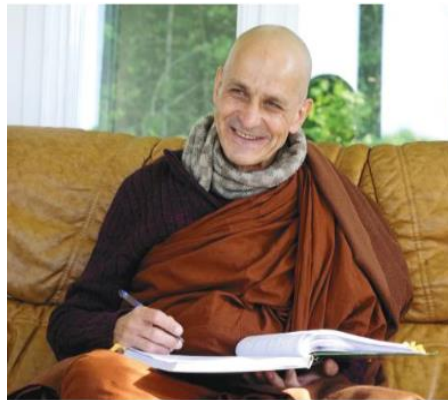


## SATIPATTHANA MEDITATIONSKURS

vom 4. bis 14. Mai 2024



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 und Sayalay Daw Vimalnani leiten den Satipatthana Meditationskurs gemeinsam. 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 Lehrenden 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](http://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. Nach jahrelangem Meditationstraining unter dem Ehrw. Sayadaw U Pandita begann sie 2006 ausländische Meditierende in der Satipatthana Meditation anzuleiten und zu begleiten.

### DATUM

vom Samstag, den 4. Mai bis Dienstag, den 14. Mai 2024

### ORT

Haus der Besinnung und Uelligerhaus in Dicken/SG.  
[www.hausderbesinnung.ch](http://www.hausderbesinnung.ch)

### ORGANISATION

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

### SPRACHE

Sayadaw U Vivekananda spricht Deutsch, Englisch und Französisch. 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 740, im Zweierzimmer CHF 700, im Mehrbettzimmer CHF 660.

Lehrerhonorar (*dana*) auf freiwilliger Basis.

### ANMELDUNG

[satipatthana.eu@protonmail.com](mailto:satipatthana.eu@protonmail.com)