

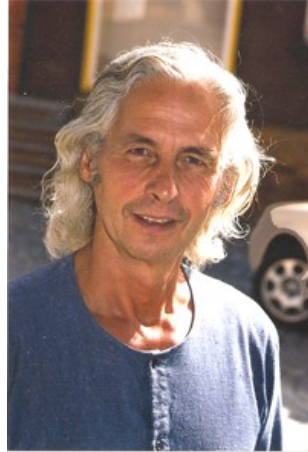
# BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E. V.

---

12165 Berlin, Wulffstr. 6, Tel. / Fax: (0 30) 7 92 85 50, [www.bgb.berlin](http://www.bgb.berlin)  
Gemeinnütziger Verein, IBAN: DE33 1001 0010 0103 3001 08; BIC: PBNKDEFF

## Vipassana – Meditation

Ein Weg zum Wesentlichen



mit

### Wolfgang Th. Seifert

Vipassana-Meditation bedeutet intuitive Einsicht zu gewinnen, wie das Leben ist.

Die spirituelle Suche mündet in der Einsicht: „ES geschieht“.

„Das Bewusstsein, befreit von Gedanken, Wünschen und Ängsten, ruht in der immerwährenden, innewohnenden Stille. Diese Stille ist JETZT.“

„Kein Weg, kein Ziel – grenzenlose Weite – JETZT“

„Meditation offenbart sich als Lehrmeisterin des Lebens. Diese gewonnene Einsicht in die immerwährende Veränderung allen Seins, löst Anhaftung, Täuschung und Angst.“

Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Dieser Weg erfordert Mut zur Ehrlichkeit, Loslösung von Konzepten und Illusionen, Geduld und Kontinuität in der Übungspraxis. In dem Maße, wie Wünsche und Ängste sich vermindern, wachsen Hiersein und Freiheit.

Die Sitzmeditationen finden Ergänzung durch Geh-Meditation, Hatha-Yoga, Übungen für das Körperbewusstsein, Mantrarezitation, persönliche Gespräche und Vorträge.

"Die essentiellen und zeitlosen Aussagen weltumfassender Weisheitslehren prägen meinen Werdegang. Ich versuche in meinen Kursen einen integralen Weg spiritueller Einsicht zu vermitteln, die letztendlich die vermeintliche Trennung von weltlichem und geistigem Leben überbrückt." Homepage: [www.vipassana-seifert.de](http://www.vipassana-seifert.de)

#### Seminarzeiten:

**Freitag, 23.11.2018 von 19.00 bis 22.00 Uhr**

**Samstag, 24.11.2018 von 9.00 bis 20.00 Uhr**

**Sonntag, 25.11.2018 von 9.00 bis 16.00 Uhr**

Unkostenbeitrag für die BGB: 20,- €

Bitte spenden Sie einen angemessenen Beitrag für den Lebensunterhalt von Wolfgang Seifert .

Bitte bringen Sie sich möglichst ein Sitzkissen und zwei Decken,  
sowie jeweils einen kleinen Imbiss zu den gemeinsamen Mittagessen mit!

Weitere Termine mit W. Seifert in der BGB für 2019: 08.-10.02. / 30.08.-01.09. / 22.-24.11.2019