



*MAITRI  
RAUMGEWAHRSEIN  
26.7. – 2.8.19*

»Maitri« bedeutet »Liebende Güte«.

Wo fangen Freundlichkeit und Zugewandtheit uns selbst und Anderen gegenüber eigentlich an? Wie kann ich sie berühren, wenn ich mich unwert oder uninspiriert fühle?

Maitri Raum Gewahrsein ist eine einzigartige kontemplative Praxis, die es uns erlaubt, den gegenwärtigen Moment frisch und unvoreingenommen, in all seinen Farben wahrzunehmen.

Der Meditationsmeister Chögyam Trungpa Rinpoche entwickelte sie in den 70-er Jahren als eine Antwort auf die psychologische Atmosphäre von Selbsthass und Furcht vor der eigenen Erfahrung, die seine westlichen StudentInnen bei ihren Versuchen zu meditieren beschrieben. Die Praxis zielt speziell darauf, unsere innewohnende Freundlichkeit und Akzeptanz zu entdecken, bereits im ersten, direkten Moment der Wahrnehmung, noch bevor sich Bewertungen einstellen.

Als Basis bildet die Achtsamkeitsmeditation eine »Wiege der Freundlichkeit«, in die wir unseren von Eindrücken überwältigten Geist und Körper »legen«, auf dass wir endlich müde sein können (von äußeren, vorgegebenen Konzepten und dem Funkzionieren im Alltag) und uns ausruhen dürfen in einer Situation ohne Geschehen von außen. Weiterhin arbeiten wir mit speziellen Haltungen und Farben im Raum, und üben das »ziellose Umherwandern«. Dies kreierte die Momente, in denen wir uns als Gestaltende erleben und unserer schöpferischen Kraft Ausdruck verleihen können.

Den 5 Grund-Energien im Raum sind elementare Qualitäten und Farben zugeordnet, die sich jeweils sowohl als Weisheit als auch in Verwirrung ausdrücken können. Wir beschreiben sie als die 5 Buddha-Familien. Das Raum Gewahrsein erlaubt das Aufspüren der unendlichen Vielfalt der »Familien-Energien« in uns und Anderen.

In dieser Klausur wird es – neben der Achtsamkeitspraxis, Vorträgen, Austausch in der Gruppe und Übungen – besonders um den freien Raum des Ausdrucks gehen, im Bildnerischen, in Musik, Tanz, Sprache und Bewegung.

Bitte nach Belieben Musikinstrumente, Gedichte, Lesestoff, den Farbkasten mitbringen. Es werden zudem vielerlei Mittel zum Ausdruck zur Verfügung stehen. Der Seminarort erlaubt auch Spaziergänge im Umland.



*Sabine Rolf\* ist buddhistische Lehrerin mit über 20 Jahren Praxis in Meditation und Kontemplation und lehrt europaweit zu Themen des Buddhismus, Shambhala und der Kontemplativen Psychologie, sowie Seminare zur achtsamen Kommunikation und Maitri Raum Gewahrsein. Sie studierte Germanistik und Philosophie in Hamburg und arbeitete in Leitungsteams von Bildungsträgern in Umweltbereich- und der Erwachsenenbildung. Sie lebt in Ostwestfalen.*

*(\*autorisiert als Acharya in der Kagyul Nyingma/Shambhala-Linie)*

#### *Kosten*

*Die Seminarkosten werden nach dem durchschnittlichen Nettoeinkommen gestaffelt (pro Erwachsener/Erwachsenem im Haushalt)*

*A: über € 1.500,- € 420,-  
B: zwischen € 750,- und € 1.500,- € 340,-  
C: unter € 750,- € 250,-*

*Frühbucher-Bonus € 30,-*

*(bei Zahlung der gesamten Seminarkosten bis 31. Mai 2019)*

*Unterkunft & Vollpension € 380,- bis € 680,- (je nach Komfort).*

*Die Unterkunft am Seminarort ist verpflichtend. Wir bitten Sie Ihre Unterkunft selbständig unter [gasthof@flackl.at](mailto:gasthof@flackl.at) zu reservieren!*

#### *Stornobedingungen*

*Bei Stornierungen bis 26. Juni 2019 müssen 50 % der Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt werden. Bei Stornierung bis 18. Juli 2019 müssen 80 % der Teilnahmegebühr in Rechnung gestellt werden. Die Stornogebühr entfällt, wenn Sie uns eine(n) Ersatzteilnehmer(in) nennen. Bei Nichtteilnahme ohne vorherige Absage muss die gesamte Teilnahmegebühr verrechnet werden. Mit der Anmeldung zu der Veranstaltung akzeptieren Sie die jeweiligen Stornobedingungen.*

*Seminarort  
Flackl Wirt  
Hinterleiten 12  
2651 Reichenau/Rax*

*Tel: +43 (0)2666 / 52291  
Mail: [gasthof@flackl.at](mailto:gasthof@flackl.at)*

*Veranstalter  
Windhorse-Gesellschaft & Shambhala Meditationszentrum Wien*

*Informationen und Anmeldung  
Gertrude Ulbel  
Windhorse-Gesellschaft  
Schönbrunner Str. 45/4,  
1050 Wien  
[veranstaltungen@windhorse.at](mailto:veranstaltungen@windhorse.at)  
+ 43 (0)1 408 07 06*



**SHAMBHALA**