

BUDDHISTISCHE GESELLSCHAFT BERLIN E. V.

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

Vipassana – Meditation



mit

Wolfgang Th. Seifert

„Die Stille des Geistes in der Meditation öffnet das Tor für das begrenzte Bewusstsein des Menschen
zur unbegrenzten Seins Erfahrung“

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

„Wasser dringt in alle Vertiefungen, ebenso die Meditation, um seelische Verletzungen
zu lindern und zu heilen.“

Im Betrachten, Zulassen und Aushalten aller körperlichen und geistigen Vorgänge geschieht die Begegnung mit sich selbst, ohne Verdrängung, Vermeidung, Rechtfertigung oder Beschönigung. Diese Übungsweise 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, 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

Seminarzeiten:

Freitag, 25.11.2022 von 19.00 bis 22.00 Uhr

Samstag, 26.11.2022 von 9.00 bis 19.30 Uhr

Sonntag, 27.11.2022 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 mit!

Weitere Termine mit W. Seifert in der BGB für 2023: 10.-12.02. / 25.-27.08. / 24.-26.11.2023