



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 18

PEMA PLAGGE / PAUL STAMMEIER: ACHTSAMKEITSRETREAT: DER ZWEITE PFEIL ACHTSAMER UMGANG MIT KÖRPERLICHEN SCHMERZEN UND EMOTIONALEN LEIDEN.

Mittwoch, 5. - Sonntag, 9. April – 4 Tage

KB € 211 (163/48) + UB + Spende

Info: www.innenRaum.net www.mbsr-hamburg.net

„Angenommen, man würde einen Mann mit einem Pfeil verletzen und gleich darauf mit einem zweiten Pfeil, so dass der Mann ein Gefühl erfährt, das von zwei Pfeilen verursacht wurde. In der gleichen Weise erfährt der unerfahrene Weltmensch ein schmerzhaftes Gefühl immer auf zweierlei Art - als körperliches Gefühl und als geistiges.“

(Samyutta Nikaya, „Gruppierte Sammlung“ / „Salla-Sutta“ 36:6; IV 207-10)

Schmerzen sind immer wieder Begleiter auf unserer Lebensreise. Gäste, die ungebeten auftauchen und über deren Besuchsdauer wir nichts wissen. Sie kommen unangemeldet und wir wissen nicht, was sie alles mitbringen. Sie ziehen mehr und mehr unsere Aufmerksamkeit auf sich. Schmerzen haben ein komplexes Leben. Sie zeigen sich in den verschiedensten unangenehmen körperlichen Empfindungen und versetzen uns in erhöhte Wachsamkeit und Handlungsbereitschaft. Die Botschaft des Buddha -körperliche Schmerzen müssen nicht zwingend mit innerem Leiden verbunden sein, dem zweiten Pfeil. Konzentrations- und Achtsamkeits-Meditation (Samatha-Vipassana), können uns helfen, das Leiden am Schmerz zu verringern.



Pema ist Heilpädagogin, Heilpraktikerin (Homöopathie, Psychotherapie-ACT); Meditationserfahrung seit 1984; leitet seit 14 Jahren mit viel Freude zahlreiche MBSR-Achtsamkeitstrainings nach Jon Kabat-Zinn; Mentorin des Mindfulness Training Course nach Christopher Titmuss und bietet regelmäßige Gruppen zu Dharmathemen an, dabei schöpft sie aus der Vipassana- sowie der Mahamudra-Tradition.

Paul ist Soziologe und Politologe, psychotherapeutischer Heilpraktiker (HPG), Psychosynthese-Begleiter, MBSR- und MBCT-Achtsamkeitstrainer, Dialogprozessbegleiter, Anleiter in der buddhistischen Stadtpraxis, Hamburg;