# Kalender für Übungs- und Gastaufenthalte

Alle Übungs- un Gastaufenthalte im Einsiedlerdorf Kloster Hassel (Theravāda-Buddhismus) sind in Förderkreis-Organisation von ehrenamtlich Mitwirkenden. Dem Kloster selbst kommt keine organisatorische Funktion zu. Ew. Dhammā Mahātheri, die Klosterleitung, wurde um Übungsanleitung gebeten.

#### **Klosterkalender Termine**

07.02 14.02. (DoMi.)	Übungstage (Fastnacht)
01.03 10.03. (FrSo.)	Übungstage
28.03 07.04. (DoSo.)	Übungstage (Ostern)
30.04 12.05. (DiSo.)	Übungstage (Chr. Himmelfahrt)
17.05 21.05. (FrDi.)	Flotter Pinsel*
29.05 04.06. (MiDi.)	Übungstage (Fronleichnam)
26.07 11.08. (FrSo.)	Übungstage
07.09 12.09. (SaDo.)	Übungstage
02.10 07.10. (MiMo.)	Naturtage** (3. Okt. Feiertag)
18.10 28.10. (FrMo.)	Übungstage
22.11 01.12. (FrSo.)	Übungstage
21.12 04.01.25 (SaSa.)	Übungstage (Weihnachten/Neujahr)

- \* Flotter Pinsel: Mit selbst hergestellten Farben erhalten die Gebäude/Zäune etc. des Klosters ihre Frühlingsauffrischung. Mitwirken ist auch tage- und stundenweise möglich. Aufenthalte sind in klösterlicher Struktur gehalten.
- \*\* Naturtage: Teilnahme ist auch tage- und stundenweise möglich. (Siehe ehrenamtliches Engagement in der Natur)

## Klostergespräche

finden stets am 2. Sonntag des Monats statt.

14.30 Uhr im Kloster Hassel

14.00 Uhr Treffpunkt zur gemeinsamen Wanderung im Schweigen: Wald-Sportanlage, 57589 Pracht (hinterer Parkplatz)

### Vorträge und Fortbildungstage

in alltagsnaher Achtsamkeitsschulung sind für Gruppen zu gesonderten Terminen einrichtbar.

Nähere Informationen und Anmeldung über unser Büro (oder Dieter Born 0171-2662831).

### Richtlinien während des Aufenthalts

Leben im Kloster trägt in der Grundhaltung das noble Schweigen. Alle Aufenthalte finden im Rahmen klösterlicher Struktur statt.

Die Grundausrichtung im Kloster ist bemüht, einen PC- und handyfreien Raum zu ermöglichen. Ein Telefonanschluss für Erreichbarkeit (im Gästebereich) ist vorhanden.

### Übungs- und Gastaufenthalte

finden in der Organisation von ehrenamtlich Mitwirkenden im Förderkreis statt. Mehrere Male im Jahr gibt es die Möglichkeit, im Kloster mitzuleben. In den ersten vier Tagen wird die Anleitung zur Übung geschenkt. Grundlage des klösterlichen Übens bildet die Schulung der Achtsamkeit nach dem sehr alten, auf Buddha zurückgehenden Weg des "Satipatthana" – den vier Pfeilern der Achtsamkeit.

Die buddhistische Psychologie ist seit über 2500 Jahren mit dem Weg der Achtsamkeitsentwicklung ein bewährter innerer Schulungsansatz in alltagsnaher Art, um in sich selbst das Leben ruhiger und in mehr Frieden zu führen. Körper, Gefühl, Geist (-zustand) und Geistobjekte (Gedanken / Vorstellungen) sind die vier Bereiche, in denen das "Satipatthāna-Sutta" die Achtsamkeitsschulung erläutert.

Lebenskundliches Wissen der buddhistischen Lehre wird in den abendlichen Vorträgen den Übungsansatz bereichern. Übungsreflektionen und auf Wunsch hin individuelle Gespräche erlauben eine alltagsnahe Betrachtung und eine Einbindung in alltägliches Leben.

Ältere Übende haben die Klosterleitung Ew. Dhammā Mahātheri um diese Tage und Anleitung gebeten.

# **Ehrenamtliches Engagement in der Natur**

### Naturtage: Achtsamkeit im Einbund mit der Natur Teilnahme ist auch tage- und stundenweise möglich.

Ehrenamt und Natur liegen im Zentrum dieser Woche. Die regenerativen Kräfte der Natur sind dem Menschen unerlässliche Stützen. Die Naturtage als Tor für ehrenamtliches Engagement sind ein Beitrag zum aktiven Natur- und Landschaftsschutz. Wirken in Natur und Wald, insbesondere in der unterhalb des buddhistischen Klosters liegenden Birkenbach-Aue (Landschaftsschutzgebiet) steht im Zentrum. Die alte traditionelle Kulturlandschaft im Bereich der Bach-Aue wird durch so manche renaturierende Maßnahme in der Entfaltung ihrer ehemals prachtvollen Artenvielfalt gestützt.

Wissensvermittelnde Beiträge und Exkursionen sind in die Naturtage integriert.

Die Tage werden durch abendliche Klostergespräche mit Ew. Dhammā Mahātheri begleitet. Themenbereiche der alltagsnahen Achtsamkeitsschulung, lebensnahe Werteorientierungen und buddhistisches Lebenswissen finden darin Betrachtung.

Die vom Förderkreis organisierten Naturtage sind am Kloster orientiert und haben Ruhe und Stille im Einbund.

Teilnahme ist auch tage- und stundenweise möglich.

## Mitleben und Mitwirken

im Kloster Hassel ist in Absprache möglich. Zum Kennenlernen wird die Teilnahme an einem Übungsaufenthalt empfohlen. Möglichkeiten für Auszeiten aus beruflichem Alltag und individuelle Einkehr-Zeiten im Rahmen klösterlichen Lebens sind arrangierbar.

Freiwilligendienste wie der Bundesfreiwilligendienst können altersunabhängig integriert werden (gefördert mit Sozialversicherung und Taschengeld).

Bei der Renovierung und Sanierung des Klosters wurde auf ökologische und allergiegerechte Bauweise geachtet. Einzelne Projekte mit Naturmaterialien finden übers Jahr Integration.

### **Allgemeine Informationen**

Beginn / Ende Zu allen mehrtägigen Aufenthalten ist die Anreise am ersten Tag bis 17.30 Uhr. Ende am letzten Tag ca. 15 Uhr.

Unterbringung ist in Einzelzimmern. (Weitere Unterbringungsmöglichkeiten auf Anfrage).

Mitzubringen Empfehlenswert sind warme, wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Hausschuhe sowie Bettwäsche (kann auch gegen Gebühr von €10 ausgeliehen werden). Wegen Duftunverträglichkeiten werden Körperpflegeprodukte zur Verfügung gestellt.

Mahlzeiten und alle Getränke sind im Rahmen integriert. Sie sind auf der Basis ökologischer Ernährung vegetarisch und auf Wunsch auch vegan.

**Förderung des Ordens** Der Förderkreis hat das Kloster um diese Lehrveranstaltungen gebeten. Gemäß alter klösterlicher Tradition wird keine Gebühr für die Lehrtätigkeit erhoben. Wer mit einer Förderung oder Spende zum Lebensunterhalt des Ordens und zum Erhalt des Klosters beitragen möchte, wird dies vor Ort oder unter nachstehender Kontoverbindung einbringen.

Dhamma-Stiftung, Volksbank Hamm/Sieg eG, IBAN DE86 5739 1500 0030 6262 22 · BIC GENODE 51 HAM

Anfallende Verbrauchskosten für Aufenthalte werden vom organisierenden Förderkreis im Umlageverfahren aufgeteilt. Dies ergibt einen Verbrauchskostenanteil für Gäste von €78.

Mit einer monatlichen Klosterförderung ab €180 ermöglicht der Förderkreis grundsätzlich Aufenthalte ohne anfallende Verbrauchskosten. Bei einer monatlichen Förderung von €90 können sich die Verbrauchsumlagekosten um die Hälfte reduzieren. Buddhistisch-klösterlichem Brauchtum gemäß ist das Kloster durch fördernde Beiträge und ehrenamtliches Wirken getragen. Ermäßigungen für SchülerInnen, Studierende, Auszubildende etc. sowie Ermäßigung für andere



### **Anmeldung**

Für die Übungs- und Gastaufenthalte im Kloster, in Selbstorganisation des Förderkreises Kloster Hassel, an das Büro des Dhamma-Seminar e.V., Talstr.2, 57589 Birkenbeul-Weißenbrüchen Tel./Fax: +49 (0) 2682 - 966875

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Termine an:

Klosterkalender Termine		
0	07.02 14.02. (DoMi.)	Übungstage (Fastnacht)
0	01.03 10.03. (FrSo.)	Übungstage
0	28.03 07.04. (DoSo.)	Übungstage (Ostern)
0	30.04 12.05. (DiSo.)	Übungstage (Chr. Himmelfahrt)
0	17.05 21.05. (FrDi.)	Flotter Pinsel*
0	29.05 04.06. (MiDi.)	Übungstage (Fronleichnam)
0	26.07 11.08. (FrSo.)	Übungstage
0	07.09 12.09. (SaDo.)	Übungstage
0	02.10 07.10. (MiMo.)	Naturtage** (3. Okt. Feiertag)
0	18.10 28.10. (FrMo.)	Übungstage
0	22.11 01.12. (FrSo.)	Übungstage

\* Flotter Pinsel mit selbst hergestellten Farben erhalten die Gebäude/Zäune etc. des Klosters ihre Frühlingsauffrischung. Mitwirken ist auch tage- und stundenweise möglich. \* Naturtage Teilnahme ist auch tage- und stundenweise möglich.

O 21.12. - 04.01.25 (Sa.-Sa.) Übungstage (Weihnachten/Neujahr)

Anmeldungen gelten mit der Überweisung der Verwaltungspauschale in Höhe von €45 für jeden mehrtägigen Aufenthalt auf das Konto des Dhamma-Seminar e.V.

IBAN DE88 5739 1800 0063 1608 06, BIC GENODE 51 WW1,

Die Grundausrichtung im Kloster ist bemüht, einen PC- und handyfreien Raum zu ermöglichen. Ein Telefonanschluss für Erreichbarkeit (im Gästebereich) ist vorhanden.



Gesetzlicher Haftungsausschluss: Jede teilnehmende Person trägt selbst die Verantwortung für den Aufenthalt und alle physischen und psychischen Folgen **Datenschutz:** Ihre Daten werden ausschließlich zur Bearbeitung Ihres herangetragenen Wunsches nach Erhalt hiesiger Informationen, Teilnahme an Veranstaltungen oder Einbindung in herangetragenes ehrenamtliches Engagement verwendet und gemäß den gesetzlichen Bestimmungen aufbewahrt.

Unterbringungsmöglichkeiten sind auf Anfrage möglich.