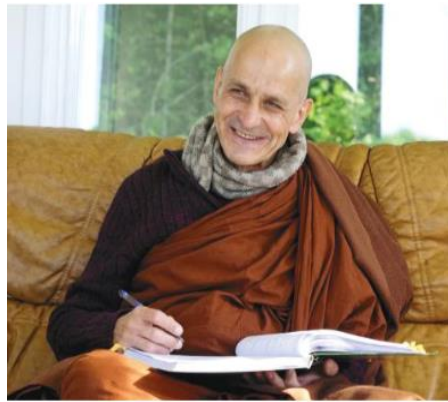


SATIPATTHANA MEDITATIONSKURS

vom 9. bis 19. Mai 2022



Die Pali-Bezeichnung Satipatthana bezieht sich auf die vier Errichtungen der Achtsamkeit, nämlich die Betrachtung des Körperlichen, die Betrachtung der Gefühle, die Betrachtung des Bewusstseins und die Betrachtung der Dhammas.

Sayadaw U Vivekananda leitet diesen Satipatthana Meditationskurs gemeinsam mit Sayalay Daw Vimalanani. Der Lehrer und die Lehrerin folgen der burmesischen Theravada Tradition des Ehrw. Mahasi Sayadaw, welche in den vergangenen Jahrzehnten in Myanmar und weltweit grosse Beachtung gefunden hat.

Im Satipatthana Meditationskurs befolgen die Teilnehmenden die fünf oder acht Tugendregeln (Pali: *silas*) und halten Schweigen. Bewegungen im Gehen und den alltäglichen Aktivitäten werden verlangsamt. In der Sitz- und der Gehmeditation wird die Aufmerksamkeit auf das jeweils dominanteste körperliche oder geistige Objekt gerichtet. Auf diese Weise kann sich kontinuierliche, hohe Achtsamkeit entfalten. Letztlich gilt es, durch intuitive Einsicht (*vipassana*) die wahre Natur von Körper und Geist zu erkennen.

In täglichen Lehrvorträgen und persönlichen Gesprächen leiten die beiden Lehrer die Teilnehmenden systematisch an.

SAYADAW U VIVEKANANDA, geb. 1956, erhielt seine Ausbildung zum Meditationslehrer (1988 - 2016) vom Ehrw. Sayadaw U Panditabhivamsa, dem Nachfolger des Ehrw. Mahasi Sayadaw. Seit 1998 lehrt und begleitet Sayadaw U Vivekananda Meditierende im Panditarama Meditationszentrum in Lumbini, Nepal, und in Meditationskursen in Europa, Kanada, Australien und den USA.

www.panditarama-lumbini.info



SAYALAY DAW VIMALANANI, geb. 1972, trägt den Dhamma-Lehrtitel Sasanadhaja Dhammacariya und wirkt seit den 90er Jahren als Übersetzerin und Lehrerin für buddhistische Schriften in Myanmar und Nepal. 2006 begann sie, nach jahrelangem Meditationstraining unter dem Ehrw. Sayadaw U Panditabhivamsa ausländische Meditierende in der Satipatthana Meditation anzuleiten und zu begleiten.

DATUM

vom Montag, den 9. Mai bis Donnerstag, den 19. Mai 2022.

ORT

Haus der Besinnung und Uelligerhaus in Dicken/SG.
www.hausderbesinnung.ch

ORGANISATION

Peter und Elisabet Eppler-Pfäffli, Via Tondü 17, 6658 Borgnone, 077 487 68 09

SPRACHE

Sayadaw U Vivekananda spricht Deutsch und Englisch: Sayalay Daw Vimalanani spricht Englisch. Ihre Lehrreden werden ins Deutsche übertragen, zu den Interviews kann ein Übersetzer oder eine Übersetzerin beigezogen werden.

KOSTEN

Kursgebühren für den 10tägigen Retreat bei Unterbringung im Einzelzimmer CHF 720, im Zweierzimmer CHF 680, im Mehrbettzimmer CHF 640.

ANMELDUNG

Teilnehmenden, die Mühe haben die Kursgebühren aufzubringen, kann eine Reduktion gewährt werden. Wir suchen eine Person, die gegen freie Kost und Logis vier Stunden pro Tag mithilft. Anmeldungen an:
satipatthana.eu@protonmail.com

Lehrerhonorar (*dana*) auf freiwilliger Basis.