

# MASS UND MITTE

## Vorläufiges Seminarprogramm

(Portugal, 07. bis 14. Oktober 2017)

### Indische Lebensweisheit

#### **Inhalt:**

Indien wurde schon immer als einer der Ursprungsorte zeitloser seelisch-spirituelle Weisheit angesehen. Von Buddha bis Mahatma Gandhi hat es zahlreiche Weise und Heilige hervorgebracht. Keine antike Lehre vom Leben scheint so „modern“ zu sein wie der Yoga oder der Buddhismus.

Die Wiederentdeckung dieser alten Weisheitslehren bringt ein ganzheitliches und allumfassendes Lebenskonzept zum Vorschein, welches auf Friedlichkeit, Achtsamkeit, Freundlichkeit und Gewaltlosigkeit beruht. Diese universelle Lebenslehre basiert auf einem bewussten und achtsamen Umgang mit allen Lebewesen und dem eigenen Leben (Ahimsa) und lehrt einen tiefen Zusammenhang zwischen der körperlich-seelischen Gesundheit, dem Schicksal und der eigenen Lebensweise (Karma).

#### **Seminarziel:**

Wir werden gemeinsam die wesentlichen Gedanken des indischen Weisheitswissens kennenlernen und seine ungebrochene Relevanz für unser heutiges Leben erfahren. Wir begeben uns zu den Quellen dieses Denkens, lernen Texte und Äußerungen kennen, die besonders in unserer schnelllebigen Zeit voller Hektik und Reizüberflutung Oasen der Besinnung, Selbstfindung und Orientierung darstellen.

#### **Seminarablauf:**

Erholung und Weiterbildung werden harmonisch verbunden. Die Vormittage gehören der Weisheitslehre, die Nachmittage sind frei. Interessierte können jeden Tag am frühen Morgen ein leichtes Yoga üben und an einem Körper- und Meditationstraining teilnehmen. Selbständige und gemeinsame Wanderungen durch den „Parque Natural da Arrabida“, Besichtigungen von Lissabon und Setúbal oder Ausflüge zu einem der schönen Strände in der nahen Umgebung sorgen für Abwechslung. Oder wir ruhen einfach aus auf dem schönen Grundstück am beheizten Swimmingpool und genießen die Idylle einer bezaubernden Natur.

# MASS UND MITTE

## Leitende Fragestellungen:

Was ist Weisheit?

Was hat Weisheit mit Zufriedenheit, innerer Ruhe und Selbstsein zu tun?

Wie können wir den Schatz der überlieferten Weisheit in unseren Alltag integrieren?

## Texte:

Wir lesen gemeinsam Auszüge aus den Upanishaden, den Yoga-Sutren des Patañjali, der Bhagavadgita, den Reden Buddhas u.a. Wir fragen, was die dort ausgesprochenen Einsichten mit unserem Leben zu tun haben und was wir daraus für uns lernen können. Die Texte werden ca. 2 Wochen vor dem Urlaub zugesandt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

## Ablauf im Einzelnen

(Änderungen werden zu Beginn besprochen)

### Samstag, den 07.10.2017

Bis 18 Uhr:       Ankunft, Check-In, Rundgang, Ruhen  
18:30 Uhr:       Begrüßung, Vorstellung, Hinweise  
20:00 Uhr:       Gemeinsames Abendessen und Gespräche

### Sonntag, den 08.10.2017

7:30-8:30 Uhr:   Einführung: Yogaübungen/Meditation (leichtes Level)  
8:30-9:30 Uhr:   Frühstück  
9:30-10:00 Uhr:  Kurzreferat: „Die indischen Quellen der Lebensweisheit“  
10:00 -11:30 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Upanishaden  
11:30 -12:00 Uhr: Pause  
12:00-14:00 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Upanishaden  
14:00-15:00 Uhr: Leichtes Mittagessen  
15:00 Uhr:       Freizeit / wer will: Wanderung „Parque Natural da Arrabida“/Strandbesuch  
19:30 Uhr:       Gemeinsames Abendessen

### Montag, den 09.10.2017

7:30-8:30 Uhr:   Einführung: Yogaübungen/Meditation (leichtes Level)  
8:30-9:30 Uhr:   Frühstück  
9:30-10:00 Uhr:  Kurzreferat: „Die Bhagavadgita - der Gesang des Erhabenen“  
10:00 -11:30 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Bhagavadgita

# MASS UND MITTE

- 11:30 -12:00 Uhr: Pause
- 12:00-14:00 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Bhagavadgita
- 14:00-15:00 Uhr: Leichtes Mittagessen
- 15:00 Uhr: Freizeit / wer will: Wanderung „Parque Natural da Arrabida“/Strandbesuch
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

## **Dienstag, den 10.10.2017**

- 7:30-8:30 Uhr: Einführung: Yogaübungen/Meditation (leichtes Level)Level)
- 8:30-9:30 Uhr: Frühstück
- 9:30-10:00 Uhr: Kurzreferat: „Patañjali und die Philosophie des Yoga“
- 10:00 -11:30 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Patañjali
- 11:30 -12:00 Uhr: Pause
- 12:00-14:00 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Patañjali
- 14:00-15:00 Uhr: Leichtes Mittagessen
- 15:00 Uhr: Freizeit / wer will: Stadtbesichtigung Lissabon
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

## **Mittwoch, den 11.10.2017**

- 7:30-8:30 Uhr: Einführung: Yogaübungen/Meditation (leichtes Level)
- 8:30-9:30 Uhr: Frühstück
- 9:30-10:00 Uhr: Kurzreferat: „Die Philosophie des Buddhismus - das Leiden überwinden“
- 10:00 -11:30 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Siddhartha Gautama (Buddha)
- 11:30 -12:00 Uhr: Pause
- 12:00-14:00 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Siddhartha Gautama (Buddha)
- 14:00-15:00 Uhr: Leichtes Mittagessen
- 15:00 Uhr: Freizeit / wer will: Wanderung „Parque Natural da Arrabida“/Strandbesuch
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

## **Donnerstag, den 12.10.2017**

- 7:30-8:30 Uhr: Einführung: Yogaübungen/Meditation (leichtes Level)
- 8:30-9:30 Uhr: Frühstück
- 9:30-10:00 Uhr: Kurzreferat: „Buddhismus von Nagarjuna bis Thich Nhat Hanh“
- 10:00 -11:30 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Nagarjuna
- 11:30 -12:00 Uhr: Pause
- 12:00-14:00 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Thich Nhat Hanh
- 14:00-15:00 Uhr: Leichtes Mittagessen
- 15:00 Uhr: Freizeit / wer will: Stadtbesichtigung Setúbal
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

# MASS UND MITTE

## Freitag, den 13.10.2017

- 7:30-8:30 Uhr: Einführung: Yogaübungen/Meditation (leichtes Level)
- 8:30-9:30 Uhr: Frühstück
- 9:30-10:00 Uhr: Kurzreferat: „Zen“
- 10:00 -11:30 Uhr: Textlektüre und Diskussion: Die wunderbare Kunst einer Katze
- 11:30 -12:00 Uhr: Pause
- 12:00-14:00 Uhr: Diskussion: "Was kann ich für mich aus dem Seminar mitnehmen?"
- 14:00-15:00 Uhr: Leichtes Mittagessen
- 15:00 Uhr: Freizeit / wer will: Wanderung „Parque Natural da Arrabida“/Strandbesuch
- 19:30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

## Samstag, den 14.10.2017

- 7:30-8:30 Uhr: Einführung: Yogaübungen/Meditation (leichtes Level)
- 8:30-9:30 Uhr: Frühstück
- 8:30-9:30 Uhr: Abschlussgespräch und Verabschiedung

## Abreise

**Weitere Informationen:** E-Mail: [massundmitte@gmx.de](mailto:massundmitte@gmx.de) Tel.: 0173 6250065

*„Übt Ihr Euch in Wahrheit, Weisheit, Menschlichkeit,  
entsteht daraus geistiges Glück für Euch und für die Welt.“*

Nagarjuna