

SATIPATTHANA
MEDITATIONSKURS
vom 4. bis 14. Mai 2026



SAYADAW U VIVEKANANDA, geb. 1956, folgt der burmesischen Theravada Tradition des Ehrw. Mahasi Sayadaw, welche in den letzten Jahrzehnten in Myanmar und weltweit Beachtung gefunden hat. Sayadaw erhielt die 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 Vipassana Meditation Center in Lumbini, Nepal, und gibt Meditationskurse in Europa, Kanada, Australien und den USA.
www.panditarama-lumbini.info

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.

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. Im Kurs werden die Teilnehmenden vom Lehrer in regelmässigen Lehrvorträgen und persönlichen Gesprächen systematisch angeleitet.



ORT

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

DATUM

vom Montag, den 4. Mai bis Donnerstag (Christi Himmelfahrt), den 14. Mai 2026

KOSTEN

Kursgebühren für den 10tägigen Retreat bei Unterbringung im Einzelzimmer CHF 745, im Zweierzimmer CHF 705, im Mehrbettzimmer CHF 675.

Lehrerhonorar (*dana*) auf freiwilliger Basis.

ANMELDUNG

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