



**Meditation-Praxiskurs von 2.1.23 bis 6.1.23**  
**Khoá Nhập Thất từ Thứ Hai 02.01.2023 đến Thứ Sáu 06.01.23**





**tại thiền viện Schenkenzell  
Meditationshaus in Schenkenzell**



Khu rừng đen  
Schwarzwald  
black Forest





# **THÔNG BÁO: Khoá Nhập Thất tại Schenkenzell – tháng 1 & 2 năm 2023.**

**Khoá Nhập Thất "Có Tâm Không Tư về Không Nói" (song ngữ Đức Việt) tại Schenkenzell – từ Thứ Hai 02.01.2023 đến Thứ Sáu 06.01.23 (5 ngày)**

- bắt đầu từ Thứ Hai 02.01.2023 lúc 10:00 giờ Âu châu (03:00 tại Houston, 01:00 tại Cali, 20:00 tại Sydney, 16:00 tại VN)
- chấm dứt ngày Thứ Sáu 06.01.23 lúc 12:00 giờ Âu châu (05:00 tại Houston, 03:00 tại Cali, 22:00 tại Sydney, 18:00 tại VN)

<b>Khoá Nhập Thất tại Schenkenzell do cô Nhất Như hướng dẫn</b>					
<b>Khoá 1: Khóa Nhập Thất "Có Tâm Không Tư về Không Nói"</b>					
	<b>Houston</b>	<b>Cali</b>	<b>Âu Châu</b>	<b>VN</b>	<b>Sydney</b>
<b>Lớp Đặc Biệt US (Khí Công &amp; Thiền)</b>	<b>21:00 – 22:00 (-1đ)</b>	<b>19:00 – 20:00 (-1đ)</b>	<b>04:00 – 05:00</b>	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>14:00 – 15:00</b>
<b>Lớp Thiền Định - Âu châu (Khí Công &amp; Thiền)</b>	<b>22:30 (-1đ) – 00:30</b>	<b>20:30 – 22:30 (-1đ)</b>	<b>05:30 – 07:30</b>	<b>11:30 – 13:30</b>	<b>15:30 – 17:30</b>
<b>Nhập Thất</b>			<i>7:30 - 9:00</i> <i>Ăn sáng</i>		
	<b>[2] 02:00 - 04:30</b> <b>Thiền</b>	<b>[2] 00:00 - 02:30</b> <b>Thiền</b>	<b>[2] 09:00 – 11:30</b> <b>Thiền</b>	<b>[2] 15:00 – 17:30</b> <b>Thiền</b>	<b>[2] 19:00 – 21:30</b> <b>Thiền</b>
			<i>12:00 - 14:00</i> <i>Ăn trưa</i>		
<b>Lớp Đặc Biệt US (Khí Công &amp; Thiền)</b>	<b>06:00 – 08:00</b>	<b>04:00 – 06:00</b>	<b>13:00 – 15:00</b>	<b>19:00 – 21:00</b>	<b>23:00 – 01:00 (+1đ)</b>
<b>Nhập Thất</b>	<b>[3] 08:00 - 10:00</b> <b>Thiền</b>	<b>[3] 06:00 - 08:00</b> <b>Thiền</b>	<b>[3] 15:00 - 17:00</b> <b>Thiền hành</b>	<b>[3] 21:00 - 23:00</b> <b>Thiền</b>	<b>[3] 01:00 - 03:00 (+1đ)</b> <b>Thiền</b>
			<i>17:00 - 19:00</i> <i>Ăn tối</i>		
	<b>[4] 12:00 - 13:00</b> <b>Thiền</b>	<b>[4] 10:00 - 11:00</b> <b>Thiền</b>	<b>[4] 19:00 – 20:00</b> <b>Thiền</b>	<b>[4] 01:00 – 02:00 (+1đ)</b> <b>Thiền</b>	<b>[4] 05:00 – 06:00 (+1đ)</b> <b>Thiền</b>
<b>Lớp Thiền Định - Úc châu (Khí Công &amp; Thiền)</b>	<b>13:00 - 15:00</b>	<b>11:00 - 13:00</b>	<b>20:00 – 22:00</b>	<b>02:00 – 04:00 (+1đ)</b>	<b>06:00 – 08:00 (+1đ)</b>



## Sửa soạn cho các khóa học

### ***Thông báo ngày 23.12.22 trên Viber:***

Cô Nhất Như sẽ qua Đức đến phi trường Stuttgart lúc 5 giờ 50 chiều ngày 28.12  
Và ở Schenkenzell đến 19.3  
Minh Tuyền sẽ đón Cô tại phi trường Stuttgart, sau đó sẽ đi về Schenkenzell

Trong thời gian Cô ở đây, sẽ có hai khóa học chính

\_ từ 2.1 đến 6.1: đã hết chỗ

\_ từ 1.2 đến 15.2: trong thời gian này các anh chị em có nhu cầu cần một không gian yên tĩnh để tu tập, có thể lên Schenkenzell khoảng từ 3 ngày trở lên, xin đăng ký với BTC.

\_ ngoài hai thời gian này, các anh chị em cũng có thể đến Schenkenzell để tu tập thêm.



21.12.22

Guten Tag, liebe Kursteilnehmer,

bald beginnt der Kurs am 2.1.23.

Hier sind einige Informationen mit Bitte um Beachtung:

-Wenn Ihr am 1.1.23 kommen möchtet, bitte ich um eine kurze Mitteilung, damit das Abendessen vorbereitet wird.

-Wir haben Coronar-Tests im Haus. Ihr könnt selbst den Test dort durchführen.

-Bitte Bettbezug, Bettdecke und -wäsche, Kissen, Handtuch... selber mitbringen, wir haben natürlich so was da zum Aushelfen, allerdings nur in eine kleine Menge. Das Bett wurde normalerweise schon bezogen, bitte diesen Bettbezug nicht entfernen, sondern nur Euren Bettbezug drüber beziehen.

-in der Buddhahalle dürfen wir nicht trinken, nicht essen (außer der Lehrer) und nur barfuß laufen, deswegen dicke Socken bitte unbedingt einpacken.

-normalerweise ist ein Retreatkurs absolut still und die Teilnehmer sollten nicht reden. Bei diesem Kurs geht es darum, dass wir die Meditationsmethode "Nicht Sprechen" neu erlernen, neu entdecken und stärken, deswegen bitten wir Euch, "Selbstdisziplin" anzuwenden (selbst nur über Notwendiges und nicht mehr über Nichtnotwendiges zu reden). Wenn du im Kurs schweigen möchtest, bekommst du von uns ein "Nicht-Sprechen Schild" und wir werden Rücksicht (kein Gespräch mit dir durchzuführen) nehmen.

In der Zeit vom 1.2 bis zum 15.2 bieten wir einen individuellen "stillen Retreat" (ab 2 Tage, 30 Euro pro Tag, mit Verpflegung, wenn es möglich ist, dann Einzelzimmer), bei Interesse bitte um Anmeldung bei uns.

-Bitte Handy nicht im Haus benutzen (Ausnahme: Organisatoren).

-Bitte an den Kursplan halten. (Ausnahme: Kinder unter 16 Jahren).

-letzte Bitte, da unser Kurs jetzt ausgebucht ist, bitte um baldige Mitteilung, wenn Ihr Euch am Kurs aus einem Grund nicht teilnehmen könntet, vielen Dank!

Wir freuen uns, Euch im Kurs zu sehen.

Wir wünschen Euch geruhsame Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

mit Metta,





# Meditation is Life

Wege zur positiven Lebensveränderung (weniger Stress, mehr Lebensfreude...).

**Meditationsretreat** in Schenkenzell

das verbale Wissen und das wortlose Wissen „Nicht Sprechen“ aufbauen

Thời gian / Zeit	Chương trình / Programm
06:00-07:30	Tọa thiền / Meditation , Khí công / Qigong
07:30-09:00	Ăn sáng / Frühstück
09:00-11:30	Tọa thiền / Meditation , Khí công / Qigong
12:00-14:00	Ăn trưa / Mittagessen
14:00-17:00	Tọa thiền / Meditation , Khí công / Qigong
17:00-19:00	Ăn tối / Abendsessen
19:00-21:00	Tọa thiền / Meditation , Khí công / Qigong



Niệm Phật trong thiền đường  
Begrüßungszeremonie in der Buddhahalle





*cô đang dẫn dờ  
Nonne Nhat Nhu lehrt*





ngồi thiền  
Sitzmeditation





thời Thiền buổi tối  
Meditationssitzung am Abend







trao đổi kinh nghiệm Erfahrungen austauschen



# Thiền hành Gehmeditation













# Thiền hành trong rừng Gehmeditation im Wald





Tập khí công  
Qi Gong Übung





# Ăn trong vô ngôn- Essen im Schweigen





Các mobile phone không được sử dụng và được cất vào một chỗ  
Parkplatz für Handy





Ban hộ thất, Küchenteam: Cô, anh Klaus, Thinh







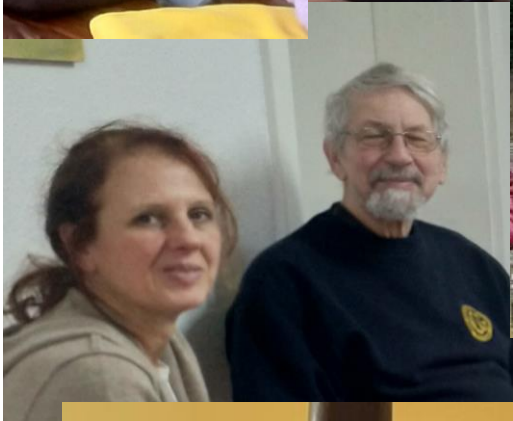




học trò trẻ nhất, Hải và Duy  
Der Jüngste, Hải und Duy









cô đang học tiếng Đức với Petra,  
tiếng Đức khó quá  
Petra bringt der Nonne Deutsch bei





Khoá học chấm dứt  
Kurs beenden















đi chơi sau khóa học  
Aktivität nach dem Kursende





Douglasie

ALBERTA



trèo núi  
Berg klettern





# đi thăm Schenkenburg





*lễ Tết Niên 21-22.1.23*

*Jahresende-Fest 21-22.1.23*



## Thư mời sinh hoạt *Tân Niên / Einladung zum Jahresende-Fest*

Thân mời quý cô, chú, anh, chị đến tham dự sinh hoạt **ăn Tết Niên** vào ngày Thứ Bảy 21.1.23 lúc 15h đến Chủ Nhật 22.1.23 lúc 10h ở thiền viện tại 77773 Schenkenzell, Grubersgrund 38.

*Liebe Freunde,*

*wir freuen uns, Euch zu unserem Jahresende-Fest (am 22.1.23 beginnt das Jahr der Katze, nach dem Mondkalender) einzuladen. Das Fest fängt am Samstag, den 21.1.2023 um 15:00 an, und endet am Sonntag 22.1.23 um 10h im Meditationshaus, Grubersgrund 38, 77773 Schenkenzell.*

Bitte um Anmeldung bis zum 20.1.23 bei phamluong@gmx.de

Chương trình có thể thay đổi theo nhu cầu. / *Das Programm kann bei Bedarf geändert werden.*

**Tiền lệ phí phòng / *Kostenbeitrag*** : 10 Euro. Da nur Grundgebühr erhoben wird, bitten wir um einen Spendenbeitrag.

Mong sự hiện diện đông đảo của các anh chị. Chúc quý cô, chú, anh, chị thân tâm an lạc. *Wir freuen uns auf Eure zahlreiche Teilnahme. Bis dahin wünschen wir Euch eine friedliche Zeit.*

Chân thành cảm ơn. / *Herzlichen Dank.*

Hai & Phu

Thời gian / Zeit	Chương trình / Programm
	Thứ Bảy 21.1.23 / Samstag 21.1.23
15:00 – 15:30	Ăn bánh / Kuchenzeit
15:30 – 16:45	đi dạo / Wanderung
17:00 – 18:30	Tọa thiền / Meditation, Khí công / Qigong
18:30 – 20:00	Ăn tối / Silvesterfest mit traditionell-vietnamesischen Gerichten
20.00 – 23:00	Tọa thiền, sinh hoạt / Meditation, Gemeinsamkeit
23:30 – 24:00	Lễ Phật cuối năm / Zeremonie zum Jahresende
	Chủ Nhật 22.1.23 / Sonntag 22.1.23
07:00 – 08:30	Tọa thiền, Khí công / Theorie, Meditation, Qigong
08:30 – 09:30	Ăn sáng/ Frühstück
09:30 – 10:00	dọn dẹp/ Aufräumen













Lễ cuối năm/ Jahresendezeremonie





TéA





Đi dạo  
đầu  
năm





**THÔNG BÁO: Khoá Nhập Thất tại Schenkenzell tháng 2-2023 – cấp nhập ngày 2 tháng 2 năm 2023.**

Thưa các anh chị thiền sinh,

Các anh chị nhận được email này vì đã ghi danh học Thiền Online với cô Nhất Như. Nếu anh chị không muốn nhận thư nữa xin cho BTC biết để lấy tên anh chị ra khỏi danh sách.

**THÔNG BÁO: Khoá Nhập Thất tại Schenkenzell tháng 2-2023 – cấp nhập ngày 2 tháng 2 năm 2023.**

Xin các anh chị lưu ý là thời khoá biểu cho khoá Nhập Thất "Thầm Nhận Biết KHÔNG NÓI" tại Schenkenzell có vài thay đổi như sau:

Khoá Nhập Thất sẽ chấm dứt ngày **Thứ Tư 15.02.2023** lúc 12:00 giờ Âu châu (05:00 tại Houston, 03:00 tại Cali, 22:00 tại Sydney, 18:00 tại VN)

Trong thời gian này các lớp Thiền Đặc Biệt US và lớp Thiền Định buổi sáng cho Âu châu và Úc châu vẫn học mỗi ngày như thường lệ.

Zoom link của lớp Thiền Định cho Úc châu và Âu châu sẽ được dùng để vào Khoá Nhập Thất này.

Kính mời các anh chị thiền sinh vào học đông đủ.

BTC 🙏 🙏 🙏

<b>Khoá Nhập Thất tại Schenkenzell do cô Nhất Như hướng dẫn</b>					
<b>Khoá 2: Khóa Nhập Thất "Thầm Nhận Biết KHÔNG NÓI"</b>					
<b>- bắt đầu từ Thứ Tư 01.02.2023 lúc 10:00 giờ đến Thứ Tư 15.02.2023 lúc 12:00 giờ Âu châu (15 ngày).</b>					
	<b>Houston</b>	<b>Cali</b>	<b>Âu Châu</b>	<b>VN</b>	<b>Sydney</b>
<b>Lớp Đặc Biệt US (Khí Công &amp; Thiền)</b>	<b>21:00 – 22:00 (-1đ)</b>	<b>19:00 – 20:00 (-1đ)</b>	<b>04:00 – 05:00</b>	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>14:00 – 15:00</b>
<b>Lớp Thiền Định - Âu châu (Khí Công &amp; Thiền)</b>	<b>22:30 (-1đ) – 0:30</b>	<b>20:30 - 22:30 (-1đ)</b>	<b>05:30 – 07:30</b>	<b>11:30 – 13:30</b>	<b>15:30 – 17:30</b>
<b>Nhập Thất</b>			<i>7:30 - 9:00</i> <i>Án sáng</i>		
	<b>03:00 - 04:00</b> <b>Thiền</b>	<b>01:00 - 02:00</b> <b>Thiền</b>	<b>09:00 – 10:00</b> <b>Thiền Hành</b>	<b>16:00 – 17:00</b> <b>Thiền</b>	<b>20:00 – 21:00</b> <b>Thiền</b>
			<i>11:00 - 13:00</i> <i>Án trưa</i>		
<b>Lớp Đặc Biệt US (Khí Công &amp; Thiền) &amp; Nhập Thất</b>	<b>06:00 – 10:00</b>	<b>04:00 – 08:00</b>	<b>13:00 – 17:00</b>	<b>19:00 – 23:00</b>	<b>23:00 – 03:00 (+1đ)</b>
<b>Nhập Thất</b>			<i>17:00 - 19:00</i> <i>Án tối</i>		
	<b>12:00 - 13:00</b> <b>Thiền</b>	<b>10:00 - 11:00</b> <b>Thiền</b>	<b>19:00 - 20:00</b> <b>Thiền</b>	<b>01:00 - 02:00</b> <b>Thiền</b>	<b>05:00 - 06:00</b> <b>Thiền</b>
<b>Lớp Thiền Định - Úc châu (Khí Công &amp; Thiền)</b>	<b>13:00 - 15:30</b>	<b>11:00 - 13:30</b>	<b>20:00 – 22:30</b>	<b>02:00 – 04:30 (+1đ)</b>	<b>06:00 – 08:30 (+1đ)</b>

*Der Retreat findet zwischen 1.2.23 und 15.2.23 im Meditationshaus in Grubersgrund 38, 77773 Schenkenzell statt.*

*Hier sind einige Informationen mit Bitte um Beachtung:*

*-Meditationskissen und -matten haben wir ausreichend im Haus.*

*-in der Buddhahalle dürfen wir nicht trinken, nicht essen (außer der Lehrer) und nur barfuß laufen, deswegen dicke Socken bitte unbedingt einpacken.*

*-normalerweise ist ein Retreatkurs absolut still und die Teilnehmer sollten nicht reden. Bei diesem Kurs geht es darum, dass wir die Meditationsmethode "Nicht Sprechen" neu erlernen, neu entdecken und stärken, deswegen bitten wir, "Selbstdisziplin" anzuwenden (selbst nur über Notwendiges und nicht mehr über Nichtnotwendiges zu reden). Wenn Sie im Kurs schweigen möchten, bekommen Sie von uns ein "Nicht-Sprechen Schild" und wir werden Rücksicht (kein Gespräch mit Ihnen durchzuführen) nehmen.*

*Kosten: 30 Euro pro Tag, mit Verpflegung, Übernachtung.*

*-Bitte Handy nicht im Haus benutzen (Ausnahme: Organisatoren).*

*-Bitte an den Kursplan halten. (Ausnahme: Kinder unter 16 Jahren).*







