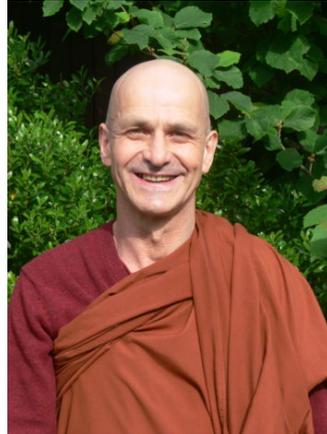


SATIPATTHANA MEDITATIONSKURS

vom 27. Mai bis am 6. Juni 2025



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 Vimalanani leiten den Satipatthana Meditationskurs gemeinsam. Der Lehrer und die Lehrerin folgen der burmesischen Theravada Tradition des Ehrw. Mahasi Sayadaw, welche in den letzten Jahrzehnten in Myanmar und weltweit Beachtung gefunden hat.

Im Satipatthana Meditationskurs befolgen die Teilnehmenden die fünf oder acht Tugendregeln (Pali: *silas*) und halten Stillschweigen. Bewegungen im Gehen und in 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 eine kontinuierliche, hohe Achtsamkeit entfalten. Letztlich gilt es, durch intuitive Einsicht (*vipassana*) die wahre Natur von Körper und Geist zu erkennen.

Die beiden Lehrenden werden die Teilnehmenden in täglichen Lehrvorträgen und persönlichen Gesprächen systematisch anleiten.

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

www.panditarama-lumbini.info



SAYALAY DAW VIMALANANI, geb. 1972, bekam die Lehrerlaubnis ebenfalls vom Ehrw. Sayadaw U Panditabhivamsa und begann 2006 ausländische Meditierende in der Satipatthana Meditation anzuleiten und zu begleiten. Sie trägt den Dhamma-Lehrtitel Sasanadhaja Dhammacariya und wirkt seit den 90er Jahren auch als Übersetzerin und Lehrerin für buddhistische Schriften in Myanmar und Nepal.

DATUM

vom Dienstag, den 27. Mai bis am Freitag, den 6. Juni 2025

ORT

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

SPRACHE

Sayadaw U Vivekananda spricht Deutsch, Englisch und Französisch. Sayalay Daw Vimalanani spricht Englisch. Sayalay wird im Satipatthana Meditationskurs 2025 nicht vor Ort sein und via Skype aus Nepal lehren.

KOSTEN

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

Lehrerhonorar (*dana*) auf freiwilliger Basis.

ANMELDUNG

Peter und Elisabet Eppler-Pfäffli, +41 77 487 68 09
satipatthana.eu@protonmail.com