

# Buddhistische Stadt-Praxis

## Einführungskurs

### **Einführungskurs Buddhistische Stadt-Praxis**

Einführung in die buddhistische Lehre und Meditation. Es werden unterschiedliche buddhistische Meditationstechniken vermittelt, die den Geist beruhigen, zur Einsicht führen und auch einen weisen Umgang mit schwierigen Emotionen ermöglichen.

### **Voraussetzung**

Die Bereitschaft, während des Kurses an 6 Tagen in der Woche täglich 20 Minuten zu meditieren.

### **Leitung**

Ute Reiner

### **Termine 2020**

Montag 20.1. | 3.2. | 17.2. | 2.3. | 16.3. | 20.4.

jeweils 19 – 21.15 Uhr

Sonntag 29.3.2020 von 10 – 17 Uhr

Der Kurs kann im Herbst fortgesetzt werden.

### **Ort**

Raum für Meditation & Achtsamkeit

Gmünder Str. 65, 73614 Schorndorf

### **Kursgebühr**

180 € (Ermäßigung möglich)

### **Anmeldung und Info**

[info@ute-reiner.de](mailto:info@ute-reiner.de)

[www.reiner-achtsamkeit.de](http://www.reiner-achtsamkeit.de)



# Buddhistische Stadt-Praxis

## Ein Konzept für den Alltag

Das Ziel buddhistischer Alltagspraxis ist, die geistige Haltung der bewussten Gegenwärtigkeit, Offenheit, Gelassenheit und Anteilnahme überall und in jede Handlung einzubringen. Dieser Haltung liegt die Einsicht zugrunde, dass alle Existenz miteinander verbunden ist.

Das Ziel buddhistischer Stadt-Praxis ist, den Alltag mit der spirituellen Übung so zu verbinden, dass es eines Tages keine Trennung mehr zwischen spiritueller Praxis und dem Leben an sich gibt.

17 Jahre Erfahrungen mit dem Stadt-Praxis-Konzept in Hamburg zeigen, dass nicht nur die Kontinuität der Meditations- und Achtsamkeitspraxis dazu beiträgt die Integration buddhistischer Praxis in den Alltag zu verwirklichen, sondern vor allem auch ein Ansatz, der den inneren Weg als einen grundsätzlich zwischenmenschlichen versteht.

Das gemeinsame Praktizieren, die gegenseitigen Ermutigungen und Inspirationen sind genauso wichtig wie das individuelle stille Sitzen in der Meditation und die eigene Verantwortung für die Ausrichtung von Herz und Geist in Richtung Klarheit und Weisheit.

Wir brauchen einander. Das gemeinsame Praktizieren und die Begleitung durch qualifizierte und autorisierte Lehrer oder Lehrerinnen sind schon zu Buddhas Zeiten als unverzichtbare Faktoren auf dem Weg zum inneren Frieden und zur befreienden Einsicht benannt worden.

Meditation unterstützt uns dabei ruhiger zu werden, bewusst wahrzunehmen, was in uns vorgeht und schwierigen Erfahrungen ehrlich und ohne Widerstand zu begegnen. Wir lernen unseren Geist in die Gegenwart zu bringen und den Verstand zum Herzen. Wir beginnen nicht nur mit der Meditations- und Achtsamkeitspraxis, sondern auch damit, uns selbst bedingungslos anzunehmen.

Neben der Reflexion der Praxis im Alltag beinhalten die Übungstage

- Meditation und das Kennenlernen verschiedener Meditationsmethoden
- Begegnung und Gespräch
- einführende und vertiefende Vorträge.

Für die Zeit zwischen den Übungstagen gibt es Aufgaben und Fragestellungen, mit denen wir unsere Erfahrungen im Alltag erforschen können.



## Kursleitung

**Uta Reiner**, geboren 1955, verheiratet, eine Tochter. Im Grundberuf bin ich Sozialarbeiterin, allerdings schon viele Jahre ausschließlich als Supervisorin tätig und seit über 2 Jahren biete ich Achtsamkeitskurse als MBSR-Lehrerin an. – Meine eigene Meditationspraxis ist deutlich länger und durch unterschiedliche Lehrer\*innen beeinflusst. Seit ca. 2004 bin ich Schülerin von Sylvia Kolk. Besonders getragen und inspiriert fühle ich mich durch ihre Aussage: „Freiheit bedeutet, wenn ich nicht auf angenehme Gefühle bestehe.“ – Ich meditiere und lerne gerne in und mit Gruppen. Außerdem ist es mir eine Herzensfreude, Teil der bundesweiten Stadtpraxis zu sein.