



Einladung zum

WINTER-RETREAT

HÖREN – REFLEKTIEREN – MEDITIEREN

09. – 16. NOVEMBER 2024 ★ INSEL AMRUM



Es gibt immer viele
Gedanken, die auftauchen,
aber Gedanken
sind unbeständig;
sie kommen und gehen.

Der Geist, aus dem sie entstehen,
bleibt jedoch wie der Raum;
er kommt und geht nie.
Er ist immer da,
er war immer da und
er wird immer da sein.

Er ist wie der Raum,
wie ein riesiger Ozean
oder wie ein Spiegel.
Er geht nirgendwo hin,
einfach wie der Raum.

Garchen Rinpoche

Dieses Retreat ist für Dharma-Praktizierende, die den Wunsch haben, ihre Praxis zu vertiefen und ihr in persönlicher Weise kreativen Ausdruck zu verleihen. Ich gebe in dieser Woche Anleitungen und Unterweisungen direkt aus den Lehrreden des Buddha.

Voraussetzung, um an diesem Retreat teilnehmen zu können, ist ein großes Interesse am Buddhadharma. Du solltest mit den Grundlagen von buddhistischer Vipassana-Meditation und Metta-Praxis vertraut sein und ohne weitere Anleitungen 30 Minuten in Stille meditieren können.

Wie in jedem Retreat wird es möglicherweise persönliche Highlights und Herausforderungen geben, doch dich sollte der klare Wunsch leiten, den Dharma zunehmend zu verinnerlichen und eines Tages zu verwirklichen, was der Buddha gelehrt hat.



TINEKE OSTERLOH

Es besteht die Möglichkeit, während dieser Woche **buddhistische Zuflucht** zu nehmen.
Mehr Informationen dazu auf Anfrage.

ORGANISATORISCHE INFORMATIONEN

★ HAUS ECKART IN WITTDÜN / AMRUM

Das Haus hat Einzelzimmer und Doppelzimmer mit Zentralheizung. Duschen und Toiletten befinden sich auf jeder Etage.

Der Meditationsraum ist mit Matten, Decken und Meditationskissen ausgestattet. Du kannst auch auf einem Stuhl sitzen.

WWW.HAUS-ECKART.DE



★ KOSTEN RETREAT

Pensionskosten im Haus Eckart: Übernachtung + vegetarische Vollpension, ab 85,- Euro pro Person / Nacht.

Organisationskosten Retreat: 220,- (inkl. Mehrwertsteuer)
Ermäßigung möglich auf Anfrage.

Dana: Für die Dharma-Unterweisungen auf diesem einwöchigen Kurs nehme ich keinen festgelegten Betrag als Honorar, sondern biete ihn in traditioneller Weise auf Dana-Basis an. Bitte entscheide dich daher großzügig im Rahmen deiner Möglichkeiten für einen Betrag, den du selbst festlegst. Du kannst mir auch mehrfach oder regelmäßig Dana geben.

Bitte lies auch die Informationen über Dana

★ Dana

Was bedeutet der Satz: „Ich biete den Kurs auf Dana-Basis an“?

Dana (Großzügigkeit) ist ein wesentliches Prinzip in der buddhistischen Praxis. Idealerweise werden die kostbaren Lehren des Buddha frei gegeben und frei empfangen, denn es ist unmöglich, einen Preis zu benennen. Daher verlangen viele buddhistische Lehrer*innen kein festes Honorar, sondern bekommen einen nicht festgelegten Betrag von den Schülerinnen und Schülern.

Dana bedeutet nicht etwa „Ermäßigung“ oder „Extra“, sondern ist ein Aspekt der Beziehung zwischen Lehrenden und Schülerinnen und Schülern. Kategorien wie „zu wenig“ oder „zu viel“ sind nicht anwendbar. Entscheidend ist die Motivation, aus Großzügigkeit und Dankbarkeit zu geben.

Finanzielle Verantwortlichkeiten von Lehrenden

Für buddhistische Lehrende ist es in unserer gegenwärtigen Kultur allerdings nicht leicht, ausschließlich auf der Basis von Dana zu unterrichten, insbesondere, wenn man keine anderen Einkünfte hat und seine ganze Kraft der Vermittlung des Dharma widmet. Wir sind selbst in einer Fülle von regelmäßigen finanziellen Verpflichtungen (wie z.B. Miete) und Verantwortlichkeiten eingebunden und müssen diese bewältigen.

Aus diesem Grund biete ich einige Veranstaltungen auf Honorar-Basis an und andere auf Dana-Basis – wie dieses Winter-Retreat.

Wie viel Dana sollte man geben?

Oft fragen sich Teilnehmende, wie viel Dana sie geben sollten. Bei der Beantwortung dieser Frage kannst du dich von deiner Wertschätzung und Dankbarkeit leiten lassen.

Vielleicht ist es bei deinen Überlegungen auch hilfreich zu wissen, dass ich mehrwertsteuerpflichtig bin, d.h. von allen Einkünften (auch von allen Dana-Beträgen) muss ich sofort 19% ans Finanzamt zahlen (abzüglich Vorsteuer). Da ich rechtlich selbständig bin und keine andere Arbeit ausübe, die mich absichert, trage ich sämtliche Beiträge für die Krankenkasse und Sozialversicherung allein, und auf den Rest zahle ich Einkommenssteuern. Kurz: von 100,- Euro bleiben mir knapp 50,- Euro.

Für die Höhe des Dana mache ich *keine* Vorgaben. Für manche Teilnehmende sind 150,- Euro viel Geld, für andere sind 1000,- Euro wenig. Bitte entscheide dich großzügig im Rahmen deiner Möglichkeiten für einen Betrag, den du selbst festlegst. Du kannst mir auch mehrfach oder regelmäßig Dana geben. Jeder Betrag ist willkommen. Es ist für uns beide eine kostbare Übung in Großzügigkeit und Vertrauen.

Dana geben

Überweisungen: DE02 5001 0517 0633 4851 40
ING DiBa, Frankfurt

PayPal: tineke.osterloh@t-online.de

Bar: am Ende des Retreats, bitte in einem Briefumschlag

Rechnung / Quittung für Dana:
Stelle ich gerne aus. Bitte sprich mich an.

★ STORNO

Falls du dich von diesem Retreat wieder abmelden musst und der Platz nicht erneut besetzt wird, gilt folgende Regelung:

Bei Abmeldung bis 10.08.2024:
Stornokosten = 50% der Organisationskosten.

Bei Abmeldung ab dem 11.08.2024:
Kein Anspruch auf Rückerstattung der Organisationskosten.

★ REISEPLANUNG

Kursbeginn: Samstag, 09. November 2024
mit dem Abendessen um 19:00 Uhr

Kursende: Samstag, 16. November 2024
nach dem Frühstück gegen 9:00 Uhr

Ab / bis Hamburg – Altona kannst du gerne mit mir
zusammen im Zug reisen.

www.bahn.de - Alle Zugverbindungen bis / ab Dagebüll.
Günstig ab Hamburg: Schleswig-Holstein-Ticket oder
49,- Euro-Ticket.

www.faehre.de - Fähre ab Dagebüll

www.inselparkplatz.de - Parkplatz in Dagebüll mit Shuttle-
Bus zur Fähre



★ FRAGEN

Schicke mir gerne deine Nachricht.

Mobil 0177 – 4600839

Anruf / WhatsApp / Signal

E-Mail: info@TinekeOsterloh.com