

Leitung:

- Mae Chee Brigitte Schrottenbacher
Viele Informationen zu Buddhismus und
Meditation finden sich auf Mae Chee Brigittes
Web-Site:
www.meditationthailand.com.

Zeitraumen:

- Beginn: Do, 28. März.2024, ca. 19.00h
- Abschluss: Mo, 1. April 2024, ca. 14.00h

Ort:

- Haus der Besinnung, Oberdickenstrasse 9,
9115 Dicken, Tel. 071 377 17 47
- www.haus-der-besinnung.ch

Anmeldung sowie für Fragen oder Informationen:

- Barbara Dahinden
dahinden.barbara@bluewin.ch
Tel. 079 734 64 70

Anreise:

- Mit Ö-V via Flawil oder Uznach, Bus bis ins
Dorf.

Kosten:

- Fr. 300.- für Unterkunft, Wäsche, Heizung,
Schlussreinigung und Verpflegung pro Person
für das ganze Retreat
- Freiwillige Gabe (Dana) für Mae Chee
Brigitte.
- Wer gerne teilnehmen möchte, aber die
vollen Kosten nicht aufbringen kann, kann
mit Barbara eine individuelle Vereinbarung
treffen.

**Meditationskurs
Ostern, 28.3. – 1.4.2024****Haus der Besinnung, CH-9115 Dicken**

Mae Chee Brigitte Schrottenbacher lebt seit 1989 als buddhistische Nonne in Thailand. Auch 2024 wird sie wieder einen Retreat in der Schweiz durchführen und Unterweisungen zu verschiedenen Formen der Meditation und zu buddhistischen Themen geben. Alle Teilnehmende werden Gelegenheit haben, viel zu meditieren.

Die Meditationen basieren auf den vier Grundlagen der Achtsamkeit „*Satipatthana*“ und werden in den vier Positionen Gehen, Sitzen, Stehen und Liegen durchgeführt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen, sofern vorhanden in Weiss.

Die acht Regeln

Während dem Retreat versuchen wir, uns an die acht Regeln zu halten:

1. Versuchen keine Lebewesen zu töten oder ihnen Schaden zuzufügen.
2. Versuchen nichts zu nehmen, ohne vorher darum zu fragen.
3. Versuchen keinen sexuellen Kontakt zu haben.
4. Versuchen die Wahrheit zu sprechen - im Retreat am besten wenig oder (idealerweise) gar nicht zu sprechen.
5. Versuchen keinen Alkohol oder andere Substanzen zu sich zu nehmen, die zu Unachtsamkeit führen.
6. Versuchen nach 12h mittags keine feste Nahrung zu sich zu nehmen (Fruchtsäfte, Käse, Joghurt, Kaffee und Tee sind erlaubt).
7. Versuchen keinen Schmuck zu tragen, keine Kosmetika zu benutzen, keine Unterhaltungsveranstaltungen zu besuchen, nicht Musik zu hören, zu tanzen und zu singen.
8. Versuchen nicht auf einem hohen, weichen Bett (Matratze) zu schlafen. Im gegebenen Fall bedeutet die Regel nicht zu viel zu schlafen, weil die Konzentration dadurch verringert wird.

Diese Regeln während einem Rückzug einzuhalten hilft dem Meditierenden, schnell gute Konzentration und Achtsamkeit zu entwickeln.

Detailprogramm

Donnerstag, 28. März 2024

Ab 16.00 Individuelles Eintreffen
19.00 Einführung durch MC Brigitte

Freitag, 29.3. - Sonntag, 31.3.2024

06.00 – 07.00 Meditation
07.00 Frühstück
08.30 - 09.30 Meditation
Pause
10.00 - 10.45 Meditation
11.00 Achtsames Mittagessen
Pause
13.30 – 15.00 Meditation
Pause
15.30 – 17.00 Meditation
17.00 Nachmittagsgetränke, Zeit zum Erfrischen
19.00 Abendmeditation mit Fragen und Antworten

Montag, 1.4.2024

06.00 – 07.00 Meditation
07.00 Frühstück
08.30 - 09.30 Meditation
Pause
10.00 - 10.45 Meditation
11.00 Achtsames Mittagessen, anschließend Packen
13.00 Abschlußmeditation mit Metta; letzte Möglichkeit für Fragen; Empfehlungen, wie die Achtsamkeit in den Alltag eingefügt werden kann.
Verabschieden