



# Sangha-Vihara



## Übungstage mit Dr. Wilfried Reuter

### Die vier kostbaren Gedanken

11./12. April 2025  
im Haus Sparenberg

An diesem Wochenende widmen wir uns dem Thema „Die vier kostbaren Gedanken und wie wir sie täglich anwenden“.

Die vier kostbaren Gedanken sind elementare Bestandteile der Buddhistischen Lehre. Sie helfen uns, den Geist dem Dharma zuzuwenden und sollten jeder Meditation vorausgehen. Wir werden uns intensiv damit auseinandersetzen und üben, sie im täglichen Leben anzuwenden.

**Dr. Wilfried Reuter** ist buddhistischer Lehrer und spiritueller Leiter der Zentren Lotos-Vihara in Berlin, Dharma-Chakra in Meißen, Ananda-Vihara in Augsburg und unserer Sangha-Vihara.

Seine wichtigste Lehrmeisterin wurde die deutsche Nonne Ayya Khema, die sein Leben tiefgreifend veränderte. Weitere Lehrer waren der indische Heilige Ramana Maharshi und der tibetische Meister Tarab Tulku. Eine traditionsübergreifende Vermittlung der Buddha-Lehre ist ihm besonders wichtig, in der Sichtweisen des Theravada-Buddhismus genauso zur Geltung kommen wie solche aus dem Mahayana-Buddhismus. Zudem bringt er seine mehr als 35-jährige Erfahrung als Frauenarzt, Geburtshelfer, Sterbebegleiter und Notarzt in seine Lehrdarlegung ein.

Infos unter [www.lotos-vihara.de](http://www.lotos-vihara.de)

**Freitag 11. April 2025:** Vortrag und Meditation von 18:30 bis 20:30

**Samstag 12. April 2025:** Übungstag von 9:30 bis 16:30

**Dana für den Lehrer und Raummiete:** unverbindliche Empfehlung 110,- Euro oder was möglich ist.

**Vegetarisches Mittagessen:** 20,- Euro

**Anmeldung:** [ursula.dekker-sturm@posteo.de](mailto:ursula.dekker-sturm@posteo.de)

**Kursort:** Haus am Sparenberg, Sparenberg 2  
87477 Sulzberg

**Übernachtung ist vor Ort möglich bei Gertrud:** <http://www.haus-am-sparenberg.de/>  
Tel.: 08376 8578 (bitte Kosten und Anmeldung direkt anfragen)