 12.7., 13.9., 11.10.,  
 8.11., 6.12.

**Zeit:** 14.00 – 18.00 Uhr

**Voraussetzung zur Teilnahme:** *Einführung in die Meditation (siehe Einführungskurs im Januar 2015) oder Teilnahme an einem der vorangegangenen Stadtpraxis-Kurse*

→ *Kursgebühr: 190 Euro (bitte am ersten Kurstag bezahlen)*



Annette Härtel  
**Achtsamkeit-Dialog**  
 Sprechen aus der Stille –  
 Zuhören mit dem Herzgeist

Der Achtsamkeit-Dialog lehrt uns, wie durch bewusstes Sprechen und Zuhören ein Raum entsteht, in dem wir Verbundenheit erfahren können. „Dialog ist der freie Sinnfluss, der unter uns, durch uns hindurch und zwischen uns fließt“ (David Bohm). Im Dialoggespräch gibt es kein vorbestimmtes Thema, kein Ziel, nichts soll erreicht werden. Die Übung ist: – der freie Fluss – mit dem sein, was ist. Wir lernen dabei, unsere eigenen inneren Impulse und unsere Reaktionen auf andere achtsam wahrzunehmen, aus dem Inneren zu sprechen und mit dem Herzgeist zuzuhören. Das Sitzen in der Stille dient als Vor- und Nachbereitung der Übung.

Wir treffen uns 1x monatlich in einer geschlossenen Gruppe. Um die Wirksamkeit des Dialogs zu erfahren, braucht es die gegenseitige Verpflichtung, als Gruppe für einen bestimmten Zeitrahmen zusammen zubleiben.

**Annette Härtel**, Jahrgang 1952, praktiziert seit vielen Jahren Achtsamkeitsmeditation bei Carol Wilson, Fred von Allmen, Ursula Flückiger, Sylvia Kolk. Sie ist Pädagogin in Schule und Erwachsenenbildung und MBSR-Lehrerin.

**Termine:** 6 x *Sonntagnachmittag*, → **Kurs 8**  
 15.3., 19.4., 17.5., 14.6., 21.6., 19.7.

**Zeit:** 16.45 – 18.15 Uhr

**Termine:** 4 x *Sonntagnachmittag*, → **Kurs 9**  
 27.9., 18.10., 22.11., 13.12.

**Zeit:** 16.45 – 18.15 Uhr

→ *Kursgebühr: Bitte um Spenden für das Zentrum*

## KURSE FÜR EINSTEIGER

Elfi Schmitt

### Wie Meditation das Leben verändern kann

Eine Einführung in die Meditation



- das Kennenlernen von Ruhe- und Einsichtsmeditation
- die geistigen Hintergründe: warum Meditation?
- Hilfestellungen, um im Alltag weiter üben zu können.

**Termine:** *Sonntag, 11. Januar 2015* → **Kurs 10**

**Zeit:** 10.00 – 13.00 Uhr

→ Kursgebühr: 35 Euro

Annette Härtel

### Einführung in die Meditation

Einführung in die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen.

Austausch: Wie kann ich im Alltag üben?



**Termin:** *Samstag, 7. März. 2015* → **Kurs 11**

*Samstag, 10. Oktober. 2015* → **Kurs 12**

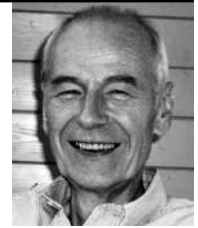
**Zeit:** jeweils von 09.30 – 13.00 Uhr

→ Kursgebühr: 35 Euro

Klaus Starke

### Einführung in die Meditation

Kennenlernen von Ruhe-, Geh- und Metta-Meditation (Liebende Güte), wie sie von Ayya Khema gelehrt wurden, und beginnen, selber zu üben.



**Termin:** *Samstag, 13. Juni 2015* → **Kurs 13**

*Samstag, 12. Dezember. 2015* → **Kurs 14**

**Zeit:** jeweils von 10.00 – 14.00 Uhr

→ Kursgebühr: 35 Euro

Mona Fuchs

### Einführung in die Meditation

Wir lernen einige Meditationsmethoden kennen, um selbst weiter üben zu können.



**Termin:** *Sonntag, 22. November 2015*

→ **Kurs 15**

**Zeit:** 10.00 – 13.00 Uhr

→ Kursgebühr: 35 Euro

## TERMINÜBERSICHT DER WOCHENENDKURSE

Januar	<b>Kurs 16</b> <i>Freitag, 16.1. Samstag, 17.1. Sonntag, 18.1. Samstagsabend</i>	Charlie Pils <b>Liebe ohne Angst</b> <i>Öffentlicher Vortrag Vorträge, Meditationspraxis Vorträge, Meditationspraxis ab 19.00 Uhr öffentliches Mantra-Konzert</i>
Februar	<b>Kurs 17</b> <i>Freitag, 13.2. Samstag, 14.2.</i>	Ursula Flückiger <b>Verbundenheit und Freiheit</b> <i>Öffentlicher Vortrag Meditationstag</i>
März	<b>Kurs 18</b> <i>Freitag, 27.3. Samstag, 28.3.</i>	Dr. Wilfried Reuter <b>Es ist die Sehnsucht, die die ganze Arbeit verrichtet</b> <i>Öffentlicher Vortrag Vorträge, Meditationspraxis</i>
April	<b>Kurs 19</b> <i>Freitag, 24.4. Samstag, 25.4.</i>	Isis Bianzani <b>Vertrauen und Hingabe</b> <i>Öffentlicher Vortrag Meditationstag</i>
Mai	<b>Kurs 20</b> <i>Samstag, 9.5. Sonntag, 10.5.</i>	Bhante Nyanabodhi <b>Nur ein freudiger Geist kann meditieren</b> <i>Öffentlicher Vortrag Meditationstag</i>
Juni	<b>Kurs 21</b> <i>Freitag, 5.6. Samstag, 6.6. Sonntag, 7.6.</i>	Lisa Freund <b>Der Tod ist Teil des Lebens</b> <i>Öffentlicher Vortrag Vorträge, Meditationspraxis Vorträge, Meditationspraxis</i>

Juni	<b>Kurs 22</b> <i>Freitag, 26.6. Samstag, 27.6.</i>	Dr. Paul Köppler <b>Loslassen</b> <i>Öffentlicher Vortrag Vorträge, Meditationspraxis</i>
September	<b>Kurs 23</b> <i>Freitag, 18.9. Samstag, 19.9.</i>	Pyar Rauch <b>Spiritualität und Heil-Sein</b> <i>Öffentlicher Vortrag Meditationstag</i>
September	<b>Kurs 24</b> <i>Freitag, 25.9. Samstag, 26.9. Sonntag, 27.9.</i>	Yesche Udo Regel <b>Tonglen – Mit Freundlichkeit und Mitgefühl auf sich und die Welt schauen</b> <i>Öffentlicher Vortrag Meditationstag Meditationstag</i>
Oktober	<b>Kurs 25</b> <i>Freitag, 30.10. Samstag, 31.10.</i>	Irene Bumbacher <b>Heilsames Erinnern und Verankern</b> <i>Öffentlicher Vortrag Meditationstag</i>
November	<b>Kurs 26</b> <i>Freitag, 13.11. Samstag, 14.11. Sonntag, 15.11.</i>	Marie Mannschatz <b>Heilung aus dem Herzen</b> <i>Öffentlicher Vortrag Meditationstag Meditationstag</i>
Dezember	<b>Kurs 27</b> <i>Freitag, 11.12. Sonntag, 13.12.</i>	Fuden Nessi <b>Die Not des Daseins, der Buddha im Dasein</b> <i>Öffentlicher Vortrag Meditationstag</i>



## » KURS 16 | 16./17./18. JANUAR 2015



## Charlie Pils

### Liebe ohne Angst

Warum hast du Angst vor dem, was du dir am meisten wünschst? Angst vor Nähe, Angst vor „Bindung“. Weißt du, dass Lieben bedeutet, verletzbar zu sein? Da sind deine

Erfahrungen in Vergangenheit und Gegenwart. Da ist keine Sicherheit im „Außen“. Da sind deine Angst vor Enttäuschung so wie deine Angst vor Einsamkeit, die dich immer wieder Schutzmauern um dein Herz errichten lassen. Sie trennen dich von dir selbst, von der Liebe, die dein wahres Wesen ist. In dir selbst ist das, was du suchst. Dein dich Öffnen in der Meditation für all deine Gefühle, für all deine Ängste und deinen Schmerz in dir braucht deine Erkenntniskraft und dein Vertrauen – in dich selbst. Vertrau darauf, dass du es kannst: Geh nach Innen und finde dich selbst – finde die Liebe für dich selbst, die immer IST. Dann kannst du auch „andere“ lieben, mit Körper und Geist – frei von Angst. So kannst du die Liebe leben, immer jetzt, sie verschenken und empfangen und damit in ihr wachsen.

**Charlie Pils** ist Dharma-Lehrer in der Nachfolge von Ayya Khema und vermittelt Stille- und Einsichtsmeditation (Samadhi und Vipassana) auf den Grundlagen der Lehren des Buddha. Er ist in der spirituellen Leitung des Meditationszentrums Buddha-Haus München. **Info:** [www.charlie-pils.de](http://www.charlie-pils.de)

*Die gesamte Veranstaltung, Freitag bis Sonntag, findet im Ho Ryu Zen-Dojo-Zentrum, Silberburgstr. 62a in Stuttgart statt.*

### Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ Lehrerhonorar: 8 Euro, Spende für Stadtzentrum

### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

Samstagsabend: 19.00 Uhr, öffentl. Mantrakonzert auf Danabasis

Sonntag: 09.00 – 13.00 Uhr

→ Lehrerhonorar: 60 Euro und Spende für Lehrer und Stadtzentrum  
→ Organisationsgebühr: 30 Euro, mit anteiliger Raummiete

## » KURS 17 | 13./14. FEBRUAR 2015



## Ursula Flückiger

### Verbundenheit und Freiheit

Vom gelassenen Umgang mit dem Leben

Wie finden wir zu echtem Glück, innerer Freiheit und Verbundenheit? Brauchen wir

dazu tatsächlich mehr oder andere Erfahrungen, als die, welche wir haben? Ist Glückseligkeit grundsätzlich in jedem Augenblick unseres Lebens möglich, unabhängig von den Umständen? In der Vipassana (Einsicht) Meditation gehen wir diesen Fragen nach – und zwar mit Hilfe der Moment-zu-Moment-Achtsamkeit. Mit Interesse, Wohlwollen und Geduld wenden wir uns dem ganzen Spektrum der Vorgänge von Körper, Herz und Geist zu. In jenen Momenten, in denen wir bereit sind, die Fäuste zu lockern, die Augen zu entspannen und die Welt nicht ergreifen oder wegstoßen zu wollen, begegnen wir dem Leben vermehrt mit Mitgefühl, Weisheit und Gelassenheit. Sie haben die heilsame Kraft, Unruhe und Aufgeregtheit, die durch unheilbares Verlangen und Unwillen entstehen, zu überwinden.

**Ursula Flückiger** praktiziert Vipassana-Meditation seit 1980 mit LehrerInnen wie Ven. Ajahn Sumedho, Joseph Goldstein, Christina Feldman und erhielt Belehrungen in der tibetischen Mahayana-Tradition. Sie arbeitete in eigener Praxis für Psychotherapie. Seit 1990 wirkt sie als Meditationslehrerin und ist Mitbegründerin sowie Stiftungsrätin des Meditationszentrums Beatenberg in der Schweiz. **Info:** [www.karuna.ch](http://www.karuna.ch)

### Öffentlicher Vortrag und Diskussion

*Kurze Meditation und Fragen, Austausch*

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

→ Spende für Lehrerin, da kein Honorar und für Stadtzentrum

### Meditationstag

*Anleitungen und Praxis der Vipassana-Meditation mit besonderem Augenmerk auf die innere Haltung der Gelassenheit.*

Samstag: 09.00 – 17.00 Uhr

→ Spende für Lehrerin, da kein Honorar und für Stadtzentrum  
→ Organisationsgebühr: 20 Euro

## » KURS 18 | 27./28. MÄRZ 2015



Dr. Wilfried Reuter

### Es ist die Sehnsucht, die die ganze Arbeit verrichtet

Wir wollen an diesem Wochenende dem Leitspruch von Kabir folgen und anhand der vier Machtfährten den ganzen Weg von der Sehnsucht bis zu Frieden und Erfüllung skizzieren.

**Dr. Wilfried Reuter** wurde 1952 in Nordhessen geboren. Er ist Frauenarzt und arbeitet in einer Gemeinschaftspraxis in Berlin-Kreuzberg. 1996 beauftragte ihn Ayya Khema damit, in Berlin eine Meditationsgruppe aufzubauen und anzuleiten. Heute ist er spiritueller Lehrer von Lotos-Vihara, betreut verschiedene Gruppen und leitet regelmäßig Seminare.

Beide Tage finden im Gebrüder Schmid Zentrum  
Gebrüder-Schmid-Weg 13, 70199 Stuttgart statt.

#### Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Spende für Lehrer, da kein Honorar  
(Spendenempfehlung 10 Euro)
- Spende für Stadtzentrum

#### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrer, da kein Honorar  
(Spendenempfehlung 40 – 50 Euro)
- Organisationsgebühr: 25 Euro, mit anteiliger Raummiete
- Spende für Stadtzentrum

## » KURS 19 | 24./25. APRIL 2015



Isis Bianzano

### Vertrauen und Hingabe Vom inspirierten zum unerschütterlichen Vertrauen

Vertrauen ist eine wertvolle Qualität auf unserer spirituellen Reise und im Umgang mit herausfordernden Situationen unerlässlich. Doch worauf können wir in einer sich ständig wandelnden Welt Vertrauen setzen, Selbstvertrauen entwickeln und gleichzeitig von konditionierten, leidenschaftlichen Ich-Vorstellungen loslassen? Im Vortrag und am Meditationstag werden diese Fragen beleuchtet und Möglichkeiten aufgezeigt, wie Vertrauen, Hingabe und kritisches Prüfen kultiviert werden können.

**Isis Bianzano** widmet sich seit 1983 der buddhistischen Geistes- und Herzensschulung unter Lehrenden der Theravada- und der tibetischen Mahayana Tradition in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen leitet sie seit 2008 Vipassana- und Mettakurse und ist im Stiftungsrat des Schweizer Meditationszentrums Beatenberg.

**Infos:** [www.isis-bianzano.ch](http://www.isis-bianzano.ch)

#### Öffentlicher Vortrag, Meditation und Austausch

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Spende für Lehrerin, da kein Honorar
- Spende für Stadtzentrum

#### Meditationstag

Der Tag findet vorwiegend im Schweigen statt. Das Thema des Vortrags wird in im Rahmen der Vipassanapraxis aufgegriffen. Angeleitete Sitzmeditationen, achtsames Gehen, Zeit für Fragen und Austausch.

Samstag: 09.30 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrerin, da kein Honorar
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Stadtzentrum

## » KURS 20 | 9./10. MAI 2015



Bhante Nyanabodhi  
**Nur ein freudiger Geist  
 kann meditieren**

Meditation ist eine Übung, die uns zum Leichten und Lichten führt. In der Lehre des Buddha finden wir zahlreiche Anweisungen, wie unser Herz-Geist im Alltag freudiger werden kann und so auch die optimalen Voraussetzungen für die Meditation bekommt.

Unser Leben bekommt so ganz neue Qualitäten: Freude und Leichtigkeit, Weite und Heiterkeit.

**Bhante Nyanabodhi** ist buddhistischer Mönch und wurde von Ayya Khema zu ihrem Nachfolger ernannt. Er ist spiritueller Leiter des Buddha-Hauses und der Metta-Vihara, die er beide mit aufgebaut hat.

*Beide Tage finden im Ho Ryu Zen-Dojo-Zentrum,  
 Silberburgstr. 62 a, Stuttgart statt.*

### Vorträge, Meditationspraxis

*Samstag: 09.00 – 17.00 Uhr*

*Sonntag: 09.00 – 12.00 Uhr*

- *Spende für Lehrer, da kein Honorar*
- *Organisationsgebühr: 25 Euro, mit anteiliger Raummiete*
- *Spende für Stadtzentrum*

## » KURS 21 | 5./6./7. JUNI 2015



Lisa Freund  
**Der Tod ist Teil des Lebens**

Meditative, kreative und praktische Wege im Umgang mit dem Thema  
 Vorsorge

Der Tod löst das Ich auf und verzehrt alles Bedingte, zugleich weist er auf das hin, was jenseits der bedingten Existenz liegt. Darin liegt eine große Kraft. Ein Kernthema des Seminars ist die Vergänglichkeit, besonders spürbar in Schwellensituationen, in denen Altes sich auflöst und das Neue sich anbahnt. Wir halten inne, wenn es eng wird, verbinden uns mit unseren Kraftquellen, blicken sanft in Ängste, unsere Hilfslosigkeit und schöpfen aus dem heilenden Potenzial unserer Buddhanatur. Wir denken ganz praktisch über unseren Nachlass, eine Patientenverfügung und das spirituelle Testament nach. Sie erhalten Anregungen für die persönliche Vorsorge, basierend auf der Spiritualität des Herzens.

**Lisa Freund**, geb. 1951, ist seit 1990 auf dem buddhistischen Weg und aktiv in der Hospizbewegung. Sie ist Mitgründerin vom Bodhicharya Hospiz „Horizont“ in Berlin, einem buddhistischen Hospizprojekt unter der spirituellen Leitung von Ringu Tulku und leitet die Hospizhelferausbildung im ambulanten Hospiz von Ricam in Berlin. **Info:** [www.lisafreund.de](http://www.lisafreund.de)

*Der Kurs kann nur als Ganzes belegt werden und die gesamte Kursgebühr ist mit der Anmeldung zu überweisen. Für alle diejenigen, die nur einen ersten Eindruck bekommen möchten, steht der Vortrag am Freitag mit einem Honorar von 10 Euro offen.*

### Öffentlicher Vortrag

*Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr*

- *Lehrerhonorar: 10 Euro, Spende für Stadtzentrum*

### Vorträge, Meditationspraxis

*Samstag: 09.00 – 13.00 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr*

*Sonntag: 09.00 – 13.00 Uhr*

- *Lehrerhonorar: 95 Euro und Spende für Stadtzentrum*
- *Organisationsgebühr: 25 Euro*

## » KURS 22 | 26./27. JUNI 2015



Dr. Paul Köppler

### Loslassen

Der Kern von Buddhas Lehre

Die gemeinsame Übung im stillen Sitzen und achtsamen Handeln gibt uns die Basis, uns selbst zu begegnen. Durch Meditation, in Vorträgen und achtsamen Gesprächen erkennen wir, woran wir hängen, wie Anhaften Leiden verursacht und wie wir durch Achtsamkeit lernen loszulassen. Indem wir dem Fluss des Lebens vertrauen, gewinnen wir innere Freiheit.

**Paul Köppler** folgt einem westlichen Weg des Buddhismus und achtsamen Lebens seit über 30 Jahren. Er ist Meditationslehrer für Einsichts-Meditation (Vipassana und Satipatthana) und Berater in der Nachfolge seiner Lehrer (u.a. Godwin Samararatne und Ruth Denison) und hat Erfahrung im Zen, in Körperarbeit und humanistischer Psychologie. Er ist Autor mehrerer Bücher (So meditiert Buddha, Buddhas ewige Gesetze) und leitet an der Universität Köln Seminare für Achtsamkeit.

### Öffentlicher Vortrag

Freitag: 19.30 – 21.30 Uhr

- Lehrerhonorar: 8 Euro
- Spende für Stadtzentrum

### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 17.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 25 Euro
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Lehrer und Stadtzentrum

## » KURS 23 | 18./19. SEPTEMBER 2015



Pyar Rauch

### Spiritualität und Heil-Sein

Medizinbuddha-Praxis

Spirituelle Entwicklung ist nie zu trennen von Heilwerdung des Innersten des Menschen. Ein wesentlicher Aspekt dabei ist das Wieder-Verbinden dessen, was getrennt und zerbrochen ist oder scheint. Dieses heilende Verbinden betrifft uns selbst mit uns selbst, uns selbst mit dem Buddha in uns und uns untereinander. Jeder von uns ist gut. Und zwar von Anfang an völlig unantastbar, unzerstörbar. Und von hier aus, wo wir schon heil sind, werden wir heil: Das ist die Basis von allem. Dies ist das Thema dieses Wochenendes und des Vortrages am Freitagabend.

Im tibetischen Buddhismus gibt es dafür eine wunderbare Praxis – die Medizinbuddha-Praxis, die wir am Samstag miteinander kennenlernen und üben werden. Dabei vertiefen wir das Thema des Wochenendes in Praxis und Gesprächen.

**Pyar Rauch, Ärztin und spirituelle Lehrerin**, steckt mit Klarheit und Freudigkeit an und gibt Mut, neue Wege des Erkennens und Handelns zu entdecken. Seit 15 Jahren ist sie neben ihrer Tätigkeit in eigener Arztpraxis im deutschsprachigen Raum lehrend unterwegs.

### Öffentlicher Vortrag und Diskussion

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 10 Euro
- Spende für Stadtzentrum

### Vorträge, Meditationspraxis

Samstag: 10.00 – 12.30 Uhr und 14.30 – 17.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 30 Euro
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Lehrerin und Stadtzentrum

## » KURS 24 | 25./26./27. SEPTEMBER 2015



Yesche U. Regel

### Tonglen – Mit Freundlichkeit und Mitgefühl auf sich und die Welt schauen

Basierend auf einer Grundhaltung von Achtsamkeit und wacher Präsenz wird

die Mitgefühls-Meditation des Tonglen (Annehmen und Aussenden) vorgestellt und eingeübt. Dabei bleibt man mit der eigenen Körperwahrnehmung und Atmung verbunden, während man sich schwierige Themen, Gefühle und Zustände in sich selbst und dann auch in Bezug auf andere Menschen und Situationen in der Welt vor Augen führt und sie geradezu in der Meditation anschaut. Hierzu benötigt man eine deutliche Kraftquelle im eigenen Inneren, und dazu werden wir Formen der Metta-Meditation (Herzenswärme und Liebe) mit Visualisationen nutzen. In diesem Kurs wird zunächst eine besondere Betonung auf das Selbst-Mitgefühl gelegt und wir werden seinen Unterschied zur Selbstbezogenheit und dem Selbstwertgefühl verstehen lernen.

**Yesche U. Regel**, unterrichtet seit vielen Jahren buddhistische Meditationen und Lehrthemen im ganzen deutschen Sprachraum. Er war viele Jahre ordinerter Mönch in einer tibetisch-buddhistischen Tradition und am Aufbau ihrer Meditationszentren hierzulande beteiligt. In Bonn betreibt Yesche das Paramita-Projekt, ein kleines traditions-übergreifendes Meditationszentrum. **Info:** [www.paramita-projekt.de](http://www.paramita-projekt.de)

### Öffentlicher Vortrag und Diskussion

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Lehrerhonorar: 8 Euro
- Spende für Stadtzentrum

### Meditationstage

Samstag: 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag: 09.30 – 13.30 Uhr

- Lehrerhonorar: 60 Euro
- Organisationsgebühr: 25 Euro
- Spende für Lehrer und Stadtzentrum

## » KURS 25 | 30./31. OKTOBER 2015



Irene Bumbacher

### Heilsames Erinnern und Verankern

Wie bewahren wir inmitten unseres täglichen Lebens die Ausrichtung auf das, was uns wirkliches Glück und Wohlergehen bringt? Um welche inneren Qualitäten handelt es sich dabei? Das Thema des Vortrags wird am nachfolgenden Vipassana-Meditationstag in die Praxis eingewoben.

**Irene Bumbacher** begann 1989 in Japan, Zen zu praktizieren. Seit 1994 besucht sie Klöster und Retreats in verschiedenen Theravada-Traditionen in Europa, Asien und den USA. Autorisiert von Fred von Allmen lehrt sie seit 2008 Vipassana- und Metta-Meditation. Die Verbindung von Alltags- und Retreatpraxis ist ihr wichtig. Sie engagiert sich im Zentrum für Buddhismus Bern und arbeitet therapeutisch in eigener Praxis.

**Info:** [www.irenebumbacher.ch](http://www.irenebumbacher.ch)

### Öffentlicher Vortrag mit Meditation und Austausch

Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr

- Spende für Lehrerin, da kein Honorar
- Spende für Stadtzentrum

### Meditationstag

Vipassana-Praxistag mit Meditationsanleitungen, einfachen Körperübungen und Zeit für Fragen und Austausch.

Samstag: 09.00 – 17.00 Uhr

- Spende für Lehrerin, da kein Honorar
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Stadtzentrum

## » KURS 26 | 13./14./15. NOVEMBER 2015



### Marie Mannschatz

## Heilung aus dem Herzen

Die Welt vom Herzen her erfahren – diesen ganz besonderen Seins-Zustand wollen wir mit Hilfe der Metta-Meditation gemeinsam erforschen. Buddha lehrte: „Vom Herzen gehen die Dinge aus, sind herzgeboren, herzgefügt.“ Das elektromagnetische Feld unseres Herzens wirkt 5000-fach stärker als das des Gehirns. Kein Wunder, dass die Sprache des Herzens so einflussreich ist. Metta-Meditation zeigt uns, wie wir einen Dialog mit dem Herzen führen und Heilung finden können.

**Marie Mannschatz** hat mehr als zwei Jahrzehnte in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin gearbeitet. Sie wurde in Kalifornien von Jack Kornfield zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet, lebt in Schleswig-Holstein und unterrichtet in Europa und USA. Ihre Bücher zur Einführung in die Meditation wurden in sechs Sprachen übersetzt.

**Info:** [www.mariemannschatz.de](http://www.mariemannschatz.de)

### Öffentlicher Vortrag im Stadtzentrum

*Freitag: 19.00 – 21.00 Uhr*

- Lehrerhonorar: 10 Euro
- Spende für Stadtzentrum

### Meditationspraxis im Schweigen und Reden

Beide Tage finden im Ho Ryu Zen-Dojo-Zentrum, Silberburgstraße 62a in Stuttgart statt.

*Samstag: 10.00 – 13.00 Uhr und 14.30 – 18.00 Uhr*

*Sonntag: 10.00 – 15.00 Uhr*

- Lehrerhonorar: 95 Euro
- Organisationsgebühr: 30 Euro, mit anteiliger Raummiete
- Spende für Lehrerin und Stadtzentrum

## » KURS 27 | 11. UND 13. DEZEMBER 2015



### Fuden Nessi

## Die Not des Daseins, der Buddha im Dasein

Wie nehmen wir Zuflucht zu Buddha, wenn die Not des Daseins groß ist? Wir bemühen uns, uns nicht in unsere persönlichen inneren Welten hinein zu verfestigen und anstelle dessen still zu sein, in unserem Herzen Buddha um Hilfe zu bitten und uns von dem, was er uns aufzeigt, „aufweichen“ zu lassen.

So erfahren wir, was in Bedrängnis von uns gebraucht wird, um die Schwierigkeiten zum Guten zu nutzen, und erkennen mehr und mehr, dass das Herz des Daseins große Güte ist. Mögen wir dies auch erkennen, wenn die Not groß ist, damit wir auf eine gute Weise darauf antworten können.

**Der Ehrw. Fuden** ist ein Dharma-Schüler der Ehrw. Meisterin Jiyu-Kennett (1924-1996). Er ist seit 37 Jahren Mönch in der Meditationstradition der Stillen Reflexion (Soto-Zen). Nachdem er viele Jahre im englischen und amerikanischen Kloster seines Ordens verbrachte, lebt er nun seit 11 Jahren in Deutschland und leitet im mittleren Schwarzwald den kleinen buddhistischen Tempel Dharmazuflucht Schwarzwald.

**Info:** [www.dharmazuflucht.info](http://www.dharmazuflucht.info)

### Öffentlicher Vortrag

*Freitag: 19.30 – 21.30 Uhr*

- Spende für Lehrer, da kein Honorar
- Spende für Stadtzentrum

### Meditationstag mit Einführung

*Sonntag: 10.00 – 17.00 Uhr*

- Spende für Lehrer, da kein Honorar
- Organisationsgebühr: 20 Euro
- Spende für Stadtzentrum





## FÖRDERMITGLIEDSCHAFT

### Kontinuierliche Unterstützung des Meditationszentrums durch Fördermitgliedschaft

Der buddhistischen Tradition entsprechend erhält sich unser Zentrum von Zeit- und Geldspenden. Wir laden Sie/Euch ein, unser Zentrum in Form einer Fördermitgliedschaft kontinuierlich zu unterstützen. Diese Einnahmen sind eine wichtige Basis zur Deckung der laufenden Kosten (Miete, Heizung, Strom etc.). Spenden für offene Abende und Kurse tragen darüber hinaus zu Kostendeckung und Erhalt bei.

Name, Vorname:

.....

Straße, Postleitzahl, Ort:

.....

Telefon:

.....

E-Mail:

.....

Ich möchte das Zentrum mit folgendem Beitrag unterstützen:

- Beteiligung pro Monat: Euro .....
- Beteiligung pro Jahr: Euro .....
- ab Monat / Jahr .....

Spendenbescheinigung erwünscht  
(wird am Anfang des Folgejahres verschickt)

Kontoverbindung für Überweisung / Dauerauftrag

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.

IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55


BIC: SOLADEST600

---

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte diese Spendenzuweisung im Stadtzentrum abgeben  
oder per Post schicken.



Für Rückantwort Seite ausschneiden, in Kuvert stecken und ausreichend frankiert senden an:

**Buddha-Haus**  
**Meditationszentrum Stuttgart**  
**Vogelsangstraße 20**  
**70176 Stuttgart**



## WICHTIGE ORGANISATORISCHE HINWEISE

### » ANMELDUNG

Eine verbindliche Anmeldung ist für unsere Kurse bis 14 Tage vor Kursbeginn erforderlich. Wir bitten um eine schriftliche Anmeldung unter Angabe des Vor- und Zunamens, der Telefonnummer und der E-Mail-Adresse. Eine Anmeldung ist ausschließlich per E-Mail oder Post (siehe Anmeldeformular in der gedruckten Broschüre) möglich.

In der Regel machen wir keine Bestätigung der Anmeldung.

Die Anmeldung zum Kurs ist stets verbindlich. Bei Wochenendkursen bestätigt die Überweisung der Organisationsgebühr auf unser Konto Ihre Anmeldung.

Bei Anmeldungen über das Kontaktformular erhalten Sie eine automatische Antwort mit weiteren organisatorischen Hinweisen. Melden Sie sich bitte, wenn Sie diese automatische Antwort nicht erhalten.

Bei öffentlichen Vorträgen, zu denen keine Anmeldung erforderlich ist, können wir lediglich für die TeilnehmerInnen einen Platz reservieren, die die gesamte Wochenendveranstaltung gebucht haben.

### » ABSAGE

Wochenendkurse und alle anderen Kurse, für die eine verbindliche Anmeldung erforderlich ist, können bis spätestens 9 Tage vor Kursbeginn kostenfrei storniert werden. Danach wird eine Stornogebühr in Höhe der Organisationsgebühr bzw. Kursgebühr fällig.

### » ERMÄSSIGUNG

Für Geringverdienende ist nach Absprache eine Ermäßigung der Kursgebühr möglich.

### » LEIBLICHES WOHL

Für unsere Tagesveranstaltungen bitten wir eigene Verpflegung mitzubringen. Unsere Teeküche steht Ihnen gerne zur Verfügung.

### » AKTUELLE INFORMATIONEN

Programmänderungen und aktuelle Informationen erfahren Sie in der Telefonansage oder [www.buddha-haus-stuttgart.de](http://www.buddha-haus-stuttgart.de)

### » HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Das Buddha-Haus Stadtzentrum übernimmt keine Haftung für psychische oder physische Schäden im Zusammenhang mit unseren Veranstaltungen.

### » BANKVERBINDUNG

IBAN:  
DE84 6005 0101 0002 5751 55  
BIC: SOLADEST600

Für Spenden wird auf Wunsch eine Spendenbescheinigung ausgestellt; bitte schreiben Sie auf die Überweisung Name und Adresse.

Das Zentrum ist Teil des gemeinnützigen Vereins „Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e. V.“

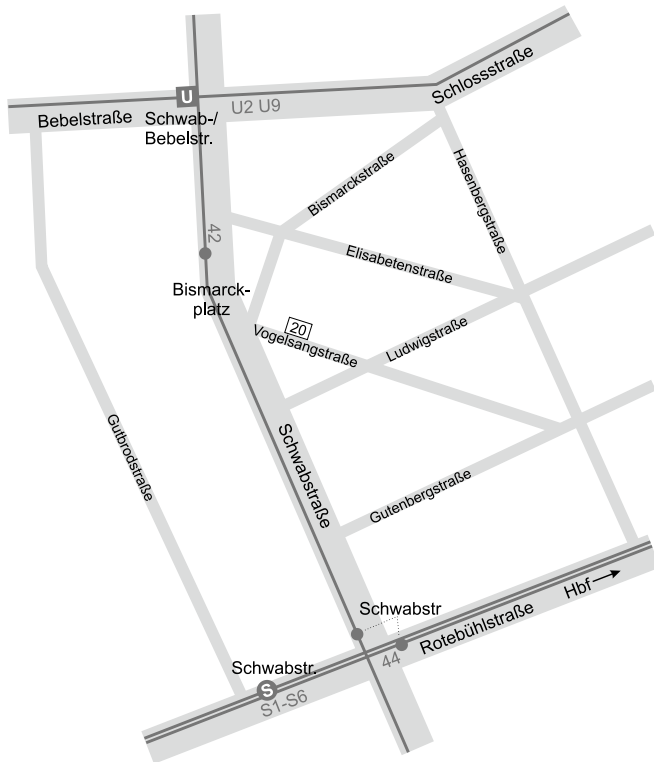


Für Rückantwort Seite ausschneiden, in Kuvert stecken und ausreichend frankiert senden an:

**Buddha-Haus**  
**Meditationszentrum Stuttgart**  
**Vogelsangstraße 20**  
**70176 Stuttgart**

## So finden Sie uns

- Stadtbahn U2 oder U9  
(Haltestelle Schwab-/Bebelstraße)
- Buslinie 42  
(Haltestelle Bismarckplatz)
- S-Bahn S1 bis S6  
(Haltestelle Schwabstraße)
- Buslinie 44  
(Haltestelle Schwabstraße)



## SPENDEN

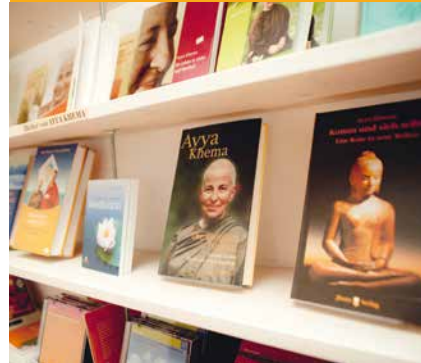
Für Spenden wird auf Wunsch eine Spendenbescheinigung ausgestellt; bitte schreiben Sie auf die Überweisung Name und Adresse. Das Zentrum ist Teil des gemeinnützigen Vereins „Buddha-Haus Meditations- und Studienzentrum e.V.“

### BANKVERBINDUNG

Kontoinhaber: Buddha-Haus e.V.  
IBAN: DE84 6005 0101 0002 5751 55  
BIC: SOLADEST600

## BUCHLADEN

- Zum Schmökern, Einkaufen und zur Inspiration
- Verkauf von Büchern, CDs, DVDs, kleine Statuen
- Leihbücherei
- Öffnungszeiten:  
Jeweils vor und nach unseren Veranstaltungen



## DANA

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE SPENDE. SIE UNTERSTÜTZEN DAMIT DEN ERHALT UNSERES ZENTRUMS. NACH DER LEHRE BUDDHAS KOMMT ALLES VON HERZEN GEGEBENE WIEDER AUF UNS ZURÜCK.



---

» **BUDDHA-HAUS** | MEDITATIONSZENTRUM STUTTGART

---

Vogelsangstraße 20  
70176 Stuttgart

☎ Tel.: 0711 / 6 15 28 37  
✉ [post@buddhahaus-stuttgart.de](mailto:post@buddhahaus-stuttgart.de)  
🌐 [www.buddhahaus-stuttgart.de](http://www.buddhahaus-stuttgart.de)